

Aktivizace v praxi

SEZNÁMENÍ S PROSTŘEDÍM

- ✘ Na počátku je důležité poznat prostředí, vyzpovídat pracovníky, pokud je to možné, pozorovat klienty při činnostech
- ✘ **Ve spolupráci s pracovníky, které Vám zařízení doporučí vytvoříte návrh možných činnosti**
- ✘ Vytvořit si harmonogram, rozvrhnout činnosti
 - ✘ Využít předvánoční období

ČINNOSTI SI ZVOLIT VZHLEDEM KE SVÝM DISPOZICÍM

- × Nabídnout to, co umíte
- × **Nebát se stáří, je to něco velmi přirozeného**
- × Brát to jako výzvu
- × Zjistit, jak je to s materiálním vybavením
- × Možné získat základní materiál z katedry, pokud potřebujete něco speciálního (není to moc drahé), lze se domluvit na financování

PESTRÁ NABÍDKA, PRAXE JE DŮLEŽITÁ PRO SENIORY, ALE TAKÉ PRO STUDENTY

- ✘ Zvolit užitečné praktické věci, například vybrat tvorbu výrobků, které senioři mohou uplatnit, darovat, které je budou těšit (příklad vánoce – svícen, balení dárků, vánoční hvězdy atd.)
- ✘ Zařadit zábavné činnosti spojené s hudbou, se zpěvem, soutěže, hry...
- ✘ **Vyzkoušet praktická cvičení** – př. procvičování paměti (velmi důležité, velké množství technik a pomůcek, př. myšlenkové mapy)
- ✘ Pokud máte zkušenost – jednoduchá fyzická procvičování, taneční večer....

NABÍDKA – PŘEDÁVÁNÍ GENERAČNÍ ZKUŠENOSTI

- ✘ Lidé mají vztah k cestování, cestovatelské zážitky, kvízy spojené ze zeměpisnými a historickými tématy
- ✘ Vytvořit přednášku nebo spíše povídání o tom, jak žije dnešní generace mladých a jak žili oni když byli mladí
- ✘ Dá se propojit s reminiscenčními **technikami...začít úplně jednoduše**, pokud jsou ochotni, pracovat s jejich předměty – fotografie, drobnosti – šátek, knoflík, šperk, voňavka...vybrat téma pro aktivitu se vzpomínkami...jak se pracovalo, jak se trávil čas, jak se studovalo, co bylo těžké, ...jak se lidé seznamovali, jak se žilo v rodinách

VÝTVARNÉ A PRACOVNÍ TECHNIKY

- × www.jaktak.cz
- × www.vytvarka.eu
- × www.tvorivyamos.cz

- × Nejrůznější stránky, náměty, myslet na užitečnost technik, procvičování jemné motoriky (stříhání, lepení, skládání....)
- × Příklad – svícen z DVD, svícen z jablka,

TÉMATICKÁ ODPOLEDNE

- ✘ Vycházet z vlastních dovedností
- ✘ Zjistit, o co by senioři měli zájem
- ✘ ...případně co by doporučovali zaměstnanci
 - ✘ př. 100let výročí republiky
- ✘ Nedávné výročí založení českých legií (legie100)
 - ✘ Využít dušičky, advent atd.

PŘÍKLADY HER K PROCVIČOVÁNÍ PAMĚTI

- ✘ **Existuje mnoho technik, kterými lze trénovat paměť** Významnou pomůckou pro lepší zapamatování informací mohou být paměťové techniky (**mnemotechniky**), které jsou vhodné především u zdravých seniorů
- ✘ Mnemotechniky umožní přesun informací z krátkodobé do dlouhodobé paměti, odkud mohou být podle potřeby vyvolány.
- ✘ Díky mnemotechnikám můžeme být schopni zapamatovat si opravdu enormní množství informací
- ✘ Mezi nejpoužívanější mnemotechniky řadíme například techniku loci, techniku symbolu, kategorizaci, metodu klíčových slov a zapamatování pomocí příběhu.

