

Zhrnutie obsahu videa „Psychosociálne intervencie“

Zmysluplné zamestnanie osôb trpiacich demenciou môže **spomaliť progresiu ochorenia**. **Intervencia** je cielečné opatrenie na zlepšenie problematickej situácie. **Psychosociálny** znamená, že toto „zasahovanie“ sa uskutočňuje v sociálnom prostredí (napr. prostredníctvom opatrovateľa, prípadne aj spolu s príbuznými) a ovplyvňuje psychický stav opatrovanej osoby.

V našom videu predstavujeme rôzne tréningové opatrenia (SSRT zo školenia trénerov MAS v združení MAS Alzheimerhilfe).

V tomto videu sú uvedené možnosti, ktoré môžu byť taktiež užitočné.

Prínos: Spomalenie progresie ochorenia; tým uľahčenie vlastnej práce; je prínosom aj pre opatrované osoby, príbuzných a opatrovateľov.

Koncepcia SMEI:

Cieľom je premeniť každodenné situácie na krásne zážitky pozitívne vnímané všetkými zmyslami. Viac sa o tom dozviete vo videu „Odmietanie osobnej hygieny“.

Orientácia na realitu:

Zmätené osoby majú svoje **vlastné pravdy**. Cieľom tu **nie je vziať** im tieto pravdy. Často sa však potrebujú aj zorientovať. **Nemali by ste teda klásť „skúšobné otázky“** zamerané na deň v týždni, mená príbuzných atď., ale skôr **sami** medzi rečou **spomenúť** konkrétny dátum. Napr. „Dnešné poludňajšie slnko ale poriadne páli“ (je poludnie), „Vonku je chladno, hoci je leto - taký daždivý júlový deň“; ak príde **návšteva**, častejšie **oslovujte ľudí ich menami** atď. V domácnosti môžete umiestniť veľké **hodiny**, **kalendár** s veľkým označením dátumov (príp. spoločne odtrhnite list kalendára na daný deň a položte ho na viditeľné miesto...); označenia a **fotografie** miestností na dverách.

Práca s biografiou:

Toto je dôležitá súčasť práce! Najskôr by sa o nej mala vytvoriť **dokumentácia**. Na začiatku si zistíte čo možno najviac podrobností (napr. **zapisujte si ich do zošita!**), postupne tieto záznamy dopĺňajte. Zdieľajte tieto informácie s kolegami na danom pracovisku (Dôležitá je tímová práca! A nie to, kto je obľúbenejší alebo usilovnejší, alebo...); mali by ste teda poznať veci z detstva (učitelia, kamaráti, hračky atď.), aké športy, sú ešte niekde odložené víťazné poháre alebo diplomy? Obľúbené jedlá, obľúbené farby, vzdelanie, práca, zamestnanie, záujmové spolky, boli aj nejaké ocenenia? Deti, súrodenci (kto bol mimoriadne obľúbený atď.), aké knihy, kultúrne

záujmy, obľúbené hity, vážna hudba? Ktoré filmy v kine? Atd'... Ak sa zachovali nejaké predmety (ručné práce, fotografie, víťazné poháre...) z predchádzajúcich čias, pracujte s nimi: „Porozprávajte mi, odkiaľ to je...aké to bolo vtedy?“); pochváľte...

Súčasťou dokumentácie musí byť aj to, ktoré témy, jedlá alebo osoby atd'. **NEMÁ opatrovaná osoba rada!** Požiadajte o informácie o tom aj príbuzných.

Nasledujúci klip má ukázať, akým spôsobom možno niekoho podnietiť k zapojeniu sa do aktivít...

Situácia klip „Pletenie“:

Pani Sissy (77 rokov) žije doma, pani Hannelore je opatrovatelka. V tejto epizóde je pani Sissy niekedy zmätená a často apatická.

