



Weronika Pliszka

**Scenariusze zajęć
dla seniorów
z zaburzeniami
neuropoznawczymi**

30 pomysłów na zajęcia
indywidualne i grupowe



Scenariusze zajęć dla seniorów z zaburzeniami neuropoznawczymi

30 pomysłów na zajęcia
indywidualne i grupowe



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

Weronika Pliszka

**Scenariusze zajęć
dla seniorów
z zaburzeniami
neuropoznawczymi**

30 pomysłów na zajęcia
indywidualne i grupowe

AUTORKA

Weronika Pliszka

RECENZENTKA

Magdalena Leszko

REDAKTOR INICJUJĄCA

Monika Borowczyk

REDAKCJA

Izabela Baran

SKŁAD I ŁAMANIE

Editio

KOREKTA TECHNICZNA

Katarzyna Woźniak

PROJEKT OKŁADKI

Monika Rawska

Grafiki wykonała Alina Bławut

Zdjęcia zamieszczone w publikacji zostały wykonane w Rodzinnym Domu Opieki Nasza Przyszań
w Rąbieniu oraz w Domu Seniora Medigab w Łodzi

© Copyright by Weronika Pliszka, Łódź 2024

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2024

<https://doi.org/10.18778/8331-524-9>

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.11449.24.0.M

Ark. wyd. 6; ark. druk. 6,875

ISBN 978-83-8331-524-9

e-ISBN 978-83-8331-525-6

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

90-237 Łódź, ul. Jana Matejki 34A

www.wydawnictwo.uni.lodz.pl

e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl

tel. 42 635 55 77

Spis treści

Wstęp (<i>Maja Maciaszczyk</i>)	7
---	---

Wprowadzenie	9
--------------------	---

CZĘŚĆ PIERWSZA – TEORETYCZNA

Przywitanie i pożegnanie	13
--------------------------------	----

Najważniejsze: empatia i szacunek	13
---	----

Senior to nie dziecko	14
-----------------------------	----

Poznaj swoich podopiecznych	16
-----------------------------------	----

Nadaj zajęciom sens	16
---------------------------	----

Sztuka wyboru	17
---------------------	----

Upraszczej zadania	18
--------------------------	----

Zaangażowanie ważniejsze od poprawności	18
---	----

Aktywizacja każdego seniora	19
-----------------------------------	----

Zadbaj o orientację czasową	20
-----------------------------------	----

Dostosowanie arteterapii do możliwości seniorów	20
---	----

Najczęstsze problemy	23
----------------------------	----

Stwórz odpowiednie warunki do zajęć	24
---	----

CZĘŚĆ DRUGA – PRAKTYCZNA

SCENARIUSZE ZAJĘĆ

Scenariusz 1. 5 pytań / Poznajmy się	29
--	----

Scenariusz 2. Personalne wizytówki na drzwi / Poznajmy się	31
--	----

Scenariusz 3. Kolaż upodobań / Poznajmy się	33
---	----

Scenariusz 4. „Czy chciałbym?” – kategoryzacja Montessori Senior / Poznajmy się	35
---	----

