



Záverečná správa z projektu
Aktivizácia seniorov v zariadení formou hier

Zodpovedná za projekt: Mgr. Erika Hesková

Realizácia projektu: júl – december 2014

Projekt sa realizoval v Domove Klas n.o. vo Vrbovom pod názvom „Aktivizácia seniorov v zariadení formou hier“. Cieľovou skupinou boli seniori, klienti v dôchodkovom veku umiestnení v domove sociálnych služieb – 65 klientov.

Cieľom projektu bolo zvýšiť aktivizáciu klientov zariadenia, prebudiť v nich záujem o spoločenské aktivity, prebudiť v nich súťaživosť a tvorivosť a celkove zlepšiť ich zdravotný stav a zvýšiť kvalitu života v zariadení.

V našom zariadení prebiehala realizácia projektu v mesiacoch júl až december 2014 v rámci aktivizačno-terapeutických činností. Tieto činnosti prebiehali v troch skupinách formou skupinových a individuálnych aktivít, ktoré boli zamerané na individuálne záujmy klienta. Cieľom bolo motivovať ho a vzbudiť uňho záujem o samotnú činnosť – spoločenská hra, cvičenie, spomínanie a pod. alebo o vec - o bábiku. Klienti, ako aj personál zariadenia, boli oboznámení s priebehom realizácie projektu cez Fond GSK.

V rámci projektu boli zakúpené nasledovné pomôcky a spoločenské hry:

- ❖ rehabilitačné pomôcky – ježkovia, mriežkové lopty;
- ❖ reminiscenčné karty – povolania, domácnosť, predmety;
- ❖ terapeutické bábiky;
- ❖ spoločenské hry – Bingo, Človeče nehnevaj sa XXL;

Projekt prebiehal, ako sme už spomínali, v rámci terapeuticko-aktivizačných činností.

❖ Samotná činnosť s klientmi začínala ranným cvičením, prostredníctvom ktorého si klienti pomocou rehabilitačných pomôcok – ježkov a mriežkových lôpt, precvičovali svalstvo celého tela. Cviky boli zamerané najmä na jemnú motoriku rúk, udržiavanie svalovej činnosti rúk, prekrvenie stuhnutého svalstva horných a dolných končatín seniorov. Nakoľko v našom zariadení pracujeme s klientmi s rôznym stupňom odkázanosti, po cievnych mozgových príhodách, pri ktorých dochádza k ochrnutiu jednej alebo viacerých končatín, pravidelným cvičením s týmito pomôckami dochádzalo k lepšej prekrvenosti svalu postihnutej končatiny, a veľakrát aj k zlepšeniu jej hybnosti. Klienti sa tešili každému, i tomu najmenšiemu úspechu, čo v konečnom dôsledku vyvolávalo u klientov radosť.

❖ Novou terapiou, ktorá bola vďaka projektu zaradená do aktivizačného programu pre seniorov v našom zariadení, bola reminiscenčná terapia – terapia spomienkami. Veľká časť klientov, s ktorou pracujeme trpí ochorením demencia, Alzheimerova choroba – porucha až strata pamäte. Táto skupina ľudí je význačná tým, že postupne stráca krátkodobú pamäť, schopnosť komunikovať a nadväzovať kontakty, pociťuje obavy až strach, avšak staropamäť je oveľa dlhšie zachovaná. Výborným pomocníkom nám boli reminiscenčné karty, ktoré nám pomohli sa s klientmi „preniesť v čase“ a nadviazať s nimi kontakt - očný, dotyk, alebo samotný rozhovor. Klienti pomocou starých fotografií, kde boli vyobrazené starodávne remeslá, povolania, predmety v domácnosti, v škole a pod. spomínali na svoju minulosť, detstvo, školu, mladosť, svadbu, narodenie detí, na svoju prácu. Samotný proces

spomínania vyvolával u týchto klientov v skupine príjemné pocity, pocity uvoľnenia, radosti a dôvery.

