

## ГЛИНОТЕРАПИЯ

Развитие мелкой моторики, поддержка когнитивных функций, работа с эмоциями (гнев, грусть), возможность коммуникации с другими членами группы

Глиноterapia – работа с глиной широко используется в практике и работе с пожилыми людьми с деменцией. Глина подходит людям разной степени нарушения когнитивных функций: и для ранней стадии деменции, и для более серьезных ее проявлений.

Преимущество глины в том, что это мягкий, теплый, податливый материал, который легко можно разминать в руках, лепить фигурки, катать колбаски, шарики. Пожилым людям, даже тем, кто имеет суставные проблемы, работать с глиной будет приятно.

Плюсов у работы с глиной много. Глина помогает выразить эмоции пожилым людям, которые потеряли возможность коммуницировать. Человек может выплеснуть негативные эмоции (шлепать кусок глины об стол, бросать, разминать его, плющить). Она помогает «общаться», то есть вместе с ухаживающим (сиделкой) пожилой человек может передавать глину, они вместе могут катать шарики, колбаски, например, ладонь ухаживающего поверх ладони пожилого. Аккуратно, медленно раскатывать кусок глины.

Также эффективно и очень приятно делать массаж глиной. Глину размочить водой, погрузить в нее полностью ладони, а затем сделать массаж рук своему близкому с деменцией. Удивительный эффект! Улыбка, радость, счастье – это все появляется на лице пожилого человека, когда ему делают массаж глиной.

Пожилым людям с мягкой степенью деменции можно предложить сделать простые фигурки из глины: снеговик, цветок, животное. Пожилым очень нравится работать с глиной, это занятие может занимать их часами.

Пожилые с тяжелой степенью деменции, неконтактные могут просто возиться в глине – и это тоже доставляет им положительные эмоции.

Еще один удивительный факт работы с глиной – это то, что она создает связь между ухаживающим и подопечным во время творчества. Глина – это материал, который требует совместной деятельности, даже если человек уже ничего не может, не говорит, просто подержать в его руке кусочек глины, покатать теплый глиняный шарик на ладони – это все создает некую связь, «общение» между ухаживающим и подопечным.

### ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ

Что необходимо для проведения занятия: стол, клеенка, таз с водой, кусок скульпторской глины (просить у скульпторов, искать в мастерских). Для участников: фартуки и нарукавники. Попросите всех снять кольца.

Ведущий просит всех смочить руки водой, раздает по куску глины. Чем больше смачивать водой кусок, тем мягче он становится. Далее ведущий предлагает сделать из глины фигуру: объемную или плоскую рельефную. Объемная фигура может быть самой простой: животное, лицо, Чебурашка. Ведущий рассказывает поэтапно, как и что лепить, какую часть фигуры. Плоская рельефная фигура делается дольше. Кусок глины раскатывается в блинчик, далее на нем нужно «нарисовать» рельеф,

например, цветок. Рельеф можно отрисовать зубочисткой, концом ложки, палочкой от мороженого, что есть под рукой. На отрисованный рельеф накладываются детали (листья, лепестки, сердцевина). Далее все это сглаживается с основным рельефом.



#### Наблюдение в Клубе «Незабудка»:

Мы проводили занятие по глинотерапии два раза. И оба раза видели большой интерес как со стороны родственников, так и со стороны пожилых (легкая, средняя степень деменции). Люди откликаются и погружаются в творческий процесс. В связке родственник-пожилой наблюдается хороший эффект общения: они обсуждают детали, вместе раскатывают глину, вместе что-то лепят. Это создает хорошую дружескую связь между близкими.



#### Ссылки на исследования:

1. <https://www.kent.ac.uk/news/society/10478/exhibition-shows-how-creating-sculpture-benefits-people-with-dementia>
2. <https://www.carehome.co.uk/news/article.cfm/id/1573526/Clay-therapy-offers-pathways-into-communication-and-remembrance-for-people-with-dementia> – статья доктора Сумиты Чаухан.





## РИСОВАНИЕ

Релакс, работа с эмоциями (агрессией, апатией), поддержка когнитивных функций мозга (различные цвета, фактур)

Творческий процесс рисования – самая популярная техника работы с дементными больными. Арттерапия известна своим благотворным влиянием: помогает выразить свои эмоции, погрузиться в творческий процесс, вспомнить что-то из детства, ощутить былые эмоции, «рассказать» что-то.

Яркие краски создают позитивное настроение, помогают сохранить радостное состояние.

