

NEFARMAKOLOŠKE TERAPIJE IN MOTIVACIJSKE TEHNIKE ZA OSEBE Z DEMENCO

IZ PRAKSE ZA PRAKSO

POVZETEK

Ob skoraj desetletnem delu na Psihiatrični kliniki Ljubljana, se mi je sama po sebi, venomer porajala ideja, kako pomembna je motivacija za aktivnosti in kakšne vse možnosti bi nam lahko olajšale delo, hkrati pa uporabniku pripomogle h kakovostnejšemu bivanju. Pri soustvarjanju in preizkušanju različnih odtenkov le tega ter uspešnemu umeščanju v naše poklicno udejstvovanje, pa želja to posredovati.

Namen predavanja je prikaz uporabnih tehnik sproščanja, bazalne stimulacije, spodbujanja smiselnih aktivnosti, motivacijskih tehnik, tehnike presedanja, vstajanja in spreminjanja položajev z oporo na pozitivnih dogodkih iz preteklosti, pomenom vpliva svojcev in pomembnih drugih, koncept dela na Nizozemskem in pri nas. Prikaz slikovnega materiala in same izvedbe vaj pa je spodbuditi razmišljanja, kako lahko razvijamo naše delo pri osebah z demenco za bolj kakovostno življenje.

UVOD

Motivacija, po Velikem slovarju tujk, izhaja iz latinskega glagola motivus, kar pomeni gonilo, gibalno. Motivacija so notranje spodbude in zunanji vplivi, ki človeka spodbuja-jo h kaki dejavnosti, jo sprožijo, usmerjajo, opredelijo jakost in trajanje, da doseže cilje in zadovolji potrebe. (1.) V tem širšem pogledu na samo motivacijo bo predstavljen prispevek, dopolnjen s slikami in prikazom pripomočkov ter vaj za skupno soustvarjanje širših pogledov na možne aktivnosti starejših.

OCENA SPOSOBNOSTI

Fizioterapevtska ocena, meritve, testi so nam vsem dobro poznani in nam pomagajo pri vsakodnevnem delu, kot pomoč pri splošni oceni aktivnosti pa lahko uporabimo tedensko tabelo (priloga 1.).



LEGENDA	D Dopoldan P Popoldan Z Zvečer	PONEDELJEK			TOREK			SREDA			ČETRTEK			PETEK			SOBOTA			NEDELJA		
		D	P	Z	D	P	Z	D	P	Z	D	P	Z	D	P	Z	D	P	Z	D	P	Z
Počutje																						
Bolečina (da/ne)																						
Temperatura (°C)																						
1. DNEVNE AKTIVNOSTI																						
2. STOPNICE																						
3. SPREHOD (500- 700m, 800-1500m)																						
4. POPOLDANSKI POČITEK (da/ne)																						
5. OBISKI (da/ne)																						
6. SPANJE PONOČI (dobro/slabo)																						
7. ZDRAVILA																						
8. OSTALO																						
IME:							TEDEN OPRAVLJANJA AKTIVNOSTI						TABELO IZPOLNJUJ REDNO									
PRIIMEK:																						
STAROST:							od.....do.....						SESTAVILA: Dipl. Fiziot. VESNA HOJAN									
DATUM PREGLEDA:																						

Tedenska tabela nam omogoči vpogled v počutje, prisotnost bolečine, opravljene dnevne aktivnosti, prehojene stopnice, dolžino sprehoda, popoldanski počitek, obiske, spanje ponoči, rednost jemanja zdravil (če so potrebna),... Na podlagi teh informacij dobimo širšo predstavbo o samem ritmu budnosti in spanja ter uvid, na katerem področju lahko kaj vplivamo.

Motivacija za aktivnosti je npr. menjava prostora: sprehod, obisk parka, aktivnosti v telovadnici, x- box virtualne igre, ... Sprememba družbe: obiski, medgeneracijska druženja, prostovoljci,... Dejavnosti z malimi živalmi,... Dejavnosti s pripomočki: trakovi, žoge, palice, kolesčka, ježki, Smovey obroči,...

