

Sažetak uz video „Trening za demenciju dio 5 Kreativnost”

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.

Ne samo da se različiti treninzi trebaju provoditi u igri, već i same igre (npr. igra remija) i kreativne aktivnosti trebaju također biti dio treninga.

Koje su koristi od igara?

Potrebna je koncentracija, moraju se poznavati pravila (npr. „Šnaps”: Što je adut, čime mogu licitirati 20 itd.), taktika igre i društvena rasprava...

Ovisno o stadiju demencije: odabrati lakše igre, dopustiti kršenje pravila...

Ovaj video pokazuje kako dolazi do kršenja pravila u igri...

Situacija iz videa „Igra remija”:

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

Sadržaj videa „Igra remija”:

Gospođa Gerti, gospođa Sissy i gospođa Hannelore igraju remija. Kad dođe red na gospođu Gerti, ona dobije džokera. Ima 2 pločice s crvenom „6” svaka i kaže da to može staviti i to je to. Gospođa Hannelore i gospođa Sissy gundaju: „...opet ona...”

Analiza videa „Igra remija”:

Način na koji gospođa Gerti završava igru **nije u skladu s pravilima**, jer 3 „6-ice” trebaju imati različite boje. Jedna od njih je džoker, ali 2 crvene nisu dopuštene. Gđa Sissy to možda uopće nije primijetila... Gđa Hannelore je možda primijetila, ali ne govori ništa. Ne radi se o pobjedi, već o tome da gospođa Gerti uživa. Tijekom igre gospođi Gerti vjerojatno je **ugodno „gundanje”** dviju dama, jer vi želite pobijediti, a to znači i da ostali moraju izgubiti. U njezi je važno da naši klijenti uvijek pronađu priliku za osmijeh.

Još jedan video: Spretnost s teniskim lopticama:

Situacija u videu „Bacanje teniskih loptica”:

Kao prethodno.

Sadržaj videa „Bacanje teniskih loptica”:

Gospođa Hannelore pita jesu li dame zainteresirane za još jednu igru. Raširi ubrus u jednu kantu i stavlja je na pod. Farbarskom samoljepljivom trakom napravila je liniju oko 1,5 m dalje. Svaka treba pokušati ubaciti 4 teniske loptice u kantu. Gospođa Gerti pogađa s 2. lopticom. S lopticom broj 3 promašuje i ljutito baca 4. lopticu u kantu i ponovno ne pogađa.

Analiza videa „Bacanje teniskih loptica”:

Morate znati da je gospođa Gerti nekada bila nadarena rukometašica; vjerojatno je pretpostavila da će pogoditi kantu svim svojim lopticama. Stoga je ljuta. Međutim, gospođa Hannelore je ovdje napravila 2 pogreške!

Kanta je premala (kućanske kante su uglavnom veće!)

Razmak između linije i kante je bio prevelik. Trebala je početi lako, a zatim povećavati razmak. Tada bi gospođa Gerti vjerojatno ubacila sve loptice i rekla: „Ali to je bilo lako!” To ne bi bilo važno, možete malo otežati (udaljenost)...

Gospođa Hannelore također treba paziti da baca **zadnja** i tako promaši jednu ili dvije loptice manje, da **gospođa Gerti** ne bude „zadnja”...

I na kraju još jedan video: Sjedeći ples

Situacija iz videa „Sjedeći ples”:

Kao prethodno.

Sadržaj videa „Sjedeći ples”:

Gospođa Gerti i gospođa Sissy pjevaju. Gospođa Hannelore predlaže jedan sjedeći ples: „Pjesma uz koju se moraju praviti određeni pokreti...” Počinje pjevati Handplattler Lied i svi se uključuju. Zabavljaju se.

Analiza videa „Sjedeći ples”:

Gospođa Hannelore je preuzela pjesmu **Handplattler** (Ralf Glück) sa interneta za gospođu Gerti i pušta je. Pjeva se vrlo sporo, tako da svatko može lako shvatiti ŠTO bi trebao raditi. Ovakvi seniorski sjedeći plesovi su vrlo dobra prilika za napraviti neki pokret, osjetiti radost i trenirati mozak (pažnja - slušanje, praćenje takta, pokreta...)

Pjesma „**Flieger**” (Tom Toupet) također se jako dobro uklapa, jer možete pokazati **koreografiju** i svi rado sudjeluju.

Sjedeći se može plesati uz bilo koju glazbu: npr. sjesti jedno preko puta drugog, pružiti ruke i pokretati se u taktu muzike.

Međutim, neki uče određeni slijed koraka za npr. polku i plešu je sa svojim klijentima radeći samo te korake (x koraka udesno, naprijed, nazad, ulijevo itd.).

Neki zajedno u grupi smišljaju koreografiju na stari hit (npr. Honolulu Strandbikini - Caterina Valente, Silvio Francesco)

Zajedničko muziciranje (pjevanje ili uz glazbeni instrument ili samo udaranje takta itd.), slikanje, rukotvorine, također su dio ovog poglavlja! Pogledati i naš video „Psihosocijalne intervencije”.

Pripremite jabuke, komadiće korabice i mrkve. Napišite kratku priču (20-30 redova). Između ostalog, u njoj se često pojavljuju riječi „CRVENO”, „DOBRO” i „ZEC”. Na „crveno” se treba zagristi jabuka, na „dobro” se pojede komad korabice, a kod zeca komadić mrkve. Tko pogriješi, ustane, ponovno sjedne kod sljedeće pogreške itd.

Uvidi:

Na internetu ima puno prijedloga za igrice, budite i sami kreativni, obratite pažnju na biografiju i pitajte rodbinu za savjete...

Mnogima je to ugodna razbibriga, zabava, društveni kontakt, mnogi zaborave svoju bol ili brigu. Prihvatite ako nekome nije raspoložen za igru, ali ostavite poziv otvoren; neki bi radije dobili zadaće ili posao - dajte pohvalu i priznanje! Ali možda će objašnjenje pomoći da igre također imaju smisla (vidi gore: Koristi)

Neka vam klijenti objasne igrice i pokušajte ih igrati - možda upali?

Ne uzimajte pravila previše precizno - čak i ako se mijenjaju tijekom igre, ostanite mirni, i sami izgubite ponekad!

Preporuka literature:

Download Handplattler pjesme:

<https://www.gluecksmedien.de/downloads/bunte-mischung-audio-und-video-download/>

Istraživanja na internetu o sjedećem plesu, glazbi itd.

Pogledati i naš video „Trening za tijelo”

Pogledati i naš video „Trening pamćenja”

Pogledati i naš video „Trening percepcije”

Pogledati i naš video „Trening za svakodnevnicu”

Pogledati i naš video „Psihosocijalne intervencije”