

"Frica de a cădea: Recâștigarea echilibrului"

Creativitate aplicată fricii (activitatea 7)



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Creating Wellbeing"

CREATIVITATE APLICATĂ FRICII

1. DENUMIREA ACTIVITĂȚII

Frica de a cădea: Recâștigarea echilibrului

2. DESCRIERE

Teama de cădere a fost descrisă pentru prima dată ca "ptophobia", ceea ce înseamnă o reacție fobică la stat în picioare sau mers pe jos și a fost ulterior clasificată ca un "sindrom post-cădere". Teama de a cădea înseamnă pierderea încrederii unui pacient în abilitățile sale de echilibru și o preocupare continuă cu privire la cădere, care în cele din urmă duce la evitarea desfășurării activităților zilnice. Studii clinice au sugerat că această teamă are de-a face cu o lipsă nesănătoasă a activității din cauza fricii de a cădea.

Această activitate are un caracter transversal – poate fi potrivită în situația în care seniorul simte frică, dar și anxietate, tristețe sau singurătate.

Este dedicat seniorilor într-o stare bună în ceea ce privește sănătatea mintală și abilitățile cognitive.

3. OBIECTIVE

Scopul din spatele acestui instrument este de a combate teama pe care persoanele în vârstă ar putea să o simtă atunci când vine vorba de cădere, fie pentru că au avut o experiență anterioară, fie pentru că nu se simt încrezători în echilibrul lor corporal. Ca și în cazul fricii de moarte, unul dintre cele mai importante lucruri în crearea de activități este combaterea fricii fără ca bătrânii să creadă direct că luptă cu ea. Această activitate implică obținerea echilibrului și a stabilității corpului prin jocuri în cadrul unui grup.

4. RESURSE ȘI MATERIALE

- instrumente tehnologice: Consola Wii (numai în cazul în care casa de îngrijire medicală are una)
- jocuri: bowling, pétanque (jocul cu mingile) sau marbles

5. IMPLEMENTARE – INSTRUCȚIUNI

Pentru această activitate, îngrijitorul va avea nevoie de un Wii. Dacă acest instrument tehnologic nu este disponibil, îngrijitorii vor căuta popice de bowling pentru a juca ca un grup. În ambele cazuri, scopul este de a juca jocul ținând corpul cu un singur picior. Ei se pot ține de o suprafață sau de partenerul / îngrijitorul lor în cazul în care este prea dificil pentru persoanele în vârstă să se susțină într-un singur picior. Această activitate permite modificări, cum ar fi jocul folosind ambele picioare și scăderea pericolului dacă îngrijitorul detectează că participanții trebuie să facă acest lucru.

Opțiuni:

ÎN CAZUL ÎN CARE AVEȚI ACCES LA UN DISPOZITIV Wii

Această activitate se va face în perechi care vor fi rivali. Ei vor juca bowling cu Wii, o consolă digitală care utilizează o telecomandă pe care fiecare jucător trebuie să o țină cu o singură mână și care este activată de mișcarea brațului.

NOTĂ: Pentru ca această activitate să meargă bine, este important ca participanții să fie într-o condiție fizică care să le permită să-și miște brațele și corpul cu o flexibilitate relativă. Cel mai important lucru este să-și exercite echilibrul fără a îi face să cadă.



ÎN CAZUL ÎN CARE UTILIZAȚI SKITTLES, BOLURI / BOULES, MARbles

Această activitate se va face tot în perechi. Ei vor juca bowling cu popice reale, păstrând obiectivul stabilit inițial: adversarii trebuie să încerce să doboare cât mai multe popice folosind doar un picior sau ambele (în funcție de starea fizică a jucătorilor).

6. REZULTATE AȘTEPTATE

Persoanele în vârstă vor lucra în acest joc de grup la controlul echilibrului lor și al propriului corp în fiecare aruncare. Deoarece se vor concentra pe aruncarea către popicele lor, nu se vor gândi la teama de a cădea. Dacă o fac, ei știu întotdeauna că se pot ține de partenerul lor pentru a se simți în siguranță. Deci această în dinamică pereche este și despre încredere. Nu este vorba despre a le da obstacole, ci de a-i ajuta să-și recapete echilibrul fără să se gândească la scopul activității. În cele din urmă, seniorii vor acorda o atenție reală bowlingului sau jocului pétanque sau jocului Marbles (oricare din aceste jocuri sunt disponibile în casele de îngrijire).

- Recâștigarea echilibrului

- Încrederea în alți oameni și în tine însuși

- Depășirea temerilor din experiențele trecute

- Bucuria de a se juca jocuri din tinerețea lor

7. DEZVOLTAT DE



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union