

Podsumowanie filmu „Ćwiczenia - demencja - część 5 Kreatywność”

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.

Różne treningi powinny być przeprowadzane nie tylko w formie zabawowej, tylko częścią ćwiczeń powinny być także gry (np. Rummikub) i kreatywne zajęcia.

Jakie korzyści zapewniają gry?

Wymagają koncentracji, trzeba sprawdzić zasady (np. „Schnapsen”: Czym jest atut, czym mogę zaliczyć 20 itd.), wymagają taktyki i kontaktów społecznych.

W zależności od stadium demencji: Wybierać łatwiejsze gry, zezwalać na łamanie zasad.

Ten film pokazuje, jak dochodzi do łamania zasad w grze.

Film sytuacyjny „Rummikub”:

Pani Gerti (86 l.) mieszka w domu. Pani Hannelore jest opiekunką i często robi różne ćwiczenia oraz zabawy z panią Gerti. Dziś jest z nią znowu jej przyjaciółka, pani Sissy (77 l.), i grają w Rummikub. Pani Gerti często jest zdezorientowana.

Treść filmu „Rummikub”

Pani Gerti, pani Sissy i pani Hannelore grają w Rummikub. Gdy nadchodzi kolej pani Gerti, wyciąga jokera. Ma 2 kostki z czerwoną „szóstkę” na każdej i mówi, że może tyle postawić. Pani Hannelore i pani Sissy narzekają: „Znowu ona...”

Analiza „Rummikub”

Sposób, w jaki pani Gerti kończy grę, nie jest zgodny z zasadami, ponieważ 3 „szóstki” powinny mieć różne kolory. Jedną z kart jest joker, ale 2 czerwone nie są dozwolone. Pani Sissy może tego nawet nie zauważyła. Ale pani **Hannelore raczej zauważyła, tylko nic nie mówi**. Jej nie chodzi o **wygrywanie**, tylko o to, że **pani Gerti się z tego cieszy**. Podczas gry „narzekanie” obu kobiet na panią Gerti dało się prawdopodobnie odczuć jako **sympatyczne**, każdy przecież chce wygrać, ale inni muszą wtedy przegrać. Dla opiekunów ważne jest, aby nasi klienci zawsze znaleźli okazję do uśmiechu.

Jeszcze jeden film: Sprawność postępowania się piłkami tenisowymi:

Film sytuacyjny „Rzucanie piłeczkami tenisowymi”:

Jak wyżej.

Treść filmu „Rzucanie piłeczkami tenisowymi,, ”

Pani Hannelore pyta, czy kobiety mają jeszcze ochotę zagrać w jakąś grę. Rozkłada ręcznik w wiaderku i stawia je na podłodze. Za pomocą taśmy malarskiej narysowała linię w odległości około 1,5 metra. Każda kobieta powinna spróbować wrzucić do wiaderka 4 piłeczki tenisowe. Pani Gerti trafia drugą piłeczką, trzecia z kolei pułtuje. Zdenerwowana Gerti rzuca czwartą piłeczkę w kierunku wiaderka, ale znowu nie trafia.

AnalizaRzucanie piłeczkami tenisowymi,, ”

Trzeba wiedzieć, że pani Gerti była kiedyś utalentowaną piłkarką ręczną; pewnie zakładała, że wszystkimi piłeczkami trafi do wiaderka. Stąd jej złość. Ale pani Hannelore popełniła w tej grze **2 błędy**.

Wiaderko było za **małe** (domowe kubły są zwykle większe)

Odległość między linią a wiaderkiem była za **duża**. Wystarczyło zacząć od bardzo **łatwej sytuacji** i **dopiero później** nieco **zwiększyć** odległość. Pani Gerti prawdopodobnie trafiłaby wszystkimi piłeczkami i powiedziałaaby: „Ale to było łatwe!” Nic by to nie szkodziło i można by było trochę zwiększyć trudność (odległość).

Pani **Hannelore** powinna zawsze **sama** rzucać jako **ostatnia**, **pułtując** od czasu do czasu, **aby pani Gerti nie była „ostatnia”**.