Scenariusz 5. Cechy osobowości na dłoni / Poznajmy się	36
--	----

Scenariusz 6. Tablica orientacji w czasie / Obchodzimy święta	37
---	----

Scenariusz 7. Kartka okolicznościowa / Obchodzimy święta	40
Scenariusz 8. Walentynkowe serce z włóczki / Obchodzimy święta	43
Scenariusz 9. Wielkanocna rzeżucha / Obchodzimy święta	45
Scenariusz 10. Biało-czerwona flaga / Obchodzimy święta	47
Scenariusz 11. Łańcuch bożonarodzeniowy / Obchodzimy święta	49
Scenariusz 12. Bombki decoupage / Obchodzimy święta	50
Scenariusz 13. Wiosenna łąka z kwiatami / Praca twórcza i manualna	53
Scenariusz 14. Kwiaty malowane balonem / Praca twórcza i manualna	55
Scenariusz 15. Motyl 3D / Praca twórcza i manualna	57
Scenariusz 16. Rysunek z kalką / Praca twórcza i manualna	58
Scenariusz 17. Kartka z wakacji / Praca twórcza i manualna	60
Scenariusz 18. Wachlarz na lato / Praca twórcza i manualna	62
Scenariusz 19. Jesienne drzewa / Praca twórcza i manualna	64
Scenariusz 20. Liście odbijane farbą / Praca twórcza i manualna	65
Scenariusz 21. Anioł na szkle / Praca twórcza i manualna	67
Scenariusz 22. Biało na czarnym / Praca twórcza i manualna	69
Scenariusz 23. Malowanie martwej natury / Praca twórcza i manualna	70
Scenariusz 24. Plamy – abstrakcja / Praca twórcza i manualna	72
Scenariusz 25. Wspólna abstrakcja / Praca twórcza i manualna	74
Scenariusz 26. Karta z cytatem / Praca twórcza i manualna	76
Scenariusz 27. Trójwarstwowa kartka / Praca twórcza i manualna	79
Scenariusz 28. Woreczki zapachowe / Praca twórcza i manualna	81
Scenariusz 29. Woreczki gimnastyczne / Praca twórcza i manualna	83
Scenariusz 30. Sesja fotograficzna / Praca twórcza i manualna	85
Dodatkowe pomysły na zajęcia aktywizujące	86
Załączniki	91

Wstęp

Współcześni seniorzy to osoby aktywne i społecznie zaangażowane, dbające o swoje zdrowie fizyczne i mentalne. Dzięki zaawansowanym technologiom medycznym żyją coraz dłużej, ale też coraz częściej zapadają na choroby neurodegeneracyjne.

Do tej pory nie udało się ustalić przyczyn ani sposobów leczenia chorób otępiennych, w tym najbardziej znanej i najczęściej diagnozowanej – choroby Alzheimera. Jediną metodą, prócz farmakologicznej, jest spowalnianie jej skutków poprzez aktywizację seniora, dzięki której polepszają się jego funkcje poznawcze oraz kondycja psychiczna.

Choroba Alzheimera dla osoby z nią żyjącej często oznacza wycofanie się z życia społecznego i zawodowego oraz zmianę relacji w bliskim otoczeniu. To trudny czas dla całej rodziny, która jest zmuszona do przeorganizowania swojego życia, uzyskiwania informacji na temat przebiegu choroby, ale również poszukiwania możliwości pomocy i wsparcia dla osoby chorującej odpowiednio do jej potrzeb. Znajdowanie jak najlepszych sposobów aktywizacji seniora zmagającego się z postępującymi deficytami poznawczymi jest doskonałą formą wspierania go i pielęgnowania z nim więzi.

Niniejsza publikacja, zawierająca scenariusze zajęć dla seniorów z zaburzeniami natury poznawczej, w dostępny i łatwy sposób pomoże osobom z bliskiego otoczenia w znalezieniu optymalnej formy ich aktywizacji. Ułatwi nawiązanie kontaktu oraz wyjaśni i nada kierunek pracy terapeutycznej. Metoda Montessori Senior, której inspiracje widoczne są w treści podręcznika, jest metodą przyjazną, a doskonale przygotowana przez autorkę część teoretyczna w bardzo jasny i szczegółowy sposób wyjaśnia, jak przeprowadzić zajęcia, tak aby zainteresować i zaktywizować swojego podopiecznego. To co cenię najbardziej w publikacjach dla opiekunów, to podkreślanie uważności i życzliwości, jaką należy obdarzyć seniora podczas pracy. W tej publikacji zawarte są wszystkie te wartości.

Serdecznie polecam.