Совместная работа родственник-подопечный очень благотворно влияет на климат в семье, помогает снизить градус стресса, наполняет радостью. У родственников возникает желание помочь своему близкому, поддержать его и похвалить за рисунок.

Арттерапия успокаивает нервы, наводит благостное состояние. Кроме того, арттерапия – это не конкурс рисунков, здесь нет ограничений, можно делать все, что хочется, рисовать, что приходит на ум. Тем не менее, для пожилых с деменцией занятие по арттерапии следует вести.

Для пожилых с деменцией лучше использовать метод арттерапии под руководством художника. ТО есть художник рассказывает шаг за шагом, что он делает. Простые линии, размытые краски, точки, брызги превращают белый лист в настоящий рисунок. Результат очень радует самих пожилых людей, которые понимают, что они еще что-то могут, что на что-то способны.



## ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ

Стол, клеенка, для участников: фартуки и нарукавники, баночки непроливайки. Необходимо, чтобы все принадлежности были у каждого участника отдельные: баночки непроливайки, 2 разных кисточки (широкая и тонкая), баночки с гуашью.

Ведущий шаг за шагом рассказывает, что надо делать: какую линию провести, потом размыть водой, потом еще провести линию, где-то поставить точки, где-то закрасить. О каждом рисунке можно договориться с терапевтом отдельно. Самое главное, чтобы он был простым. Обычно это природа (море и кораблик, небо и лес, поле и цветы).

Простой рисунок радует своим результатом!



### Наблюдение в Клубе «Незабудка»:

Мы проводили занятие с арт-терапевтом по рисованию моря. Все участники вовлеклись даже неконтактный пожилой мужчина. В итоге у всех получились более-менее одинаковые рисунки, которые наши гости забрали с собой. Родственники, которые забыли забрать рисунки, потом их просили принести – для них поделка их близкого стала важным воспоминанием.



### Ссылка на исследование:

1. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095771816300755#sec4>

## МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Работа с эмоциями, релаксация, поддержка когнитивных функций, поддержка слуха, работа с вниманием и концентрацией

Музыкальная терапия – известный метод работы с пожилыми людьми с деменцией. Прослушивание музыки дает не только расслабляющий эффект, но и возвращает воспоминания былых лет, помогает пожилым людям ощутить те самые эмоции, которые они испытывали, когда были молодыми и слушали эту музыку.

Благотворное влияние на пожилых людей с деменцией оказывает не просто музыка их прошлых лет, но и мелодичная расслабляющая музыка на разных музыкальных инструментах мира. Таких как, например, тибетские чаши, духовые инструменты (тубы, дудочки, флейты, свистульки), колокольчики, металлофон, треугольник и подобные благозвучные музыкальные инструменты. Необычное влияние оказывают барабаны и ударные инструменты (марacas, яйца, трещетки). Особенно, если делать это в группе. Пожилые люди хорошо откликаются на ансамбли, подстраиваются под звук ударных и начинают сами барабанить, трещать в такт. Это создает коммуникацию, общность, групповое взаимодействие и радость от возможности делать что-то вместе, даже если никто из них не попадает в ритм.

Простое пение под гитару или фортепиано также полезно для пожилых людей с деменцией. Лучше выбирать песни благозвучные с позитивным текстом, рассказывающие о любви, цветах, хорошем настроении, чтобы музыка вызвала приятные воспоминания.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

Занятие по музыкальной терапии должно проводиться под руководством музыканта. Предварительно нужно выбрать репертуар из знакомых простых песен, которым легко подпевать. По времени занятие не должно превышать 40-60 минут. Если занятие с разными музыкальными инструментами, то необходимо сначала рассказать про инструмент, познакомить его участникам (дать потрогать, попробовать поиграть в него). Далее можно проиграть несколько мелодий на инструменте. В завершении занятия предложить гостям выбрать по музыкальному инструменту, и проиграть в ансамбле. Какие могут быть инструменты: треугольник, металлофон, ксилофон, трещотка, кастаньеты, шумящие яйца, маракасы, погремушки, колокольчики, тибетские чаши. Занятие должно быть спланировано и подготовлено.



### Наблюдение в Клубе «Незабудка»:

Вместе с ведущим-музыкантом мы провели занятие по знакомству с разными музыкальными инструментами: тибетские чаши, трещотки, свистульки, колокольчики, африканские барабаны, дудки и австралийская дуда. Занятие произвело огромное впечатление! Звуки не только были интересны пожилым людям, но и позволили им удивиться чему-то новому, ощутить радость познания, новой информации.

