

## **POMYSŁY NA AKTYWIZACJĘ I STWORZENIE SCENARIUSZA ZAJĘĆ:**

Jeżeli osoba, którą odwiedzamy, ma lub miała jakiś szczególny talent, aktywizacja może polegać na zachęcaniu do dalszego rozwoju w tej dziedzinie lub przypomnienia sobie i pracy z tymi elementami, które w obecnym stanie podopiecznego są dalej dostępne:

- Nasz podopieczny świetnie grał kiedyś na fortepianie i pasjonował się muzyką klasyczną. Dawno nie gra i nie włącza sam odtwarzacza, więc nie słucha muzyki. Odwiedzając go, możemy:
  - (Jeżeli w domu opieki jest pianino lub fortepian) zachęcać do siadania przy instrumencie, zagrania choć fragmentu jakiejś melodii lub nawet przypadkowych dźwięków, robić to regularnie, podczas każdych odwiedzin (oczywiście gdy podopieczny będzie chciał to robić) – z czasem (jak wykazano podczas testowania) prawdopodobnie podopieczny rozwinie (w różnym stopniu, zależnie od możliwości) swoje umiejętności, a regularne granie sprawi mu dużo radości
  - razem słuchać muzyki (repertuar wybiera podopieczny lub animator czy wolontariusz, biorąc pod uwagę preferencje podopiecznego)
  - czytać artykuły lub książki związane z muzyką klasyczną (biografie, recenzje) i słuchać utworów kompozytorów, o których czytaliśmy – to rozwiązanie jest dobre wtedy, gdy podopieczny zachował funkcje poznawcze, kojarzy i myśli logicznie
  - można się razem wybrać na koncert, jeśli jest taka możliwość – jw.
- Nasz podopieczny był sportowcem i lubi opowiadać o swojej pasji, choć zdrowie nie pozwala mu już na uprawianie sportu. Odwiedzając go, możemy:
  - słuchać wspomnień i dzielić się własnymi spostrzeżeniami
  - zachęcać do regularnych dłuższych spacerów w naszym towarzystwie, jeśli podopieczny jest „chodzący”

- zachęcać do napisania wspomnień, jeśli może pisać. Gdy nie może pisać, możemy sami mu w tym pomóc, nagrywając wspomnienia na dyktafon lub spisując je (podopieczny może poszukać zdjęć na ilustracje)
  - oglądać razem transmisje z zawodów lub mistrzostw w interesującej go dziedzinie sportu i prowadzić dyskusje sportowe
  - jeżeli istnieje możliwość jakiegokolwiek fizycznej aktywizacji podopiecznego, np. nordic walking (nie ma przeciwwskazań zdrowotnych) i jest to technicznie możliwe do zorganizowania i realizacji z naszej strony, możemy zaproponować wspólne spędzanie czasu właśnie w takiej formie
  - czytać razem artykuły sportowe lub książki
- 
- Nasz podopieczny był osobą zarządzającą firmą lub sprawującą inną funkcję kierowniczą. Odwiedzając go, możemy:
    - zachęcać do dzielenia się wspomnieniami lub napisania poradnika w jakieś dziedzinie
    - zachęcać do wyrażania zdania, opinii na różne tematy, okazać, że opinia doświadczonych ludzi jest dla nas wartościowa, podopieczny może przypomnieć sobie, że jest osobą ważną, która może dzielić się doświadczeniem z innymi (podniesienie samooceny)
    - aktywizować poprzez powierzanie drobnych zadań organizacyjnych (np. koordynowanie przygotowań sali do jakiegoś spotkania, wydarzenia, zarządzanie grupą chętnych, np. do redagowania gazetki lub realizacji innych pomysłów na terenie domu opieki itd.)
- 
- Nasz podopieczny jest osobą religijną, kiedyś bardzo zaangażowaną w pracy w parafii, zborze, aśramie itd. Odwiedzając go, można:
    - aktywizować przez zachęcenie do prowadzenia dla innych (jeśli są chętni) nabożeństw, medytacji
    - zaangażować w stworzenie grupy dbającej o wystrój kaplicy lub innego miejsca przeznaczonego do sprawowania kultu religijnego