Maja Maciaszczyk
Kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy
dla Osób z Chorobą Alzheimera
Łódzkiego Towarzystwa Alzheimerowskiego

Wprowadzenie

Praca z seniorami to moja pasja. Już w liceum jako wolontariuszka odwiedzałam mieszkańców domu pomocy społecznej, a po ukończeniu studiów artystycznych udało mi się zrealizować swoje marzenie i wraz ze znajomymi założyłam w Łodzi ośrodek dziennego pobytu i terapii zajęciowej dla osób starszych. Ośrodek specjalizował się w opiece nad osobami z zaburzeniami neuropoznawczymi, np. z chorobą Alzheimera. Prowadzenie go przez ponad sześć lat dało mi szansę na poznanie trudności, z jakimi na co dzień zmagają się chorzy oraz ich opiekunowie. Ukończyłam studia podyplomowe i wiele szkoleń z zakresu aktywizacji osób żyjących z niepełnosprawnością poznawczą. Za najważniejszy etap mojej edukacji uważam poznanie Metody Montessori Senior – Montessori Lifestyle¹ oraz techniki SR (Spaced Retrieval), które odmieniły moje podejście do pracy z seniorami i dały wiele inspiracji. W tym zakresie uzyskałam dwa certyfikaty. Obecnie prowadzę z seniorami grupowe zajęcia aktywizujące.

Szacuje się, że w Polsce z zaburzeniami neuropoznawczymi żyje ponad pół miliona osób, z czego więcej niż połowa to osoby z chorobą Alzheimera. Czy możemy coś zrobić, aby pomóc w lepszym funkcjonowaniu seniorom, a tym samym ich rodzinom czy środowisku, w którym funkcjonują? Oczywiście, że tak. Pamiętajmy, że we wspomaganiu osób z zaburzeniami neuropoznawczymi, poza oddziaływaniami farmakologicznymi, równie ważne są zajęcia aktywizujące, a także stworzenie osobie starszej przyjaznej i bezpiecznej przestrzeni. U seniora żyjącego z zaburzeniami neuropoznawczymi, pozbawionego interesujących go zajęć oraz powodu, by „wstać z łóżka”, będzie dochodziło do pogłębiania choroby i pogorszenia kondycji psychicznej. Aktywizować seniorów możemy np. poprzez arteterapię, prace manualne, gry i zabawy towarzyskie. W związku z tym, że na rynku pomocy terapeutycznych ciężko o znalezienie scenariuszy zajęć dedykowanych bezpośrednio seniorom z zaburzeniami funkcji poznawczych, postanowiłam podzielić się pomysłami bazującymi na mojej wiedzy i doświadczeniu w pracy z osobami starszymi. Zależało mi na stworzeniu prostych pomysłów na zajęcia, które będą odpowiednie dla osób z niepełnosprawnością

¹ Twórcą Metody Montessori Senior – Montessori Lifestyle[®] jest dr Cameron Camp. W Polsce warsztaty z metody prowadzone są przez Centrum Montessori Senior.

poznawczą. Przygotowałam zbiór trzydziestu scenariuszy, które można wykorzystać również w pracy ze sprawnymi poznawczo seniorami. Często, zwłaszcza w placówkach całodobowej opieki, personel spotyka się z „mieszaną” grupą uczestników zajęć. Mogą się w niej znaleźć osoby zarówno z łagodnym, jak i umiarkowanym stopniem nasilenia zaburzeń natury poznawczej. Trudnym zadaniem dla prowadzącego (np. terapeuty zajęciowego) jest zatem takie skonstruowanie zajęć, aby każdy z uczestników mógł się w nie zaangażować. Dlatego część scenariuszy zawiera rady, w jaki sposób dostosować zajęcia do potrzeb osób żyjących z bardziej zaawansowaną postacią choroby. Pomysły na zajęcia sprawdzą się też podczas indywidualnej pracy z seniorem, np. w zaciszu domowym.

