

# "Terapie holistică"

Creativitate aplicată tristeții

# "Creating Wellbeing"

## CREATIVITATE APLICATĂ TRISTEȚII

### DENUMIREA ACTIVITĂȚII

**Terapie holistică și Răsfăț**

## 2. DESCRIERE

Această activitate poate ajuta la atenuarea tristeții și de asemenea poate ajuta în stările de depresie, stres, anxietate, și numeroase alte emoții. Puterea atingerii umane nu poate fi subestimată. Se construiește o conexiune și a fost folosită de mii de ani pentru a calma, alina și reduce stresul. Toată lumea are nevoie de un pic de îngrijire delicată și atentă. Într-un cadru de îngrijire la domiciliu, uneori singurul contact fizic pe care îl primește persoana în vârstă este sub formă de îngrijire personală. Dar acest lucru poate fi foarte impersonal și rigid și poate lăsa adesea persoana în vârstă să se simtă vulnerabilă și incapabilă. Cu această activitate, există multe beneficii. Persoana în vârstă va alege ce terapie și-ar dori și când.. . Senzație că ei "sunt proprietari" încă o dată pe corpul lor și controlează cine îl atinge și când. Nici puterea în acest sens nu poate fi subestimată.

Cel mai mare organ din corpul nostru este pielea noastră. Pielea trimite senzații tactile bune și mai puțin bune creierului. Când ne angajăm într-o atingere plăcută, creierul nostru eliberează un hormon numit oxitocină. Acest lucru te face să te simți bine și creează legături emoționale și sociale. Oxitocina este un hormon cunoscut pentru a facilita legarea socială și atingerile eliberează oxitocină. Creșterea oxitocinei ajută la relaxare, tristețe, stres și anxietate.

Prin diverse terapii și opțiuni de răsfăț, persoanele în vârstă își pot lua ceva timp doar pentru ei înșiși. Terapiile holistice s-au dovedit a fi benefice pe toate planurile, mental, fizic,

energetic și emoțional. De exemplu, un masaj al mâinilor poate ajuta la restabilirea echilibrului în organism prin eliminarea oricăror blocaje. Acestea vă pot ajuta să dormiți mai bine. Reduce anxietatea și stresul. Crește flexibilitatea degetelor și încheieturilor. Reduce umflarea. Obțineți sânge bogat în oxigen care curge în zone care sunt inflamate sau rigide. Ameliorarea durerilor de cap. Și multe altele.

Luând timp pentru un spa pentru picioare, o coafura, manichiură, sau orice acte de auto-iubire și de auto-îngrijire au efecte minunate asupra bunăstării noastre.

### 3. OBIECTIVE:

-Promovarea bunăstării

-Atenuarea tristeții

-Promovarea relaxării

-Reducerea stresului

-Facilitarea eliberării oxitocinei

-A da posibilitatea de a alege și a decide atunci când vine vorba de atingere

-A crea o experiență plăcută, distractivă, în care persoana în vârstă se simte specială și îngrijită.

### 4. RESURSE ȘI MATERIALE

O broșură sau carduri laminate, cu o listă de terapii disponibile.

Masajul mâinilor. Masajul picioarelor. Baie la picioare. Spălarea părului și coafură. Manichiură.

O baie pentru picioare. Prosoape. O varietate de lacuri pentru unghii. Ulei pentru masaj. O listă de contraindicații pentru masaj.

Opțional, dar ar crește valoarea activității: Dacă îngrijitorii au făcut un scurt masaj la mâini și picioare. Și / sau terapie holistică.

## 5. IMPLEMENTARE – INSTRUCȚIUNI

În primul rând, se organizează o întâlnire pentru a discuta cu conducerea și personalul pentru a vedea cine ar putea fi interesat. Are cineva experiență cu orice terapii alternative sau holistice? Este acest lucru ceva ce personalul poate vedea că va aduce o abordare holistică a în modul lor de îngrijire și la centrul lor? Ar fi personalul interesat să se specializeze? Poate fi acest lucru bugetat?

După această întâlnire, întrebați-i pe toți vârstnicii dacă acest lucru i-ar interesa și ce terapii și-ar dori. Fă o listă cu numele și terapiile de care ar fi interesați. Verificați încrucișat dacă orice afecțiune pe care o au sau medicația sub care se află nu este contraindicată terapiei / terapiilor alese.

Este necesară o cutie pentru baia picioarelor (cumpără una sau mai multe în funcție de mărimea centrului și cererea potențială). Prosoape.

Este necesară o trusă pentru manichiură, cu un kit pentru manichiură: lac de unghii, acetonă, dischete demachiante, creme, etc.

Este necesară o cutie cu elemente pentru masajul mâinilor, prosoape, uleiuri, perne să își întindă capul.

Este necesară o cutie cu elemente pentru masajul picioarelor, prosoape, uleiuri, perne să își întindă picioarele.

Se face o broșură sau un set de cărți laminate. Oamenii pot alege apoi că, ca parte a activităților zilnice să beneficieze de această terapie. Aceasta poate fi organizată în avans sau în cazul în care îngrijitorul vede nevoia, (persoana care arată trist) acestea ar putea pregăti o broșură și persoana în vârstă poate alege una dintre terapiile sau activitățile de răsfăț și îngrijitorul ar face acest lucru cu ea.

## 6: POSIBILE MODIFICĂRI ȘI INSPIRAȚII

Dacă acest lucru a fost ceva aliniat cu valorile și obiectivele căminului de bătrâni. Specializarea personalului în terapii holistice ar putea fi un beneficiu imens pentru toți îngrijitorii și toți rezidenții. O abordare holistică este o abordare care se uită la "întreaga" persoană, nu doar la nevoile lor de sănătate mintală. Este o abordare care susține și prețuiește bunăstarea lor fizică, emoțională, socială și spirituală.

Ar putea fi creată o cameră de zi holistică în interiorul casei. Aici oamenii ar putea merge să se concentreze pe bunăstarea lor și să beneficieze de unele terapii și răsfăț. Se putea asculta muzică relaxantă. Cărți și filme inspiraționale și motivaționale ar putea fi puse la dispoziție în acest spațiu. Acesta ar putea deveni un spațiu de vindecare în interiorul casei. Un loc în care locuitorii ar putea merge pentru a-și îmbunătăți propria bunăstare, pentru a reduce stresul și a se relaxa.

Dacă s-a dovedit a fi un succes imens, opțiunea de a angaja un terapeut holistic timp de o zi pe săptămână, astfel încât terapii holistice suplimentare să poată fi puse la dispoziție, pe bază de rezervare.

## 7: REZULTATE AȘTEPTATE

Ne-am aștepta să vedem un astfel de instrument îmbrățișat și folosit de rezidenți nu numai în momente de tristețe și momente de stres, ci și în prevenirea acestor emoții. Ne-am aștepta să vedem o îmbunătățire a stării de bine și a relaxării. O scădere a anxietății și a stresului. Un somn mai bun. Concentrare îmbunătățită. Ne-am aștepta ca locuitorii să fie foarte bucuroși să aibă încă o dată de ales despre când și cum se angajează în contact fizic. Ne așteptăm ca atunci ca întreaga ființă a unei persoane să fie înțeleasă, apreciată, respectată, și binecuvântată prin terapii holistice și răsfăț. Această activitate are potențialul de a produce rezultate extraordinare pe mai multe niveluri.

## 8: PREGĂTIT DE: I&F Education



