

DOM OPIEKI „POKOJE SENIORA” W NIEMODLINIE

Aktywny model funkcjonowania Seniora Katalog aktywności wraz z narzędziem

Wstęp

Ludzie starsi stanowią środowisko marginalizowane w różnych sferach życia społecznego. Istnieje jednak wiele teorii i dowodów naukowych, że senior może być osobą aktywną i twórczą, a wprowadzając zasady profilaktyki i edukacji może oddalić od siebie widmo niepełnosprawności i zależności od innych.

W naszej pracy zauważamy, że niezależnie od kondycji psychofizycznej w jakiej znajduje się dany pacjent, jesteśmy w stanie zaproponować takie formy aktywnego funkcjonowania, aby zwiększyć komfort życia Seniora 65+. W niniejszej broszurze chcemy pokazać, że wprowadzając niewielkie zmiany podejścia oraz stosując odpowiednie środki ostrożności mamy możliwość w znacznym stopniu poprawić jakość życia danego pensjonariusza. Poniższe propozycje przedstawione są dla 4 sfer funkcjonowania człowieka. W każdej sferze omówiono dwa profile (podstawowy i zaawansowany), dzięki którym będzie można wybrać odpowiednią aktywność. Przedstawiony katalog nie jest zamknięty, ponieważ najważniejsze w procesie usprawniania jest otwartość na pacjenta oraz dostosowanie aktywności do jego możliwości.

SFERA I – Aktywność własna

Aktywność własna człowieka definiowana jest jako różne działania przejawiające się zarówno w jego zachowaniach zewnętrznie dostrzegalnych jak i zachodzących w nim procesach psychicznych.

Sfera ta przeznaczona jest dla pacjentów, którzy przebywają długotrwale w pozycji leżącej, w wyniku różnego rodzaju chorób. W wyniku hipokinezji u tych pacjentów dochodzi do zaburzenia funkcji niektórych układów np. sercowo-naczyniowego, oddechowego, nerwowego czy mięśniowego. Może być przyczyną zachwiania gospodarki wodno - elektrolitowej oraz wpływa na problemy krzepliwości krwi. Długotrwale przebywanie w pozycji leżącej, połączone z ograniczeniem aktywności ruchowej, prowadzi do wielu powikłań, które mogą nawet zagrażać życiu. Dlatego bardzo ważne jest aby przebywać w pozycji horyzontalnej jak najkrócej, czyli wprowadzić kompleksowe usprawnianie z udziałem zespołu terapeutycznego, w skład którego wchodzi lekarz, fizjoterapeuta, pielęgniarka, opiekun medyczny i psycholog.

Profil I – podstawowy

Kierowany do pacjentów, którzy nie wstają z łóżka i są zależni od osób trzecich w takich sytuacjach dnia codziennego jak :

- pielęgnacja ciała
- toaleta
- ubieranie się
- spożywanie posiłków
- przemieszczania i poruszania się

Profil II – zaawansowany

Przeznaczony dla pacjentów, którzy przy pomocy osób drugich wstają z łóżka i z wykorzystaniem sprzętu pomocniczego poruszają się (kule, balkonik, wózek inwalidzki).

Pensjonariusz z pomocą dba o higienę, czyli : toaletę jamy ustnej, czesanie, ubieranie, golenie itp. Posiada sprawność funkcjonalną rąk, co pozwala na samodzielne spożywanie posiłków, a po usunięciu barier architektonicznych jest w stanie funkcjonować na zewnątrz z pomocą lub samodzielnie.

Aktywność Profil I	Aktywność Profil II
- Zachęcanie do siadu na łóżku	- Zachęcanie do samodzielnej toalety porannej
- Skłanianie do siadu na łóżku ze spuszczoymi nogami	- Zachęcanie do samodzielnego korzystania z toalety bez oprzyrządowania
- Przesiadanie z łóżka na wózek	- Zachęcanie do samodzielnego ubierania, czesania się i dbania o higienę jamy ustnej
- Zachęcanie do pomocy przy czesaniu, ubieraniu, myciu zębów itp.	- Dopinguwanie w samodzielnym spożywaniu posiłków
- Aktywizowanie do korzystania z toalety i dbania o higienę ciała	- Zachęcanie do pomocy przy sprzątanii po posiłkach
- Zachęcanie do samodzielnego spożywania posiłków	- Zachęcanie do bycia w ciągłym ruchu i korzystania różnego rodzaju aktywności ruchowych
- Pionizowanie przy poręczach	- Zachęcanie do brania czynnego udziału w różnego rodzaju zajęciach ruchowych, intelektualnych i spotkaniach towarzyskich
- Nauka chodu przy pomocy chodzika, balkonika, kul	- Zachęcanie do utrzymywania dobrych relacji z rodziną i otoczeniem w jakim się znajduje