INDIVIDUALNO DELO, SKUPINSKO

Med sabo se razlikujemo in nekdo lažje deluje sam, drugi je raje kot eden med ostalimi v skupini, na tretjega lahko že sama skupina deluje kot motivacija, ponekod pa skupina predstavlja merilo. Merilo za posameznika, ki se s to skupino primerja ali kot merilo za terapevta, ki lahko ob enakih zahtevah primerja izvedbo pri posameznikih skupine.

Projekt DEMENCA ACROSSLO sofinancira ESRR v okviru Programa sodelovanja.



GLASBA KOT SPODBUDA ALI UMIRJANJE

Glasba v ozadju v samem prostoru fizioterapije lahko blagodejno vpliva na počutje vseh prisotnih. Z umirjeno klasično glasbo lahko pomirimo posamezne uporabnike in z živahno glasbo lahko vplivamo na malodušje ter spodbudimo ritem aktivnosti. Pozitivni učinki glasbe so opisani v knjigi Mozart za otroke in o sami muziko terapiji je veliko literature.

MONTESSORI PEDAGOGIKA

Zdravnica Montessori, kot prva ženska v Italiji, ki je diplomirala iz medicine, opisuje človeka kot srkajoči um, ki vsrka vase iz okolja mnogotere informacije. To nam daje slutiti, da je okolje (v širšem pomenu besede) vpliven dejavnik našega bivanja, ustvarjanja, počutja in zdravlja nasploh. Poleg okolja pa so tukaj tudi naša ožja družina in/ ali pomembni drugi.

VAJE Z MOTIVACIJSKO VREČKO

Namen motivacijske vrečke je, da motivira. Primer, ob navodilu naj dvignemo roki, je to lahko tudi delno (bolj napol), ob spremenjenem ukazu dvignite vrečko, pa je gib v večini primerov v polnem obsegu. Vaje bomo preizkusili in so predstavljene v prilogi 2. Po Bazalni stimulaciji motivacijska vrečka deluje tudi kot slišno, na otip različno sredstvo, z živahnimi barvami vpliva tudi na vidno stimulacijo, ob vsebini z dišavo pa spodbudi tudi voh, s sami vajami pa lahko vplivamo na moč in koordinacijo celega telesa. Ob različnih navodilih lahko preusmerjamo pozornost posameznika, spodbujamo zbranost ter lažje pripravimo uporabnika k sledenju aktivnosti.

MOTIVACIJSKE VAJE Z VREČKO ALI VAJE Z MOTIVACIJSKO VREČKO (V.Hojan , 2004)

1. VAJA ZA RAVNOTEŽJE IN DRŽO

VREČKO POLOŽIMO NA GLAVO IN HODIMO PET METROV

2. VAJA ZA DRŽO (SEDE ALI STOJE)

VREČKO POLOŽIMO NA GLAVO, SE VZRAVNAMO, (BRADA MORA BITI V PRAVEM KOTU GLEDE NA VRAT) GIB ZADRŽIMO 6-8 sek. IN SPROSTIMO.

VAJO PONOVI 3-5 x.

3. VAJA ZA ROKE

Projekt DEMENCA ACROSSLO sofinancira ESRR v okviru Programa sodelovanja.



Dom upokojencev Izola
Casa del pensionato Isola



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Obalni dom upokojencev Koper -
Casa costiera del pensionato Capodistria



Grad Umag
Città di Umago



Hrvatska
Hrvatska udruga za
Alzheimerovu bolest



Atilio Gamboc
Dom za starije i nemoćne osobe



VREČKO DAMO V DESNO ROKO, ODROČIMO IN DVIGNEMO NAD GLAVO, PREPRIMEMO V LEVO ROKO TER PONOVRNO ODROČIMO. (VAJO PONOVRIMO V OBE SMERI 8-10 x).

4. VREČKO DRŽIMO V DESNI ROKI IN NAREDIMO GIB DO LEVEGA UŠESA; GIB SPREMLJAMO S POGLEDOM IN ZASUKOM GLAVE NATO GREMO Z LEVO ROKO PROTI DESNEMU UŠESU. VAJO PONOVRIMO 8-10 x.

