

Podsumowanie filmu „Ćwiczenia - demencja, część 3 - percepcja”

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).

Co to oznacza, opisaliśmy w materiałach do **pobrania** do filmu „Ćwiczenia - demencja, część 1 - ciało”.

Podajemy również ważne wskazówki dotyczące ćwiczeń, między innymi, aby **nie zadawać zbyt trudnych ćwiczeń**. Zawsze zaczynać od „zbyt łatwych”, a następnie sprawdzać, czy należy zwiększyć stopień trudności, aby ćwiczenia były coraz ciekawsze dla osoby ćwiczącej.

Ponieważ podczas tego ćwiczenia należy ćwiczyć także 5 zmysłów, gra ta jest również bardzo odpowiednia do stymulowania chorych osób do zjedzenia niewielkiej ilości pożywienia, ponieważ ćwiczone są również zmysły węchu i smaku. Można nawet zachęcać do picia, wykonując ćwiczenia z sokami owocowymi (np. degustacja w ciemno). Albo gdy podczas degustacji serów (lub kielbas) mówimy: „Teraz tyk wody, aby ponownie zneutralizować zmysł smaku”. Albo kawałek chleba.

W tym filmie trenowany jest **zmysł smaku**.

Film sytuacyjny „Zmysł smaku”:

Pani Gerti (86 l.) mieszka w domu. Pani Hannelore jest opiekunką i często przeprowadza różne ćwiczenia z panią Gerti. Dziś jest z nią znowu jej przyjaciółka, pani Sissy (77 l.). W tym odcinku pani Gerti jest czasami trochę zdezorientowana.

Treść filmu „Zmysł smaku”

Pani Hannelore przygotowała ćwiczenie na zmysł smaku. Kobiety mają z zamkniętymi oczami rozpoznać, jaki kawałek owocu pani Hannelore wkłada im do ust za pomocą wykłaczki. Jednak wcześniej powiedziała, żeprzgotowała kawałki nektarynek, jabłek i bananów. Kobiety rozpoznają owoce, chociaż pani Sissy mówi „brzoskwinia”.

Analiza „Zmysł smaku”

W tym ćwiczeniu pani Hannelore powiedziała więc wcześniej JAKIE ma gatunki owoców. Byłoby trudniej, gdyby NIE powiedziała tego wcześniej lub gdyby miała kilka wariantów (morela, śliwka, gruszka itp.). Byłoby łatwiej, gdyby miała tylko jeden lub 2 gatunki: przykładowo, jeśli ktoś jest w zaawansowanym stadium, można włożyć do ust kawałek banana i zapytać, czy to banan, lub zapytać „banan czy jabłko” itp. Oczywiście w grę w smaki można bawić się także warzywami, sokami owocowymi, rodzajami pieczywa, serami lub kielbasami; można je również całkowicie wymieszać (kawałek sera, ogórek, malina), a następnie spytać: „Co to jest?”

W następnym filmie przećwiczymy **zmysł węchu** (wcześniej wyczyścić nos?):

Film sytuacyjny „Zmysł węchu”:

Jak wyżej.

Treść filmu „Zmysł węchu”

Pani Hannelore przygotowała ćwiczenie na zmysł węchu. Ma 2 butelki z olejkiem zapachowym i kobiety muszą odgadnąć, jaki to zapach. Daje kobietom do powąchania pierwszą butelkę. Kobiety nie widzą, co jest na niej napisane. Pani Sissy myśli o „Pez” (cukierki z cukru gronowego, które prawie każdy zna z dzieciństwa), pani Gerti myśli o „eukaliptusie”. Następnie próbowana jest druga butelka. Pani Sissy myśli o świętach „Bożego Narodzenia”. Pani Gerti zgadza się, podejrzewają „choinkę”.

Analiza „Zmysł węchu”

Ważne jest, że pani Hannelore nie od razu poprawia. „Pez” to widocznie wspomnienie wywołane „zapachem mięty”. Z kolei druga butelka (eukaliptus) przypomina Boże Narodzenie lub zapach choinki. Dzięki temu ćwiczeniu można oczywiście od razu przejść do pracy z pamięcią lub biografią: „Czy lubiła pani jeść cukierki Pez? Nawet z automatu? Albo otrzymane jako prezent? Co jeszcze wtedy było?” itd. Lub: „Jak wyglądały święta Bożego Narodzenia w pani rodzinie?”

Hannelore mogła również zapytać: „Która z tych dwóch butelek to eukaliptus? Która to mięta?” Mogła przygotować również 5 butelek; mogła wziąć perfumy, dezodoranty, buteleczki z próbkami z drogerii, mydła, przyprawy kuchenne / zioła lub świeżo pokrojone albo rozdrobnione owoce/warzywa (zapach mango, truskawki, ogórka, cebuli).

Można też wykorzystać stare plastikowe puszki, w których przechowywano klisze (puste puszki nadal można kupić w Internecie). Na przykład wsypać anyż, tymianek, czosnek, nałożyć je na nie

wacik lub płatek do demakijażu tak, żeby tego nie było widać co to jest, i wtedy zgadywać. Ta zabawa może również polegać na zapamiętywaniu zapachów. Napętnić 6 puszek 3 różnymi zapachami (po 2 takie same) i zapytać, które z nich pachną TAK SAMO.

Teraz przechodzimy do **zmysłu wzroku** (wcześniej założyć/wyczyścić okulary):

Film sytuacyjny „Zmysł wzroku”:

Jak wyżej.

Treść filmu Zmysł,, wzroku”

Pani Hannelore przygotowała książeczkę zagadek. Zawiera 2 prawie identyczne obrazki, ale różnią się 5 szczegółami. Należy je znaleźć. Kobiety nie mają z tym problemu.

