

"Frica de a pierde demnitatea: Promovarea independenței"

Creativitate aplicată fricii (activitatea 8)



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Creating Wellbeing"

CREATIVITATE APLICATĂ FRICII

1. DENUMIREA ACTIVITĂȚII

Frica de a pierde demnitatea: Promovarea independenței

2. DESCRIERE

Pierderea demnității este una dintre cele mai dificile probleme cu care se confruntă persoanele în vârstă.

Când o persoană în vârstă începe să se teamă să-și piardă independența, poate simți o varietate de emoții. Ei pot deveni înfuriați, pot fi nedumeriți de ceea ce se întâmplă cu corpul sau viața lor sau se tem de ceea ce le rezervă viitorul.

Potrivit studiilor, persoanele în vârstă se tem să-și piardă independența mai mult decât se tem de moarte.

Schimbările de intelect sau de capacitate fizică pot fi provocătoare pentru oricine, la orice vârstă. Deși pot exista noi constrângeri pe care persoanele în vârstă trebuie să le depășească, este esențial să se ia în considerare ce pot realiza și cum pot face acest lucru. Persoanele în vârstă își pot păstra sentimentul de independență cât mai mult timp posibil cu ajutorul familiei și prietenilor.

Înaintarea în vârstă nu trebuie să sugereze că oamenii își pierd capacitatea de a lua decizii pentru ei înșiși sau că pierd controlul asupra vieții lor. Ei pot continua să efectueze lucrurile pe cont propriu cu ajutorul corect.

Așadar, cum putem ajuta persoanele în vârstă să mențină nivelul de independență pentru o perioadă mai lungă de timp? Cum îi putem ajuta să rămână în propriile case (dacă acolo se află), să insufle încredere în propriile talente și să-i menținem implicați și conectați social cu oamenii și activitățile dorite?

Această sarcină este potrivită pentru persoanele în vârstă într-o stare bună în ceea ce privește sănătatea mintală și abilitățile cognitive.

3. OBIECTIVE

Scopul din spatele acestui material este de a combate teama pe care persoanele în vârstă ar putea să o simtă atunci când vine vorba de pierderea demnității și a independenței. Este important ca pacientul să nu simtă că scopul activității este de a elimina frica, ci de a fi distractiv și antrenant.

4. RESURSE ȘI MATERIALE

- MUZICĂ
- SMARTPHONE/ LAPTOP /SISTEM AUDIO
- PÂNZĂ DE PICTURĂ
- INSTRUMENTE DE TRICOTAT
- CĂRȚI DE COLORAT
- ROATA OLARULUI (OPȚIONAL)

5. IMPLEMENTARE - INSTRUCȚIUNI

ACTIVITATEA FIZICĂ

Activitatea fizică îi ajută pe seniori să-și mențină independența într-o varietate de moduri, de la minimizarea căderilor, și implicit a leziunilor semnificative, până la prevenirea problemelor grave de sănătate, cum ar fi bolile de inimă și diabetul.

Dansul, mersul pe jos, antrenamentul cu greutate, înotul, grădăritul și menajul sunt doar câteva dintre activitățile fizice cu efort redus în care seniorii se pot angaja pentru a-și menține puterea corpului lor și sănătatea, dacă sunt permise de către medicul lor.

Dacă sunteți un îngrijitor, implicarea persoanei în vârstă în exerciții fizice este o modalitate excelentă de a îi inspira. Oferiți-vă să mergeți la plimbări cu ei, să vă alăturați lor într-o clasă de fitness sau să faceți împreună ridicare de greutate sau treburi casnice.

ARTE ȘI MEȘTEȘUGURI

Posibilitățile sunt infinite atunci când persoanele în vârstă sunt interesate de arte și meserii. Plăcerea pe care o obținem din crearea artei este enormă și deblochează o abundență de avantaje.

Pictura și desenul, de exemplu, s-au dovedit a îmbunătăți încrederea și coordonarea mână-ochi la persoanele în vârstă. Artele și meșteșugurile sunt ideale pentru persoanele în vârstă, deoarece promovează activitatea creierului, concentrarea și o stare mentală generală de bine.

Tricotajul, colajele făcute din materiale, cusutul și albumele făcute de mână sunt activități pe care copiii seniorilor, acum deveniți adulți, le pot face împreună cu părinții lor atunci când îi vizitează în

căminele de seniori sau în alte facilități destinate îngrijirii persoanelor în vârstă. Proiecte ca acestea sunt, de asemenea, activități excelente și pentru seniorii care sunt pe cont propriu.

În esență, atunci când facem sau creăm artă, ne folosim ideile într-o manieră liberă care activează anumite părți ale creierului. Acest lucru oferă o mulțime de avantaje pentru persoanele în vârstă.

Tricotatul, de exemplu, necesită ca persoanele în vârstă să urmeze sau să creeze modele care activează porțiuni particulare și diverse ale creierului. Meșteșugurile făcute de mână, de exemplu, s-au dovedit că reduc riscul de tulburări cognitive moderate cu peste 50%.

NOTĂ:

Perioada sărbătorilor de iarnă este, de asemenea, un moment perfect pentru rezidenții caselor de locuit și îngrijire medicală asistată să se distreze creând decorațiuni, deoarece pot împărtăși cu familia și prietenii ce au făcut și pot intra într-o stare mentală de bucurie și sărbătoare.

Iată o selecție de arte și idei meșteșugărești pentru seniori:

- Tricotat și croșetat
- Cusut
- Colaj
- Pictură
- Ceramică
- Colorare

6. REZULTATE AȘTEPTATE

- Îmbunătățirea stării generale de sănătate
- Îmbunătățirea funcțiilor creierului
- Reducerea stresului și a anxietății
- Sentiment sporit de încredere și bunăstare
- Sentiment de împlinire
- Îmbunătățirea relațiilor cu rudele și prietenii

7. PREGĂTIT DE



"Sprijinul Comisiei Europene pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă numai punctele de vedere ale autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute de aceasta."



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union