

## Zhrnutie obsahu videa „Tréning - demencia -

### 4. časť - každodenné činnosti“

Na školení pre trénerov pre osoby trpiace demenciou boli predstavené aj špeciálne tréningy. Nazýva sa to „retrogenetický tréning špecifický pre jednotlivé štádiá“ (alebo aj: tréning zdrojov) Čo to znamená, sme opísali pri **st'ahovaní** videa „Tréning - demencia 1. časť Telo“.

Obsahuje aj dôležité rady týkajúce sa tréningu vrátane tej, že by ste **nikdy nemali zadávať príliš náročné cviky**. Vždy začnite s niečím „príliš ľahkým“ a potom zistíte, či by ste nemali zvýšiť náročnosť, aby to bolo pre postihnuté osoby zaujímavejšie.

Práve každodenné zručnosti sú úlohy, s ktorými sa stretávame deň čo deň. Mnohí ľudia, ktorí sa už nedokážu sami obliecť, pripraviť si malé občerstvenie, otvoriť fľašu atď., si zúfajú. Pomocou tohto tréningu môžete pomôcť opatrovaným osobám, aby sa dokázali o seba postarať čo najdlhšie. Je veľkým pozitívom, keď je možné realizovať aj takéto úlohy formou hier.

Barthelov index je bodový systém na posúdenie potreby starostlivosti. Týka sa aj úloh, ktoré patria medzi základné činnosti každodenného života:

jedenie a pitie, sprchovanie (kúpanie), osobná hygiena, obliekanie/vyzliekanie, kontrola vyprázdňovania a močenia, používanie toalety, prepravovanie sa na posteľ/stoličku, pohyb, chodenie po schodoch.

Najlepšie je dohodnúť sa s príbuznými, čo je najdôležitejšie, čo by sa malo alebo mohlo precvičovať.

---

Tento klip je zameraný na tréningovanie schopnosti **obliecť si odev na gombíky**.

#### **Situácia klipu „Obliekanie odevu na gombíky“:**

Pani Gerti (86) žije doma. Pani Hannelore je opatrovatelka a zakaždým sa s pani Gerti venujú nejakému tréningu. Dnes je u nej opäť jej priateľka, pani Sissy (77).

#### **Obsah klipu „Obliekanie odevu na gombíky“:**

Pani Hannelore položí na stôl košeľu a požiadá dámy, aby na nej zapli gombíky. Vysvetľuje, že ide o tréning jemnej motoriky. Obom dámam to ide stále celkom dobre.

#### **Analýza „Obliekanie odevu na gombíky“:**

Veľkosť gombíkov by mala prispôsobená schopnostiam, ktoré sú ešte prítomné. Pri bolestiach prstov (napr. artróza) nie je tento druh cvičenia vhodný, prípadne sú možné len krátke a nenáročné cvičenia. Odporúča sa precvičovať aj zapínanie a rozopínanie zipsov, spôn na opaskoch, patentiek, suchých zipsov atď. Napríklad spoločné prezliekanie postelnej bielizne... Pozrite si aj naše video „Spolupráca“.

Je potrebné opakovane precvičovať aj používanie kuchynských potrieb a spotrebičov. Ak opatrovatelka prevezme všetky tieto práce, klient zabudne, ako sa používajú aj tie najjednoduchšie spotrebiče.

### **Situácia klip „Otvárač na konzervy“:**

Ako je uvedené vyššie (ale bez pani Sissy).

### **Obsah klipu „Otvárač na konzervy“:**

Pani Hannelore požiada pani Gerti, aby otvorila konzervu. Hneď vidno, že pani Gerti má s tým problém...

### **Analýza „Otvárač na konzervy“:**

Existuje nespočetné množstvo spôsobov, ako si udržať dobrú kondíciu na vykonávanie každodenných činností: Rôzne uzávery na fľaše, viečka na poháre, varenie, prestieranie stola, servírovanie, upratovanie, osobná hygiena atď.

---

### **Ponaučenia:**

Zmätené osoby majú čoraz väčšie problémy pri používaní domácich spotrebičov. To sa ešte zintenzívni, ak sa opatrovatelka rozhodne prevziať všetky činnosti, ktoré sa jej zdajú byť pre klienta náročné. Aj príbuzní chcú opatrované osoby často takýmto spôsobom chrániť. Vďaka tomu mnohé opatrované osoby EŠTE rýchlejšie zabudnú, ako sa vykonávajú jednotlivé činnosti! Pozrite si tiež „naučená bezmocnosť a naučená závislosť“ vo videu „Brat opatrované osoby vážne“.

Vo videu „Spolupráca“ je ukázané, prečo je také dôležité, aby opatrované osoby pomáhali pri prácach v domácnosti.

### **Odporúčaná literatúra:**

Vyhľadajte si na internete „Barthelov index“ a pod.

Množstvo kníh na túto tému, tajničky, hlavolamy atď.

Pozrite si aj naše video „Tréning - telo“

Pozrite si aj naše video „Tréning - pamät“

Pozrite si aj naše video „Tréning - vnímanie“

Pozrite si aj naše video „Tréning - kreativita“

Pozrite si aj naše video „Spolupráca“

Pozrite si aj naše video „Brat' opatrované osoby vážne“