I na koniec jeszcze jeden film: taniec na siedząco

Film sytuacyjny „Taniec na siedząco”:

Jak wyżej.

Treść filmu „Taniec na siedząco”

Pani Gerti i pani Sissy śpiewają. Pani Hannelore proponuje taniec na siedząco: „Piosenka, do której trzeba wykonywać określone ruchy”. Zaczyna piosenkę „Handplattler Lied” i wszystkie się przytaczają. Sprawia im to przyjemność.

Analiza „Taniec na siedząco”

Pani Hannelore pobrała dla pani Gerti piosenkę **Handplattler Lied** (Ralf Glück) i odtwarza ją. Jest ona śpiewana bardzo **powoli**, dlatego wszystkie **mogą dobrze zrozumieć, CO mają robić**. Takie tańce na siedząco dla seniorów są dobrą możliwością na trochę **ruchu**, jednocześnie sprawiają **przyjemność** oraz są **ćwiczeniem dla mózgu** (koncentracja - słuchanie, utrzymywanie taktu i powtarzanie ruchów)

Również piosenka „**Flieger-Lied**” (Tom Toupet) bardzo dobrze pasuje, ponieważ można pokazać do niej **choreografię** i wszyscy chętnie biorą udział.

Można też tańczyć na siedząco dowolną muzykę: np. **siedząc naprzeciwko siebie**, podając sobie ręce i **poruszając się w takt muzyki**.

Ale niektórzy uczą się np. **określonych kroków** do polki i tańczą ją ze swoimi klientami albo klientkami, wykonując tylko te kroki (x kroków w prawo, do przodu, do tyłu, w lewo itd.).

Niektórzy **wymyślają wspólnie** w grupie **choreografię** do starego **przeboju** (np. Honolulu Strandbikini - Caterina Valente, Silvio Francesco).

Wspólne muzykowanie (śpiew lub gra na instrumencie muzycznym lub po prostu wystukiwanie rytmu itp.), malowanie, rękodzielnictwo to oczywiście także część tego rozdziału. Patrz też nasz film „Interwencje psychospołeczne”.

Należy przygotować jabłka, kawałki kalarepy i marchewki. Napisać krótką historyjkę (20-30 linijek). Powinny pojawiać się w niej między innymi słowa „**CZERWONE**”, „**DOBRE**” i „**ZAJĄC**”. „Czerwone” oznacza ugryzienie jabłka, „dobre” zjedzenia kawałka kalarepy, a **zając** kawałka marchewki. Jeśli ktoś popełni błąd, wstaje, a przy następnym błędzie z powrotem siada itd.

Zdobyta wiedza

W Internecie można znaleźć wiele propozycji gier. Należy samemu być kreatywnym, uwzględnić życiorys klienta i poprosić członków rodziny o rady.

Dla wielu osób jest to przyjemne spędzanie czasu, rozrywka, kontakt towarzyski, wiele osób zapomina o swoich bólach i zmartwieniach.

Zaakceptować, jeśli ktoś tego nie lubi, ale mieć zawsze aktualne zaproszenie; niektórzy wolą zająć się zadaniami lub pracą - należy to chwalić i doceniać. Ale może wyjaśnienie pomoże stwierdzić, czy gry również mają sens (patrz wyżej: Korzyści).

Można też pozwolić klientowi wyjaśnić grę i spróbować samemu w nią zagrać.

Nie traktować zasad zbyt poważnie - nawet jeśli zostaną one zmienione w trakcie gry, należy zachować spokój, a czasem nawet samemu przegrać!

Polecana bibliografia

Pobranie piosenki Handplattler Lied:

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

Wyszukiwanie w Internecie na temat tańca na siedząco, muzyki itp.

Patrz też nasz film „Ćwiczenie ciała”

Patrz też nasz film „Ćwiczenie pamięci”

Patrz też nasz film „Ćwiczenie percepcji”

Patrz też nasz film „Ćwiczenie codzienne”

Patrz też nasz film „Interwencje psychospołeczne”