

# Terapia holistyczna, manualna i dbanie o siebie

*Kreatywność w radzeniu sobie ze smutkiem (Ćwiczenie 7/12)*

## OPIS

Ta aktywność może pomóc złagodzić smutek i pomóc w chwili gorszego nastroju, stresie, niepokoju i wielu innych emocjach. Siła ludzkiego dotyku jest nie do przecenienia. Był używany przez tysiące lat, aby uspokoić, ukoić i odciążać. Każdy potrzebuje odrobiny czułej opieki (TLC - Tender Loving Care). W domu opieki czasami jedyny kontakt fizyczny, jaki otrzymuje starsza osoba, ma formę opieki/ pielęgnacji osobistej. Ale to może być bezosobowe i sztywne, często pozostawia osobę starszą w poczuciu bezbronności i bezradności. Z tym ćwiczeniem wiąże się wiele korzyści. Osoba starsza sama wybiera, jaką formę terapii lub pielęgnacji chce przeprowadzić i kiedy. Ma poczucie, że znów "ma prawo własności" do swojego ciała oraz tego, kto i kiedy je dotyka.

Dzięki różnym terapiom i możliwościom pielęgnacyjnym, starsza osoba może poświęcić trochę czasu tylko dla siebie. Na przykład, masaż dłoni może pomóc przywrócić równowagę w organizmie, pomóc ci lepiej spać, zmniejszyć niepokój i stres, zwiększyć elastyczność w palcach i nadgarstkach, zmniejszyć obrzęki i doprowadzić bogatą w tlen krew do obszarów, które są obolałe lub sztywne, a także złagodzić bóle głowy. Poświęcenie czasu na spa dla stóp, fryzurę, malowanie paznokci lub jakikolwiek akt miłości do siebie i dbania o siebie ma wspinały wpływ na nasze samopoczucie.

## CELE

- wspieranie dobrego samopoczucia
- łagodzenie smutku
- relaks
- obniżenie poziomu stresu
- wybór i poczucie odpowiedzialności za dotyk
- stworzenie przyjemnego, miłego doświadczenia, w którym osoba starsza czuje się wyjątkowa i otoczona opieką.

## POTRZEBNE MATERIAŁY

Opcjonalnie: broszura lub laminowane ulotki, z listą dostępnych terapii i usług, takich jak: masaż dłoni, masaż stóp, kąpiel dla stóp, mycie włosów i układanie fryzury, malowanie paznokci.

Lakiery do paznokci, ręczniki, akcesoria do masażu stóp i dłoni.

## REALIZACJA - INSTRUKCJA

W przypadku domu opieki: zrób spotkanie, aby omówić z kierownictwem i personelem możliwość wprowadzenia dodatkowych usług i terapii dla seniorów.

Zapytaj seniorki i seniorów, czy jest to coś, czym byliby zainteresowani. Sprawdź, czy jakiegokolwiek schorzenia lub leki, które przyjmują, nie są przeciwwskazaniem.

Przygotuj naczynie do kąpieli stóp i ręczniki, przybory do manicure, lakiery do paznokci, zmywacz, naczynie i olejki do masażu rąk i stóp.

## OCZEKIWANE EFEKTY

- poprawa nastroju, ale i zapobieganie smutkom i stresom,
- relaks
- obniżenia poziomu lęku i stresu
- lepszy sen
- poprawa koncentracji

*Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i seniorek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.*