Analiza „Zmysł wzroku”

W niektórych z tych zadań wyszukiwania różnice są bardzo trudne do znalezienia. Aby było to łatwiejsze, można użyć pisaka, aby WYRAŹNIEJ podkreślić różnice. Albo można szukać tylko pierwszych 4 z 10 różnic itd.

Można też położyć kilka przedmiotów jeden na drugim i zrobić im zdjęcie. Teraz należy rozpoznać, ile jest przedmiotów, lub można wybrać konkretny przedmiot „Gdzie jest pudełko zapatek?” - na przykładzie filmu.

Dalsze pomysły można znaleźć w Internecie. Może ktoś z członków rodziny mógłby coś w tym celu wydrukować?

Teraz zajmiemy się **zmysłem słuchu** (czy aparat słuchowy jest założony a bateria załadowana?):

Film sytuacyjny 1 „Zmysł słuchu”:

Jak wyżej.

Treść filmu 1 „Zmysł słuchu”:

Pani Hannelore przygotowała pamięć dźwięków. Napelniła po 2 puszki tą samą zawartością: np. spinacze biurowe, cukier, ryż. W sumie 6 puszek. Wyjaśnia, że teraz należy odgadnąć dwie puszki o tej samej zawartości. Puszki mają tylko numer. W tym celu należy potrząsać puszkami przy tym samym uchu i spróbować zgadnąć, które wydają ten sam dźwięk. Również to ćwiczenie jest dobrze wykonywane przez kobiety. Na filmie pani Hannelore najpierw pozwala pani Gerti zgadywać. Potem pani Sissy.

Analiza 1 „Zmysł słuchu,,

Gdy nadchodzi kolej pani Sissy, zostają już tylko 4 puszki. Dlatego lepiej odłożyć dwie puszki pani Gerti, wymieszać je i rozpocząć grę od nowa.

W kolejnym filmie na temat zmysłu słuchu trzeba zgadywać głosy zwierząt.

Film sytuacyjny 2 „Zmysł słuchu”:

Jak wyżej.

Treść filmu 2 „Zmysł słuchu”:

Pani Hannelore znalazła w Internecie ćwiczenie, w którym słucha się odgłosy zwierząt - nie wiadomo jednak, jakie to zwierzęta, a odgadnięcie tego jest zadaniem starszych pań. Zaczyna się bardzo łatwo, ale jest coraz trudniej.

Analiza 2 „Zmysł słuchu,,

To ćwiczenie słuchu można wykonać na wiele sposobów: Pierwsze takty znanych przebojów, ścieżki dźwiękowe ze znanych filmów kinowych, seriali, muzyka operetkowa, głosy członków rodziny (nagrać telefonem komórkowym) lub można samodzielnie nagrać odgłosy (grad, burza, szum strumyka, deszcz, samochód, motorower itp.).

Jako 5. zmysł przetrenujemy zmysł dotyku.

Film sytuacyjny „Zmysł dotyku”:

Jak wyżej.

Treść filmu „Zmysł dotyku”

Pani Hannelore przygotowała woreczek. Wewnątrz znajdują się różne przedmioty, np. klucz, moneta, muszelka, kamień, łyżka itp. Prosi panią Gerti, aby z zamkniętymi oczami znalazła muszelkę. Pani Gerti wkrótce ją znajduje. Teraz ma dla Pani Sissy inne ćwiczenie. Worek na buty z przegrodą na oba buty zawiera 5 różnych małych próbek tkanin, które różnią się w dotyku (np. ręcznik frotte, len, filc itp.). Zadanie polega na wyjęciu dowolnego kawałka z jednej części i na ślepo wyczuć dotykowo kawałek materiału z drugiej części. Ona też robi to z łatwością.

Analiza „Zmysł dotyku”

Takie płócienne worki są często dostępne przy zakupie butów lub można kupić ryż w płóciennych workach. W tym przypadku pani Gerti została poproszona o wybór określonego kawałka. Ale można też poprosić o sięgnięcie do środka, chwycenie dowolnego przedmiotu i odgadnięcie, co to jest (trudniejsze). Również można ćwiczyć zapamiętywanie dotyku (2 worki z takimi samymi przedmiotami i na ślepo wyjąć 2 takie same. Możesz też włożyć przedmiot (np. klucz) do ręki danej osoby i poprosić ją o wyjęcie tego przedmiotu z worka.

Lub 2 worki z soczewicą, 2 z ryżem, 2 z wełną papierową po wielkanocnych ozdobach. Tutaj też można ćwiczyć zapamiętywanie dotyku.

Zdobyta wiedza

W podeszłym wieku zmysły są coraz słabsze. Dzięki takim ćwiczeniom możemy trochę temu zaradzić. Na przykład słabnie zmysł smaku (w przypadku cukru zwykle jest zachowany przez długi czas); wiele starszych osób skarży się na zły smak - nie dlatego, że opiekunowie źle gotują, tylko dlatego, że pogarsza się odczuwanie smaku - należy więc stosować więcej przypraw.

Przed ćwiczeniem upewnić się, że okulary są czyste, aparat słuchowy włączony, a baterie działają. Wyczyścić nos. Koncentracja spada, więc nie za długo.

Często nie chodzi o rozpoznanie, CO właśnie zostało spróbowane, powąchanie, usłyszane, dotknięte, tylko CO jest takie samo.

Polecana bibliografia

Wyszukać w Internecie hasło „ćwiczenie pamięci u seniorów” i podobne.

Liczne książki na ten temat, książki z zagadkami itp.

Patrz też nasz film „Ćwiczenie ciała”

Patrz też nasz film „Ćwiczenie pamięci”

Patrz też nasz film „Ćwiczenie codzienne”

Patrz też nasz film „Ćwiczenie kreatywne”