Obsah klipu „Pletenie“:

Pani Hannelore prinesie pletenie pre seba aj pani Sissy a opýta sa jej, či by nechcela pliesť. Tej sa tento nápad nepozdáva. „Kedysi ste predsa tak rada plietli...videla som, aké krásne veci...“. Pani Sissy však stále neprejavuje ani štipku nadšenia. Pani Hannelore odloží pletenie pre pani Sissy nabok a sama začne pliesť niečo iné a popritom hovorí: „...mňa to teda veľmi baví...“. Po chvíli však pani Sissy sama od seba vezme do rúk ihlice na pletenie a začne pliesť. Zdá sa, že sa jej to páči...

Analýza „Pletenie“:

Pani Hannelore to robí úplne správne; najprv prinesie ihlice na pletenie, spýta sa, či pani Sissy nemá chuť pliesť; NEPRESVIEDČA ju, len jej pripomenie, že vždy rada plietla A vedela upliesť krásne veci...; nakoniec začne pani Hannelore pliesť sama a popritom povie, že JU to baví. Dá pani Sissy čas; bolo by to v poriadku, aj keby pani Sissy NEZAČALA pliesť, ale premôže ju ZVEDAVOSŤ! Vezme do rúk ihlice na pletenie a jej „prsty zrazu vedia“, čo majú robiť... (procedurálna pamäť); aj silne zmätené osoby, ktoré už nerozumejú, ČO znamená „plieť“, možno pozorovaním tejto činnosti povzbudit' k tomu, aby to skúsili.

Intervencie pomocou umenia/záľub:

Hodí sa sem aj vyššie uvedený klip „Pletenie“...

Niektorí ľudia boli **kedysi aktívni v umeleckej sfére** a stratili s ňou kontakt v dôsledku svojej narastajúcej zmätenosti. Možno existuje spôsob, ako **podnietiť** týchto ľudí, aby sa tomu **opät'**

venovali. **Prejavte záujem**, nechajte si niečo vysvetliť (možno sa tak aj vy naučíte niečo nové a zaujímavé). Ak niekto kedysi maľoval, môžete ho požiadať, aby vám ukázal, AKO sa to robí, ako začať a pod. Vopred si s príbuznými ujasnite, či s tým súhlasia (napr. škvrný od farby na oblečení? atď.); aj v prípade záujmu o hudbu: prehrávanie hudby; televízne programy s koncertmi, operami atď.

Intervencie pomocou hier:

Hry nie sú len formou zábavy, ale aj dobrým tréningom (v závislosti od typu hry): pohyblivosť, jemná motorika, koordinácia, mentálne schopnosti, ako je koncentrácia, plánovanie, stratégia hry... A hry sú zvyčajne aj zábavné

Nasledujúci klip má ukázať, ako sa dajú hry využiť na oživenie už zabudnutých schopností a zručností.

Situácia klip „Preberanie vlny“:

Pani Gerti (86) žije doma. Pani Hannelore je opatrovatelka. Jej priateľka, pani Sissy (77), ju často navštevuje.

Obsah klipu „Preberanie vlny“:

Pani Hannelore prichádza s kľbkom vlny. Pani Sissy si ihneď spomenie na dávnu hru, ktorú sa rady hrávali ako deti. Pani Sissy si nie je istá, či si ešte pamätá, ako sa to robilo... Pani Hannelore urobí prvé pohyby a obe dámy okamžite vidia, že to musí byť východisková pozícia. Pani Gerti sa pokúša prebrať prvý obrazec, ale ešte sa jej to celkom nepodarí (pani Hannelore ešte správne nedokončila úvodný obrazec). Vtom však pani Gerti sama urobí prvé pohyby prstami pre počiatkový obrazec. Jej pohyby sú úplne automatické. A teraz je to správne! Pani Sissy to veľmi poteší a už vytvára ďalší obrazec. Opäť pani Gerti a potom pani Hannelore. Dámy sa striedajú pri preberaní vlny atď.

Analýza klipu „Preberanie vlny“:

Len čo pani Hannelore prinesie vlnu, vracajú sa dávne spomienky na hru. Oči oboch priateľiek sa rozžiaria. Je vidieť, že ich to baví.

