

A „Demencia-tréning - 4. rész: Mindennapok” videó összefoglalása

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

Hogy ez mit jelent, azt már a **letölthető anyagoknál** a „Demencia-tréning - 1. rész: Test” videóban ismertettük.

A tréninggel kapcsolatban fontos tippet is adunk, többek között azt, hogy a **gyakorlatok soha ne legyenek túl nehezek**. Mindig **kezdjünk valamit „túl könnyűvel”** és **azután** meglátjuk, hogy nem kellene-e nehezíteni rajta, hogy érdekesebb legyen az érintettek számára.

A mindennapi készségek olyan feladatok, amelyekkel nap mint nap találkozunk. Amikor valaki már nem képes egyedül felöltözni, összekészíteni egy tízórait vagy uzsonnát, kinyitni az üvegeket stb., sokan kétségbeesnek. Ez a tréning segíthet az embereknek abban, hogy hosszabb ideig tudjanak gondoskodni magukról. Jó, ha még az ilyen feladatokat is sikerül játékos formába öltöztetni.

A Barthel-index egy pontrendszer, melynek segítségével felméri a gondozási szükségletet. Ez azokra a feladatokra is vonatkozik, amelyek a „mindennapi készségek” közé tartoznak: evés és ivás, tusolás (fürdés), tisztálkodás, felöltözés/levetkőzés, széklet- és vizeletszabályozás, WC-használat, áthelyezkedés ágyba/székbe, mobilitás, lépcsőzés.

A legjobb, ha a hozzátartozókkal egyeztetjük, mi a legfontosabb, illetve mit kell vagy lehet gyakorolni.

Ebben a videoklipben a **gombokkal végzett öltözködést** gyakoroltatjuk.

A gombokkal végzett öltözködésről szóló videoklipben ábrázolt szituáció:

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

A gombokkal végzett öltözködésről szóló videoklip tartalma:

Hannelore asszony kiterít egy inget az asztalra, és megkéri a hölgyeket, hogy gombolják össze. Elmagyarázza, hogy a finommotorikus készségek gyakorlása a lényeg. Ezt mindkét hölgy egész jól meg tudja csinálni.

A gombokkal végzett öltözködésről szóló videoklip elemzése:

A gombok méretét a meglévő képességekhez mérten kell megválasztani. Ha ujjfájás (pl. artrózis) áll fenn, ez a fajta gyakorlat már nem hasznosítható, csak a rövid és könnyű gyakorlatok. A cipzárok, övcsatok, patentgombok, tépőzárak stb. használatát is érdemes gyakoroltatni. Például végezzük el közösen az ágynemű áthúzását... Lásd még a „Közreműködés” című videónkat.

A konyhai eszközök használatát is mindig gyakoroltatni kell. Ha a személyi gondozó átveszi az összes ilyen feladatot, az ügyfél a legegyszerűbb eszközök használatát is elfelejti.

A konzervnyitóról szóló videoklipben ábrázolt szituáció:

Megegyezik a fentivel (csak Sissy asszony nélkül).

A konzervnyitóról szóló videoklip tartalma:

Hannelore asszony megkéri Gerti asszonyt, hogy nyisson ki egy konzervdobozt. Azonnal látható, hogy ez Gerti asszonynak nem könnyű...

A konzervnyitóról szóló videoklip elemzése:

Számtalan módja lehet annak, hogy fittekk maradjunk a mindennapi tevékenységekhez: különböző palackkupakok, befőttesüvegek fedelei, tevékenységek a főzés során, terítés, tálalás, asztal leszedése, tisztálkodás stb.

Tanulságok:

A zavart embereknek egyre több problémájuk van a háztartási eszközökkel. Ezt súlyosbítja, ha a gondozó azt hiszi, hogy mindent át kell vállalnia, ami a kliensnek nehézséget okoz. A saját hozzátartozóik is gyakran kímélni akarják az érintetteket. Ezáltal sokan MÉG GYORSABBAN felejtenek! Lásd még a „tanult tehetetlenség” és a „tanult függőség” témakörét „Az emberek komolyan vétele” című videóban.

A „Közreműködés” című videóban bemutatjuk, miért olyan fontos, hogy a gondozottak besegíthessenek a háztartásban.

Továbbvezető anyagok:

Keressen rá az interneten: „Barthel-Index” és ehhez hasonlók.

Számos könyv, rejtvénykönyv stb. fellelhető a témában

Lásd még a „Tréning - Test” című videónkat

Lásd még a „Tréning - Memória” című videónkat

Lásd még a „Tréning - Érzékelés” című videónkat

Lásd még a „Tréning - Kreativitás” című videónkat

Lásd még a „Közreműködés” című videónkat

Lásd még „Az emberek komolyan vétele” című videónkat