- zachęcić do modlitwy za innych (np. podopieczni mogą składać na piśmie intencje)
  - czytać wspólnie książki lub artykuły religijne
  - prowadzić ciekawe rozmowy na tematy związane z religią, z zachowaniem wzajemnego szacunku (np. przy różnicy poglądów)
- Nasz podopieczny malował obrazy. Odwiedzając go, możemy:
    - zachęcać do kontynuowania pasji (jeśli to możliwe)
    - zachęcać do tworzenia ilustracji na gazetkę
    - zachęcać do projektowania ozdób na choinkę
    - zachęcać do udziału we wszelkich zajęciach manualnych
    - zrobić wernisaż prac
    - poprosić o pomoc w nauce rysunku – świetna forma wspólnego spędzania czasu
    - razem rysować
    - przeglądać razem artykuły o sztuce i nowych trendach w malarstwie
    - rozmawiać na tematy bliskie podopiecznemu, słuchać wspomnień

Wszystkie powyższe przykłady dotyczą przede wszystkim aktywizacji osób, które zachowały w dużej mierze funkcje poznawcze i są w miarę samodzielne (choć takie propozycje jak wspólne słuchanie muzyki, czytanie książki, rozmowy, są oczywiście uniwersalne).

Przykładów aktywizacji może być dużo więcej. Najważniejsze, by rozpoznać i uchwycić ten szczególny dar, który posiada dana osoba i podejść do tego jak do zakopanego skarbu. Starać się go odnaleźć, odkopać, wyczyścić, ocenić stan i wartość, a potem sprawić, by przyniósł właścicielowi (podopiecznemu) jak najwięcej korzyści i radości. Tak naprawdę ta zasada nie dotyczy tylko osób szczególnie utalentowanych, lecz każdego podopiecznego. Zawsze jest to „coś”, co sprawia, że jest on wyjątkowy i niepowtarzalny, nawet jeśli jest to naprawdę drobna rzecz. Przykładem (z okresu testowania) może być Pani, która mówiła, że jedyną rzeczą, jaką potrafi, jest rysowanie gołąbków bez odrywania długopisu od kartki. Poprosiłam, by pokazała jak to robi. Gołąbki tak się spodobały, że wielu

podopiecznych poprosiło, by ich tego nauczyła i sami zaczęli rysować. Wykonano też kilka prac plastycznych na zajęciach manualnych, których elementem były powyższe gołąbki. A Pani poznała nowych znajomych, z którymi do dziś zachowuje koleżeńskie relacje (przy okazji ujawniło się kilka innych „tricków” rysunkowych, które przypominali sobie inni podopieczni). Zaktywizowano przez tą jedną sytuację kilkanaście osób, a Pani poczuła się w tej jednej chwili bardzo szczęśliwa i od tej pory miało to duży wpływ na jej postrzeganie siebie.

Chciałabym też zwrócić szczególną uwagę na bardzo cenną rzecz, której często nie jesteśmy świadomi. Osoby w domach opieki są na ogół w sędziwym wieku i z własnego doświadczenia lub opowieści rodziców znają o wiele lepiej historię niż my, którzy podpieramy się tylko wiedzą książkową. Wielu z nich zachowuje sprawność intelektualną i są się w stanie tą bezpośrednią, subiektywną prawdą historyczną podzielić. Warto to wykorzystać w swojej pracy z podopiecznymi. Oni, opowiadając, mogą na nowo poczuć się potrzebni i ważni, zauważyć swoją kompetencję, doświadczenie, wartość, możliwość podzielenia się z kimś zdobytą wiedzą – my mamy niepowtarzalną możliwość usłyszenia o wydarzeniach z przeszłości z „pierwszej ręki”.

Dlatego jednym z najcenniejszych mechanizmów aktywizacji seniorów (tych sprawnych intelektualnie) jest wspólne przygotowywanie prelekcji, gawęd, wieczorów piosenek i poezji itd. na tematy związane z historią lub dziedzinami, które były pasją seniorów przez długi czas. Zachęcanie do dzielenia się własnymi wspomnieniami, wiedzą, odkryciami – bezcenne. Nawet gdy dana osoba jest „leżąca”, można nagrać wypowiedź i podzielić się nią z innymi odtwarzając na spotkaniu.

