

Průběh jednotlivých aktivit v období nouzového opatření

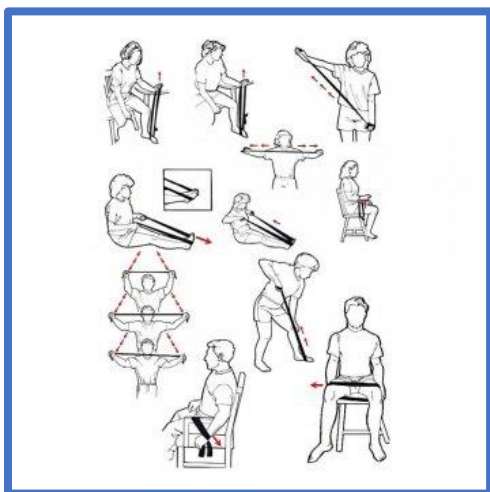
V našem domově za běžných okolností probíhá spousta různých aktivit pro naše seniory, kterými se snažíme vyplnit jejich volný čas. Bohužel v tomto výjimečném období tzv. nouzového stavu, který přetrvává kvůli výskytu onemocnění Covid-19 jsme museli aktivity upravit tak, aby byla dodržena vhodná opatření k ochraně a bezpečí všech seniorů. Aby nemuseli po tuto dobu klienti pouze pasivně zůstat osamoceni na svých pokojích, přizpůsobili jsme aktivity na individuální. Docházeli jsme na jednotlivé pokoje a snažili se různými činnostmi rozptýlit naše klienty.





Pohybové aktivity

Klienti rádi docházeli na skupinová cvičení. Tentokrát průběh takového cvičení probíhal přímo na pokoji klienta. Kromě cviků na protažení rukou i nohou jsme využívali i různých cvičebních pomůcek. Na posilování končetin například gymnastickou gumu či míč overball. Na celkovou masáž těla využili masážní ježky, válečky a masážní trojnožku.



Trénování paměti

Trénink paměti je trénování nejrozličnějších mozkových funkcí s využitím všech smyslů. Trénuje se celkové

JITKA SUCHÁ, EVA JAROLÍMOVÁ

TRÉNINK PAMĚTI PRO SENIORY

PŘEVENCE ALZHEIMEROVY CHOROBY
A DALŠÍCH ZÁVAŽNÝCH ONĚMOCNĚNÍ



úkoly na
vyplňování
uvnitř

Pracovičování

- krátkodobé paměti
- sluchové záležitosti
- koncentrace pozornosti
- logického myšlení
- kreativity
- zrakové prostorových schopnosti

litka

*spektrum koncentrace,
vyhledávání slov,
formulování, myšlení
v souvislostech, rozhodování a
logické myšlení.*

*Cvičení obsahují například:
doplňování slovních párů,
úhrnné vyjmenovávání,*

*nalézání protikladů, přísloví, nadřazování pojmů,
písňe na dané téma, dvojsmysly, trénování
rozlišovacích schopností různých smyslových orgánů,
přirazování pojmů, bludiště, křížovky, číselné čtverce
apod.*

*Naši klienti tuto aktivitu
mají rádi. Vždy se těší, co
nového jsme si pro jejich
mozkovou činnost přichystali.
Přinesou se jim zadané úkoly
jednotlivě po pokojích a buď
sami, nebo s pomocí
aktivizační pracovnice vypracují.*



Společenské hry

I naši klienti se občas rádi pobaví při dobré společenské hře. A ačkoliv se nemohou sdružovat ve větších skupinách, dvoulůžkové pokoje umožňují i tyto aktivity. Takové „Člověče, nezlob se“ nebo „Bingo“, Kriskros, karty či křížovky“, to vše ke zlepšení nálady a úsměvu na rtech někdy postačí.



Rukodělné práce

I tato aktivita se dá provádět individuálně na jednotlivých pokojích. Máme klientky zdatné na pletení, háčkování, lepení. Dokonce i pár klientů-



mužů se zapojuje do těchto aktivit....natíráním, lakováním a nebo zahradničením.

Sice našim klientům chybí ta kolektivní spolupráce, společnost ostatních klientů, posezení při kávičce, vyprávění zážitků nebo předání svých zkušeností. Přesto se dokázali přizpůsobit k ojedinelé výjimečné situaci a pokračovat ve svých aktivitách, i když jen individuálně.



Rehabilitace

V době mimořádného stavu i nadále probíhalo rehabilitování našich klientů. Ať už formou chůze za pomoci kompenzačních pomůcek,





tak i masáže a parafínové zábaly jednotlivých částí těl. Těchto služeb klienti využívají velmi rádi a vždy se dopředu moc těší.

Hudební aktivita

Naši klienti mají moc rádi hudbu. Ať už aktivní, formou zpěvu nebo hraním na hudební nástroje, tak i



pasivní poslechem hudby. Na oddělení zvláštního režimu tato aktivita zaznamenává obzvláště veliký úspěch, a proto i nadále probíhá. Prozatím jen

v malých skupinkách klientů nebo individuálně.

Při individuálním zpívání se aktivizační pracovník plně věnuje pouze jednomu klientovi. Je prostor pro

čistě individuální práci na všech úrovních. Možnost využít jak aktivní, tak i pasivní techniky.



Reminiscence

Reminiscenční terapie je odborný název pro práci se vzpomínkami a vzpomínáním, které blahodárně působí na zdraví a mentální svěžest člověka. Jako



*reminiscenční
terapie je
obvykle
označován
rozhovor
terapeuta,
aktivizačního
pracovníka se*

seniorem nebo skupinou seniorů o jeho dosavadním životě, jeho dřívějších aktivitách, prožitých událostech a zkušenostech. Využívá se k tomu často vhodných pomůcek jako staré fotografie, předměty, pomůcky užívané v domácnostech, pracovní nářadí, filmy, hudba atd.

S našimi klienty využíváme při reminiscenci převážně fotografie a vzpomínkový kufřík.



V našem domově v průběhu nouzového opatření se všichni, včetně PSS, rehabilitačních pracovníků, sociálních pracovníků, ale i těch ve vedoucích funkcích, snažili celou situaci našim klientům co nejvíce usnadnit, zpestřit a rozveselit. Kromě všech těchto popisovaných aktivit jsme umožnili klientům, kteří byli zvyklí na každodenní procházky venku, za doprovodu personálu jejich rituály nepřerušit.

