

Ako dokáže pomáhať pohyb ľuďom s demenciou?

Martin Harvan 10.07.2019 06:00

Schopnosť hýbať sa je jedným z dvoch základných ukazovateľov kvality života. Tým druhým je zdravá myseľ.

Pohyb je jednou z ciest k duševnému zdraviu ľudí vyššieho veku. Preto nie je náhoda, že v neziskovej organizácii 3P - Projekt si za kľúčové poslanie zvolili starostlivosť o seniorov i o pracovníkov sociálnych služieb, v ktorých starostlivosti sú práve starší ľudia.

Liečba pohybom – psychomotorická terapia i aktivizácia prostredníctvom pohybu sú prístupy, ktoré skvalitňujú život seniorov. Viac o tom pre Pravdu prezradila Danka Petrufová zo spomínanej organizácie.

V čom spočíva význam psychomotorickej terapie u starších ľudí?

Pri psychomotorickej terapii je terapeutickým médiom pohyb. Ak naň nahliadame ako na základný prejav života, význam tohto typu terapie v seniorskom veku je nesporný. Vďaka jednoduchým pohybovým cvičeniam je priamo stimulovaný mozog a jeho poznávacie (kognitívne) funkcie. Stimulácia poznávacích funkcií by mala byť nevyhnutnou súčasťou starostlivosti o starších ľudí, či už v prostredí domova, alebo v zariadeniach sociálnych služieb. Psychomotorická terapia v pravom slova zmysle sleduje teda terapeutické účinky pohybových aktivít. Základným cieľom psychomotoriky v prípade seniorov je udržať si schopnosť konať.

Poznáme však aj aktivizáciu seniorov prostredníctvom pohybových cvičení.

V danom prípade nejde priamo o terapiu pohybom, skôr o zmysluplný aktivizačný program, ktorý naplňa psychosociálne potreby starších ľudí. Z nich možno uviesť napríklad sociálny kontakt, či potrebu sebarealizácie. Cvičenia v malých skupinách podporujú vzájomnú komunikáciu, spoluprácu, skupinovú dynamiku a vnímanie komunity, v ktorej sa človek nachádza.

Ako vplýva pohyb a aktivita na telesné a duševné zdravie starších ľudí?

Schopnosť hýbať sa je jedným z dvoch základných ukazovateľov kvality života. Tým druhým je zdravá myseľ. Ako som už spomínala, prostredníctvom pohybu sú stimulované, a tým vlastne aj podporované, dokonca rozvíjané, poznávacie funkcie. Pohyb má tak priamy vplyv na duševné zdravie. Vplyv na telesné zdravie, je samozrejme, nesporný. Pohybom predchádzame úpadku takých motorických úkonov, ktoré sú potrebné napríklad pri sebaobslužbe, a to pri obliekaní či toalete.

Ako pomáha pohyb u starších ľudí, ktorí trpia demenciou? Dokáže zlepšovať prežívanie človeka ohrozeného touto chorobou?

U ľudí trpiacich demenciou sa dnes využíva viacero nefarmakologických terapeutických prístupov. Psychomotorická terapia sa radí medzi nich. Vďaka pohybovým cvičeniam dochádza k znovupoznaniu vlastného tela, jeho možností, je posilňovaná sebadôvera. Pohybom taktiež predchádzame apatií, či prechodu do hlbšieho štádia ochorenia.

Môže pohyb pomáhať v situáciách, keď má starší človek problémy s verbalizovaním svojich myšlienok?

Práve nedostatky v komunikačnej schopnosti možno u ľudí s demenciou kompenzovať prostredníctvom psychomotorickej terapie. V neposlednom rade pre nich predstavuje možnosť adekvátneho sebavyjadrenia a sebarealizácie.

Vaša nezisková organizácia pripravuje vzdelávaco-tréningový program založený na aktivizácii seniorov prostredníctvom pohybových cvičení s využitím prvkov psychomotorickej terapie. Čo je jeho obsahom?

Program nie je určený priamo seniorom, ale tým, ktorý sa o nich v zariadeniach sociálnych služieb starajú, teda pracovníkom sociálnych služieb. Cieľom programu je pripraviť spomínaných pracovníkov pre vedomé a zmysluplné využitie pohybových aktivít v bežnej starostlivosti o klienta, napríklad pri samoobslužných činnostiach, ako aj v rámci skupinových aktivít zameraných na aktivizáciu seniorov prostredníctvom pohybových cvičení s využitím prvkov psychomotorickej terapie. Čo sa týka obsahovej stránky, účastníci takéhoto programu získajú jednak teoretické vedomosti, no hlavne praktické zručnosti, ako viesť takúto skupinovú aktivitu, s akými pomôckami, v akom čase, ako často, či na akom mieste a podobne.

Ako sa uskutočňuje tento program?

Program prebieha formou workshopu, čo účastníkom umožňuje vymeniť si navzájom s kolegami z iných zariadení sociálnych služieb svoje skúsenosti, predviesť osvedčené cvičenia. Program je koncipovaný ako interaktívny a zážitkový. Iste aj preto sa teší u pracovníkov sociálnych služieb veľkej obľube.

Ste známi tým, že podujatia realizujete aj v netradičnom prostredí. Prečo?

Naša nezisková organizácia realizuje vzdelávacie a vzdelávaco-rekreačné podujatia aj pobytovou formou v netradičnom prostredí, no z hľadiska obsahu vzdelávania práve v prostredí tradičnom, ako je vidiek, príroda, záhradka. Ved', kde sa môžeme lepšie preniesť do minulosti starších ľudí ako do prostredia, kde väčšina z nich vyrastala a prežila veľkú časť svojho života. Ak pracovníkom sociálnych služieb takéto prostredie sprístupníme, ľahšie budú rozumieť spomienkam svojich klientov a autenticita prostredia podporí ich záujem o prácu so spomienkami v rámci reminiscenčných stretnutí v zariadeniach sociálnych služieb.

A čo ponúkate samotným seniorom?

Pre samotných seniorov ponúkame aktivizačné a terapeutické programy ako psychomotorické cvičenia, kognitívny tréning (tréning pamäti) či reminiscenciu. Naši aktivizační pracovníci a terapeuti sú pripravení dôjsť priamo do zariadenia sociálnych služieb, do klubu seniorov, denných centier pre seniorov, alebo aj do domova seniora.