5. VREČKO PREPRIJEMAMO OKOLI TELESA (SPREDAJ, ZADAJ) PONOVRIMO 8-10 x.

6. VREČKO DAMO V DESNO ROKO IN GREMO PROTI LEVEMU KOLENU IN OBRATNO Z LEVO ROKO PROTI DESNEMU KOLENU. PONOVRIMO 8-10 x.

7. ODKLON OB TELESU

Z VREČKO DRSIMO PO STEGNU NAVZDOL PROTI KOLENU NA LEVO, POTEM PA ŠE NA DESNO STRAN 4-6 x.

8. PREDKLON

Z VREČKO DRSIMO PO STEGNIH DO KOLEN (ČE GRE TUDI NIŽJE) IN SE POČASI VZRAVNAMO. PONOVRIMO 5 x.

9. DVIGOVANJE KOLEN

STOJE ALI SEDE PREPRIJEMAMO VREČKO POD LEVO TER POD DESNO NOGO. VAJO PONOVRIMO 8-10 x.

10. SEDE

VREČKO DAMO POD ZADNJICO, OPORA NA ROKI, ZADNJICO DVIGNEMO OD PODLAGE IN POGLEDAMO VREČKO, ČE NE GRE PA LE NAPNEMO MIŠICE, KOT DA BI TO HOTELI NAREEDITI. VAJO PONOVRIMO 5 x.

11. Z VREČKO ZA HRBET

Z DESNO ROKO, V KATERI IMAMO VREČKO GREMO NAD GLAVO TER ZA VRATOM DOL, Z LEVO ROKO PA OD ZADAJ PREPRIMEMO. IZMENIČNO 5-8 x.

12. IZTEGNJENO DESNO ROKO Z VREČKO DRŽIMO PRED SEBOJ TER ZADRŽIMO GIB 5-8 sek. IN SPROSTIMO, ENAKO PONOVRIMO Z LEVO ROKO. VAJO PONOVRIMO 4-6 x.

13. SEDE, NOGI IMAMO SKUPAJ IN POLOŽIMO VREČKO NA KOLENA; NOGI IZTEGUJEMO TAKO, DA VREČKA NE PADE NA TLA. VAJO PONOVRIMO 8-10 x.



14. VAJE ZA ROKE

SEDE ZA MIZO HITRO PRELAGAMO VREČKO IZ LEVE V DESNO DLAN. VAJO PONOVI MO 10-20 x.

15. IZMENIČNO STISKAMO VREČKO Z LEVO IN DESNO ROKO 10-20 x.

16. Z DESNO ROKO POLOŽIMO VREČKO NA LEVO RAME, VAJO PONOVI MO ŠE Z LEVO ROKO, IZMENIČNO 8-10 x.

17. DIHALNA VAJA – ABDOMINALNO DIHANJE

SEDE VREČKO POLOŽIMO NA TREBUH (LAHKO JO RAHLO DRŽIMO Z ROKO), NAREDIMO IZDIH, Z VDIHOM PA VREČKO DVIGNEMO (S TREBUŠNIMI MIŠICAMI). VAJO PONOVI MO 3 x.

ZAKLJUČEK: Možnosti za spodbude so zelo različne, koristne pa so samo tiste, ki jih uporabljamo. Ravno tako so funkcionalni le tisti pripomočki, ki jih redno in z namenom koristimo, vse ostalo nam lahko jemlje še tako potreben delovni prostor.

LITERATURA:

Veliki slovar tujk, Gregor Adlešič...et al., 1. Izd., 1. natis, V Ljubljani: Cankarjeva založba, 2002

Srkajoči um, Maria Montessori, prevod Apolonija Klančar Kobal, 2006

Veliki ljudje za boljši svet, Maria Montessori, prevod Marko Dobravec, Celje : Mohorjeva družba, 1997

Dipl. fiziot. Vesna Hojan, samostojna svetovalka, Dom starejših občanov Šiška, Kunaverjeva 15, Ljubljana