

“Strach przed utratą godności: Wspieranie niezależności”

Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (ćwiczenie 8)

„Creating Wellbeing”

KREATYWNOŚĆ W RADZENIU SOBIE ZE STRACHEM

1. NAZWA ĆWICZENIA

Strach przed utratą godności: Wspieranie niezależności

2. OPIS

Utrata godności to jedna z najtrudniejszych kwestii, z jakimi spotykają się osoby starsze.

Kiedy osoba starsza zaczyna obawiać się utraty niezależności, może odczuwać różne emocje. Mogą się złościć, być zakłopotane tym, co dzieje się z ich ciałem lub życiem, albo obawiać się tego, co przyniesie przyszłość.

Według badań, osoby starsze obawiają się utraty niezależności bardziej niż śmierci.

Zmiany w intelekcie lub sprawności fizycznej mogą stanowić wyzwanie dla każdego, w każdym wieku. Chociaż mogą pojawić się nowe ograniczenia, które osoby starsze muszą pokonać, ważne jest, aby zastanowić się, co mogą osiągnąć i jak mogą to zrobić. Z pomocą rodziny i przyjaciół osoby starsze mogą jak najdłużej zachować poczucie niezależności.

Starzenie się nie musi oznaczać, że ludzie tracą zdolność do podejmowania decyzji za siebie lub że tracą kontrolę nad swoim życiem. Z odpowiednią pomocą mogą nadal wykonywać rzeczy samodzielnie.

Jak więc możemy pomóc osobom starszym w utrzymaniu poziomu niezależności przez dłuższy czas? Jak możemy pomóc im pozostać w ich własnych domach (jeśli właśnie tam się znajdują), zaszczerpić wiarę we własne talenty i utrzymać ich zaangażowanie i społeczną więź z działaniami i ludźmi, których pragną?

Ćwiczenie to jest odpowiednie dla seniorów w dobrym stanie pod względem zdrowia psychicznego i zdolności poznawczych.

3. CELE

Celem tego ćwiczenia jest zwalczanie strachu, jaki mogą odczuwać osoby starsze w związku z utratą godności i niezależności. Ważne jest, aby pacjent nie czuł, że celem zajęć jest wyeliminowanie strachu, ale aby były one zabawne i angażujące.

4. POTRZEBNE MATERIAŁY

- MUZYKA

- SMARTFON/ LAPTOP / SYSTEM AUDIO
- TABLICA DO MALOWANIA
- PRZYBORY DO DZIERGANIA NA DRUTACH
- KSIĄŻKI DO KOLOROWANIA
- KOŁO GARNCARSKIE (OPCJONALNIE)

5. REALIZACJA – INSTRUKCJA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność fizyczna pomaga seniorom zachować niezależność na wiele sposobów, od minimalizowania upadków i znaczących urazów do zapobiegania poważnym problemom zdrowotnym, takim jak choroby serca i cukrzyca.

Taniec, spacer, ćwiczenia siłowe, pływanie, ogrodnictwo i prace domowe to tylko niektóre z mało inwazyjnych aktywności fizycznych, w które seniorzy mogą się angażować, aby utrzymać siłę i zdrowie swojego ciała, jeśli tylko lekarz wyrazi na to zgodę.

Jeśli jesteś opiekunem, zaangażowanie starszej osoby w ćwiczenia fizyczne jest świetnym sposobem na zainspirowanie jej. Zaoferuj, że będziesz z nią chodzić na spacer, uczestniczyć w zajęciach fitness lub podnosić ciężary, podczas gdy ona będzie wykonywać inne prace domowe lub zadania.

SZTUKA I RĘKODZIEŁO

Możliwości są nieskończone, gdy osoby starsze zajmują się sztuką i rzemiosłem. Przyjemność, jaką czerpiemy z tworzenia sztuki, jest ogromna i odblokowuje mnóstwo korzyści.

Wykazano, że malowanie i rysowanie poprawia pewność siebie i koordynację ręka-oko u osób starszych. Zajęcia plastyczne i rękodzielnicze są idealne dla osób starszych, ponieważ wspierają aktywność mózgu, koncentrację i ogólny dobrostan psychiczny.

Pikowanie, tworzenie kolaży, szycie i scrapbooking (technika ręcznego dekorowania albumów pamiątkowych) są wspaniałymi zajęciami dla dorosłych dzieci odwiedzających swoich rodziców w domach seniora i domach opieki. Z drugiej strony, projekty takie jak te są również doskonałym zajęciem dla seniorów, którzy są sami.

Zasadniczo, kiedy robimy lub tworzymy sztukę, wykorzystujemy nasze pomysły w sposób swobodny, który aktywuje pewne części mózgu. Zapewnia to wiele korzyści dla osób starszych.

Dzierganie, na przykład, wymaga od osób starszych podążania za wzorami lub tworzenia ich, które aktywują poszczególne i zróżnicowane części mózgu. Wykazano na przykład, że wykonywanie prac ręcznych zmniejsza ryzyko wystąpienia umiarkowanych zaburzeń poznawczych nawet o 50%.



UWAGA:

Sezon wakacyjny to także doskonały czas dla mieszkańców domów opieki i domów spokojnej starości na zabawę w tworzenie dekoracji, ponieważ mogą oni podzielić się tym, co zrobili z rodziną i przyjaciółmi i wejść w nastrój czystej radości i świętowania.

Oto wybór pomysłów na zajęcia plastyczne i rzemieślnicze dla seniorów:

- Robienie na drutach (dzierganie) i szydełkowanie

- Szycie

- Przygotowanie kolażu

- Malowanie

- Garncarstwo / Tworzenie ceramiki

- Kolorowanie

6. OCZEKIWANE EFEKTY

- Poprawa ogólnego stanu zdrowia

- Lepsze funkcjonowanie mózgu

- Zmniejszenie stresu i niepokoju

- Zwiększone poczucie pewności siebie i dobrego samopoczucia

- Poczucie spełnienia

- Lepsze relacje z krewnymi i przyjaciółmi

7. OPRACOWANE PRZEZ



Funded by the
Erasmus+ Programme

"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."