

Краткий сборник

Занятия для людей с деменцией и их близких



Авторы:
Александра Щеткина,
Анна Шипилова



АЛЬЦРУС

благотворительный
фонд помощи
людям с деменцией
и их семьям

Краткий сборник занятия для людей с деменцией

Сборник досуговых занятий для людей с деменцией на разных стадиях, которые можно делать в домашних условиях.

В сборнике представлены простые упражнения, не требующие специальной подготовки или дополнительных материалов.

Как занять человека с деменцией

Когда деменция прогрессирует, занять человека бывает очень сложно. Ему уже трудно делать то, что он делал раньше, многое непонятно и сложно. Но даже самые простые занятия для человека с деменцией могут снизить риски ажитации, тревожности, беспокойства. Разрушающийся мозг тоже нуждается в работе, поэтому любая активность будет полезна и эффективна.

Обычно занятия для человека с деменцией, чтобы его заинтересовать, подбираются из опыта его прошлых предпочтений, хобби, работы. Так легче найти то, что ему может быть интересно и посильно, исходя из его состояния. И, конечно, заниматься лучше вместе.

Помимо специальных занятий, которые размещены в сборнике, можно предлагать обычные бытовые дела, например:

- помощь по дому, уборка, помощь на кухне, в готовке;
- помощь в саду или на огороде, пересадка цветов или поливка;
- прогулки и встречи с друзьями;
- чтение книг, газет, просмотр альбомов, телепередач: выбирайте позитивные, музыкальные, старые фильмы, КВН, «Поле чудес»;
- разговоры с «Алисой» - это хороший вид досуга.

Важно знать о досуге

Досуг необходимо адаптировать. Человек с деменцией может не понять суть занятия, оно может показаться ему сложным, неинтересным, скучным. Увлечь человека с деменцией - непростая задача, но если учитывать особенности состояния, то можно найти хороший и интересный досуг, который поможет разнообразить жизнь семьи.



Адаптация

С прогрессией деменции человеку становится труднее воспринимать реальность такой, какая она есть. Он может забыть, как держать ножницы или клеить, как рисовать или писать, может утратить навык речи. Поэтому занятие, которое вы предлагаете, должно быть в соответствии с когнитивными навыками человека. Иногда это могут быть довольно примитивные задания, но они будут очень осмысленны и полезны для человека с деменцией.

Продолжительность

Человеку с деменцией может быть трудно удерживать внимание, поэтому продолжительность занятия может варьироваться от 5-10 до 20-30 минут. Кроме того, у ухаживающих не так много времени для того, чтобы потратить на занятие. Соответственно 10 минут позаниматься с близким - это вполне доступный и комфортный вариант.

Безопасность

Безопасность - это очень важный аспект при планировании занятий. В зависимости от прогрессии деменции, человек может не совсем понимать опасность предметов или действий, например, ножниц или клея. Также человек с деменцией может случайно перепутать и предметы и посчитать их съедобными. Поэтому при занятиях очень важно следить за безопасностью.

Комфорт

Люди с деменцией бывают в хорошем настроении, бывают в плохом. Поэтому этот факт тоже следует учитывать. Заниматься лучше, когда человек настроен, так вы сможете избежать лишних ссор и получить больше удовольствия от времени со своим близким с деменцией. И собственное состояние ухаживающий тоже должен учитывать, это очень важно!

Тренируем восприятие

Занятия на восприятие помогут родственникам понять как близкий воспринимает окружающий мир и поддержать эту функцию

Восприятие



Восприятие отвечает за то, как человек воспринимает окружающий мир и ощущает его. При нарушениях в этой сфере могут быть сложности с узнаванием слов и предметов.

Человек может не понимать какие-то слова или не может вспомнить, что за предмет перед ним, зачем он нужен, как им пользоваться, назвать его.

Нарушение функции восприятия также влияет и на пространственные навыки.

Человек может сесть мимо стула или начать писать не на листке, который лежит перед ним, а рядом на столе.

► Некоторые упражнения могут показаться детскими, но они как раз помогают понять возможности человека и определиться с уровнем дальнейших упражнений

► Использование раскрасок может быть интересным и увлекательным как для мужчин, так и для женщин. Лучше выбирать нейтральные сюжеты

► Для занятий потребуются готовые или распечатанные раскраски, карандаши, фломастеры, мелки на выбор

Тренируем восприятие - сортировка

Сортировка как вид тренировки восприятия. Сортировать можно различные предметы по цвету, назначению, размеру.