Keď chce Hannelore vytvoriť úvodný obrazec, stále jej jeden obrazec chýba, a tak pani Gerti nemôže správne pokračovať. Teraz začína ona sama. Ruky a prsty celkom automaticky nájdu tie správne pohyby (procedurálna pamäť). A obe dokážu bez rozmýšľania postupným preberaním vytvoriť všetky obrazce. Po toľkých rokoch... Radosť z úspechu a zábava pre všetkých.

Hry sú dobré na nadväzovanie alebo prehľbovanie sociálnych kontaktov, možno sa vám podarí nahovoriť na ne členov rodiny, susedov alebo priateľov. Zdôraznite príbuzným, akú dôležitú a zmysluplnú úlohu hry zohrávajú.

Práca so spomienkami:

Je podobná práci s biografiou, ale nejde konkrétne o spomínanie na udalosti, ktoré opatrované osoby samy zažili, ale o **spomínanie** na to, **aký bol život kedysi**. Aké autá vtedy boli? Aké sladkosti si vtedy ľudia kupovali, ako vyzeralo nakupovanie, keď ešte neexistovali supermarkety alebo ich bolo len pár? Aké nástroje používali ľudia pri práci a aké používali v kuchyni? Ako pomôcku môžete použiť obrázky na internete (napr. mlynček na kávu, mlynček na mäso atď.), prípadne si ich aj vytlačiť alebo, ak máte k dispozícii staré predmety, položte ich na stôl a opýtajte sa opatrovaných osôb, či s nimi pracovali, ako sa používali atď. V konečnom dôsledku vždy ide o nejakú súvislosť s biografiou...

Intervencia so zvieratami:

Pre mnohých ľudí je stretnutie so **zvieratami krásnym zážitkom**. Nemusí ísť nevyhnutne o „terapeutické psy“. Možno sa v susedstve, v okruhu známych alebo dokonca v rodine nájdu zvieratá, ktoré sú na to vhodné (pokojné, dobrosrdečné zvieratá). Najľahšie na tento účel nájdete **psy** alebo **mačky**. Ale možno sa vám podarí zorganizovať aj **výlet do konskej stajne** ak to zapadá do biografie opatrovaných osôb. Diplomovaná životná koučka, ktorá ponúka aj **prechádzky s alpakami** mi nedávno porozprávala, ako navštívila so svojimi alpakami domov dôchodcov a všetci z toho boli nadšení.

Ústrednou témou je tu určite téma „**dávať lásku alebo prijímať a cítiť lásku**“. Hladkanie jemnej srsti, príjemné pradenie mačky atď.

Ponaučenia:

Zmätené osoby často už nedokážu nájsť pre seba zmysluplné úlohy. Už nenachádzajú zmysel svojho života („Už nie som na nič užitočný...“; často sa boja, že urobia niečo zle, niektorí opatrovatelia vykonávajú za svojich klientov takmer všetky každodenné činnosti.

Objasnite (práca s biografiou), čo opatrované osoby rady robili v minulosti? Čo by bolo ešte vhodné? - Bez ohľadu na to, AKÝ bude výsledok!

Používajte procedurálnu pamäť!

Buďte trpezliví! Doprajte dostatok času, nechajte ich prizerat' sa, predvádzajte, nepresviedčajte!

Vyhňte sa preťažovaniu. Koncentrácia je často možná len 10 minút. Prestávky!

Konzultujte situáciu s rodinami, získajte tipy; v prípade depresie - lekár!

Odporúčaná literatúra:

Vyhľadajte si na internete informácie o združení „MAS Alzheimerhilfe“

Vyhľadajte si na internete informácie o „Lichtpunkt Alpakas“

alebo sa informujte u iných chovateľov alpák, či majú skúsenosti s terapiou pri osobách trpiacich demenciou.

Pozrite si aj naše video „Tréning...“ (tréning podľa MAS)

Pozrite si aj naše video „Odmietanie osobnej hygieny“ (SMEI)

Pozrite si aj naše video „Pamäťové systémy“ (procedurálna pamäť)

Pozrite si aj naše video „Spolupráca“ (Moja mama nemusí pomáhať)