Sfera II- Aktywność ruchowa

Jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku i umożliwiających tzw. pomyślne starzenie się jest regularna aktywność ruchowa. Siedzący tryb życia, tak powszechny u osób w starszym wieku, ma niekorzystny wpływ na większość układów i funkcji organizmu, niezbędnych do utrzymania niezależności i samodzielności w zakresie czynności dnia codziennego. Poprzez upośledzenie funkcjonowania układu krążenia, oddechowego i układu ruchu bezczynność powoduje spadek wydolności fizycznej. Poza tym upośledza tolerancję glukozy, tolerancję ortostatyczną, zaburza gospodarkę mineralną i powoduje szereg innych negatywnych zmian w organizmie człowieka.

Profil I – podstawowy

Profil ten przeznaczony jest dla osób mniej samodzielnych, które poruszają się za pomocą kul, balkonika, wózka inwalidzkiego i wymagających pomocy osoby drugiej.

Profil II – zaawansowany

Profil przeznaczony dla osób bardziej samodzielnych, które bez większych przeszkód poruszają się bez pomocy osób drugich. U pacjentów tych mogą występować zaburzenia równowagi jednak w niewielkim stopniu, co wynika z racji ich wieku.

Aktywność profil I

Gimnastyka poranna	Ćwiczenia oddechowe	Ćwiczenia przeciwzakrzepowe	Ćwiczenia w poz. siedzącej	Ćwiczenia wzmacniające	Ćwiczenia manualne
- ruchy głową, przód – tył, skłon do boku (ucho do barku), skręty głową(obracanie przez ramię)	- wdech nosem unosimy ramiona do góry, wydech opuszczamy ramiona w dół	- zaciskanie i otwieranie dłoni	-Powoli na wyprostowanych rękach unosimy kij nad głowę (najwyżej jak możemy), zatrzymaj ruch i powoli wracamy do pozycji wyjściowej.	-Złączone dłonie na potylicy. Mocno naciskamy dłońmi na głowę, nie zmieniając jej położenia (głowa ma stawać opór).	- ugniatanie, robienie kulek z papieru, bibuły albo starych gazet - przesuwanie różnej wielkości przedmiotów na stole (oburącz, jedną dłonią)
- dłonie splecione na łokciach i unoszenie góra – dół, do boku (w prawą i lewą stronę) oraz ruchy okrężne	- wykonuj naprzemiennie szybkie wdechy i intensywne krótkie wydechy, podczas krótkich wydechów dmuchaj mocno na kartkę papieru (kłaczek waty) tak, by równomiernie odchyłała się o pewien niewielki kąt,	- ruchy okrężne zarówno w nadgarstkach jak i stawach skokowych	- krążenie ramion do przodu i do tyłu, unoszenie barków do góry, ruchy w przód i ruchy w tył oba barki jednocześnie	- Siadamy na krześle i unosimy lekko prawą nogę. Naciskamy dłońią o uniesione udo, które ma stawać opór. Liczymy do siedmiu i zmieniamy nogę.	- przekładanie przedmiotów z ręki do ręki np. piłki, woreczka - zabawy z nakrętkami – odkręcanie i zakręcanie butelek
-naprzemiennie unoszenie nóg zgiętych w kolanach , naprzemiennie prostowanie kończyn dolnych w st. kolanowych	- dmuchanie przez rurkę do kubka z wodą, tak żeby pojawiły się bąbelki	-, wkręcanie żarówek”	- ręce zgięte w łokciach oraz zaciśnięte dłonie w pięści wykonujemy „ młynek” do przodu i do tyłu	- Naciskamy dłońią o policzek nie zmieniając położenia głowy. Po kilku sekundach zmieniamy stronę.	- zabawy z włóczką albo nitką – nawijanie jej na kłębek albo określony przedmiot
- wspięcie stopy raz palce, raz pięta pięta	- głęboki wdech nosem z jednoczesnym ruchem rąk w górę na skos, wydech, powrót do pozycji wyjściowej.	- zginanie i prostowanie w stawach skokowych	- unoszenie ręki wyprostowanej w łokciu i wykonanie skłonu bocznego w przeciwną stronę	- Łączymy dłonie na wysokości torsu i przez kilka sekund dociskamy dłońią o dłoń.	- „suche" malowanie całą dłonią linii prostych, falistych na ścianie, ławce, kartonie, w powietrzu

