KOGNITÍVNA A PSYCHOMOTORICKÁ STIMULÁCIA SENIOROV POMOCOU EXPRESÍVNYCH TECHNÍK

COGNITIVE AND PSYCHOMOTOR STIMULATION OF SENIORS BY ART TECHNIQUES

Jana JANIČOVÁ
janicova@agapeseniorpark.sk

Abstrakt:

Starnutie je nezvratný biologický proces, ktorý redukuje kognitívne funkcie a je sprevádzaný množstvom zmien na biologickej, psychickej aj sociálnej úrovni. Aktivizácia s cieľom zvyšovania kvality života, podpory v oblasti duševného zdravia a zlepšenia mentálneho stavu zohráva kľúčovú úlohu. Zvolenie vhodnej intervencie môže pozitívne ovplyvniť ťažkosti rizikovej skupiny seniorov s miernym kognitívnym deficitom, prispieť k spomaleniu postupu ochorenia a podporiť sebestačnosť. V príspevku sa zaoberáme nefarmakologickými prístupmi ako účinným prostriedkom na zlepšenie kvality života seniorov. Cieľom je monitorovať kognitívne a psychomotorické funkcie, náladu, socializáciu seniorov v podmienkach domova sociálnych služieb pomocou expresívnych techník. Postupy sú smerované na spracovanie pocitov, saturáciu potrieb, harmonizáciu vzťahov, udržanie zdravia, poskytnutie zmysluplnej činnosti klienta v zariadení aj pomoc seniorom uvedomovať si zmysel života.

Kľúčové slová: kognitívna stimulácia, aktivizácia, seniori, expresívne techniky

Abstract:

Ageing is an irreversible biological process that reduces cognitive functions and it is accompanied by a number of changes at the biological, psychological and social level. A key role plays an activation aimed to improve a quality of life, mental health support and improvement of mental health state. An appropriate choice of an intervention can positively affect the difficulties of risk groups of seniors with mild cognitive deficits, contribute to slowing down the progression of the disease and promoting self-sufficiency. The paper deals with non-pharmacological approaches as effective means of improving the quality of life of seniors. The aim is to monitor cognitive and psychomotor functions, mood, socialization of seniors in the nursing home by using the art techniques. The procedures are aimed at processing feelings, saturating needs, harmonizing relationships, keeping the health, providing clients meaningful daily activity in the facility and helping seniors to realize the meaning of life.

Key words: cognitive stimulation, activation, seniors, art techniques

Nefarmakologické prístupy u klientov v zariadení pre seniorov sú súčasťou starostlivosti o ich celkové zdravie. Sú zamerané na kognitívne schopnosti a na emocionalitu klientov. Ich hlavným cieľom je podľa Čunderliková a kol. (2021) umierniť prejavy ochorenia, spomaliť postup ochorenia, predchádzať vzniku problémového správania, znížiť používanie psychofarmák, poskytnúť zmysluplnú činnosť, udržať režim dňa, aktuálnu kognitívnu a fyzickú výkonnosť, pomôcť pri znovu objavovaní zmyslu života, zvýšiť komplexnosť starostlivosti. Podľa Wooda et al (2012) je zaznamenaný prínos v oblasti kognitívnych funkcií u kognitívne stimulovaných seniorov. Sociálna interakcia si vyžaduje, aby sa jednotlivci pohybovali v medziľudských situáciách, počúvali, spracovávali informácie a prispôsobili sa meniacim sa podmienkam. Podobne, ako posilňovanie svalu, to vedie k posilneniu daných schopností, k zlepšeniu nálady a celkovej kvalite života. Nefarmakologické prístupy predstavujú spektrum intervencií, ktoré poskytujú špecifické benefity pacientom s demenciou tým, že pôsobia na ich kognitívne schopnosti, schopnosti zvládať každodenné aktivity, prežívanie, náladu a problémové správanie. Okrem toho majú dosah aj na fyzický stav klienta (Čunderlíkova a kol., 2021). Realizáciou skupinových stretnutí a ich aktivizáciou sú u klientov podporené oblasti kognitívnych, psychomotorických a sociálnych funkcií. Činnosti a aktivity, ktoré podporujú sociálnu interakciu aj sebestačnosť klientov, sú prispôsobené ich možnostiam a schopnostiam. Sociálna, psychomotorická a kognitívna stimulácia s dôrazom na zmysluplnosť, opakovanie, predvídateľnosť, ukotvenie klienta a jeho schopnosti, je kľúčom ku zlepšeniu nálady, udržaniu celkového zdravia a zvýšenia kvality života seniorov v zariadení. Medzi hlavné metódy skupinovej intervencie so seniormi radíme kognitívny tréning a stimuláciu pomocou prvkov arteterapie. Šicková-Fabrici (2016) uvádza, že arteterapia so seniormi sa využíva pri cvičení krátkodobej pamäti, posilnení vedomia vlastnej hodnoty aj ako pomôcka rehabilitácie jemnej motoriky. Pomáha prispôsobiť sa novej životnej situácii, poklesu fyzických síl, strate zdravia a iným zmenám spojeným v sociálnej aj ekonomickej oblasti. Seniori pomocou arteterapie aktivizujú vitalitu, flexibilitu a stimulujú kreativitu.