Такое упражнение может быть очень веселым и увлекательным для ухаживающих и человека с деменцией. Можно использовать предметы из прошлого, например, наперсток, значок, брошки, а также конфетки, монетки, гайки, украшения, игрушки.

Обо всех предметах можно расспрашивать: о форме, о цвете, о назначении, а также была ли у человека с деменцией такая вещь .

Тренируем ощущения

Ощущения



Тренируем ощущения

Ощущения - это функция, которая связана с разными органами чувств. Как мы видим, слышим, ощущаем запах, чувствуем вкус, осязаем. Ощущения тоже необходимо тренировать, так как они отвечают за разнообразие мира.

Работа с фактурами

Ощущения, это прежде всего работа с фактурами: ткани, крупы, природные материалы (песок, вода, галька), массажные мячики, фурнитура.

Окружающая среда также может стать хорошим поводом для тренировки ощущений:

- найти белый цвет вокруг в предметах, назвать его
- поговорить про еду, описать ее: горячая-холодная, соленая-сладкая, рассыпчатая-мягкая, острая-пресная и тд.
- предлагайте варианты ответов, мягко поправляйте близкого,

Тренируем моторику

Моторика



Движение - это жизнь. Однако пожилым людям может быть сложно выполнять некоторые упражнения в силу возраста и особенностей здоровья.

Тренируя мелкую моторику - мы тренируем когнитивные функции.

Упражнения на мелкую моторику подходят и для людей с деменцией на поздних стадиях, так как они не требуют особых навыков, а рефлексы еще сохранены.

Тренируем внимание

Внимание



Функция внимания отвечает за анализ поступающей информации и преобразование ее. Внимание помогает нам отбирать нужную информацию и отделять ее от ненужной.

У людей с деменцией функция внимания нарушается, поэтому увлечь человека бывает сложно, а также удержать долго на одном действии. Поэтому упражнения на внимание могут помочь улучшить эту функцию.

- **Внимание отвечает за удержание и сохранение образов и информации**
- **Внимание обеспечивает сосредоточенность и активность на определенном предмете или объекте определенное время**

Тренируем речь



Функция речи помогает нам общаться и понимать друг друга. Она отвечает не только за то, как мы говорим (четко, громко, разборчиво), но и что мы говорим и как мы воспринимаем говорящего с нами. При деменции часто нарушается функция речи, когда человеку трудно подобрать нужные слова, трудно их выговорить, артикулировать. Есть затруднения с пониманием обращенной речи.

Передача эмоций и чувств. С помощью речи человек может передать свои чувства и эмоции, рассказать о своих потребностях, настроении, попросить помощи. При нарушении речи выражение своих мыслей и потребностей становится сложным.

Коммуникация. С помощью речи мы общаемся и передаем друг другу информацию, возникает диалог. У человека с деменцией может нарушаться и восприятие обращенной речи, и логика воспроизведения собственной речи, трудности в выражении своих мыслей и обличении их в слова и предложения.

Обозначение предметов и объектов. Речь помогает нам узнавать предметы, описывать их, определять их назначение. С прогрессией деменции человеку может быть трудно понять, что перед ним и для чего служит этот предмет.

Тренировка речи - очень полезна для людей с деменцией.
Коммуникация - одна из наиболее важных функций для человека, которая позволяет ему взаимодействовать с окружающим миром.

Тренируем память



Память - одна из первых функций, которая нарушается у людей с деменцией. Краткосрочная память теряется и не возвращается. Люди с деменцией забывают то, что было несколько минут назад, но хорошо помнят то, что было в прошлом.

