

MIEDO A PERDER LA DIGNIDAD. FOMENTAR LA INDEPENDENCIA

Creativity applied to fear (Activity 08/12)

DESCRIPCIÓN

La pérdida de la dignidad es uno de los problemas más difíciles con los que se encuentran las personas mayores.

Cuando una persona mayor empieza a temer perder su independencia, puede sentir una variedad de emociones. Puede enfurecerse, estar perplej@ por lo que le ocurre a su cuerpo o a su vida, o temer lo que les depara el futuro.

Según los estudios, las personas mayores temen perder su independencia más que la muerte.

Los cambios en el intelecto o la capacidad física pueden ser un reto para cualquiera, a cualquier edad. Aunque puede haber nuevas limitaciones que las personas mayores deban superar, es fundamental considerar lo que pueden lograr y cómo pueden hacerlo. Las personas mayores pueden mantener su sensación de independencia durante el mayor tiempo posible con la ayuda de la familia y los amigos.

Envejecer no tiene por qué implicar que las personas pierdan su capacidad de tomar decisiones por sí mismas o que pierdan el control de su vida. Pueden seguir haciendo cosas por sí mismas con la ayuda adecuada.

Entonces, ¿cómo podemos ayudar a las personas mayores a mantener su independencia durante más tiempo? ¿Cómo podemos ayudarles a permanecer en sus propios hogares (si es que están allí), infundirles confianza en sus propios talentos y mantenerlos comprometidos y conectados socialmente con las actividades y personas que desean?

Esta tarea es adecuada para personas mayores en buen estado de salud mental y capacidades cognitivas.

OBJETIVOS

El objetivo de esta herramienta es combatir el miedo que pueden sentir las personas mayores cuando se trata de perder la dignidad y la independencia. Es importante que el paciente no sienta que el objetivo de la actividad es eliminar el miedo, sino que sea divertida y atractiva.

RECURSOS Y MATERIALES

1. MÚSICA
2. SMARTPHONE/PORTÁTIL/SISTEMA DE AUDIO
3. TABLERO DE PINTURA
4. HERRAMIENTAS DE TEJIDO
5. LIBROS DE COLOREAR
6. RUEDA DE CERÁMICA (OPCIONAL)

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física ayuda a las personas mayores a mantener su independencia de diversas maneras, desde minimizar las caídas y las lesiones importantes hasta prevenir problemas de salud graves como las enfermedades cardíacas y la diabetes.

Bailar, caminar, hacer pesas, nadar, trabajar en el jardín y en las tareas domésticas son sólo algunas de las actividades físicas de bajo impacto que los mayores pueden realizar para mantener la fuerza y la salud de su cuerpo si su médico se lo permite.

Si usted es un cuidador, involucrar a la persona mayor en el ejercicio físico es una forma estupenda de inspirarla. Ofrece a salir a pasear con ellos, acompañarlos a una clase de gimnasia o hacer el trabajo pesado mientras ellos realizan otras tareas domésticas.

ARTE Y ARTESANÍA

Las posibilidades son infinitas cuando las personas mayores se dedican al arte y la artesanía. El placer que nos produce la creación de arte es enorme, y desbloquea una gran cantidad de ventajas.



<https://creatingwellbeing.eu/>



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

Se ha demostrado que pintar y dibujar, por ejemplo, mejora la confianza y la coordinación óculo-manual de las personas mayores. Las artes y las manualidades son ideales para las personas mayores, ya que fomentan la actividad cerebral, la concentración y el bienestar mental general.

Acolchar, hacer collages, coser y hacer álbumes de recortes son actividades estupendas para los hijos adultos que visitan a sus padres en residencias de ancianos y centros de atención. Por otra parte, este tipo de proyectos también son excelentes actividades para las personas mayores que están solas.

Esencialmente, cuando hacemos o creamos arte, estamos utilizando nuestras ideas de una manera libre que activa ciertas partes del cerebro. Esto proporciona muchas ventajas a las personas mayores.

Tejer, por ejemplo, requiere que las personas mayores sigan o creen patrones que activan determinadas y diversas partes del cerebro. Se ha demostrado, por ejemplo, que hacer manualidades disminuye el riesgo de deterioro cognitivo moderado hasta en un 50%.

NOTA

Las temporadas navideñas son también un momento perfecto para que los residentes de residencias asistidas y de ancianos se diviertan creando decoraciones, ya que pueden compartir lo que han hecho con la familia y los amigos y entrar en un estado de ánimo de pura alegría y celebración.

Ofrecemos una selección de ideas de arte y manualidades para personas mayores:

- Tejer y hacer ganchillo
- Coser
- Collage
- Pintar
- Cerámica
- Colorear

RESULTADOS PREVISTOS

- Mejora de la salud en general
- Mejora de la función cerebral
- Reducción del estrés y la ansiedad
- Mayor sensación de confianza y bienestar
- Sensación de logro
- Mejora de las relaciones con familiares y amigos



<https://creatingwellbeing.eu/>



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