

Jak udržet imobilní seniory v kondici? Jednou z cest je individuální aktivizace

15. 4. 2024

V SeniorCentrech SeneCura připravuje personál pro klienty pestrou paletu aktivit na každý den. Každý si může vybrat podle svých možností, momentální nálady nebo zálib. Ovšem ne všichni klienti se mohou těchto společných aktivit účastnit. Také klienti upoutaní na lůžko mají svá přání a potřeby. Proto má v domovech pro seniory důležitou roli individuální aktivizace, která probíhá na pokoji klienta. Hlavním cílem je udržení dobré fyzické a psychické kondice.

Personál v rámci individuální terapie klienta pravidelně navštěvuje, zná jeho život a koníčky a ví, které z aktivit nebo činností má rád. „Ztráta pohybové schopnosti může velmi negativně ovlivnit psychiku seniora a vést k pocitu izolace,“ říká aktivizační pracovnice Zdeňka Škodová.

Proto je důležité, aby návštěva probíhala v přátelské atmosféře naslouchání a sdílení. Možných aktivit je poté celá řada. Patří mezi ně trénink kognitivních funkcí, při kterém se procvičuje krátkodobá i dlouhodobá paměť – například pomocí reminiscenční terapie. V podstatě se jedná o vyvolávání vzpomínek uložených v dlouhodobé paměti s pomocí fotografií, filmů či jiných záznamů z minulosti.

„Pomáhá také zooterapie, kdy přítomnost zvířecích kamarádů působí pozitivně na duševní kondici klientů. Dále využíváme smyslovou terapii s rozpoznáváním chutí, vůní (aromaterapie) a vizuálních stimulů. Bazální stimulace nám pak pomáhá navázat kontakt dotekem a tím podporovat vnímání a komunikaci,“ popisuje aktivizační pracovnice.

V SeniorCentru v Havířově využívají při individuálních aktivitách také relaxační a multismyslovou metodu Snoezelen, a to zejména u klientů s Alzheimerovou chorobou. Základní myšlenkou Snoezelen terapie je poskytnout klientům příjemný zážitek z odpočinku a uvolnění. Díky přenosnému zařízení, které působí na smysly světelnými a zvukovými efekty, lze Snoezelen realizovat i na pokoji klienta. Samozřejmě jsou pak i rehabilitační aktivity podporující správné dýchání, jemnou motoriku či nácvik chůze, které realizují vyškolení pracovníci v oboru ergoterapie.