

Zhrnutie obsahu videa „Tréning - demencia - 5. časť - kreativita“

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 sťahovaní 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.

Hravou formou by teda mali prebiehať nielen rôzne tréningy, ale súčasťou tréningu by mali byť aj hry (napr. Rummikub) a rôzne tvorivé aktivity.

Aké sú výhody hier?

Je pri nich potrebná koncentrácia, musíte si pripomenúť pravidlá (napr: „šnapser“: Čo je tromf, ako môžete oznámiť 20 atd.), taktika hry a spoločenská konfrontácia...

V závislosti od štádia demencie: Zvoľte jednoduchšie hry, povoľte porušovanie pravidiel atd’.

V tomto klipe si ukážeme, ako sa pri hre porušujú pravidlá.

Situácia klip „Rummikub“:

Pani Gerti (86) žije doma. Pani Hannelore je opatrovatelka a zakaždým sa s pani Gerti venujú nejakému tréningu a hram. Dnes je tu opäť jej priateľka, pani Sissy (77), a hrajú hru Rummikub. Pani Gerti je často zmätená.

Obsah klipu „Rummikub“:

Pani Gerti, pani Sissy a pani Hannelore hrajú hru Rummikub. Keď príde na rad pani Gerti, dostane žolíka. Má 2 kamene s červenou „6“ a hovorí, že sa môže vyložiť a končí. Pani Hannelore a pani Sissy repcú: „...zase ona...“

Analýza „Rummikub“:

Spôsob, akým pani Gerti ukončí hru, **nie je v súlade s pravidlami**, pretože tri „šestky“ by mali mať rôzne farby. Jedna z nich je žolík, ale dve červené nie sú povolené. Pani Sissy si to možno vôbec nevšimla... Pani Hannelore si to asi všimla, ale nič nepovie. **Nezáleží jej na výhre, ale na tom, aby sa pani Gerti pri tom bavila.** „Reptanie“ oboch dám počas hry je pre pani Gerti pravdepodobne celkom **príjemné**, pretože keď chce jedna vyhrať, ostatným neostáva nič iné, len prehrať. Pri opatrovateľskej starostlivosti je dôležité pomôcť našim klientom, aby si vždy vedeli nájsť dôvod na úsmev.

A ešte jeden klip: Šikovnosť s tenisovými loptičkami:

Situácia klip „Hádzanie tenisových loptičiek“:

Ako je uvedené vyššie.

Obsah klipu „Hádzanie tenisových loptičiek“:

Pani Hannelore sa pýta, či si dámy chcú zahrať ešte jednu hru. Rozprestrie vo vedre uterák a vedro položí na zem. Vo vzdialenosti asi 1,5 m urobí čiaru pomocou maliarskej lepiacej pásky. Každá sa má pokúsiť hodiť do vedra 4 tenisové loptičky. Pani Gerti sa podarí trafiť do vedra 2. loptičku, 3. loptička ide znovu pomimo, potom nahnevane hodí 4. loptičku smerom k vedru a znovu netrafí.

Analýza „Hádzanie tenisových loptičiek“:

Treba vedieť, že pani Gerti bola kedysi nadanou hádzanárkou; pravdepodobne predpokladala, že všetky loptičky trafiť do vedra. Z toho pramení jej hnev. Pani Hannelore však pri hre urobila **2 chyby!**

Vedro bolo príliš **malé** (vedrá pre domácnosť bývajú zvyčajne väčšie!)

Vzdialenosť medzi čiarou a vedrom bola príliš **veľká**. Mala **začať** celkom **zľahka** a **až neskôr** vzdialenosť trochu **zväčšiť**. Pani Gerti by tak pravdepodobne trafila všetky loptičky a povedala by: „To bolo ale ľahké!“ Nič by za to nedala a potom mohla hru trochu sťažiť (vzdialenosť)...

Pani Hannelore mala tiež dbať na to, aby **ona sama** hádzala ako **posledná** a **hodila** jednu alebo dve loptičky **pomimo**, aby pani Gerti neskončila ako „**posledná**“.

