



Ľudia s Alzheimerovou chorobou a demenciou s Montessori prístupom k starostlivosti

Pomôcka k lekciam 1.-5.

Používanie Montessori metódy ako pomocníka pri starostlivosti o ľudí s demenciou môže týmto ľuďom a ľuďom starajúcich sa o nich poskytnúť lepšiu kvalitu života. (Ely, 2018)

Používanie metódy Montessori v starostlivosti pomáha človeku s týmto ochorením zostať zapojený na najvyššej úrovni, ktorej je schopný, čo pomáha podporovať jeho sebaúctu a účasť na zmysluplných aktivitách (Mason--Baughman, 2016).



Lekcia 1

Montessori princípy v súvislosti so starostlivosťou o ľudí s demenciou (Keeping Busy The Dementia Activities Specialist, 2018):

1. Nezávislosť

To znamená poskytnúť osobe s demenciou možnosť robiť čo najviac pre seba. Táto zásada zahŕňa poskytovanie úloh a zameranie sa na jeho schopnosti bez ohľadu na čas, ktorý mu to zaberie, alebo na jeho schopnosť správne to dokončiť.

2. Voľba

Rozhodovanie je dôležitou súčasťou každodenného života. V prípade osoby s demenciou si rozhodovanie zvyčajne vyžaduje pomoc iného človeka, ktorý voľbu prezentuje tak, aby sa osoba s demenciou mohla rozhodnúť sama. To koreluje s nezávislosťou:

ak nemôžete byť nezávislí, nemôžete sa rozhodovať.

3 Byť bez chýb

Opatrovatelia poskytujú osobe s demenciou činnosť, v ktorej nie je nič správne alebo nesprávne. Osobe je umožnené, aby činnosť vykonával vlastným tempom a vlastným spôsobom.

4. Prispôbenie

Namiesto používania vecí tak, ako sú, zhodnoťte, ako možno vec najlepšie prispôbiť, aby ju osoba s demenciou mohla úspešne používať. To sa netýka len zmeny fyzických predmetov, ale aj úpravy prostredia a pravidiel tak, aby sa prispôbili jeho schopnostiam.

5. Demonštrácia

Keďže človek s demenciou má problém so spracovaním jazyka, opatrovateľ by mu mal ukázať, ako niečo urobiť, namiesto toho, aby mu hovoril, ako to má urobiť.



6. Procedurálna pamäť

Procedurálna pamäť nám umožňuje vybaviť si kroky známej činnosti bez vedomého premýšľania. Opatrovatelia by mali opakovane predvádzať tú istú činnosť a zachovávať rovnaké kroky, aby sa to osobe s demenciou časom podarilo.

7. Známe materiály

Používanie materiálov, s ktorými má osoba s demenciou predchádzajúce skúsenosti, ju zapája do zmysluplnej činnosti alebo diskusie.

8. Zmysluplné činnosti

Pri plánovaní činností berte do úvahy pôvod a skúsenosti osoby s demenciou. Vytvárajte aktivity, ktoré osobu zaujímajú počas celého života.

9. Postupnosť

Rozdeľte úlohy na malé kroky, ktoré osoba s demenciou zvládne. Hoci každý krok môže byť sám o sebe veľmi jednoduchý, rozdelenie činnosti umožňuje osobe s demenciou sledovať a dokončiť zložitejšiu konečnú úlohu.

10. Od jednoduchého k zložitému

Keď sa osobe s demenciou predkladá nová činnosť alebo úloha, začnite s najjednoduchšou formou činnosti a postupne pridávajte náročnosť, aby sa činnosť stala zložitejšou. Pokračujte v pridávaní obťažnosti tak dlho, kým bude úspešná.

Poznámky:



Lekcia 2

Nezávislosť

ÚLOHA: Napíšte si 2 alebo 3 spôsoby, ako môžete ako osoba starajúca sa, stimulovať a motivovať osobu, o ktorú sa staráte, aby si zachovala svoju nezávislosť:

1.

2.

3.

Voľba

Pamätajte si, že keď ponúknete svojmu blízkemu človeku možnosť voľby, môžete mu pomôcť:

1. Obmedzte voľbu na niekoľko možností, ktoré sú vhodné.
2. Uistite sa, že ponúkané možnosti sú také, ktoré osoba, o ktorú sa staráte, prijme.

