



Tekst
Maja Maciaszczyk
psycholog
z Łódzkiego
Towarzystwa
Alzheimerowskiego.

„ZDROWY MÓZG”

AKADEMIA DOZ FUNDACJI

Jak prowadzić zajęcia z osobą chorującą na choroby neurodegeneracyjne mózgu, czyli choroby otępienne? Od ponad 100 lat prowadzone są badania dotyczące chorób otępiennych, w tym najbardziej znanej i najczęściej diagnozowanej choroby Alzheimera, ale do tej pory nie udało się odnaleźć przyczyn oraz sposobów jej leczenia. Jedyną metodą prócz farmakologicznej jest aktywizowanie i spowalnianie jej skutków poprzez ćwiczenia funkcji poznawczych. Stymulacja umiejętności komunikacyjnych, w tym pamięci słów i ich znaczenia ma ważny wpływ na podtrzymaniu dobrego funkcjonowania osoby chorującej.

Jakie funkcje pełnią ćwiczenia i zajęcia w chorobie otępiennej?

● stymulują procesy poznawcze, które ulegają powolnemu, ale nieodwracalnemu pogorszeniu w miarę przebiegu choroby. Funkcje poznawcze służą nam do poznawania rzeczywistości, orientacji w otoczeniu i przyswajania wiedzy o świecie;

- pozytywnie wpływają na stan emocjonalny i samoocenę osoby chorującej;
- pozwalają podtrzymywać więź między podopiecznym a opiekunem;
- pozwalają zorganizować czas osobie chorującej, która w raz z postępem choroby traci umiejętności samodzielnego inicjowania działań.

Jakie to są zajęcia lub ćwiczenia?

W ostatnich latach pojawiło się bardzo dużo publikacji na temat aktywizacji seniorów z deficytami poznawczymi lub chorobami neurodegeneracyjnymi. Są to ćwiczenia w formie lamigłówek słownych lub liczbowych, krzyżówek, zagadek, quizów.

Dodatkowymi metodami aktywizującymi jest oglądanie zdjęć, słuchanie muzyki, wspólne przygotowywanie posiłków, czytanie gazet, czasopism czy różnego rodzaju aktywności manualne.

Podczas aktywizowania osoby chorującej należy pamiętać o kilku ważnych zasadach:

- zadbać o odpowiednie warunki i atmosferę, między innymi: ciche, spokojne, dobrze oświetlone pomieszczenie, niezbędne przybory do pisania, okulary, wygodne krzesło;
- zachęcać podopiecznego do regularnych aktywności, najlepiej codziennie. W tym wypadku ważna jest motywacja oraz sensowność tych zajęć. Sugerowanie, że ćwiczenia umysłu są tak samo ważne, jak ćwiczenia fizyczne często pomagają, dodatkowo ważne jest chwalenie podopiecznego i brak krytyki;
- nie zmuszać do ćwiczeń, jeśli osoba chora zdecydowanie nie wyraża chęci, jest rozdrażniona czy pobudzona, wtedy można zaproponować np. wspólne oglądanie zdjęć czy przygotowanie posiłku;
- jeśli podopieczny ma na przykład problem z przypomnieniem słowa, warto wtedy odpowiedzieć za osobę chorą lub użyć podpowiedzi opisowej albo sylabowej – należy pamiętać, że nie wynik jest istotny, ale sam wysiłek włożony w wykonanie zadania;
- jeśli podopieczny odmawia ćwiczeń z bliskim opiekunem, staramy się zaangażować kogoś z rodziny, czasem sąsiadkę czy sąsiada lub osobę obcą. Ważne, aby nasz podopieczny był aktywny jak najdłużej.

Warto pamiętać, że najlepszym sprzymierzeńcem w pracy z osobą chorującą jest ciepłota, życzliwość i uśmiech.