Мы поняли, что просто музыкальная терапия – это хорошо, но эффективнее – это новые звуки, новые инструменты, которые можно не только послушать, но и попробовать самим произвести звук.



### Ссылки на исследования:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10796604>
2. <http://www.todaysgeriatricmedicine.com/news/story1.shtml>
3. <https://www.alzheimers.net/2013-06-04/music-therapy-for-dementia/>

## ПЕНИЕ

Поддержка когнитивных функций, профилактика проблем с глотанием и легочными заболеваниями, работа с уверенностью, возвращение в социум

Пение – прекрасный инструмент, который может помочь не только расслабиться, вспомнить пошлые моменты из жизни, но и позволит профилактировать проблемы с глотанием и легочными заболеваниями.

Пение старых любимых песен помогает пожилым людям с деменцией почувствовать себя в социуме, друг с другом, вместе. И это самый главный эффект от пения песен. Как правило, пожилые прекрасно помнят слова старых песен, поют их с удовольствием. Это создает ощущение уверенности в том, что ты еще на что-то способен, помогает ощутить пожилых спокойствие в дальнейших действиях, радость общения.

**Песенники** могут помочь вспомнить слова. Что важно помнить при создании песенников. Выбирайте песни 40-70 годов, позитивные, с простой мелодией и словами. При печати шрифт нужен достаточно большой, интервалы между словами чуть шире, чем обычно, куплет+припев на страницу. Многие пожилые с деменцией не в состоянии уже прочитать текст, поэтому чуть более широкие интервалы между буквами помогут им легче вспомнить и прочитать слово.

Во многих странах образуются хоры в качестве терапии для пожилых людей с деменцией.

## ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ

Петь можно с места или стоя, как удобно, главное – задавать ритм и петь ведущему, даже если многие не знают слов.



### Наблюдение в Клубе «Незабудка»:

В нашем клубе старые песни (Девчата, Ландыши, Черные глаза и др) наши гости поют с удовольствием, многие гости, в том числе и мужчины начинали петь песни вместе со всеми, чем приводили родственников в восторг. До этого, по словам родственников, пожилые гости не пели вообще. Песни – это хороший инструмент для коммуникации.



### Ссылка на исследование:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29375037>

## ТАНЦЫ

Поддержка двигательной активности, работа с эмоциями, релаксация

Танцы – это удивительная вещь, даже для маломобильных пожилых с деменцией. Танцы используются как терапия во всем мире, организуются танцевальные группы, пары родственник-пожилая с деменцией. Танцы помогают сохранить двигательную активность, не забыть движения и возможность ходить. Кроме того, танцы – это способ коммуникации для тех, кто потерял такую способность, возможность ощутить поддержку другого человека. Более эффективно танцевать в парах или в группе.

Важно помнить, что танцы могут быть медленными или активными, но обязательно безопасными. Не стоит кружить пожилого человека или заставлять его делать движения, которые сложно даются. Танцы могут быть и стоя на одном месте, перетаптываясь с одной ноги на другую. Самое главное – это вместе. Не оставляйте пожилого человека танцевать одного, обязательно держите его за руку или обнимайте, тогда танцы доставят большее наслаждение и позволят получить самые позитивные эмоции.

Танцевать можно и сидя на стуле, например, руками или отстукивать ритм ногой.



## ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ

Здесь нет ограничений. И под быструю музыку можно танцевать в удобном ритме, в удобной позе. Самое главное – делать вместе, в паре и соблюдать технику безопасности. Подготовьте плейлист из песен, под которые можно танцевать. Например, старые вальсы и танго очень нравятся пожилым людям.



### Наблюдение в Клубе «Незабудка»:

Танцы дают удивительный эффект на наших пожилых гостей. Но сама по себе танцевальная музыка не мотивирует людей танцевать, их нужно приглашать, предлагать, вытаскивать на танцпол. Давать им возможность выбрать свое движение, какое им удобно. Мы всегда приглашаем наших гостей, и они с радостью соглашаются выйти потанцевать. У нас в клубе были гости, которые первые несколько песен не хотели танцевать, а потом соглашались пойти, встать в круг, хоровод. Танцы – это отличное времяпрепровождение.



