



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ «ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ»

Η αισθητηριακή διέγερση είναι η ενεργοποίηση μίας ή περισσότερων αισθήσεων, της γεύσης, της οσμής, της όρασης, της ακοής και της αφής. Παρακάτω προτείνονται μερικές αισθητηριακές δραστηριότητες, κατάλληλες για άτομα στα αρχικά στάδια της νόσου αλλά και για τα πιο προχωρημένα στάδια. Μπορείτε να πάρετε ιδέες και επειδή κανείς δεν γνωρίζει τον άνθρωπο σας καλύτερα από εσάς, προσαρμόστε τις κατάλληλα και επικοινωνήστε ποικιλοτρόπως.

Σκοπός όλων των δραστηριοτήτων είναι να περάσετε δημιουργικά το χρόνο σας μαζί τους, να επικοινωνήσετε και τα άτομα με άνοια να νιώσουν ικανοποίηση και ευχαρίστηση.

ΟΣΜΗ

Χρησιμοποιήστε τα αρωματικά και τα καλλωπιστικά φυτά που έχετε στο μπαλκόνι σας και δημιουργήστε ένα αισθητηριακό παιχνίδι με βότανα και λουλούδια. Γαρδένιες, τριαντάφυλλα, γαρυφαλιές, βασιλικός, δυόσμος, αρμπαρόριζα, λεβάντα είναι μόνο μερικά από όσα μπορεί να έχετε στο μπαλκόνι σας. Ενθαρρύνετε τον άνθρωπο με άνοια να τα μυρίσει, ακούστε τι έχει να σας πει, τι μνήμες μπορεί να του φέρνει και συζητήστε μαζί του. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αποξηραμένα βότανα και μπαχαρικά που έχετε στην κουζίνα σας, αρωματικά κεριά με χαρακτηριστικές μυρωδιές, ακόμη και αρωματικές καλλυντικές κρέμες. Μπορείτε να φτιάξετε φακελάκια κανέλας, γαρύφαλλου, καφέ, ρίγανης, σκόρδου κ.α., να τον ενθαρρύνετε να μαντέψει τις μυρωδιές και να παίξετε μαζί του. Ενθαρρύνετε τον να θυμηθεί δίνοντας μικρές βοήθειες π.χ. «Μυρίζει σαν κάτι που πίνουμε το πρωί».

ΓΕΥΣΗ

Χρησιμοποιήστε τρόφιμα που έχετε στην κουζίνα σας και παίξτε ένα παιχνίδι ερωτήσεων με τρόφιμα που είναι αλμυρά, γλυκά, ξινά και πικρά. Πορτοκάλι, μέλι, τυρί, λεμόνι είναι μόνο λίγα από όσα μπορείτε να συμπεριλάβετε στο δικό σας παιχνίδι. Γευτείτε, μαντέψτε, ρωτήστε και συζητήστε για το φαγητά που σας αρέσουν και δεν σας αρέσουν, τα φαγητά που θέλετε να μαγειρέψετε αλλά και για τα χρώματα, τις μυρωδιές και τις υφές.

ΑΚΟΗ

Η μουσική μας αγγίζει όλους. Πολλοί άνθρωποι με άνοια έχουν αναμνήσεις από τραγούδια που τραγούδησαν ως παιδιά ή σε νεαρότερη ηλικία. Ακούστε μαζί τα αγαπημένα τους τραγούδια και ζητήστε τους να αναγνωρίσουν τα μουσικά όργανα που ακούν. Ακούστε θρησκευτικά τροπάρια και ύμνους. Ακόμη βρείτε στο διαδίκτυο διάφορους ήχους της φύσης, πουλιά, ζώα, κύματα κ.α., ενθαρρύνετέ να τους ακούσει, μαντέψτε τι είναι και διηγηθείτε ιστορίες. Μια άλλη ιδέα είναι να ακούσετε μουσικές και ρυθμούς άλλων χωρών και λαών και να κάνετε το γύρο του κόσμου με όχημα τη μουσική. Ακούστε βιεννέζικο βαλς, τζαζ, αφρικανική σόουλ, κλασική μουσική και ταξιδέψτε. Βεβαιωθείτε ότι δεν είναι πολύ δυνατά και ότι δεν τον ενοχλεί. Επίσης γνωρίστε και ακούστε τον ήχο που παράγουν μουσικά όργανα, όπως κιθάρα, γκάντα, ζουρνάς κ.α. Ακόμη μπορείτε να του ζητήσετε να σας πει τους ήχους που ακούει εντός και εκτός του δωματίου που βρίσκεστε ή να παίξει με τα παιδικά μουσικά όργανα που μπορεί να έχετε για να παίζουν τα παιδιά ή τα εγγόνια σας.

ΑΦΗ

Χρησιμοποιήστε διαφορετικά υφάσματα ή αντικείμενα με διαφορετικούς υφές, ενθαρρύνετε τον να τα περιεργαστεί και συζητήστε μαζί του. Ξύλινες και μεταλλικές κουτάλες, πλαστικά μπολ, μπάλες από διάφορα υλικά, όπως σπάγκο ή μαλλί, μπαλόνια, σφουγγάρια, φενιζόλ, αφρολέξ, μαξιλάρια και άλλα αντικείμενα, είναι κάποια από όσα υπάρχουν στο σπίτι και μπορούν να διεγείρουν την αφή. Ακόμη κάντε μασάζ στα χέρια και τα πόδια με κάποιο αιθέριο έλαιο ή ενυδατική κρέμα χεριών ή σώματος. Πρόκειται για μια υπέροχη αισθητηριακή δραστηριότητα που μπορεί να μειώσει το άγχος. Μπορείτε να ορίσετε ειδικές ημέρες καλλωπισμού και περιποίησης για να φροντίσετε τα μαλλιά, τα νύχια και το πρόσωπο.

ΟΡΑΣΗ

Χρησιμοποιήστε εικόνες και βίντεο από το διαδίκτυο που απεικονίζουν φύση, τοπία, ανθρώπους, πόλεις και μνημεία. Καθίστε αναπαυτικά και περιηγηθείτε στο Ταζ Μαχάλ και την ιστορία του, τα Ηλύσια Πεδία, τη Νέα Υόρκη και το Ρίο ντε Τζανέιρο, την Παλιά Αθήνα, τους βασιλικούς γάμους, τα ελληνικά νησιά κ.α. Βγείτε στο μπαλκόνι και παρατηρήστε όσα βλέπετε, ανθρώπους, αντικείμενα, φυτά, χρώματα κ.α. Ακόμη περιηγηθείτε από δωμάτιο σε δωμάτιο και παρατηρήστε όλες τις λεπτομέρειες.