A na záver ešte jeden klip: Tanec v sede

Situácia klip „Tanec v sede“:

Ako je uvedené vyššie.

Obsah klipu „Tanec v sede“:

Pani Gerti a pani Sissy spievajú. Pani Hannelore navrhuje tanec v sede: „Pieseň, pri ktorej musíte robiť určité pohyby...“. Pustí pieseň Handplattler a obe dámy sa k nej pridajú. Zjavne majú z toho radosť.

Analýza „Tanec v sede“:

Pani Hannelore pustí **pieseň Handplattler** (od Ralfa Glücka), ktorú stiahla pre pani Gerti. **Spieva sa veľmi pomaly**, takže každý **ľahko pochopí, ČO má práve robiť**. Takéto tance v sede pre seniorov sú veľmi dobrou príležitosťou trochu sa **rozhýbať**, vnieť do života trochu **zábavy** a zároveň si **precvičiť mozog** (pozornosť - počúvanie, sledovanie rytmu, pohyby...)

Veľmi dobre sa hodí aj pieseň „**Flieger-Lied**“ (od Toma Toupeta), pretože k nej môžete ukázať **choreografiu** a každý sa rád pridá.

V sede môžete tancovať aj na akúkoľvek inú hudbu: Napríklad **sadnúť si oproti sebe**, chytiť sa za ruky a **pohybovať sa do rytmu hudby**.

Niektoré opatrovatelky si zvyknú naštudovať **určitú sekvenciu krokov** napr. polky a tú potom tancujú so svojimi klientmi, pričom robia len tieto kroky (istý počet krokov doprava, dopredu, dozadu, doľava atď.).

Iné zas **vymýšľajú choreografiu spoločne** v skupine na nejaký starý **hit** (napr. Honolulu Strandbikini - Caterina Valente, Silvio Francesco).

Spoločné „muzicírovanie“ (spev alebo hra na hudobnom nástroji alebo len tleskanie či búchanie do rytmu a pod.), maľovanie, ručné práce, samozrejme, tiež patria do tejto kapitoly! Pozrite si aj naše video „Psychosociálne intervencie“.

Pripravte si jablká, kúsok kalerábu a mrkvu. Napíšte krátky príbeh (20 - 30 riadkov). V ňom sa okrem iného musia často vyskytovať slová „**ČERVENÝ**“, „**DOBRY**“ a „**ZAJAC**“. Pri slove „červený“ si odhryznete z jablka, pri slove „dobry“ zjete kúsok kalerábu a pri slove „zajac“ kúsok mrkvy. Ten kto sa pomýli, sa postaví, keď urobí ďalšiu chybu, opäť si sadne atď.

Ponaučenia:

Na internete je k dispozícii veľa návrhov na hry. Bud'te sami kreatívni, zohľadnite biografiu opatrovanej osoby a požiadajte príbuzných o tipy...

Pre mnohých hry predstavujú príjemnú zábavu, radosť, utužovanie sociálnych kontaktov, mnohí pri nich zabúdajú na svoje bolesti či starosti.

Akceptujte, ak sa to niekomu nepáči, ale nechajte svoje pozvanie otvorené; niektorí uprednostňujú vykonávanie úloh alebo domácich prác - pochváľte ich a vyslovte im uznanie! Niekedy môže pomôcť vysvetlenie, že hry sú aj užitočné (pozri vyššie: Prínos).

Nechajte si vysvetliť aj hry navrhované svojimi klientmi a skúste si ich spolu zahrať - možno to bude fungovať?

Nebud'te príliš dôslední pri dodržiavaní pravidiel - aj keď sa počas hry zmenia, zostaňte pokojní a občas aj prehrajte!

Odporúčaná literatúra:

Stiahnite si pieseň Handplattler:

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

Vyhľadajte si na internete tanec v sede, hudbu 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 - každodenné činnosti“

Pozrite si aj naše video „Psychosociálne intervencie“