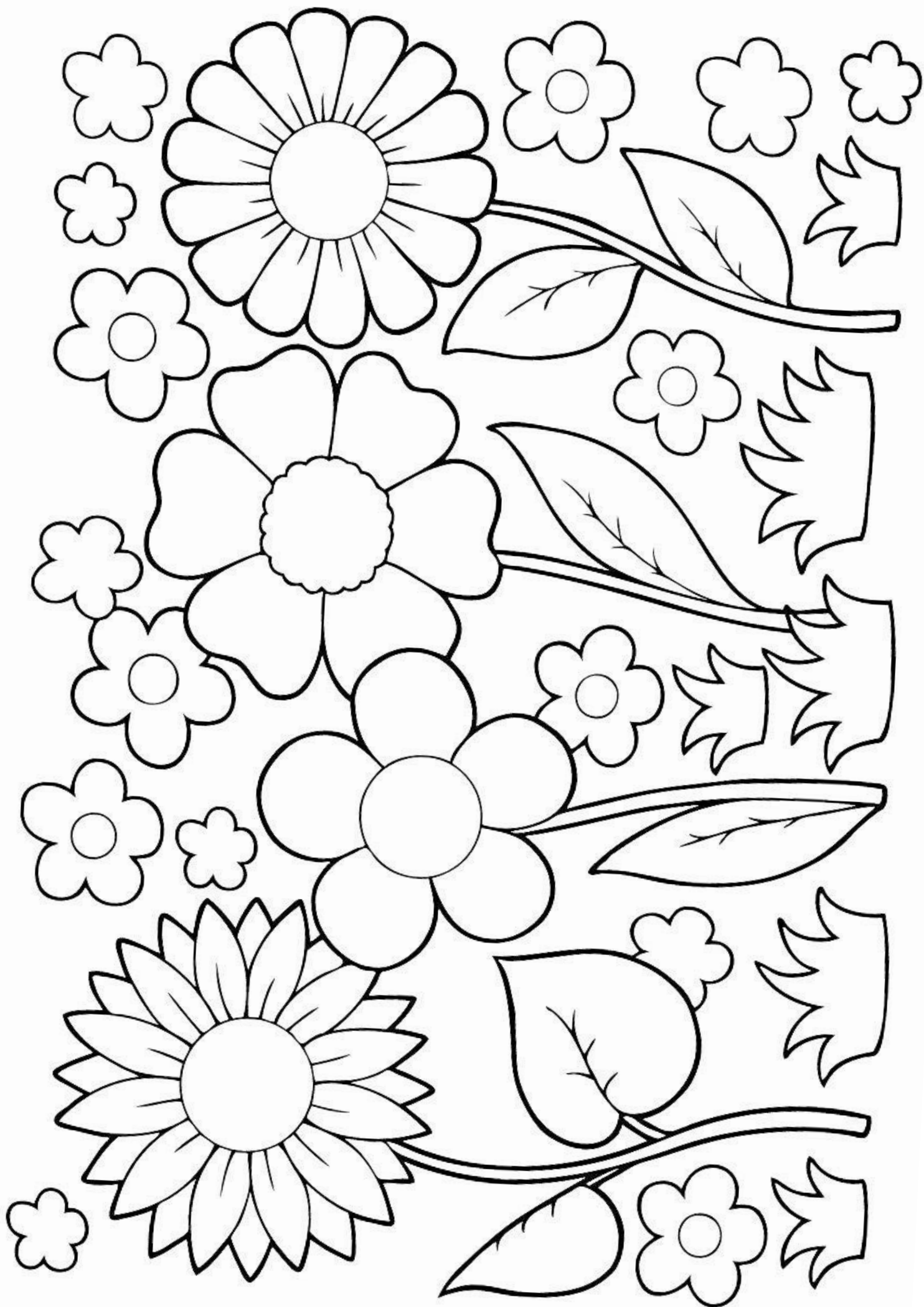
Память имеет важные функции:

- это сохранение опыта, накопление нужной и полезной информации для жизни человека
- это приобретение новых навыков
- это воспроизведение навыков, которые были приобретены

