

## Sažetak uz video „Trening za demenciju - dio 4 Svakodnevnica”

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

Opisali smo što to znači u **Preuzimanju** videa „Trening za demenciju dio 1 Tijelo”.

Uz to su dati i važni savjeti za trening, uključujući činjenicu da nikada ne biste trebali propisivati vježbe koje su preteške. Uvijek **započnite malo „prelako”** a **zatim** vidite trebate li povećati težinu kako biste učinili zanimljivijim onima koji vježbe trebaju raditi.

Posebice su svakodnevne vještine zadaće s kojima se svakodnevno susrećemo. Kada se netko više ne može sam obući, napraviti si mali zalogaj, otvoriti boce i sl., mnogi ljudi padnu u očaj. Ovaj trening može osigurati da se osobe koje negujete mogu dulje brinuti same o sebi. Lijepo je kada uspijeva ovakve zadaće spakirati u igre.

Barthelov indeks je bodovni sustav za procjenu potrebe za njegom. Ovo također uključuje one zadaće koji spadaju u „svakodnevne vještine”:

Jelo i piće, tuširanje (kupanje), osobna higijena, oblačenje/svlačenje, kontrola stolice i urina, korištenje toaleta, prelazak s kreveta/stolice, kretanje, penjanje uz stepenice.

Najbolje je s rodbinom dogovoriti što je najvažnije, što treba ili se može vježbati.

---

Ovaj video ima za cilj trenirati sposobnost odijevanja s gumbima.

### **Situacija iz videa „Odijevanje s gumbima”:**

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

### **Sadržaj videa „Odijevanje s gumbima”:**

Gospođa Hannelore stavlja košulju na stol i zamoli dame da je zakopčaju. Objašnjava im da se radi o vježbanju fine motorike. Obije dame mogu to učiniti prilično dobro.

### **Analiza videa „Odijevanje s gumbima”:**

Veličinu gumba treba odabrati prema vještinama koje još nisu izgubljene. Ako bole prsti (npr. artroza), ovo više nije korisno ili zadavati samo kratke i lagane vježbe. Također treba vježbati

patentne zatvarače, šnale na pojasu, pritisne kopče, čičak trake itd. Na primjer, zajedničko navlačenje posteljine... Pogledajte i naš video „Suradnja”.

Rukovanje kuhinjskim aparatima također treba uvijek iznova trenirati. Ako osobni njegovatelji preuzmu sav taj posao, klijenti zaboravljaju kako koristiti najjednostavnije uređaje.

### **Situacija iz videa „Otvarač za konzerve”:**

Kao prethodni (samo bez gospođe Sissy).

### **Sadržaj videa „Otvarač za konzerve”:**

Gospođa Hannelore zamoli gospođu Gerti otvoriti konzervu. Odmah se vidi da gospođi Gerti to teško pada.

### **Analiza videa „Otvarač za konzerve”:**

Postoji bezbroj načina ostati u formi za svakodnevne aktivnosti: Razni čepovi za boce, stakleni poklopci, kuhanje, postavljanje stola, posluživanje, pospremanje, osobna higijena itd.

---

### **Uvidi:**

Konfuzni ljudi susreću se sa sve više problema pri rukovanju kućanskim aparatima. To se pojačava kada njegovatelj vjeruje da klijenta može osloboditi svega što mu je teško. I njihova rodbina često želi zaštititi one koji su pogođeni. Kao rezultat toga, mnogi ljudi odučavaju se od ovoga posla JOŠ brže! Također pogledajte „naučene bespomoćnosti i naučene ovisnosti” u videu „Ozbiljno shvaćanje”

Video „Suradnja” pokazuje zašto je toliko važno pustiti osobe koje se njeguju da pomažu u kućanstvu.

### **Preporuka literature:**

Pretražiti internet na „Bartelov indeks” i slične pretrage.

Brojne knjige, časopisi sa zagonetkama, itd.

Pogledati i naš video „Trening za tijelo”

Pogledati i naš video „Trening pamćenja”

Pogledati i naš video „Trening percepcije”

Pogledati i naš video „Kreativni trening”

Pogledati i video „Suradnja”

Pogledati i naš video „Ozbiljno shvaćanje”