### Ссылки на исследования:

1. <http://neuro.hms.harvard.edu/harvard-mahoney-neuroscience-institute/brain-newsletter/and-brain-series/dancing-and-brain>
2. <https://alzheimersmusicconnect.com/music-alzheimers-music-dance-can-make-huge-difference-alzheimers-care-recipients/>



## КУЛИНАРИЯ

Развитие мелкой моторики, поддержка когнитивных функций, работа с уверенностью, возвращение роли «хозяйки» участницам

Кулинария – это дело, связанное с обязанностями женщины-мамы и жены. Женщинам очень нравится готовить, в основном. Навыки сохраняются долго, и процесс доставляет радость. Приготавливая еду, женщина чувствует себя нужной – и это важное качество для женщин, страдающих деменцией. Поэтому готовка может доставить большое удовольствие именно женщинам.

Готовка также является объединяющим фактором, способным вовлечь всю семью, наладить коммуникацию между членами семьи.

Поэтому готовка может быть использована в качестве терапии для пожилых с деменцией. Самое главное, подготовиться к занятию по кулинарии: сделать тесто, начинку, чтобы пожилой человек смог раскатать тесто, начинить пирожок. Пожилые люди с большой охотой откликаются на готовку! Но им требуется помощь.

### ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ

Подготовьте заранее продукты: сделайте тесто и начинку. Что можно приготовить: простые пирожки, оладья, блины, пельмени, вареники, сырники. Важно, чтобы изделия можно было приготовить на месте – это очень обрадует пожилых людей. А запах пекущихся пирогов (это лучше всего) поможет им вспомнить свое предназначение хозяйки и накормить всех гостей.







### Наблюдение в Клубе «Незабудка»:

Мы делали пирожки. Приготовили заранее начинку и тесто. Наши гости только раскатали тесто и положили начинку в пирожки. Также мы заранее испекли какое-то количество пирожков и потом их вынесли гостям. Радость была неописуемая! А запах стоял великолепный.



### Ссылка на исследование:

1. <https://homeeldercareflorida.com/blog/therapeutic-benefits-cooking-seniors-dementia/>