PŘÍKLADY – METODA LOCI

- ✘ Představte si krátkou cestu, kterou pravidelně chodíte (např. z pokoje do zahrady, do obchodu, do jídelny) a najděte si deset míst, které potkáváte po cestě a vyjmenujte si je, neustále je opakujte, až si je zapamatujete, pak k nim přiřaďte těchto deset slov nebo procesů
- ✘ 1. kytice růží, 2. kniha, 3. maminčiny narozeniny, 4. Adina Mandlová, 5. početní příklady, 6. Francie, 7. přátelství, 8. přijede k nám teta, 9. sklenice medu, 10. noha
- ✘ Neustále se procházejte po cestě, dokud si nebudete umět snadno pojmy s jednotlivými místy spojit a bez chyb je pojmenovat.
- ✘ Až si seznam dobře zapamatujete, zkuste jít cestu pozpátku. S deseti místy si spojte deset slov.

- ✘ Technika je ukázková, lze ji různě obměňovat, podle nároků klientů

TECHNIKA ŘETĚZENÍ

- ✘ Příběh si lépe zapamatujeme než jednotlivé pojmy, čísla nebo vzorce.
- ✘ Vytvořte z těchto slov krátký příběh....hruška, jízdenka, kočka, láska, jídelna, kniha
- ✘ Příběh může být bláznivý, příběh si запиšte a zapamatujte...pojmy si budete lépe pamatovat

METODA OBRAZOVÝCH PŘÍBĚHŮ

- ✘ Zapamatování čísel
- ✘ 5697521475357....zakryjte a zjistěte, kolik si pamatujete čísel
- ✘ Vezměte si číslice 0 až 9 a pro každou vymyslete symbol, který Vám ho bude připomínat...vejce 0, hůl pro 1, labuť pro 2, želízka pro 3, loď pro 4, těhotná žena pro 5, sloní chobot pro 6, kosa pro 7, přesýpací hodiny pro 8 a devět kuželek pro 9.
- ✘ Kombinaci čísel si dobře pamatujte....například rok narození 1918...vejce, kuželky, vejce, přesýpací hodiny...na základě těchto slov si vytvořte příběh, čím nejobvyklejší, tím si ho lépe zapamatujete...pak už ho nezapomenete, stačí si ho vybavit, vybavíte si rok narození.

DALŠÍ PŘÍKLADY TRÉNINKU PAMĚTI (PRO KLIENTY S DEMENCÍ)

- ✘ S běžnými předměty...skupinka účastníků, na každého kolem pět předmětů, vloží se do sáčku, položí na stůl...vzbudit zvědavost, co tam může být...každý účastník si sáhne do sáčku, popíše předmět, nechat kolovat...hádat...pak se všechny předměty vyloží na stůl...účastníci se snaží je zapamatovat...zavřou oči, dva předměty se odstraní, snaží se hádat, které to byly...lze různé varianty...vymyslet si příběhy k předmětům...atd.
- ✘ Pak se všechny znovu položí na stůl, pojmenují a vloží do sáčku...různé tematické celky – dílna, kuchyně, koupelna...oblečení

SMYSLOVÁ AKTIVIZACE

- ✘ Každý člověk potřebuje pocit blízkosti a pozornosti – dotyky, komunikace, setkávání.
- ✘ Čtyři pilíře setkávání – dotyk (kůže na kůži), emoční sblížení, verbální a neverbální komunikace, soustředěná pozornost (rozdíl mezi běžným klientem a klientem s demencí /nepřetěžovat/)
- ✘ Krátkodobá aktivizace

NÁMĚTY – MONTESSORI V GEROGAGICE

- ✘ Montessori jednotka „Roční období“
- ✘ Prožít charakter aktuálního ročního období
- ✘ Udržet si vědomí průběhu roku, měsíc, den..poznat a pojmenovat roční dobu a přiřadit k ní rituály, činnosti...Povzbudit komunikaci, zlepšit nalézání slov...sociální interakce..trénink paměti, práce se vzpomínkami, podpora jemné motoriky, tužka, psaní
- ✘ Materiál – listy kalendáře Roční období Montessori, barevný papír – charakteristický pro roční období, tužky.

VLASTNÍ REALIZACE

Uvítání – každého jednotlivě (dotyky, oční kontakty, slovní sblížení)

Prohlídka kalendáře, přiřazení příslušných karet o ročních obdobích, pojmenovat dny

Proč se listopadu přiřazuje žlutá, hnědá...kladení otázek...co se dělá na podzim...jaká jídla, zvyky, co jste dělali...může se udělat výstavka barev, listí....Závěrečný pohovor....