Napríklad ponúknuť osobe kávu alebo čaj bez kofeínu, keď viete, že čaj nepije, nie je v skutočnosti voľba.

3. Ukázať osobe, o ktorú sa staráte, že jej možnosti voľby môžu pomôcť urobiť voľbu samostatne.

ÚLOHA: Napíšte si jeden scenár, v ktorom ponúknete osobe, o ktorú sa staráte, možnosť voľby, aké budú možnosti a ako jej tieto možnosti predstavíte:



ÚLOHA: Po predstavení voľby, o ktorej ste premýšľali vyššie, sa zamyslite nad tým, ako to prebehlo. Napíšte, čo fungovalo dobre a či je niečo, čo by ste nabudúce skúsili inak:

Bezchybnosť

V rozsahu, v akom môžete prezentovať činnosti tak, aby boli bezchybné? Bud'te kreatívni a povzbudzujte osobu, o ktorú sa staráte, k účasti.

ÚLOHA : Nápady, ako zabezpečiť bezchybnosť činností:

Například:

- Začnite skladať puzzle a požiadajte osobu, o ktorú sa staráte, aby sa k vám pridala. Umiestnite dieliky lícom nahor a blízko miesta, kam patria, aby ste pomohli osobe vidieť súvislosti.
- Ak osoba, o ktorú sa staráte, pomáha s nejakou povinnosťou, upravte túto povinnosť skôr, ako Vám začne pomáhať. Napríklad pri skladaní bielizne im možno dajte len predmety, ktoré sa ľahšie skladajú, ako sú uteráky, a nie ponožky, ktoré sa musia triediť a spájať. Upravte pravidlá hry tak, aby sa do nej mohla zapojiť aj osoba, o ktorú sa staráte.
- Napríklad pri hre Uno odstráňte z balíčka špeciálne karty (preskoč, obráť, ťahaj dva, divoké ťahaj štyri). Pri hre neevidujte skóre, nie sú tu víťazi ani porazení.
-

ÚLOHA: Ako zabezpečíte, aby daná činnosť bola bez chýb? Napíšte si svoje nápady a potom to vyskúšajte:

Princípy Montessori starostlivosti o ľudí s demenciou sú vzájomne prepojené.

Například, aby ste sa mohli rozhodnúť, musíte byť nezávislí. Pri ďalšom postupe hľadajte ďalšie súvislosti medzi princípmi Montessori.



Prispôsobenie

Ako opatrovatelia môžete prispôbiť svoje okolie (prostredie), predmety, ktoré používate, a činnosti.

ÚLOHA : Napíšte 3 spôsoby, ako môžete prispôbiť svoje okolie, aby ste pomohli osobe, o ktorú sa staráte:

- 1.
- 2.
- 3.

Existujú predmety každodennej potreby, ktoré osoba, o ktorú sa staráte, používa a ktoré by sa dali prispôbiť?

ÚLOHA : Identifikujte jeden predmet, ktorý môžete upraviť, a vykonajte túto zmenu. Napíšte, čo upravíte a ako to upravíte:

ÚLOHA : Po úprave napíšte svoje postrehy o používaní upraveného predmetu:



ÚLOHA : Vyberte hru, skladačku alebo remeslo, ktoré by sa osobe, o ktorú sa staráte, páčilo, a upravte ho tak, aby sa ho mohla zúčastniť. Napíšte sem činnosť a čo plánujete urobiť, aby ste ju prispôbili. Nezabudnite na to, žeby aktivita nemá obsahovať chyby (toto je skvelý príklad toho, ako sú princípy Montessori navzájom závislé):

ÚLOHA : Po skončení aktivity napíšte, ako prebiehala. Zmenili by ste pri ďalšej prezentácii tejto aktivity ešte niečo?

Demonštrácia

Demonštrácia toho, ako niečo urobiť, aby vás osoba, o ktorú sa staráte, mohla pozorovať, umožňuje jej pozorovať a napodobňovať naše činnosti, čo jej umožňuje zapojiť sa.

Zvážte činnosť, ktorá je pre osobu, o ktorú sa staráte, náročná. Určite, ako môžete túto činnosť predviesť pred osobou, o ktorú sa staráte, aby mohla napodobňovať to, čo robíte.

ÚLOHA : Tu si zapíšte svoj nápad:

ÚLOHA : Po predvedení aktivity napíšte svoje postrehy o tom, ako to išlo:



Procedurálna pamäť

Procedurálna pamäť riadi opakujúce sa činnosti, ako sú činnosti potrebné na jedenie, chôdzu a dýchanie.

