ODABIR AKTIVNOSTI

Sudjelovanje u pravim aktivnostima pružiti će osobi koja boluje od demencije utjehu, stimulaciju, veselje i smanjiti izoliranost, stvarajući mogućnosti za interakciju i svijest o okolini. Potrebno je prvenstveno i prije svega voditi računa o užitku osobe, a ne uzimati u obzir njezin stupanj uspješnosti jer nije rezultat taj koji je bitan, već zadovoljstvo sudjelovanja u određenoj aktivnosti. Dobra aktivnost je, dakle, ona koju osoba voli. Potrebno je:

- Uzeti u obzir aktivnosti koje je osoba voljela i prije pojave bolesti, no predlagati i nove aktivnosti koje bi ju mogle zanimati
- Metodom pokušaja i pogrešaka „ispipavati“ što bi se osobi moglo svidjeti, uključiti ju u aktivnost, promatrati njezine verbalne/neverbalne reakcije te prestati s aktivnosti ukoliko to osobu ne zanima
- Uzeti u obzir vrijeme kada je osoba odmorna i sposobna biti koncentrirana
- Ovisno o sposobnostima/ poteškoćama osobe u kompletnoj aktivnosti ili izazovnim koracima za osobu koristiti verbalnu uputu (objasniti aktivnost/korake u aktivnosti riječima)/ vizualnu uputu (demonstrirati aktivnost/korake-pokazati kako se radi)/ fizičku uputu (započeti kretnju zajedno s osobom- „ruka na ruku“ te voditi aktivnost). Dakle ne izvršavati aktivnost umjesto osobe, već pronaći način kako da i osoba oboljela od demencije sudjeluje.
- Davati osobi jasne i kratke upute (vidjeti pod „Komunikacija“)
- Poštivati ritam osobe u izvedbi određene aktivnosti

Neke od aktivnosti koje možemo predložiti osobi koja boluje od demencije uključuju:

- Jednostavne vježbe, sobni bicikl, šetanje, plesanje
- Njega lica, noktiju, kose, šminkanje, masaže, tretmani opuštanja
- Čitanje časopisa, novina, knjiga, rješavanje križaljki, izrada obiteljskog stabla
- Listanje albuma s fotografijama, čitanje starih pisama, posjet mjestima iz djetinjstva
- Sviranje ili slušanje crkvenih pjesama, čitanje duhovne literature, posjet crkvi, gledanje misa na televiziji
- Aktivnosti na računalu
- Igre s kartama, domino, loto, “Čovječe ne ljuti se”

- Odlazak u kino/kazalište/muzej, obilazak grada autom, posjet zoološkom ili botaničkom vrtu, susret s unucima u parku
- Uzgoj/briga o biljkama, slušanje glazbe, bojanke za odrasle