

Aktivizace klientů v našem domově a její přínosy

Aktivizační činnost v našem domově je součástí komplexní kvalitní péče o seniory. Jejím cílem je uspokojit potřeby klientů, smysluplně vyplnit jejich volný čas, zmírnit pocit osamocení a rozvíjet psychické, fyzické a sociální dovednosti. Vychází z potřeb klienta, odpovídá jejich schopnostem, zdravotnímu stavu, věku a oblíbeným činnostem. Snižuje negativní důsledky stárnutí, napomáhá k udržení fyzické i psychické kondice a vede k větší samostatnosti.

Aktivity jsou dobrovolné a probíhají v prostorách k tomu určených, případně při pěkném počasí na jedné ze zahrad domova či mimo domov. Aktivity se konají dle předem stanoveného harmonogramu, o kterém jsou klienti informováni tabulemi, které se nachází v každém patře, a aktivizačními pracovníci ráno před samotnou aktivitou. Délka trvání aktivity není pevně stanovená a přizpůsobuje se schopnostem klientů a jejich aktuálním potřebám. Pracovník vždy přistupuje ke klientům individuálně dle jejich motorických a psychických schopností a dle jejich zdravotního stavu.

Aktivizace není pouze vyplněním volného času našich klientů, v našem domově při ní dbáme na důležitost prožitku z činností, které jim dávají smysl a motivaci do budoucna.

Aktivizační činnosti v našem domově dělíme do dvou skupin:

- skupinové
- individuální

Skupinové aktivity a jejich oblasti

Pohyb

- dechová a pohybová cvičení, sportovní hry, tanec se šátky, volejbal v sedě, kuželky

- aktivita probíhá 1x týdně, dále pak ve formě skupinového (2x týdně) či individuálního (5x týdně) cvičení s rehabilitačními pracovníci

Pohyb je základní složkou života, slouží k udržení dobrého zdraví, psychické pohody a také jako prevence chorob. S přibývajícím věkem se pohybové schopnosti člověka zhoršují a ubývá svalová hmota, proto se při pohybových aktivitách používají taková cvičení, která stimulují krevní oběh, napomáhají činnosti mozku a jsou zaměřeny na udržení motorických schopností.

Paměť

- trénink paměti, vědomostní kvízy, křížovky, bingo, společenské hry, procvičování jemné motoriky a grafomotoriky, trénování smyslů

- aktivita probíhá 1x – 2x týdně

Tyto aktivity jsou zaměřeny na rozvoj či udržení poznávacích procesů klientů, zvláště pak na pozornost, vnímání pomocí smyslů, na vybavování si z paměti, na myšlení, rozvíjení kognitivních schopností. Trénuje se zde i postřeh a představivost, tyto aktivity by měly upevňovat a zachovávat již získané vědomosti do co největší možné míry.

Kreativita

- malování, kreslení, navlékání korálků, modelování a jiné tvoření

- aktivita probíhá 1x – 2x měsíčně

Aktivity mají za cíl udržení a rozvíjení psychomotorických schopností, rozvoj kreativity, představivosti, schopnost tvořit a podílet se na společném díle. Výrobky jsou většinou vystaveny v prostorech domova, klienti si je poté mohou odnést k sobě do pokojů.

Pobyt venku

- výlety mimo zařízení, procházky, zmrzlina/ledová káva/koktejlůvá párty na zahradě, opékání buřtů, sázení květin a sazenic

- při příznivém počasí probíhá aktivita v různých formách několikrát za měsíc

Cílem této aktivity je vycházka do okolí domova, pobyt a pohyb na čerstvém vzduchu, aerobní aktivita, zdravé držení těla, duševní i fyzická harmonizace, navození pozitivních pocitů a přirozené únavy.

Zpívání a hra na hudební nástroje

- aktivita probíhá 1x za 1-2 měsíce

Cílem této aktivity je společné posezení u písniček, hudby, cvičení paměti, vlastní hraní na perkusní nástroje, cvičení motoriky, reminiscence, sociální komunikace.

Dámský klub, relaxační masáž rukou, péče o pleť

- aktivita probíhá 2x měsíčně

Dámský klub a zkrášlující aktivity jsou spojené s relaxační masáží rukou, úpravou nehtů a pleti, povídáním, posezením. Cílem je aktivní sociální komunikace.