Keďže sa pamäť zhoršuje pomaly, mnohí ľudia s demenciou si zachovávajú schopnosť robiť veci, ktoré riadi naša procedurálna pamäť.

Ako opatrovateľ by ste sa mali zamerať na rutinné návyky a zručnosti, ktoré súvisia s procedurálnou pamäťou.

ÚLOHA : Vyberte si činnosti, ktoré podporujú používanie procedurálnej pamäte a ktoré môžete robiť s osobou, o ktorú sa staráte.

Napríklad:

Medzi príklady patrí príprava známych jedál, skladanie bielizne, prechádzky a hádzanie plážovou loptou.

ÚLOHA : Identifikujte 3 činnosti, ktoré môžete zaradiť do svojej rutínnej starostlivosti, a ktoré zahŕňajú procedurálnu pamäť, napíšte tieto činnosti sem:

- 1.
- 2.
- 3.

Známe materiály

Udržiavajte predmety, ktoré osoba, o ktorú sa staráte, používa v každodennom živote.

Ak je napríklad zvyknutá používať mydlo v sprche, môže ju zmiasť telové umývadlo.

ÚLOHA: Napíšte si zoznam známych materiálov, ktoré sú pre osobu, o ktorú sa staráte, dôležité:



Zmysluplné činnosti

ÚLOHA: Akým činnostiam sa venovala osoba, o ktorú sa staráte, pred diagnostikovaním demencie? Napíšte ich sem:

Aké zmysluplné činnosti by ste mohli na základe práve identifikovaných činností nechať vykonávať osobu, o ktorú sa staráte?

ÚLOHA: Určte si jednu zmysluplnú činnosť, ktorú vyskúšate, a zapíšte si ju:

ÚLOHA: Po dokončení zmysluplnej činnosti, ktorú ste si určili vyššie, napíšte, ako prebiehala. Nezabudnite uviesť všetky ďalšie úpravy, ktoré by ste urobili pri ďalšej prezentácii tejto činnosti:



Postupnosť

Mnohé úlohy, ktoré vykonávame každý deň, a ktoré sa zdajú byť jednoduché, majú mnoho rôznych krokov. Pre človeka s demenciou môže byť vykonanie viacerých krokov výzvou.

Ak im chcete pomôcť, mali by ste sa zamyslieť nad úlohou a všetkými krokmi, ktoré sú potrebné na jej dokončenie.

Ide o postupnosť, rozčlenenie úlohy na najjednoduchšie kroky na dokončenie celkovej úlohy.

Identifikujte úlohu, s ktorou má osoba s demenciou, o ktorú sa staráte, problémy.

ÚLOHA: Napíšte si všetky kroky potrebné na dokončenie tejto úlohy (ako pomôcku použite príklad umývania zubov použitý v kurze):

Krok 1:

Krok 2:

a tak ďalej...)

Keď budete nabudúce s danou osobou, o ktorú sa staráte, vykonávať túto úlohu, predved'te jej jednotlivé kroky a požiadajte ju, aby ich vykonala.

ÚLOHA: Zapište si svoje pozorovania o tom, ako to fungovalo:



Od jednoduchého k zložitému

Preskúmajte príklady uvedené v tejto lekcii.

ÚLOHA : Určite činnosť, ktorú môžete osobe, o ktorú sa staráte, predstaviť v najjednoduchšej forme, a napíšte ju sem:

Pri predstavovaní činnosti nezabudnite:

1. Dôležité je začať jednoducho. Ak sa ukáže, že činnosť, ktorú prezentujete, je príliš jednoduchá, vždy môžete pridať na náročnosti. Ak však predstavíte príliš zložitú aktivitu, je ťažké ju po začatí zjednodušiť a osobu, o ktorú sa staráte, môžete frustrovať.
2. Zamerajte sa na schopnosti osoby, o ktorú sa staráte.
3. Keď zvyšujete náročnosť, robte to postupne a pozorujte, ako sa osoba, o ktorú sa staráte, prispôsobuje zmene náročnosti.
4. Hľadajte vzájomné závislosti medzi princípmi Montessori. Keď budete pracovať s princípmi a začleníte ich do svojej každodennej rutiny, zistíte, čo najlepšie vyhovuje vašej konkrétnej situácii.

Poznámky: