24 listopada 2023

Pomoc opiekunowi w aktywizacji seniora

Aktywizacja seniorów jest szczególnie istotna dla ich zdrowia fizycznego oraz psychicznego. Choć seniorzy nie są już tak sprawni, jak osoby młodsze, wciąż mogą podejmować się różnorodnych aktywności, które pozwolą na pobudzenie zmysłów, poprawę pamięci, a także na kreatywne zagospodarowanie wolnego czasu. Warto starać się, żeby senior mógł uczestniczyć w domowych obowiązkach jak najdłużej - sprzątaniu, gotowaniu, czynnościach samoobsługowych. Bycie samodzielnym ma wpływ nie tylko na sprawność intelektualną i fizyczną seniora, ale też utrzymuje jego dobre samopoczucie i poprawia samoocenę. Opiekun nie powinien pozwolić, by jedyną formą spędzania wolego czasu było dla seniora oglądanie TV. Opiekun powinien zachęcać podopiecznego do innych aktywności, a od czasu do czasu proponować zajęcia, w które można włączyć więcej osób - znajomych, sąsiadów, członków rodziny. Jakie są sposoby aktywizacji seniorów, które powinien znać opiekun?

Przykładowe aktywności, które może opiekun zorganizować seniorowi w domu

Aktywności artystyczne związane ze sztuką

Nie bez powodu arteterapia jest często wykorzystywaną formą zajęć w ośrodkach oferujących opiekę nad seniorami. Pomaga ona utrzymać sprawną manualną, jak też jest dobrym sposobem na regulację emocjonalną. Aktywności artystyczne przyniosą tym więcej korzyści, jeśli senior nie będzie wykonywał ich sam! Zajęcia, które nie wymagają dużych nakładów finansowych oraz mogą je uprawiać nawet “amatorzy”, to: malowanie akwarelami, kolorowanki dla dorosłych, decoupage, malowanie po torbach (farbami do tkanin albo akrylami), ozdabianie albumów na zdjęcia (scrapbooking), składanie origami, rzeźba. Seniorzy mają różne zainteresowania, dlatego opiekun może zachęcać ich do takich formy aktywizacji, jak: wieczorki taneczne, spotkania literackie, kursy malowania, rzeźbienia lub lepienia z gliny, wyjścia do kina lub teatru.Jeśli seniorzy mają sprawny umysł, ale mniej sprawne ciało wśród aktywności związanych ze sztuką, które pobudzą umysł i zapewnią rozrywkę intelektualną, możemy wyróżnić wspólne czytanie lub oglądanie filmu połączone z dyskusją na temat dzieła. U osób cierpiących na choroby otępienne, np. chorobę Alzheimera, doskonałe rezultaty przynosi muzykoterapia, która pozwala na uspokojenie agresji seniorów. Słuchanie muzyki lub radia przyniesie ukojenie również seniorom, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą podjąć się innych aktywności.

Aktywności z „dawnych lat”

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Są takie czynności, które kiedyś wykonywało się w każdym domu, a teraz uprawiają je tylko miłośnicy rękodzieła. Być może warto wrócić do niektórych z nich? Opiekun może zaproponować seniorowi, np. szydełkowanie, robienie na drutach, haftowanie, szycie, wyplatanie z wikliny (albo nawet wyplatanie z papieru!). Istnieją też opcje, które mogą ułatwić wykonywanie niektórych z tych czynności osobom starszym - np. dzierganie na rękach bez drutów (tzw. arm knitting), z użyciem grubej włóczki. Seniorzy cierpiący na artretyzm lub z zaawansowanymi chorobami neurologicznymi mogą otrzymać np. kłębek włóczki, który będą powoli, w swoim tempie nawijać. Ci bardziej sprawni z pewnością docenią zajęcia kreatywne, związane z krawiectwem, lepieniem naczyń ceramicznych, a nawet stolarstwem i samodzielnym wykonywaniem lub odnawianiem mebli. Zajęcia manualne mogą być zarówno formą rehabilitacji (seniorzy ćwiczą dłonie, a jednocześnie wytężają umysł, dbając o pamięć i myślenie kreatywne), jak i rozrywką, dzięki której osoby starsze zapełnią wolny czas np. w domu seniora. Jednocześnie radość z ukończenia zadania i samodzielnego wykonania użytecznego przedmiotu sprawi, że poczują się potrzebni. Dzięki terapii zajęciowej seniorzy mogą również nauczyć się nowych rzeczy – a na naukę, jak wiadomo, nigdy nie jest za późno.

Uprawianie kwiatów

Ogromnym plusem dla seniora jest dostęp do ogrodu. Uprawianie kwiatów na świeżym powietrzu nie tylko będzie dla niego przyjemnie spędzonym czasem, ale też poprawi jego kondycję fizyczną! Jeśli jednak nie ma ogrodu, może warto zaprosić seniora do uprawiania roślin doniczkowych: kwiatów czy ziół.

Czytanie, krzyżówki, sudoku, zagadki

Są to czynności, które senior może wykonywać samodzielnie, o dowolnej porze. Mają bardzo duży wpływ na utrzymanie sprawności intelektualnej seniora, a co za tym idzie **-** mogą opóźnić symptomy demencji!

Gry dla dwóch lub więcej osób

Doskonałą formą aktywizacji są również gry słowne i logiczne, np. kalambury, scrabble lub szachy. Istnieje też bardzo szeroki wybór gier planszowych i karcianych, w których każdy znajdzie coś dla siebie. Również dla seniora można wybrać propozycje, które charakteryzują się prostymi zasadami i dobrze widocznymi elementami (np. dużymi rysunkami na kartach/planszy). Przykładowe gry dla seniorów: chińczyk, domino, kości, gry karciane (kuku, oczko, durnia), Rój (gra logiczna od G3), Boule (gra zręcznościowa z rzucaniem kul), Abalone (gra logiczna od REBEL).

Zapoznanie z nowymi technologiami

Warto zachęcić seniora do poznania możliwości, jakie oferuje komputer i dostęp do internetu.

Wystarczy pokazać osobie starszej najprostsze funkcje i ułatwić działania “na skróty”. Najlepiej jednak zacząć od korzyści, jakie przyniesie ze sobą używanie komputera, czyli np. dostęp do ciekawych informacji (możesz ustawić zakładkę z adresem strony, która zaciekawi seniora - będzie miał do niej łatwiejszy dostęp!) czy też kontakt z rodziną (warto zapoznać seniora z działaniem maila albo komunikatora używanego przez dzieci/wnuki).

Aktywność fizyczna

Niezależnie od poziomu sprawności, ruch jest doskonałą formą aktywizacji seniorów. W zależności od stanu zdrowia mogą to być zajęcia typowo rehabilitacyjne, prowadzone pod opieką fizjoterapeuty, jak i łagodne ćwiczenia fizyczne, których senior może podejmować się samodzielnie. Jest to możliwe dzięki w pełni wyposażonym salom do rehabilitacji i ćwiczeń ruchowych. Zmęczenie zapewni seniorowi lepszy sen i wypoczynek, a tym samym spokój ducha. Specjalnie dobrany program rehabilitacji przywróci sprawność ruchową i manualną, dzięki czemu poprawi się samopoczucie seniora – mniejsza sprawność może być bowiem źródłem frustracji, a nawet pojawienia się stanów depresyjnych. Dostosowane do kondycji oraz stanu zdrowia ćwiczenia poprawią również sprawność ciała, dotlenią komórki organizmu oraz sprawią, że senior nabierze wigoru i siły do podejmowania innych aktywności. Jednocześnie nawet niewielka siłownia w domu opieki to doskonałe miejsce na spotkania i pogawędki oraz integrację seniorów. Ważne tylko, by aktywność dobrać do możliwości seniora. Niektóre z nich można uprawiać w domu, a niektóre na zewnątrz, co przyniesie seniorowi nawet więcej korzyści!, takie jak: sporty wodne, pilates, nordick walking dla seniorów, siłownie plenerowe, choreoterapia. Sporty wodne są wyjątkowe korzystne dla aktywnych seniorów. Woda zmniejsza ciężar zanurzonego ciała, co oznacza, że ćwiczenia wykonywane w wodzie mniej obciążają stawy i wykonuje je się łatwiej niż np. na sali fitness. Pływanie to sport zalecany osobom w każdym wieku - ale nie jest to jedyna opcja na aktywność fizyczną w wodzie! Warto sprawdzić ofertę zajęć okolicznych basenów i ośrodków sportowych, by wybrać najlepsze sporty wodne dla seniora. Pływanie i inne sporty wodne są zalecane osobom w każdym wieku. Jednak osobom, które przez dłuższy czas prowadziły siedzący tryb życia, przed zajęciami na basenie zaleca się konsultację z lekarzem lub fizjoterapeutą w celu dobrania bezpiecznego zestawu ćwiczeń. Istnieje też kilka przeciwwskazań do podejmowania aktywności na basenie: przewlekłe schorzenia układu oddechowego, wysokie i nieregularne ciśnienie krwi lub ciężkie choroby serca, infekcje skóry, niegojące się rany;

