

Wspieranie niezależności

Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (Ćwiczenie 8/12)

OPIS

Kiedy osoba starsza zaczyna obawiać się utraty niezależności, może odczuwać różne emocje. Może to być złość, zakłopotanie tym, co dzieje się z ich ciałem lub życiem, albo obawa, co przyniesie przyszłość. Zmiany intelektualne lub fizyczne 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.

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), zaszcześcić wiarę we własne talenty i utrzymać ich zaangażowanie i społeczną więź z działaniami i ludźmi?

Ćwiczenie to jest odpowiednie dla seniorów w dobrym stanie zdrowia psychicznym i dobrej kondycji w zakresie zdolności poznawczych.

CELE

Celem tego ćwiczenia jest walka ze strachem, jaki mogą odczuwać osoby starsze w związku z utratą niezależności. Zajęcia powinny być zabawne i angażujące.

REALIZACJA - INSTRUKCJA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

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



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

cukrzyca.

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

Jeśli jesteś opiekunem, zaangażowanie starszej osoby w ćwiczenia fizyczne jest świetnym sposobem na zainspirowanie jej. Zaoferuj wspólne spacery lub uczestnictwo w zajęciach fitness.

SZTUKA I RĘKODZIEŁO

Przyjemność, jaką czerpiemy z tworzenia sztuki, jest ogromna i przynosi wiele korzyści. Wykazano, że malowanie i rysowanie poprawia pewność siebie i koordynację u osób starszych. Zajęcia plastyczne i rękodzielnicze wspierają aktywność mózgu, koncentrację i ogólny dobrostan psychiczny.

Pikowanie, tworzenie kolaży, szycie, dzierganie i scrapbooking (technika ręcznego dekorowania albumów pamiątkowych) są doskonałym zajęciem dla seniorów.

OCZEKIWANE EFEKTY

- zmniejszenie stresu i niepokoju
- zwiększone poczucie pewności siebie i dobrego samopoczucia
- poczucie spełnienia
- lepsze relacje z krewnymi i przyjaciółmi

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



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.