Pomocou zahrievacích cvičení, ktoré sú adresované na uľahčenie komunikácie, spojenia sa so sebou a kreatívneho vyjadrenia, sú odporúčané témy: starostlivosť o seba, denný režim, znižovanie stresu a napätia, pocity šťastia, sebauvedomenie, sebaláska, sebaúcta (Buchalter, 2020).

Hlavné metódy a techniky intervencie so seniormi:
kognitívny tréning, prvky arteterapie, muzikoterapie, biblioterapie, reminiscenčnej terapie, ergoterapie, aktivít v asistencii s koňmi a iných.

Čmáranie # Voľná maľba rukou # Koláž # Vodové farby # Pastel # Modelovanie hlinou # Imaginácia # Zostavovanie objektov z prírodných materiálov

Agapé Senior Park je komplexné zariadenie pre seniorov pozostávajúce zo špecializovaného zariadenia pre seniorov s kapacitou 39 klientov a dvoch zariadení pre seniorov, každé s kapacitou po 38 klientov. Špecializované zariadenie slúži prevažne pre klientov, ktorých stupeň odkázanosti je najmenej V a má zdravotné postihnutie, ktorým je najmä Parkinsonova choroba, Alzheimerova choroba, pervazívna vývinová porucha, skleróza multiplex, schizofrénia, demencia rôzneho typu etiológie, hluchoslepota, AIDS alebo organický psychosyndróm ťažkého stupňa.
V zariadení pre seniorov je poskytovaná sociálna služba klientom, ktorí sú odkázaní na pomoc inej fyzickej osoby a ich stupeň odkázanosti je najmenej IV., alebo klientom, ktorí poskytovanie sociálnej služby v tomto zariadení potrebujú z iných vážnych dôvodov.

Poslaním zariadenia Agapé Senior Park je poskytnúť klientom pokojný domov a profesionálnu starostlivosť a zabezpečiť každodennú opateru i socializáciu seniorom, ktorí to potrebujú, či krátkodobo či dlhodobo.

Zariadenie Agapé Horný Bar n.o. je situované v obci Horný Bar, kde poskytuje klientom pocit bezpečia a komfortu.

Literatúra:
Buchalter, S.I. (2020) Art Therapy Techniques. WI:PESI Publishing & Media.

Čunderlíková, M., Kiseľáková, K., Zigmundová, H. (2021). *Nefarmakologické metódy a prístupy v liečbe demencií.* Dostupné na: file:///C:/Users/frant/Downloads/Nefarmakologicke-metody-a-pristupy-v-liecbe-demencii%20(1).pdf.

Šičková-Fabrici, J. (2016) *Základy arteterapie*. Praha: Portál.

Wood, B., Aguirre, E., Spector AE, Orrell, M. (2012) Cochrane Review: *Can cognitive stimulation benefit people with dementia*. Dostupné na: https://www.cochrane.org/CD005562/DEMENTIA_can-cognitive-stimulation-benefit-people-with-dementia.

www.agapeseniorpark.sk
FB: Agapé Senior Park
IG: Agapé Senior Park