

A „Demencia-tréning - 5. rész: Kreativitás” 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.

De nem csak a különböző tréningeket kell játékos formában végezni, hanem a játékok (pl. rummikub, vagyis táblás rómi) és a kreatív tevékenységek is a tréning részét képezik.

Milyen előnyei vannak a játékoknak?

Koncentrációra van szükség, fel kell idézni a szabályokat (pl. kártyajátékoknál: mi az az adu, mivel tudok 20-at bemondani stb.), játéktaktika és társas konfrontáció...

A demencia stádiumától függően: Válasszon könnyebb játékokat, nézze el a szabályszegést...

Ebben a videoklipben azt mutatjuk be, ahogy megszegik a szabályokat játék közben...

A rummikubról szóló videoklipben ábrázolt szituáció:

Gerti asszony (86) otthon él. Hannelore asszony a személyi gondozó, aki különböző tréninggyakorlatokat és játékokat végeztet Gerti asszonnal. Ma ismét ott van a barátnője, Sissy asszony (77), és rummikubot játszanak. Gerti asszony gyakran zavart.

A rummikubról szóló videoklip tartalma:

Gerti asszony, Sissy asszony és Hannelore asszony rummikubot játszik. Amikor Gerti asszony kerül sorra, ő kapja a jokert. Van nála 2 műanyaglap, amin egy-egy piros 6-os van. Szerinte ezt így leteheti, és végzett is. Hannelore asszony és Sissy asszony morgolódik: „...már megint ő...”

A rummikubról szóló videoklip elemzése:

Az, ahogyan Gerti asszony befejezi a játékot, **nem felel meg a szabályoknak**, mert a 3 darab 6-osnak különböző színűnek kellene lennie. Az egyik a joker, de 2 piros nem megengedett. Sissy asszony talán észre sem vette ezt... **Hannelore asszony valószínűleg észrevette, azonban nem mond semmit.** Számára **nem a győzelem a fontos, hanem az, hogy Gerti asszony jól szórakozzon.** A játék során a két hölgy „**morgolódását**” Gerti asszony valószínűleg **pozitívumnak** veszi, hiszen nyerni akar, és ez azt is jelenti, hogy a többieknek veszíteniük kell. A gondozás során fontos, hogy újra és újra mosolyt csaljunk a klienseink arcára.

Következzen még egy videoklip: Ügyességi játék teniszlabdákkal:

A „Dobd be a teniszlabdákat” videoklipben ábrázolt szituáció:

Megegyezik a fentivel.

A „Dobd be a teniszlabdákat” videoklip tartalma:

Hannelore asszony megkérdezi, hogy a hölgyeknek van-e kedve még egy játékhoz. Egy vödörbe törülközőt terít, és a padlóra állítja azt. Festéshez használt maszkolószalaggal kb. 1,5 m távolságra megjelöl egy vonalat. Mindenki megpróbál 4 teniszlabdát beledobni a vödörbe. Gerti asszony beletalál a 2. labdával, a 3. újra mellémeget, mérgesen eldobja a 4. labdát a vödör irányába, de újfent mellédobja.

A „Dobd be a teniszlabdákat” videoklip elemzése:

Tudnunk kell, hogy Gerti asszony korábban tehetséges kézilabdázó volt; valószínűleg azt feltételezte, hogy minden labdájával beletalál a vödörbe. Ezért volt dühös. De Hannelore asszony **2 hibát** is elkövetett a játék során!

A **vödör túl kicsi** volt (a háztartásban megtalálható vödrök általában nagyobbak!)

A vonal és a vödör közötti **távolság túl nagy** volt. **Könnyített formában** kellett volna **kezdeni, és csak azután növelni** valamivel a távolságot. Akkor valószínűleg Gerti asszony az összes labdával beletalált volna, és azt mondta volna: „Ez aztán könnyű volt!” Nem tartott volna semmeddig, lehetett volna egy kicsit nehezíteni (távolság)...

