

TERAPIE HOLISTICĂ

Creativitate aplicată tristeții (Activitatea 7/12)

DESCRIERE

Această activitate poate contribui la ameliorarea tristeții și la ameliorarea stărilor de spirit, a stresului, a anxietății și a numeroase alte emoții. Puterea atingerii umane nu poate fi subestimată. Aceasta creează o conexiune și a fost folosită de mii de ani pentru a calma, liniști și destresa. Toată lumea are nevoie de un pic de TLC (Tender loving care). Într-un centru de îngrijire, uneori, singurul contact fizic pe care îl primește o persoană 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. În cazul acestei activități, există multe beneficii.

Persoana în vârstă va alege ce terapie dorește și când... Simte că este din nou "proprietar" al corpului său și că știe cine îl atinge și când. Puterea pe care o are acest lucru nu poate fi subestimată.

Cel mai mare organ al corpului nostru este pielea. Pielea noastră trimite senzații tactile bune și rele către creierul nostru. Atunci când ne implicăm într-o atingere plăcută, creierul nostru eliberează un hormon numit oxitocină. Acest lucru ne face să ne simțim bine și creează legături emoționale și sociale. Oxitocina este un hormon cunoscut pentru facilitarea legăturilor sociale, iar atingerea eliberează oxitocină. Creșterea cantității de oxitocină ajută la relaxare, tristețe, stres și anxietate.

Prin diversele terapii și opțiuni de răsfăț, persoana în vârstă își poate lua un timp doar pentru ea însăși. S-a dovedit că terapiile holistice sunt benefice la toate nivelurile, 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. Diminuează anxietatea și stresul. Să crească flexibilitatea degetelor și a încheieturilor mâinilor. Diminuați umflarea. Aduceți sânge bogat în oxigen în zonele care sunt dureroase sau rigide. Ameliorează durerile de cap. Și multe altele. Să ne facem timp pentru un spa pentru picioare, o coafură, o pictură pe unghii sau orice act de iubire și îngrijire de sine, toate acestea au efecte minunate asupra bunăstării noastre.



<https://creatingwellbeing.eu/>



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

OBIECTIVE

- Pentru a promova bunăstarea
- Pentru a atenua tristețea
- Pentru a promova relaxarea - Pentru a reduce stresul
- Pentru a elibera oxitocină
- Pentru a oferi posibilitatea de a alege și de a fi proprietar atunci când vine vorba de atingere
- Pentru a crea o experiență plăcută și plăcută, în care persoana în vârstă se simte specială și îngrijită.

RESURSE ȘI MATERIALE

O broșură sau carduri laminate, cu o listă a terapiilor disponibile.

Masajul mâinilor. Masajul picioarelor. Băiatul picioarelor. Spălare și coafare a

părului. Vopsirea unghiilor. O baie de picioare. Prosoape. O varietate de

lacuri de unghii. Ulei pentru masaj.

O listă de contraindicații pentru masaj. Opțională, dar ar spori valoarea activității: Dacă îngrijitorii ar face un scurt rezumat despre masajul mâinilor și al picioarelor. Și/sau terapie holistică.

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

În primul rând, organizați o ședință pentru a discuta cu conducerea și cu personalul pentru a vedea cine este interesat de acest lucru. Are cineva experiență în domeniul terapiilor alternative sau holistice? Este ceva ce personalul poate vedea că va aduce o abordare holistică pentru îngrijirea lor și pentru centrul lor? Ar fi vreun membru al personalului interesat să urmeze un curs de formare? Poate fi prevăzut în buget acest lucru?

După această întâlnire, întrebați-i pe toți vârstnicii dacă sunt interesați de acest lucru și ce terapii le-ar plăcea. Alcătuiți o listă cu numele lor și cu terapiile de care ar fi interesați. Verificați dacă orice afecțiune pe care o au sau medicație pe care o iau nu este contraindicată pentru terapia/terapiile alese.

Aveți o cutie pentru băi de picioare pregătită (cumpărați una sau mai multe, în funcție de mărimea azilului și de cererea potențială. Prosoape.



<https://creatingwellbeing.eu/>



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

Aveți o cutie de unghii pregătită, cu un kit pentru pictura unghiilor: lac de unghii. Dizolvant de lac de unghii, tamponare de bumbac, creme etc.

Cutie de masaj pentru mâini, prosoape, uleiuri, pernă pentru a se odihni pe mâini. Cutie de masaj pentru picioare pregătită, prosoape, uleiuri, pernă pe care să se odihnească picioarele.

Se realizează o broșură sau un set de cărți laminate. Oamenii pot alege apoi ca parte a zilei lor să beneficieze de această terapie. Aceasta poate fi organizată în avans sau, dacă îngrijitorul vede nevoia (persoana pare tristă), ar putea realiza broșura / cardurile laminate, iar persoana în vârstă ar putea alege să aleagă una dintre terapiile sau activitățile de răsfăț, iar îngrijitorul ar face acest lucru împreună cu ea.

MODIFICĂRI POSIBILE

Dacă acest lucru a fost ceva care s-a aliniat cu adevărat la valorile și obiectivele azilului. Formarea personalului în domeniul terapiilor holistice ar putea fi un beneficiu imens pentru toți îngrijitorii și pentru toți rezidenții. O abordare holistică este o abordare care privește "întreaga" persoană, nu doar nevoile sale de sănătate mintală. Este o abordare care sprijină și valorizează bunăstarea fizică, emoțională, socială și spirituală a acestora.

O cameră de zi pentru bunăstare holistică ar putea fi creată în cadrul casei. Aici, oamenii ar putea merge pentru a se concentra asupra stării lor de bine și pentru a beneficia de anumite terapii și răsfăț. Ar putea fi difuzată muzică relaxantă. În acest spațiu ar putea fi puse la dispoziție cărți și filme inspiraționale și înălțătoare. Acesta ar putea deveni un spațiu de vindecare în casă. Un loc în care rezidenții ar putea merge pentru a-și îmbunătăți propria bunăstare, pentru a se destresa, relaxa și destinde.

În cazul în care se dovedea a fi un succes uriaș, opțiunea de a angaja un terapeut holistic pentru o zi pe săptămână pentru o cameră, astfel încât să fie disponibile terapii holistice suplimentare, cu un sistem de rezervare.

REZULTATELE AȘTEPTATE

Ne-am aștepta să vedem că un astfel de instrument este acceptat și folosit de către rezidenți, nu numai în momentele de tristețe și 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. O mai bună concentrare. Ne-am aștepta ca rezidenții să fie foarte fericiți să aibă din nou posibilitatea de a

alege când și cum să aibă contact fizic. Ne așteptăm ca atunci când "întregul" persoanei să fie recunoscut, apreciat, respectat și onorat, prin terapii holistice și răsfăț. Acest lucru are potențialul de a obține rezultate extraordinare pe mai multe planuri.



<https://creatingwellbeing.eu/>



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

Renunțare: Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu reprezintă o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în acestea.