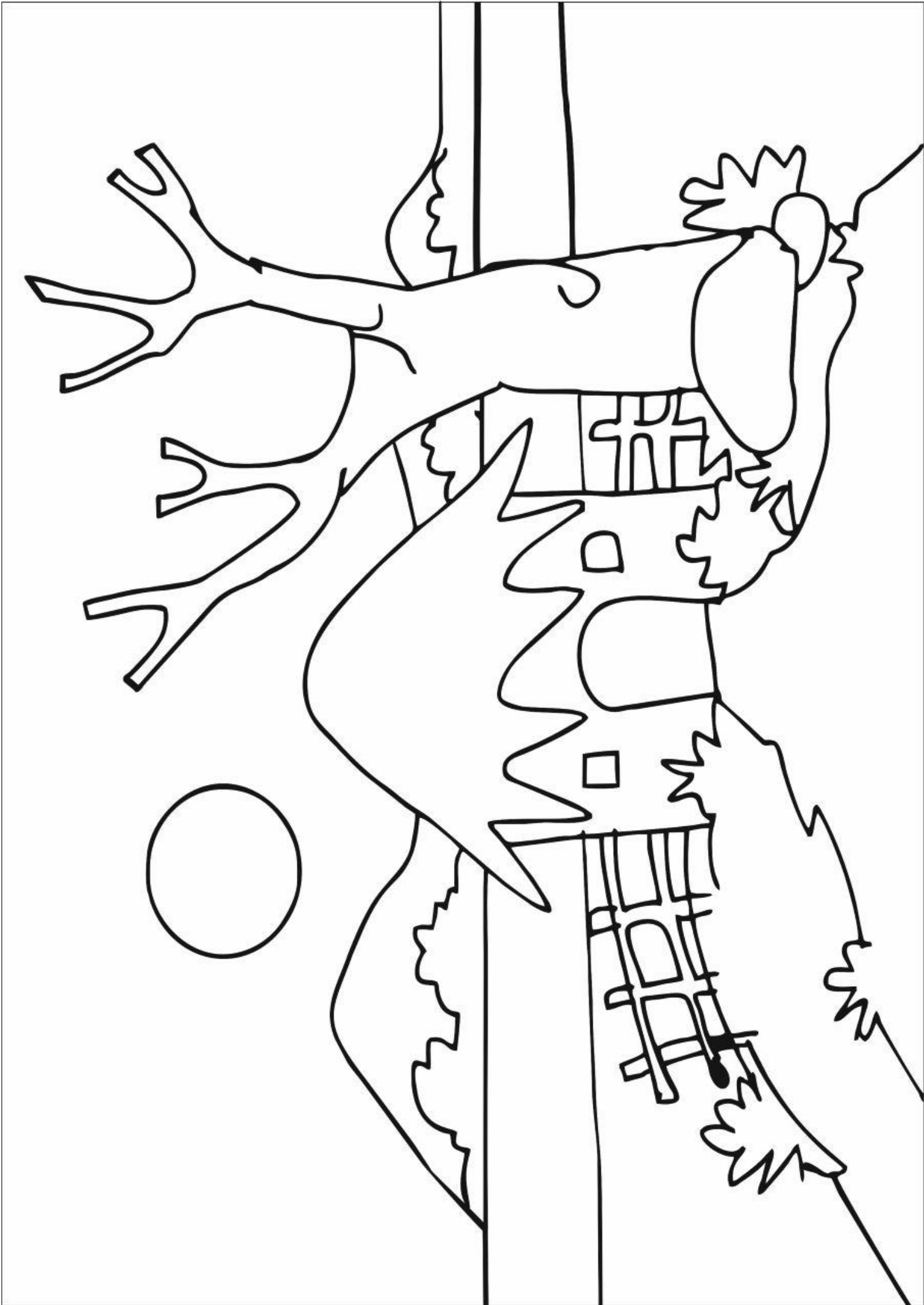
Упражнения на воспоминания прошлого полезны и помогают людям с деменцией чувствовать себя более уверенными, потому что они хорошо ориентируются в прошлом и могут помнить яркие события, которые доставляют им радость.

Примеры раскрасок











Ежедневный планировщик занятий



Утро



День



Вечер

ПН			
ВТ			
СР			
ЧТ			
ПТ			
СБ			
ВС			

Полезные ресурсы

Фонд Альцрус

Благотворительная организация, которая занимается темой деменции и помощью семьям с близкими с деменцией: проводит школы, группы поддержки, мероприятия для пожилых с деменцией.

Получить помощь www.alzrus.ru

Досуг

По ссылкам вы сможете найти полезные ресурсы для своих занятий по досугу

<https://razriskyika.ru>

<https://alzstore.ru/pazly>

<https://memini.ru/exercises>

**Сборник подготовлен при
поддержке Благотворительного
фонда содействия социальным
проектам «Помощь рядом»**

2024