

# “Strach przed upadkiem: Odzyskiwanie równowagi”

Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (ćwiczenie 7)

# “Creating Wellbeing”

## KREATYWNOŚĆ W RADZENIU SOBIE ZE STRACHEM

### 1. NAZWA ĆWICZENIA

**Strach przed upadkiem: Odzyskiwanie równowagi**

### 2. OPIS

Strach przed upadkiem został najpierw opisany jako "ptofobia", co oznacza fobiczną reakcję na stanie lub chodzenie, a następnie został sklasyfikowany jako "zespół po upadku". Strach przed upadkiem oznacza utratę zaufania pacjenta do jego zdolności utrzymywania równowagi i jako ciągły niepokój o upadek, który ostatecznie prowadzi do unikania wykonywania codziennych czynności. Inni sugerują, że ten strach ma związek z niekorzystnym dla zdrowia unikaniem aktywności z powodu strachu przed upadkiem.

Ćwiczenie to ma charakter przekrojowy/ogólny - może być odpowiednie w sytuacji, gdy seniorzy odczuwają lęk, ale także niepokój, smutek czy samotność.

Dedykowane jest seniorom w dobrej kondycji dotyczącej ich zdrowia psychicznego i zdolności poznawczych.

### 3. CELE

Celem tego ćwiczenia jest zwalczanie strachu, jaki mogą odczuwać osoby starsze przed upadkiem, czy to z powodu wcześniejszych doświadczeń z upadkami, czy też dlatego, że nie czują się pewnie ze swoją równowagą ciała. Podobnie jak w przypadku strachu przed śmiercią, jedną z najważniejszych rzeczy w tworzeniu działań jest zwalczanie strachu bez bezpośredniego myślenia przez osoby starsze, że z nim walczą. Ta aktywność polega na zdobywaniu równowagi i stabilności ciała poprzez zabawę w grupie.

### 4. POTRZEBNE MATERIAŁY

- narzędzia technologiczne: Wii - konsola gier wideo (tylko jeśli dom opieki je posiada)
- gry materialne: kręgle, pétanque - petanka (miski/bule) lub kulki do gry

### 5. REALIZACJA – INSTRUKCJA

Do tej aktywności opiekun będzie potrzebował konsoli gier wideo. Jeśli to narzędzie nie jest dostępne, opiekunowie poszukają kilku kręgli do gry w grupie. W obu przypadkach, celem jest zagranie w grę utrzymując ciało w równowadze tylko na jednej nodze. Mogą oni również trzymać się powierzchni lub partnera/opiekuna, jeśli jest to zbyt trudne dla osoby starszej. Ta aktywność pozwala na modyfikacje, takie jak gra z użyciem obu nóg i zredukowanie zagrożenia, jeśli opiekun zauważy, że uczestnicy tego potrzebują.

Alternatywy:

## JEŚLI KONSOLA GIER WIDEO JEST DOSTĘPNA

Ćwiczenie to będzie wykonywane w parach, które będą ze sobą rywalizować. Będą grać w kręgle na konsoli lub cyfrowej konsoli wykorzystującej sterownik, który każdy gracz musi trzymać jedną ręką, a który jest uruchamiany przez ruch ramienia.

**UWAGA:** Aby ta aktywność przebiegła pomyślnie, ważne jest, aby uczestnicy byli w takiej kondycji fizycznej, która pozwala im na w miarę elastyczne poruszanie ramionami i ciałem. Kluczowe jest ćwiczenie równowagi, której brak prowadzi seniorów do upadania.



## W PRZYPADKU, GDY UŻYWANE SĄ KRĘGLE, KULE, SZKLANE KULE DO GRY

To ćwiczenie również będzie wykonywane w parach. Seniorzy będą grać w kręgle prawdziwymi kręglami, zachowując pierwotnie ustalony cel: przeciwnicy muszą spróbować zbić jak najwięcej kręgli używając tylko jednej nogi lub obu (w zależności od kondycji fizycznej graczy).

## 6. OCZEKIWANE EFEKTY

The elderly will work in this group game on the control of their balance and their own body in each throw. As they will be focused on throwing the pins, they will not think about the fear of falling. If they do, they always know they can hold on to their partner to feel safe. So, CI local testing this pair dynamic is also about trust. It is not about giving them obstacles but helping them regaining the balance without thinking about the purpose of the activity. In the end, seniors will pay real attention to the skittles or the pétanque or the marbles (whatever materials are available in the care houses).

W tej grze grupowej seniorzy będą pracować nad kontrolą równowagi i kontrolą własnego ciała w każdym rzucie. Ponieważ będą skupieni na strącaniu kręgli, nie będą myśleć o strachu przed upadkiem. Jeśli zaczną odczuwać niepokój, będą pewni, że mogą trzymać się swojego partnera, aby czuć się bezpiecznie. Tak więc testujący tę dynamikę pracy w parach mają również na uwadze zaufanie. Nie chodzi o to, by dawać starszym ludziom przeszkody, ale pomóc im odzyskać równowagę, nie myśląc o celu aktywności. W końcu seniorzy zwrócą prawdziwą uwagę na kręgle, pétanque (petankę) czy kule (jakiegokolwiek materiały są dostępne w domach opieki).

- Odzyskanie równowagi
- Zaufanie do innych ludzi i siebie
- Przewyciężenie lęków wynikających z przeszłych doświadczeń
- Radość i zabawa z gier, w które seniorzy grali w młodości

## 7. OPRACOWANE PRZEZ



*"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."*



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union