

Jocuri de cărți

*Creativitatea aplicată la singurătate
(Activitatea 5/12)*

DESCRIERE

În cadrul acestei activități, există posibilitatea de a atenua unele dintre sentimentele de singurătate prin utilizarea unui pachet de cărți și alegerea unui joc care îi place sau îi plăcea persoanei în cauză. Sau să învețe unul nou, dacă acest lucru este posibil. Pentru mulți, în trecut, un joc de cărți era o modalitate de a se conecta și de a se "juca" cu alții. Unora le-ar plăcea să încerce să joace un joc din trecut și ar putea fi ajutați să își amintească regulile, căutându-le, iar pentru alții, jocuri mai ușoare, cum ar fi "snap", ar putea fi o modalitate plăcută de a petrece timpul (descrierile jocurilor și sugestiile vor fi prezentate în secțiunea de resurse de mai jos). Un simplu pachet de cărți are multe posibilități, iar faptul de a avea un pachet de cărți în buzunar sau lângă pat oferă multe oportunități de relaționare socială. Unele cărți pot avea o senzație plăcută la atingere, cele de calitate mai bună. Acest lucru poate crea o experiență tactilă plăcută și merită să fie luat în considerare atunci când cumpărați pentru prima dată cărți. Există, de asemenea, multe opțiuni de imagini, iar un pachet de cărți poate fi transformat într-un obiect foarte personal.

OBIECTIVE

Această activitate are ca scop utilizarea artei distragerii și a absorbției în joc pentru a atenua sentimentul de singurătate. Un joc de cărți poate fi jucat de unul singur (solitar sau de memorie), în perechi sau în grup. Faptul de a avea propriul pachet de cărți le oferă oamenilor independență personală și autonomie cu privire la modul în care își petrec timpul liber. Poate fi plăcut atunci când vin vizitatori, în special copii sau adolescenți, să legăm prietenii la un joc de cărți. Poate fi un mod minunat de a petrece timpul cu un prieten. Mai ales în momentele în care oamenii simt nevoia de companie, dar poate că nu au chef să vorbească. Are potențialul de a crea o experiență socială plăcută, în care conversația poate fi plăcută, dar nu este necesară dacă cineva nu are chef să vorbească. Sau conversația <https://creatingwellbeing.eu/> se referă doar la jocul în cauză, ajutând la menținerea tuturor în momentul prezent. Lucrul minunat despre jocurile de cărți este că pot fi adaptate la capacitatea cognitivă, ajutând în același timp la îmbunătățirea capacității cognitive și a memoriei. De asemenea, acestea oferă posibilitatea de a învăța ceva nou sau de a revedea jocuri vechi care obișnuiau să le placă.

RESURSE ȘI MATERIALE

Un pachet de cărți.

Lista de jocuri posibile. Fiecare generație și țară poate avea jocuri specifice epocii și zonei lor. Aceasta poate fi o conversație plăcută de purtat. În cadrul discuțiilor de grup, ar putea fi plăcut să aflați ce jocuri obișnuiau să joace oamenii, ce ar dori să joace sau jocuri pe care oamenii le-au uitat, dar ar dori să li se reamintească cum să le joace. Tipărirea unei liste de jocuri, cu instrucțiuni de joc, pentru toată lumea ar putea fi foarte utilă și ar permite vizitatorilor să se implice, putând servi ca punct de conversație plăcută sau ca experiență de apropiere.

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

Câteva sugestii sunt:

- **Snap:** Pachetul de cărți este împărțit între toți jucătorii, 2 sau mai mulți, și într-o rotație în sensul acelor de ceasornic, fiecare își așează cartea, pe rând, peste cartea celeilalte persoane, iar dacă cele 2 cărți se potrivesc, prima persoană care observă, spune "snap" (sau cuvântul din țara ta pentru acest lucru) și își pune mâna deasupra teancului, câștigă teancul și îl adaugă la teancul propriu de cărți, sub celelalte cărți. Cel care câștigă toate cărțile este câștigătorul.
- **Memorie:** Așezați toate cărțile cu fața în jos și împrăștiati-le (sau alegeți un număr de perechi...5 de exemplu și folosiți-le doar pe acestea) (Aici trebuie să țineți cont de capacitatea cognitivă și să le ajustați în consecință). Acest joc poate fi jucat de unul singur, în perechi sau în grup. Întoarceți o carte și apoi o a 2-a, dacă se potrivesc păstrați perechea, dacă nu, le întoarceți din nou, dar încercați să vă amintiți care erau și unde erau, astfel încât la următoarea tură să sperați că le puteți potrivi, câștigând perechea care se potrivește. Cel care are cele mai multe perechi la sfârșitul jocului câștigă.