Pánský klub

- aktivita probíhá 1x za 2 měsíce

Pánský klub nabízí povídání, posezení nad sklenkou něčeho dobrého, hraní společenských her, poslech hudby, prohlížení tematických časopisů a obrázků. Cílem je aktivní sociální komunikace.

Filmový klub

- aktivita probíhá 1x měsíčně

Promítání hraných a dokumentárních filmů má za cíl relaxaci, sociální kontakt, vzpomínání na možnost vidět pořady, které se v běžném televizním vysílání příliš často nevyskytují.

Kuchařské okénko

- aktivita probíhá 1x měsíčně

Snahou této aktivity je dokázat klientům, že i v současné době stále ovládají schopnost vaření či pečení získanou v mládí. Dalším cílem je pak procvičení psychomotorických dovedností při přípravě a úpravě pokrmu a společné odpolední posezení, kde klienti ochutnají výsledek svého kulinářského snažení.

Zooterapie

- canisterapie, hipoterapie, Dravci v akci, útulek Dášeňka, Králičí hop a další zvířecí návštěvy

- ve formě skupinové aktivity probíhá nepravidelně

Zooterapie je podpůrná léčebná metoda - rehabilitace - za přítomnosti zvířat, která využívá jejich pozitivní působení na psychický i fyzický stav člověka. Cílem je klienty potěšit, rozptýlit a odpoutat od stereotypu všedního dne.

Mezi další aktivity patří:

- přednášky, besedy a videoprojekce na různá témata

- aktivita probíhá 1x měsíčně

- kulturní/dětská/hudební vystoupení, pravidelné návštěvy dětí ze Svobodné základní školy

- aktivita probíhá 1x – 3x měsíčně

- tematické dny s ochutnávkou a povídáním o daném regionu, příprava pokrmů či dezertů

- aktivita probíhá 1x za 1-2 měsíce

- tradice, lidové zvyky a svátky – Tři králové, masopust, MDŽ, Velikonoce, Čarodějnice, Svatý Martin, Mikuláš, Vánoce...

- aktivita probíhá nepravidelně

- Rada jedlíků s ochutnávkou nových možných položek v jídelníčku, při které se klienti mohou vyjádřit ke stravování v našem domově

- aktivita probíhá 1x za 1-2 měsíce

- narozeninová oslava s živou hudbou

- aktivita probíhá 1x měsíčně

Četnost a seznam u skupinových aktivit je orientační, může se měnit v závislosti na ročním období či mimořádném programu.

Individuální aktivity

Individuální aktivity probíhají většinou na pokojích klientů, případně zahrnují procházku po domově a jeho okolí, posezení na zahradě či v klubovnách.

Individuální aktivitu provádí:

Aktivizační pracovník

- aktivita probíhá denně

Cílem této aktivity je individuální setkání klienta s aktivizačním pracovníkem, omezení pocitu osamělosti a ujištění klienta, že jej vnímáme, věnujeme mu pozornost a máme o něj zájem. Individuální aktivita se vždy řídí momentálním rozpoložením klienta, je mu nabízeno několik možností, jak strávit s pracovníkem čas. Mezi nejčastější aktivity při návštěvách patří povídání, reminiscenční terapie, terapie s Reborn miminkem, bazální stimulace, masáž rukou vonnými olejčky, stimulace pomocí dotyků, předčítání, zpěv, hraní her, poslech hudby.

Duchovní

- aktivita probíhá 1x týdně

Mezi individuální aktivitu patří i návštěva duchovního přímo u lůžka klienta, nebo na jeho pokoji. Duchovní sdílí s klientem jeho život, může nebo nemusí předčítat z Bible, dle zájmu klienta se mohou společně pomodlit.

Dobrovolníci (ADRA)

- aktivita probíhá několikrát měsíčně

V našem domově pravidelně navštěvují klienty dobrovolníci z organizace ADRA. Přináší jim do života nové podněty, zájem a radost nasloucháním, povídáním, procházkami, četbou, hraním her, zpíváním nebo výlety mimo domov.

Canisterapeut

- aktivita probíhá 3x měsíčně

Canisterapie, návštěvy terapeutického psa, patří mezi jedny z nejoblíbenějších aktivit klientů našeho domova. Vyvolává příjemné vzpomínky a navozuje pocit klidu, spokojenosti a bezpečí, v neposlední řadě si pak při ní klienti procvičí jemnou i hrubou motoriku, soustředění a trpělivost.