Scenariusze zostały podzielone na trzy grupy tematyczne. Dział pierwszy *Poznajmy się* to zajęcia mające na celu poznanie seniorów (zarówno przez prowadzącego zajęcia, jak i innych uczestników): tego, co lubią robić, jakie mają cechy osobowości, czym się zajmowali w swoim życiu zawodowo etc. Dział drugi *Obchodzimy święta* zawiera pomysły na prace utrwalające orientację w czasie oraz zwiększające odczuwanie radości związanej z przeżywaniem świąt. Najobszerniejszy trzeci dział *Praca twórcza i manualna* to inspiracje na zajęcia plastyczne służące wyrażaniu uczuć poprzez działania kreatywne, przyczyniające się do poprawy nastroju, a także wpływające na utrzymanie sprawności manualnej. Wszystkie scenariusze zajęć są proste do wykonania, dostosowane do możliwości osób z zaburzeniami neuropoznawczymi oraz wykorzystujące niedrogie i łatwo dostępne materiały, co jest istotną kwestią w pracy z większą grupą osób. Załącznikami do części scenariuszy są szablony i inne potrzebne do ich realizacji pomoce, które można z łatwością skopiować. Na końcu podręcznika zostały również zebrane luźne pomysły na aktywizację seniorów, które podobnie jak scenariusze zajęć, są proste do wykonania i nie wymagają dużych nakładów finansowych.

Mam nadzieję, że niniejszy podręcznik przyniesie wiele inspiracji do zajęć z seniorami, które sprawią im radość, a co za tym idzie – wpłyną pozytywnie na ich codzienne funkcjonowanie.

CZĘŚĆ PIERWSZA

TEORETYCZNA

W tej części książki przedstawię wskazówki dotyczące aktywizacji osób starszych w dużej mierze inspirowane zasadami Montessori Senior. Opisane przeze mnie porady będą przydatne zarówno w pracy z grupą seniorów, jak i w indywidualnym kontakcie z osobą starszą w domu, np. podczas aktywizacji rodzica czy współmałżonka.

PRZYWITANIE I POŻEGNANIE

Istotnym elementem zajęć jest to, w jaki sposób je zaczynamy i kończymy. Myślę, że w przypadku pracy z grupą seniorów miłym gestem jest podejście do każdej osoby, aby przywitać się i zamienić kilka zdań, np. spytać o samopoczucie. Pamiętajmy o uśmiechu i wykazaniu się serdecznością. Takie wejście z pozytywnym nastawieniem na pewno będzie działać zachęcająco na uczestników spotkania. Wskazane jest, aby osoba prowadząca zajęcia miała przyczepiony identyfikator ze swoim imieniem czy też pełnioną funkcją. Dzięki temu seniorzy będą chętniej zwracali się do niej po imieniu i nie będą czuli się zakłopotani w sytuacji, gdy je zapomną. Jeśli chodzi o pożegnanie, to zachęcam do podziękowania za pomoc (w przypadku zajęć, w których o pomoc prosiliśmy) oraz wyrażenia wdzięczności za wspólnie spędzony czas. Możemy również podać dzień następnego spotkania – seniorzy lubią otrzymywać takie informacje.

NAJWAŻNIEJSZE: EMPATIA I SZACUNEK

W procesie aktywizacji osoby starszej, oprócz kwestii merytorycznych, niezwykle istotne jest szersze spojrzenie na jej potrzeby i wczucie się w jej sytuację. Powinniśmy zachowywać się empatycznie wobec seniora i mieć do niego serdeczny stosunek. Nasza mimika, uśmiech i ciepły ton głosu pomogą stworzyć miłą atmosferę zajęć i będą zachętą do wspólnej pracy. Bardzo ważnymi elementami komunikacji są również dotyk (np. trzymanie dłoni), który działa uspokajająco i zwiększa poczucie bezpieczeństwa, oraz kontakt wzrokowy – szczerzy, kierujący naszą uwagę bezpośrednio na