Aktywność profil II

Gimnastyka poranna	Ćwiczenia Równoważne	Gimnastyka do muzyki	Ćwiczenia z piłką	Ćwiczenia wyciszające
<p>- Stajemy w lekkim rozkroku i unosimy ręce w bok. Robimy dłońmi kilka okrążeń tak, aby rozruszać nadgarstki.</p> <p>- Stojąc w lekkim rozkroku, zataczamy wyprostowanymi rękami kilka pełnych okrążeń</p>	<p>- Stajemy w lekkim rozkroku przodem do poręczy, wznos na palce, następnie robimy przysiad</p>	<p>- Maszerujemy w kółku w rytm muzyki z jednoczesnym unoszeniem rąk do góry</p>	<p>- Stoimy w lekkim rozkroku, podrzucamy piłkę przed sobą w górę i łapiemy</p>	<p>- Siadamy na podłodze z prostym kręgosłupem, jedną rękę kładziemy na klatce piersiowej drugą na brzuchu. Robimy wdech nosem i wydech ustami.</p>
<p>- Stojąc w lekkim rozkroku, kładziemy dłonie na biodrach i wykonujemy kilka krążeń bioder w każdą stronę</p>	<p>- Stajemy bokiem do poręczy, jedną ręką trzymając się poręczy, robimy wymachy nogą w przód i w tył, następnie zmieniamy nogę</p>	<p>- Idziemy w rytm muzyki, co 4 kroki wykonujemy przysiad z jednoczesnym uderzeniem dłońmi o podłogę</p>	<p>- Stoimy w lekkim rozkroku, robimy skłon do przodu i przetaczamy piłkę między nogami</p>	<p>- Siadamy wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem. Wdychamy powietrze nosem licząc od 1 do 4 i wydychamy powietrze nosem również licząc od 1 do 4.</p>
<p>- Stajemy w lekkim rozkroku, prostujemy plecy i kładziemy ręce na biodrach. Ustawiamy lewą stopę na palcach i wykonujemy krążenia. Powtarzamy ćwiczenie na drugiej stopie</p>	<p>- Stajemy na poduszce sensorycznej, przytrzymujemy się poręczy i podnosimy na zmianę zgiętą w kolanie raz jedną nogę raz drugą</p>	<p>- Stoimy w rozkroku, plecy wyprostowane, przekazujemy woreczek z prawej ręki do lewej w rytm muzyki</p>	<p>- Stajemy jeden za drugim, przekładamy piłkę na zmianę, raz górą nad głową następnie dołem, między nogami</p>	<p>- Stajemy w niewielkim rozkroku. Kładziemy dłonie na boki, tuż pod żebrami. Bierzymy głęboki, pełny oddech nosem. Napinamy mięśnie brzucha i zatrzymujemy powietrze na 5 sekund. Powoli wypuszczamy powietrze przez nos.</p>
<p>- w staniu, opieramy ręce na oparciu krzesła i unosimy do góry raz jedną raz drugą nogę</p>	<p>- Siadamy na piłce gimnastycznej, ręce rozłożone w bok, wykonujemy ruchy miednicą w przód – tył oraz na boki</p>	<p>- Stoimy w kółku i wyklaskujemy rytm do muzyki</p>	<p>- Stajemy jeden za drugim za wyznaczoną linią, rzucamy piłką po kolei do wiaderka</p>	<p>- Stoimy w lekkim rozkroku. Ręce swobodnie wzdłuż tułowia. Bierzymy głęboki oddech i jednocześnie unosimy obie ręce najwyżej jak możemy. Powoli wypuszczamy powietrze, jednocześnie opuszczając ręce.</p>

Sfera III- Aktywność umysłowa

Starzenie się to naturalny proces każdego organizmu. Z naszym mózgiem dzieje się tak samo. W wyniku tego procesu zdolność przetwarzania i zapamiętywania nowych informacji słabnie. Obniżają się także funkcje poznawcze i spada sprawność intelektualna. Szare komórki zaczynają pracować na coraz niższych obrotach, a myślenie staje się wolniejsze. Tak jak praca wszystkich organów tak i praca mózgu znacznie się spowalnia. Pogarszająca się wraz z wiekiem sprawność umysłowa jest sytuacją nieuniknioną.