Przykład:

1 sierpnia – Kilku seniorów z domu opieki „Józefina” podzieliło się własnymi wspomnieniami z okresu powstania warszawskiego. Mieszkali wówczas w Warszawie, a ich rodziny były w nim bezpośrednio zaangażowane, więc były to tzw. opowieści z „pierwszej ręki”. Kilkoro bliskich krewnych i znajomych naszych

seniorów zginęło w powstaniu warszawskim. Każda opowieść była więc osobistym świadectwem i nasycona była potężnym ładunkiem emocjonalnym. Żadna książka nie jest w stanie tak przemówić, jak osobista relacja osoby biorącej udział w wydarzeniu, o którym opowiada.

Było to jedno z najbardziej przejmujących i pięknych spotkań, jakie odbyły się w placówce – jest to opinia wszystkich biorących w nim udział!

A co z osobami, których stan zdrowia (choroby otępienne lub różnego stopnia niepełnosprawności) nie pozwalają korzystać z większości podanych wyżej form aktywizacji?

W takich przypadkach kluczowe jest po prostu bycie z nimi. To, czego najbardziej potrzebuje osoba mająca kłopoty z pamięcią i właściwą percepcją rzeczywistości, to obecność kogoś, kto np. odpowie po raz dziesiąty na pytanie „gdzie jest mój pokój?”, „kiedy obiad”, „gdzie ja jestem” itd. i zaprowadzi, jeśli trzeba, w jakiegokolwiek miejsce, do którego nie będzie umiał trafić podopieczny. To osoba, która za każdym razem, gdy przyjdzie, wysłucha z zainteresowaniem „historii życia”, która poda kubek z piciem, włączy lub wyłączy telewizor, zawoła pielęgniarkę, otworzy na chwilę okno, opowie coś ciekawego, rozśmieszy lub pocieszy. Osoba, która w razie spadku nastroju podopiecznego, uspokoi go, przekieruje jego myśli na inne tory lub w razie konieczności powiadomi psychologa lub lekarza. Seniorzy w domach opieki czują się lepiej i bezpiecznie gdy mają obok siebie osobę, z którą mogą porozmawiać i której ufają.

Osoby niepełnosprawne, leżące, nie mogą korzystać bezpośrednio z takich form aktywizacji jak spacer lub udział w wydarzeniu odbywającym się poza jego salą. Tu również jest duże pole pracy dla animatorów i wolontariuszy. Pójście na spacer (wózek), zawieszenie na wydarzenie i wspólny w nim udział – potem omówienie wydarzenia – świetna forma spędzania razem czasu.

Najbardziej uniwersalną formą spędzenia czasu z osobą leżącą jest rozmowa, pomoc w drobnych czynnościach (uporządkowanie szafki, zaparzenie herbaty),

czytanie, wspólne obejrzenie programu w TV, oglądanie zdjęć, czasopism, z osobami religijnymi może to być też wspólna modlitwa w jakiejś intencji.

Najważniejsze, by zarówno podopieczny, jak i animator więzi lub wolontariusz, czuli się razem dobrze.

Wyklucza to wszelki przymus zarówno po jednej, jak i drugiej stronie.

Animator i wolontariusz nie są zobowiązani wykonywać wszystkiego, o co poprosi podopieczny. Jeżeli czujemy, że prośba podopiecznego wykracza poza nasze kompetencje lub wykonanie polecenia byłoby dla nas staniem wobec niezgodności z samym sobą, grzecznie odmawiamy. W ten sposób unikniemy manipulowania nami – niektórzy podopieczni mogą próbować nami manipulować, ale konsekwentne pokazywanie granic i tego, że jesteśmy partnerami, szybko stabilizuje relacje, prowadząc do wzajemnego cieszenia się swoją obecnością.

Także animator czy wolontariusz nie może podopiecznego do niczego zmuszać, gdyż w tym momencie jego usługa przestaje mieć sens.