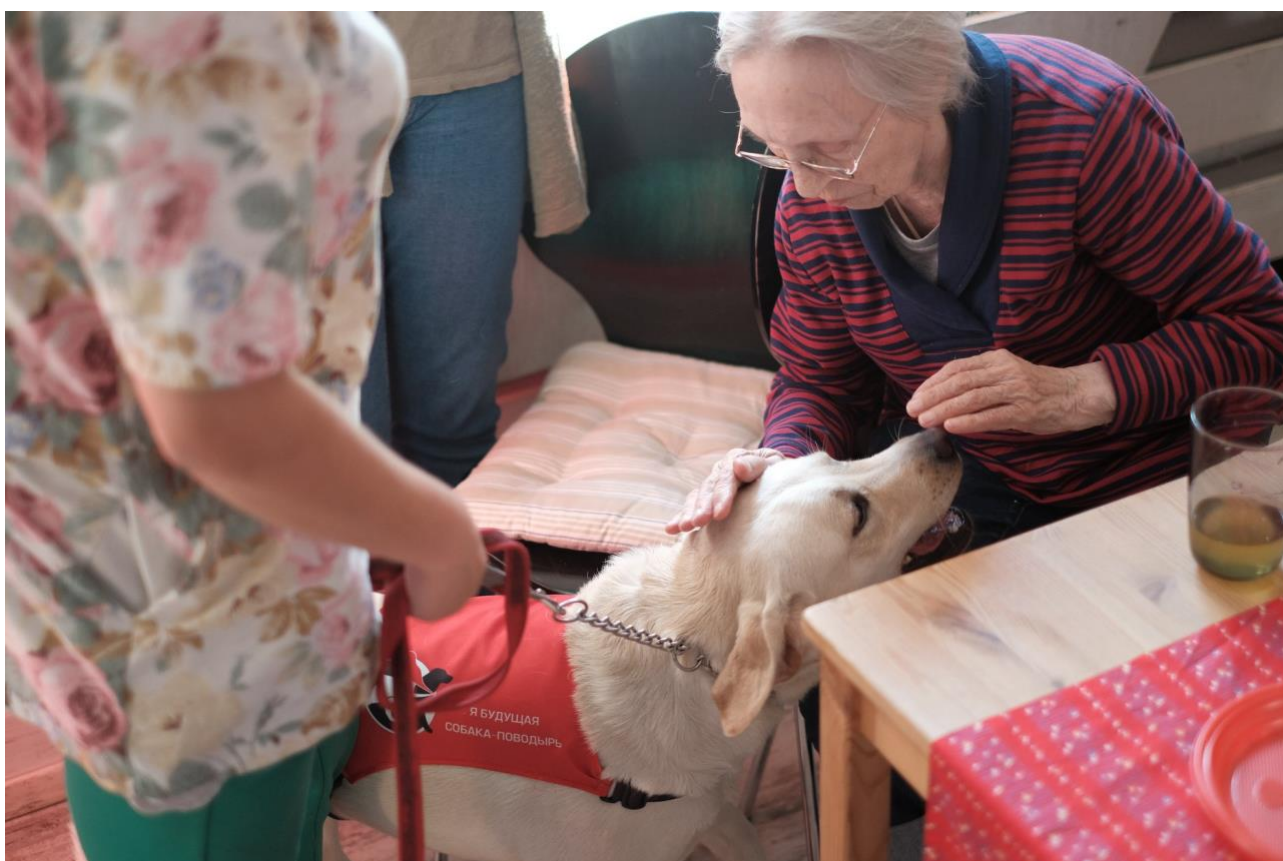
## ТЕРАПИЯ ЖИВОТНЫМИ

Работа с эмоциями

Терапия животными – известный инструмент поддержки пожилых людей с деменцией. Во всем мире животные (лошади, собаки, кошки, птицы, рыбки) используются для эмоциональной поддержки пожилых людей. Животные дают возможность пожилым людям позаботиться о ком-то, почувствовать себя нужными снова.

Животные вызывают самые позитивные эмоции! Многие пансионаты в Европе и Америке берут бездомных животных, чтобы пожилые люди ухаживали за ними. Человек чувствует свою значимость, заботясь о других. Это очень важно. Кроме того, животные заставляют людей что-то делать (кормить их, выгуливать), сохраняется социальная активность, двигательная активность, мотивация и желание жить.

Общение с животными приносит радость и помогает снизить уровень стресса.



## ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ

Любые домашние животные подойдут для общения с пожилыми людьми. Важно помнить, нет ли аллергии на шерсть у ваших подопечных. Собаки и кошки приносят самую большую радость. Но нужно внимательно следить за тем, чтобы пожилые люди не кормили животных.



### Наблюдение в Клубе «Незабудка»:

Мы приглашали канис-терапевтов – собак, которые работают с детьми с аутизмом. Собаки вызвали большой ажиотаж у наших гостей, но мы заметили, что наши гости хотят накормить собак, а это недопустимо, поскольку канис-терапевты сидят на особой диете. В остальном собаки и наши гости нашли общий язык.



### Ссылка на исследование:

1. <https://www.unforgettable.org/blog/caring-for-a-pet-when-you-have-dementia/> (заметка)



## СОЗДАНИЕ КУКОЛ-ОБЕРЕГОВ

Развитие мелкой моторики

Творческие занятия – это всегда хорошо. Творчество помогает отвлечься и погрузиться в процесс, снизить градус стресса и получить на выходе приятный сувенир.

Создание кукол-оберегов – простое и увлекательное занятие. Яркие ткани, приятное и простое дело, которое не требует особых навыков или мыслительных процессов. Главное – следовать инструкциям мастера или повторять за своим родственником. Занятие совместное. Обязательно нужен инструктор.

Чем хороши куклы-обереги. Они вызывают яркие приятные эмоции, напоминают о детстве, о прошлом. Кроме того, развивается мелкая моторика (связать, перевязать, скрутить). Это занятие достаточно простое для человека с деменцией. Перед ним не стоит выбор – что делать, нужно просто связать одно с другим, перевязать ниткой. В итоге получается маленькая симпатичная кукла. Не стоит бояться мастер-классов с ножницами. Самое главное, это делать медленно, объяснять участникам каждое действие, помогать.

### ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ

Для проведения мастер-класса потребуются три вида кружков из разных тканей (большой, средний, маленький) и кусочек ткани на косынку. Из одного кружка делается туловище, из двух других – юбки. Косынка повязывается сверху – кукла готова.



#### Наблюдение в Клубе «Незабудка»:

Занятие по куклам проводилось первый раз и привлекло всех участников клуба к процессу, даже мужчин. Один из которых был неконтактным, а другой наоборот – чрезмерно активным. Но занимаясь изготовлением кукол мужчины были погружены в процесс, как и остальные участники. В итоге все остались очень довольны.