seniora. W przypadku osoby poruszającej się na wózku inwalidzkim warto obniżyć się do jej poziomu wzroku. Komunikacja niewerbalna jest ważna zwłaszcza podczas kontaktu z osobami dotkniętymi głębszą formą zaburzeń neuropoznawczych. Często niełatwym zadaniem dla terapeuty zajęciowego czy też członka rodziny jest wykazanie się cierpliwością w przypadku trudnych zachowań osoby starszej, np. zadawania tych samych pytań czy nadpobudliwości. Jest to jednak bardzo istotne, aby nie denerwować się na seniora i spróbować zrozumieć podłoże jego zachowania. Osoba, która czuje się akceptowana i ma zapewnione poczucie bezpieczeństwa, jest pewniejsza siebie i spokojniejsza, a co za tym idzie – chętniej i efektywniej angażuje się w zajęcia. Równie ważnym aspektem jest szacunek do seniora, przejawiający się stosowaniem form Pan/Pani, chyba że senior prosi, aby zwracać się do niego na „ty” lub reaguje na zwrot grzecznościowy gorzej niż na użycie imienia. Musimy pamiętać, że nasi podopieczni to osoby, które dorastały w innych realiach, kiedy to przyjętą praktyką było zwracanie się do siebie w sposób o wiele bardziej oficjalny niż obecnie.

SENIOR TO NIE DZIECKO

Kwestią problematyczną jest niska dostępność materiałów służących do aktywizacji seniorów z zaburzeniami natury poznawczej. Mały wybór pomocy dydaktycznych i ich wysoka cena sprawiają, że rzadko sięgają po nie pracownicy ośrodków i członkowie rodzin. Zamiast tego dość popularne jest wykorzystywanie w aktywizacji osób starszych materiałów z założenia przeznaczonych dla dzieci. Na rynku funkcjonuje kilka wydawnictw, które mają bogatą ofertę produktów tego typu. Proponują one m.in. gry skojarzeniowe, obrazkowo-słowne, logiczne oraz pomoce dydaktyczne, stosowane np. przez logopedów dziecięcych. Przy wyborze materiałów należy jednak zwrócić uwagę na szatę graficzną. Niewskazane są infantylne grafiki i dziecięce motywy, ponieważ senior może poczuć się potraktowany niepoważnie, jak dziecko. Najlepiej więc zaopatrywać się w produkty wykorzystujące fotografie, a jeśli wybieramy gry opierające się na grafikach, to ważne, aby były one jak najmniej dziecinne. Przykładowo, gra memory, którą polecam do stosowania w wariacie z szukaniem odkrytych par, powinna zawierać autentyczne zdjęcia zwierząt czy krajobrazów. Zamiast kolorowanek dla dzieci warto wybierać te przeznaczone dla dorosłych, dostępne na rynku np. pod nazwą „kolorowanki antystresowe”, lub wyszukiwać takie, które mają prostą, ale realistyczną „kreskę”. Podobnie przy wykonywaniu przez seniora prac plastycznych niewskazane jest stosowanie szablonów wykorzystywanych do pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym, chyba że nie przyjmują dziecinnej formy. Zwróćmy także uwagę na odpowiedni dobór materiałów plastycznych: lepszym wyborem od farb plakatowych w słoiczkach, które kojarzą się głównie ze szkolnymi lekcjami plastyki, będą farby w tubkach, np. akrylowe. Jeśli mamy możliwość wyboru produktów w podobnej cenie, wybierajmy te, których szata graficzna nie jest stworzona z myślą o dzieciach, lub też dawajmy seniorom materiały po uprzednim wyjęciu ich z opakowań.



Nieinfantylizowanie odnosi się również do sposobu komunikacji z seniorem. Niewłaściwe jest odnoszenie się do osoby starszej jak do dziecka. O ile używanie imion w zdrobnionej formie nie jest problemem, o tyle należy zwrócić uwagę na modulowanie głosu i unikanie zwrotów takich jak „słoneczko”, „kochanieńka” etc. Senior, pomimo upośledzenia funkcji poznawczych, pozostaje osobą dorosłą i o tym należy pamiętać.