LZE RŮZNÉ VARIANTY, OBMĚNY

- ✘ Témata – podzimní povídky....opět orientace v době, slovní zásoba, komunikace, kontakt...
- ✘ Materiál – báseň, povídka, hrozny nebo jablka, švestky.....
- ✘ Vybrat si báseň, povídku...přečíst, zopakovat s účastníky, vyprávět znova....položít šest otázek
- ✘ Konzumace ovoce
- ✘ Rozloučit se, kontakt, poděkování...

REMINISCENČNÍ TECHNIKY

- ✘ Potvrzení identity, kontinuity života, bilance
- ✘ Zaměstnávají myšlení a paměť, jsou aktivní, procvičují mozek
 - ✘ Uspokojují potřebu předat zkušenosti mladším, prohloubení mezilidských vztahů
- ✘ Vzpomínání usnadňuje komunikace, stimuluje kontakty, ovlivňuje vztahy, setkávání ve skupině, nová přátelství, překonání izolace
 - ✘ Napomáhá vyrovnat se se změnami, třeba i s humorem
 - ✘ Role vypravěče – sebevědomí, moudrost
 - ✘ Vnímání přináší prožitky dávných situací...
 - ✘ Uvolnění energie a emocí
 - ✘ Tvorba, vymanění ze stereotypů
 - ✘ Zapojení rodin, dobrovolníků, pracovníků...komunity

MOŽNOSTI

- ✘ Individuální vzpomínání
- ✘ Výběr účastníků pro vzpomínání ve skupině...od náhodného losování, pak podle místa narození, kraje, abecedy...ale i tematicky – věk, profese....bydliště...Ize i ve spontánně vzniklých skupinách
- ✘ Otevřené reminiscenční skupiny

TYOLOGIE AKTIVIT

- ✘ Aktivity podle cíle – rekapitulace života, expresivní vyjádření emocí, otevření se, předávání zkušeností
- ✘ Aktivity podle použitých prostředků – verbální (vyprávění ve skupině, zpěv písní, recitace básní, hraní rolí, hraní divadla, psaní deníků, zápisky....paměti, knihy života

NEVERBÁLNÍ METODY

- ✘ Tiché vnímání – fotografie, pohlednice, staré časopisy, obaly desek...
- ✘ Sledování starých filmů
- ✘ Naslouchání hudbě, hra na hudební nástroj
- ✘ Aktivní výtvarná tvorba – vzpomínkové krabice, koláže, kresba, modelování
- ✘ Pečení – vaření...různé druhy pracovních činnosti
- ✘ Pantomimické hry
- ✘ Neverbální divadlo, tanec
- ✘ Oblékání starých kostýmů, doplňků...
- ✘ Vycházky a výlety po stopách vzpomínek....

PODLE VÝSLEDKU

- ✘ Nemateriální – zážitek, úleva, spokojenost, nové vztahy, ochota naslouchat druhým, zvědavost
- ✘ Materiální – knihy života, vzpomínkové krabice, koláže, výstavy, nástěnky, ...kreativita, pomůcky, materiál

PŘÍPRAVA NA REMINISCENČNÍ PRAXI

- ✘ Znalost historie...příklad, sestavení časové osy
- ✘ Tematizace prostoru – zútulnění prostředí domova, pokoje...
- ✘ Umění rozhovoru – příprava pracovníka, hluboké soustředění, navázání kontaktu, projevování zájmu, kladení otázek, reflektování zjištěného...dát dostatek času, hodně velkou podporu, nápovědu
- ✘ Vzpomínkové podněty – staré filmy, hudba, knihy, pudřenka, voňavka, fotografie, ...staré receptury...tanec...vůně – koření (v krabičkách, hádat, co je to za koření...)

VZPOMÍNKA V PRÁCI SE SENIORY

- ✘ Struktura a průběh skupiny
- ✘ Cíle skupiny
- ✘ Motivace seniorů
- ✘ Prostorové uspořádání
- ✘ Témata skupinových rozhovorů
- ✘ Komunikace ve skupině, dovednosti facilitátora
- ✘ Problematické situace, konflikty, reakce

REMINISCENČNÍ DIVADLO

- ✘ Spojitost s dramatickou výchovou....

PŘÍKLADY

- × Knihy života
- × Mapy života
- × Výstavy.....

-
- ✘ *Starý člověk potřebuje, abychom se zastavili, dokázali mu darovat svůj čas a naslouchat jeho životnímu příběhu.*
 - ✘ *Jde o respekt, o důstojnost, o to, že pro druhé něco znamenáme....*