Profil I – podstawowy

Profil ten przeznaczony dla osób które bardzo często zapominają miejsc, osób itp., nie orientują się co do czasu i miejsca w którym się znajduje. Zwykle zapominają co mówili przed chwilą, nie pamiętają gdzie znajduje się ich pokój. Osoby te nie pamiętają co robiły wczoraj, często szukają swoich rzeczy, nie wiedzą gdzie daną rzecz położyli.

Profil II – zaawansowany

Profil ten przeznaczony dla osób, które mają osłabioną pamięć. Mają problem z przypomnieniem sobie imion, miejsc czy rzeczy, jednak po chwili zastanowienia sami do tego dochodzą. Wykonanie poleceń trudniej im przychodzi, jednak samodzielnie są w stanie daną czynność wykonać. Przybywając w nowe miejsce gubią orientację, jednak w miarę szybko potrafią się odnaleźć w nowej rzeczywistości. Zdarza im się zapominać i powtarzać rzeczy które już mówili.

Aktywność profil I	Aktywność profil II
- Proste gry planszowe np. chińczyk	- Gry o większym stopniu trudności np. szachy
- Rozwiązywanie prostych krzyżówek	- Gra w karty np. poker, remik, tysiąc
- Gry ćwiczące pamięć np. szukanie różnic na obrazkach, szukanie dwóch takich samych obrazków	- Rozwiązywanie łamigłówek i krzyżówek o większym stopniu trudności
- Rozwiązywanie prostych łamigłówek	- Czytanie gazet i książek
- Gry słowne np. wymień rzecz na literę D	- Gry ruchowo umysłowe np. kalambury
- Słuchanie książek czytanych przez osoby drugie	- Śpiewanie piosenek z podkładem lub bez
- Słuchanie muzyki puszczonej z radia	- Opowiadanie historii z życia danej osoby
- Oglądanie telewizji i słuchanie informacji dotyczących otaczającego nas świata	- Rękodzieła np wyklejanie z bibuły, wyszywanie
- Malowanie farbami i kolorowanek	- Robienie gazetek z prac wcześniej wykonanych

Sfera IV – Aktywność społeczna

Aktywność osób starszych w istotny sposób łączy się z potrzebami: rozwoju osobistego, poczucia własnej wartości, przynależności, realizowania planów życiowych, przystosowania do zmieniających się warunków oraz oczekiwań społecznych i własnych możliwości. Rodzaj aktywności jest uzależniony nie tylko od indywidualnych preferencji, stanu zdrowia, posiadanego zasobu umiejętności społecznych, ale też w dużej mierze odzwierciedla kontekst społeczny wymiarów ludzkiego działania.

Profil I – podstawowy

Profil ten przeznaczony dla osób, które nie mają potrzeby przebywania wśród innych ludzi. Nie mają rodziny lub kontakty z nimi ograniczają do minimum. Często spędzają samodzielnie czas, niejednokrotnie twierdząc, że najlepiej czują się w swoim towarzystwie. Nie uczestniczą w życiu towarzyskim i zwykle mają ograniczone zainteresowania. Uważają, że są ciągle zmęczeni i nie mają ochoty na żadne aktywności.

Profil II - zaawansowany

Profil przeznaczony dla osób, które czerpią przyjemność z przebywania wśród ludzi. Potrafią nawiązywać nowe kontakty i podtrzymywać już nabyte. Wymieniać się doświadczeniami i dyskutować na tematy dotyczące dnia codziennego. Osoby te potrafią przystosować się do sytuacji w której się znalazły, są otwarte na nowe doświadczenia. Chcą być aktywnymi członkami grupy w której się znaleźli.

Aktywność profil I

- pomaganie w nawiązaniu kontaktów z najbliższą rodziną
- organizowanie przyjęć z okazji np. urodzin dla pensjonariuszy
- zachęcanie do spędzania czasu z innymi mieszkańcami domu
- angażowanie pensjonariuszy w działania Domu Seniora
- zachęcanie do udziału w życiu politycznym poprzez komentowanie wiadomości z telewizji lub gazet
- próba rozbudzenia zastanych zainteresowań pensjonariusza

Aktywność profil II

- dbanie o utrzymanie dobrych kontaktów z najbliższą rodziną pensjonariusza
- angażowanie się w działania Domu Seniora, poprzez przedstawienie swoich potrzeb i oczekiwań
- wspólne organizowanie czasu wolnego z innymi pensjonariuszami
- rozwijanie swoich pasji i zainteresowań
- uczestniczenie w różnego rodzaju spotkaniach tematycznych, organizowane przez społeczność lokalną