Pływanie indywidualne fantastycznie wpływa na kręgosłup, pozwala też na ćwiczenie we własnym tempie. Z kolei zajęcia w grupie dają możliwość poznania innych aktywnych osób, a także są bardziej motywujące do wysiłku. **Aerobik w wodzie** zwiększa wytrzymałość, poprawia sprawność układu oddechowego oraz krążenie. Jest świetnym sposobem na wzmocnienie mięśni i stawów, bez jednoczesnego ich obciążania. Aerobik wodny wykorzystuje ćwiczenia gimnastyczne ogólnorozwojowe, gibkościowe i rozciągające, które usprawniają poszczególne grupy mięśniowe.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Najczęściej odbywa się przy energicznej muzyce. Aerobik wodny jest bardzo popularny wśród seniorów - stąd wiele basenów i ośrodków sportowych oferuje zajęcia przeznaczone specjalnie dla tej grupy klientów. Ćwiczenia są dopasowane do możliwości osób starszych i z różnymi schorzeniami. **Aquacycling** jest zwany również aquaspinningiem albo hydrospinningiem. Jest to zestaw ćwiczeń na rowerach umieszczonych w płytkiej wodzie (tułów i głowa nie są zamoczone). Do Aquacyclingu nie jest konieczna umiejętność pływania ani posiadanie czepka. Ćwiczeniom towarzyszy głośna, rytmiczna muzyka. Aquacycling jest polecany osobom po urazach, chcącym poprawić kondycję kręgosłupa oraz osobom z nadwagą. Zanim jednak zapiszesz się na zajęcia, zorientuj się, jaki jest stopień zaawansowania grupy. Aquacycling często wybierają osoby, które chcą schudnąć - stąd wiele oferowanych zajęć oferuje ćwiczenia o wysokiej intensywności (np. Fatburning). **Rehabilitacja w wodzie** najczęściej odbywa się jeden-na-jeden z instruktorem/fizjoterapeutą. Ćwiczenia są odpowiednio dobrane do schorzenia seniora. Ten rodzaj rehabilitacji jest szczególnie polecany seniorom ze względu na: zwiększenie zakresu ruchomości w wodzie, ułatwienie wykonywania ruchów sprawiających trudność, zwiększenie metabolizmu, pobudzenie czucia głębokiego oraz odciążenie stawów. **Jacuzzi -** ciężko nazwać sportem - jednak jest to świetny sposób na relaks po treningu na basenie. Dodatkowo silne strumienie wody masują mięśnie. Pobyt w jacuzzi pobudza też krążenie i redukuje cellulit.

Rozmowa z opiekunem lub osobą duchowną

Niekiedy do aktywizacji wystarczy rozmowa z opiekunem lub z osobą duchowną, jeśli senior tego sobie życzy. Nie każda starsza osoba zachowuje zdrowie do późnego wieku – wspomniane już choroby otępienne mogą sprawić, że podejmowanie aktywności fizycznej będzie niemożliwe. Jednak sama rozmowa, pokazywanie zdjęć lub wyjaśnianie, jaki mamy dzień tygodnia, jaka pora roku jest za oknem, może pomóc w aktywizacji oraz lepszym zapamiętywaniu członków rodziny lub sytuacji, w której osoba starsza się aktualnie znajduje.

Dla niektórych seniorów niezwykle istotne są spotkania z osobą duchowną, wspólne odmawianie modlitwy lub czytanie pisma świętego. Regularne wizyty sprawią, że nawet osoba, która nie może się samodzielnie poruszać, uporządkuje swój dzień według pewnego harmonogramu, co zapewni jej spokój i poczucie bezpieczeństwa.

Piśmiennictwo:

1. Muszalik M., Kędziora-Kornatowska K. (red.): Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2018.

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT