

Podsumowanie filmu „Ćwiczenia - demencja, część 4 - codzienność”

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.

Umiejętności życia codziennego polegają na wykonywaniu zadań, z którymi spotykamy się każdego dnia. Kiedy ktoś nie jest już w stanie sam się ubrać, zrobić sobie małej przekąski, otworzyć butelki itp., często popada wtedy w zwątpienie. Dzięki temu ćwiczeniu podopieczni będą mogli dłużej zadbać o siebie. Dobrze, gdy można wykonać takie zadania w formie zabaw.

Skala Barthel to system punktowy służący do oceny zapotrzebowania na opiekę. Dotyczy to także zadań zaliczanych do „umiejętności codziennych”:

jedzenie i picie, branie prysznic (kąpiel), higiena osobista, zakładanie/zdejmowanie ubrań, sprawdzanie stolca i moczu, korzystanie z toalety, przechodzenie między łóżkiem a krzesłem, mobilność, wchodzenie po schodach.

Najlepiej uzgodnić z rodziną, co jest najważniejsze, co należy lub można ćwiczyć.

W tym filmie ćwiczona ma być umiejętność **zakładania ubrań z guzikami**.

Film sytuacyjny „Ubieranie się za pomocą guzików”:

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.).

Treść filmu „Zakładanie ubrań z guzikami”

Pani Hannelore kładzie koszulę na stole i prosi panie o zapięcie jej. Wyjaśnia, że chodzi o ćwiczenie precyzyjnych umiejętności motorycznych. Obie kobiety potrafią to jeszcze robić całkiem dobrze.

Analiza „Zakładanie ubrań z guzikami”

Wielkość guzików należy dobrać odpowiednio do posiadanych umiejętności. Jeśli bolą palce (np. artroza), nie jest to już raczej racjonalne, wtedy jedynie krótkie i łatwe ćwiczenia. Warto ćwiczyć także zamki błyskawiczne, klamry pasków, zatrzaski, rzepy itp. Na przykład wspólne zakładanie pościeli. Patrz też nasz film „Współpraca”.

Należy również stale ćwiczyć obsługę urządzeń kuchennych. Jeśli wszystkie te prace przejmują opiekuni, klienci zapominają, jak korzystać z najprostszych urządzeń.

Film sytuacyjny „Otwieracz do puszek”:

Jak wyżej (ale bez pani Sissy).

Treść filmu „Otwieracz do puszek”

Pani Hannelore prosi panią Gerti o otwarcie puszek. Od razu widać, że pani Gerti jest trudno.

Analiza „Otwieracz do puszek”

Istnieje niezliczona ilość sposobów na utrzymanie dobrej kondycji do codziennych czynności: różne zamknięcia do butelek, zakrętki do słoików, czynności związane z gotowaniem, nakrywaniem do stołu, serwowaniem, sprzątaniem, higieną osobistą itp.

Zdobyta wiedza

Zdezorientowane osoby mają coraz częściej problemy podczas używania urządzeń gospodarstwa domowego. Problem nasila się, gdy opiekun myśli, że powinien wyręczać podopiecznego we wszystkim, co jest dla niego trudne. Również członkowie rodziny często chcą chronić chore osoby. W rezultacie wiele osób zapomina JESZCZE szybciej, jak się takie prace wykonuje! Patrz też „Wyuczona bezsilność i wyuczona zależność” w filmie „Poważne traktowanie”.

Film „Współpraca” pokazuje, dlaczego tak ważne jest umożliwienie podopiecznym pracy w gospodarstwie domowym.

Polecana bibliografia

Wyszukiwanie w Internecie na temat „Skala Barthel” i podobne wyszukiwania.

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 percepcji”

Patrz też nasz film „Ćwiczenie kreatywne”

Patrz też nasz film „Współpraca”

Patrz też nasz film „Poważne traktowanie”