

Кто хочет поддержать качество жизни и чувство собственного достоинства людей, больных деменцией, должен прибегнуть к методике 10 - минутной активизации, которая даст и больным и медицинскому персоналу положительные эмоции.

Джениффер Арндт

МЕТОДИКА 10 – МИНУТНОЙ АКТИВИЗАЦИИ ДЕМЕНТНЫХ БОЛЬНЫХ

Уход за людьми, страдающими слабоумием, наверное, одна из самых тяжёлых обязанностей в повседневной жизни персонала домов -инвалидов и престарелых, требующая огромного терпения и внимания, ведь медицинские работники помимо лечения и ухода должны позаботиться и о досуге больного человека.

Каждый может себе представить скучающую группу людей в комнате отдыха, которые мирно дремлют, сидя перед телевизором. При разработке метода 10 – минутной активизации были учтены условия жизни и распорядок дня в доме престарелых, чтобы совместить интересы проживающих и персонала. Пациенты проходят 10 минут стимуляции, но при этом к ним не предъявляются чрезмерные требования, так как часто занятия, длящиеся полчаса или более, тяжелы для больных деменцией. С помощью использования различных предметов, игр, вопросов медперсонал вызывает интерес к данному заданию, которое пробуждает в них воспоминания из далекого прошлого и подталкивает их к разговору. Так, например, с помощью такого наглядного материала, как «шишка», может начаться разговор о природе, о сборе осеннего урожая, о путешествиях в молодости т.д. Оптимально, когда берутся предметы из личного домашнего обихода: пуговицы, подушечка для иголок, матерчатые носовые платки, расшитые салфетки. Какие-то современные, не связанные с прошлым предметы, для этого метода не подходят. Устное общение можно дополнить физической активизацией в виде лёгких упражнений и игр.

Проведение 10 - минутной активизации под силу всем сотрудникам и её без труда можно интегрировать в обычный режим рабочего дня. Проживающих дома-интерната не надо специально собирать вместе, с ними можно заниматься там, где они в это время находятся. Лучше всего, чтобы это было ежедневное или, хотя бы, систематическое занятие.

Эта методика действует также положительно и на сотрудников, так как дает им чувство удовлетворения, что они, наконец-то, нашли время и уделили внимание престарелым людям, подняли им настроение и успокоили.

Подготовительный период

Сначала должен быть подобран материал для ежедневных занятий. Здесь могут быть различные предметы: щетки, камни, листья или различный материал по какой-то одной большой теме, например, тема «игрушки», «лето» или «чаепитие». Предметы собираются в коробки, подписываются по темам или по содержанию и хранятся в шкафу. К каждой коробке прикладывается «руководство по применению», где написаны разные советы с примерными вопросами, легкие гимнастические упражнения, тексты песен. Такая инструкция дает возможность персоналу, проводящему занятие, быстро войти в тему. Сотрудник может работать творчески, сам выбирать, какие советы ему больше подходят, а не заучивать всё наизусть. Такое руководство так же очень важно для новых, неопытных сотрудников, т.к. дает им возможность быстро освоить методику. Для проведения занятия предлагается переложить предметы из коробки в прозрачный пластиковый пакет. Шуршание пакета должно привлечь дремлющих стариков. Так же вытряхивание предметов из коробки на стол заинтересует большинство больных

Пример:

Сегодня занятие по активизации проводит санитарочка Ефросинья, берёт коробку «Старинные игрушки», выкладывает игрушки на стол и привлекает этим внимание стариков. «Хорошо», - говорит пациент Артём и кивает

Ефросинье. Проживающий Семён присоединился к ним. Ефросинья его спрашивает: «Вы знаете, что это такое?»

- «Игрушка», - отвечает Семён, немного колеблясь.

- «А из чего она сделана?» - спрашивает Артём, рассматривая игрушку.

- «Правильно, из большой рыбьей головы!», - смеётся еще один старик.

«Мы в детстве играли такими самодельными игрушками, других у нас не было. Рыбьи головы превращались в уток, гусей - получался целый птичий двор»!

- «Правда?» - улыбается Ефросинья. «А как сделать уточку?»

- «Ну, сначала нужно поймать бо-о-ольшого карася, сварить, съесть, а потом...», - рассказывает абсолютно уверенно Семён.

Разговор волнует всех и развивается дальше. Другой вопрос для начала мог бы быть, например, таким: «Вы любите уху из карасей?», «Когда вы были детьми, чем вы играли с друзьями?» Все эти вопросы также написаны в инструкции, это помогает всем сотрудникам проводить занятие, особенно тем, кто проводят его впервые. Примером упражнения на движение может быть передача игрушки соседу справа и так по кругу, а потом наоборот. В зависимости от количества человек в группе можно пустить в игру еще вторую или третью игрушку. Каждый участник может покатавать игрушку в своих ладонях или перекладывать её из рук в руки. В конце можно всем вместе спеть песню из их молодости или отгадать загадки по теме. Например: «Говорят, есть старик Кёдёкён – Пузатый в серебристой шубе (карась)». Текст песни или загадки также должен быть написан в инструкции. В заключении можно поиграть в игру «Мне в тебе нравится...» Все встают в круг. Ведущий бросает мяч одному из участников, говоря при этом: «Мне в тебе нравится...» и называет понравившееся качество (или несколько качеств). Участник, получивший мяч, бросает его другому человеку и называет понравившиеся ему в нём качества. Мяч должен побывать у всех участников.

Временные затраты

Предметы берутся самые простые и этот метод не является сложным для проведения младшим медицинским персоналом. Предварительно сотрудники обучаются методике в «Школе повышения медицинской грамотности», формируются коробочки с инструкциями и предметами, подбираются песни, загадки, игры. Подготовку, проведение и окончание 10-минутной активизации можно легко спланировать и провести во время дежурства. Проведение 10 - минутных занятий не требует много времени даже при недостатке персонала. Главное, чтобы весь обслуживающий персонал был уверен в успехе этого метода и проявил желание проводить регулярные занятия.

Оптимальное время проведения - до обеда после утренних процедур или после обеденного сна, когда пациенты особенно готовы к восприятию нового. Утром, во время передачи дел и обсуждения служебных вопросов, следующая смена получает информацию о влиянии активизации на отдельного больного, какие бывают реакции во время занятий и об общем состоянии здоровья пациентов на сегодняшний день.