Hannelore asszonynak arra is figyelnie kellene, hogy **ő maga dobjon utolsóként**, és hogy egy-két labdát **mellédobjon**, hogy **ne Gerti asszony legyen a „vesztes”**...

Végezetül még egy videoklip: Ülőtánc

Az ülőtáncról szóló videoklipben ábrázolt szituáció:

Megegyezik a fentivel.

Az ültáncról szóló videoklip tartalma:

Gerti asszony és Sissy asszony énekel. Hannelore asszony felhossa az ültánc ötletét: „Egy olyan dal, amire adott mozdulatokat kell tenni...” Elindítja a Handplattler dalt, és mindenki csatlakozik. Jól szórakoznak.

Az ültáncról szóló videoklip elemzése:

Hannelore asszony letöltötte Gerti asszonynak a **Handplattler dalt** (Ralf Glück), és lejátssa. Nagyon **lassan éneklük**, így mindenki jól érti, **MIT** kell éppen csinálnia. Az ilyen szenior ültáncok nagyon jó lehetőséget kínálnak a **mozgásra**, a **szórakozásra** és az **agytornára** (figyelem - hallgatás, odafigyelés a ritmusra, ahhoz a mozgások...).

A „**Fliegerlied**” (Tom Toupet) is nagyon jól passzol hozzá, mert a **koreográfiáját** is meg lehet mutatni, és mindenki szívesen csatlakozik.

Ülve is lehet bármilyen tetszőleges zenére táncolni: Például **egymással szemben ülve**, fogva egymás kezét, **mozogva** a zene **ritmusára**.

Vannak olyanok is, akik egy polkára betanulnak egy **bizonyos lépéssort**, és ezt táncolják a klienseikkel, úgy, hogy csak ezeket a lépéseket teszik rá meg (x lépés jobbra, előre, hátra, balra stb.).

Vannak, akik a csoportban **közösen kitalálnak** egy **koreográfiát** egy régi **slágerre** (pl. Honolulu Strandbikini - Caterina Valente, Silvio Francesco).

A közös zenélés (éneklés, hangszeren való játék vagy csak a ritmus ütése stb.), a festés, a kézműveskedés természetesen szintén része ennek a témakörnek. Lásd még a „Pszichoszociális beavatkozások” című videónkat.

Készítsen elő almát, karalábé-falatkákat és sárgarépát. Írjon egy rövid történetet (20-30 sor). Többször szerepeljen benne a „PIROS”, a „JÓ” és a „NYÚL” szó. A „piros” szónál almába kell harapni, a „jó” szónál enni kell egy darab karalábét, a „nyúl” szónál pedig egy darab sárgarépát. Aki hibázik, feláll, a következő hibánál újra leülhet stb.

Tanulságok:

Az interneten rengeteg játékötlet található, legyen Ön is kreatív, vegye figyelembe az addigi életutat, és kérjen tippet a rokonoktól...

Sokaknak kellemes időtöltés, szórakozás, társas kapcsolat, sokan elfelejtik fájdalmaikat és a gondjaikat.

Fogadja el, ha valakinek nem tetszik, de tartsa fenn a játék lehetőségét; van, aki inkább feladatokat vagy házimunkát szeretne végezni - dicsérjen és fejezze ki elismerését! Segíthet azonban, ha elmagyarázza, hogy a játékok hasznosak is (lásd feljebb: Előnyök).

Kérje meg klienseit, hogy magyarázzák el a játékokat, és próbáljon meg ÖN játszani azokkal - talán sikerül?

Ne vegye túl komolyan a szabályokat - ha játék közben módosítják is azokat, maradjon nyugodt, még ha néha veszít is!

Továbbvezető anyagok:

A Handplattler dal letöltése:

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

Keressen az interneten ülőtáncot, zenét stb.

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 - Mindennapok” című videónkat

Lásd még a „Pszichoszociális beavatkozások” című videónkat