Deschideți conversațiile ca activitate de grup sau individual. Aflați ce jocuri i-ar interesa pe oameni. Discutați despre jocurile preferate ale oamenilor sau despre jocurile pe care ar dori să le învețe sau să le revadă. Selectați pachetele de cărți (Aici există opțiunea de a personaliza cărțile <https://creatingwellbeing.eu/> și de a alege un pachet de cărți foarte plăcut la atingere, creând o experiență senzorială plăcută și permițând ca sentimentul de individualitate al fiecăruia să fie exprimat în pachetul de cărți personalizat ales).

MODIFICĂRI POSIBILE

După cum s-a sugerat mai sus, personalizarea cardurilor poate fi un mod minunat de a îmbunătăți experiența.

O altă completare minunată la un joc de cărți poate fi aceea de a juca cu o pătură cu greutate pe genunchi sau pe umeri (dacă este posibil). Beneficiile unei pături cu greutate sunt multe, în special confortul și siguranța pe care le oferă.

Mai jos sunt câteva informații preluate de pe un site care promovează și oferă pături cu greutate și toate beneficiile lor. www.mindcaresstore.com. Ei au multe instrumente și resurse utile și inspiraționale pentru a ajuta persoanele cu Alzheimer și demență și, de asemenea, pentru persoanele în vârstă în general.

Înfășurări cu greutate pentru Alzheimer, demență și afecțiuni legate de creier

Cea mai frecventă la persoanele de peste 65 de ani, demența poate provoca schimbări de dispoziție, confuzie și stres. Îngrijitorii pot folosi terapia cu greutate pentru a-l ajuta pe persoana iubită să se simtă confortabil și în siguranță în timp ce doarme, stă în picioare sau în perioadele de confuzie sau stres.

Oferirea unui înveliș cu greutate unei persoane bolnave de Alzheimer oferă confort prin senzația plăcută și naturală de a fi ținut sau atins. Mulți au descris greutatea adăugată a învelișurilor noastre ca pe o îmbrățișare. Faptul că puteți să-i oferiți persoanei dragi o "îmbrățișare", chiar dacă nu sunteți acolo fizic, vă va ajuta să vă relaxați și să vă calmați în timpul tranzițiilor de locuință, al controalelor medicale sau înainte de somn.

Mai jos sunt câteva informații suplimentare luate de pe site-ul lor care promovează și oferă pături cu greutate și toate beneficiile lor:

- Bătrânii cu demență - ambalajele noastre mai ușoare ajută la calmarea celor cu Alzheimer sau Parkinson
Boala
- Tulburări senzoriale și tulburări de somn - terapia cu greutate poate ajuta la creșterea nivelului de serotonină și melatonină peste noapte
- Insomnie - presiunea crește Serotonina care apoi se transformă în Melatonină - un hormon care induce somnul.
- Tulburări de stres posttraumatic (PTSD) - învelișurile cu greutate pot ajuta la somn, coșmaruri și anxietate de panică
- Tulburare de spectru ADD/ADHD - cei cu ADHD folosesc împachetările cu greutate pentru a se calma în timpul ședințelor de terapie sau pentru a se relaxa și a adormi.

- Sindromul picioarelor neliniștite (RLS) - picioare neliniștite din cauza RLS, tratamente de chimioterapie sau menopauză.
- Sentimente de anxietate + simptome de panică - Stres, tensiune, cancer, Anxietate dentară, simptome de perimenopauză și menopauză
- Tulburări de integrare senzorială/ Tulburări de procesare senzorială
- Folosiți GRAVITATEA pentru a vă ajuta să vă calmați!
- Păturile și păturile cu greutate sunt un ajutor eficient și fără medicamente pentru a ajuta la calmarea minții și la relaxarea celor care suferă de Alzheimer, tulburări de anxietate (ADD / ADHD / PTSD), autism (ASD), sindromul Tourette (GTS), sindromul picioarelor neliniștite, menopauză și pentru cei care beneficiază de compresie sau terapie cu greutate. Acoperind corpul pentru somn, înfășurând umerii în timp ce stați sau plîind înfășurările peste poale sau picioare, produsele de terapie cu greutate aplică o presiune reconfortantă acolo unde este cel mai benefic. Înfășurările cu greutate supersoft, din țesătură de bumbac 100%, sunt un produs unic care poate oferi ușurare și confort și poate ajuta la completarea tratamentelor de terapie pentru tulburări senzoriale.

REZULTATELE AȘTEPTATE

Ne așteptăm ca simptomele și semnele de singurătate să se atenueze și să se diminueze, mai ales în timpul activității. Ne așteptăm, de asemenea, ca, având propriul pachet de cărți, oamenii să se îndrepte spre pachetul de cărți și să îl vadă ca pe un instrument propriu pentru a combate sentimentul de singurătate.