❖ S veľkým ohlasom sa stretli u klientov terapeutické bábiky, ktoré tvoria súčasť reminiscenčnej terapie. Na začiatku sme si ich najskôr spolu “pokrstili“ - Barborka, Jakub a Hanička. Terapeutické bábiky svojimi parametrami do istej miery pripomínajú skutočné deti a použitý textilný materiál je mäkký a príjemný na dotyk a pozitívne stimuluje zmyslové orgány klienta. Reminiscenčná práca s bábikami pomohla oživiť klientom spomienky na produktívne obdobie života, na dobu v ktorej sa cítili potrební, dôležití a milovaní. Klienti aj v pokročilom štádiu ochorenia demencia reagovali na bábiku okamžite ako na dieťa, o ktoré sa majú postarať – objímali ho, bozkávali, usmievali sa naň, rozprávali mu a veľmi radi obliekali bábiku. Klientom sme vyberali bábiky podľa toho, aké mali deti – chlapec, dievča, blondína, brunet. Prostredníctvom práce s terapeutickými bábikami sa nám podarilo u klientov nadviazať kontakt, čiže klienti, ktorí prestali rozprávať vďaka bábike opäť začali komunikovať, lepšie spolupracovali s personálom, u agresívnych klientov slúžila bábika ako prostriedok na znižovanie agresivity a napätia odpútaním jeho pozornosti a znižovanie psychomotorického nekludu. O kontakt s terapeutickými bábikami prejavili veľký záujem nielen klienti s ochorením demencia, ale aj ostatní klienti zariadenia, keďže bábika bola prístupná všetkým obyvateľom domova.

❖ Obľúbenou súčasťou dňa klientov nášho zariadenia sa stali popoludnia so spoločenskými hrami. Klienti sa tešili na konkrétny deň, v ktorom sa hrala spoločenská hra „Bingo“. Veľmi rýchlo klienti porozumeli pravidlám novej hry a tešili sa na výhru, ktorá ich vždy motivovala, aby samotnú hru začali hrať. Pri tejto spoločenskej hre sa klienti spolu s personálom veľmi zabávali. Tým, že sa ťahali z bubna stále nové loptičky s číslami, hra klientov udržiavala v strehu, nútila ich koncentrovať pozornosť a pozorne počúvať a zaškrtať vylosované čísla. Osvedčilo sa nám, keď hru klienti hrali vo dvojiciach. Po ukončení hry ostatní hráči zablahoželali výhernej dvojici k výhre. Taktiež veľký záujem u klientov vzbudila staronová hra „Človeče nehnevaj sa XXL“. Tým, že hra je oveľa väčšia ako klasické „človeče“, aj klienti, ktorí mali problémy so zrakom sa ľahšie orientovali v hre a mohli sa samostatne zapojiť do hry a sledovať jej priebeh.

Dosiahli sme: Stanovený cieľ projektu sa nám podarilo veľmi úspešne naplniť. Prostredníctvom spomínania sa nám podarilo navodiť pozitívnu atmosféru v prežívaní klientov zariadenia, stimulovať ich k súťaživosti pomocou spoločenských hier. Klienti sa tešili na každú novú činnosť, ktorá obohatila každodenný stereotyp ich života v zariadení. Počas trvania projektu sa naši klienti oboznamovali s novými aktivitami a pomôckami. Klienti si veľmi obľúbili spoločenské hry Bingo a Človeče nehnevaj sa XXL, v ktorých plánujeme v blízkej budúcnosti usporiadať medzi skupinami turnaj. Ukončenie realizácie samotného projektu nie je aj ukončením práce s klientmi s danými pomôckami. Práve naopak, pozitívne výsledky a zmeny v správaní živote klientov nám ukázalo, že pokračovanie začatého procesu aktivizácie seniorov v našom zariadení prostredníctvom spomínaných aktivít má naozaj zmysel a preto chceme v tom i naďalej pokračovať. Vďaka finančným prostriedkom z Fondu GSK a zakúpením rôznych terapeutických pomôcok a spoločenských hier sa nám podarilo zvýšiť kvalitu života klientov v zariadení.