

## AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI V DOMOVĚ BŘEZINY

**Aktivizační činnosti** jsou volnočasové, zájmové, společenské, kulturní a sportovní aktivity, kterým se uživatelé věnují ve svém volném čase, kde realizují své vlastní zájmy, dovednosti a koníčky. Cílem je nácvik nebo upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností. Při těchto činnostech nezapomínáme na sociální začleňování, kontakt se společenským prostředím a využívání služeb a místních zdrojů.

**Za sociálně terapeutické činnosti** jsou považovány veškeré aktivity, které udržují nebo rozvíjejí uživatelovy schopnosti či dovednosti v jednotlivých oblastech denního života. Jedná se o určitý způsob odborné (terapeutické) a cílené činnosti (metodu práce) směřující k odstranění či zmírnění nežádoucích potíží nebo příčin, například změna v prožívání, chování, ve fyzickém úkonu apod.

Aktivizační a sociálně terapeutické činnosti jsou prováděny individuálně s uživatelem nebo ve skupině uživatelů.

### PŘEHLED POSKYTOVANÝCH AKTIVIZAČNÍCH A SOCIÁLNĚ TERAPEUTICKÝCH ČINNOSTÍ

#### Společenské a kulturní akce

V Domově Březiny jsou na jednotlivých odděleních pořádány pro uživatele společenské a kulturní akce, při kterých se mohou setkávat s ostatními spolubydlícími nebo rodinnými příslušníky a blízkými.

#### Výlety

Domov Březiny pořádá pro uživatele výlety do blízkého okolí (ZOO, botanické zahrady, parky, zámky, hrady, výstavy, muzea, divadla, cukrárny, restaurace, obchody, akcí pořádaných jinou organizací aj.). Také jezdíme na různé tematické výlety např. na místa, kde dříve bydleli, které často navštěvovali a ke kterým se vážou jejich vzpomínky.

#### Posezení u kávy (kavárničky)

Společná posezení u kávy (kavárničky) při kterých se uživatelé mohou setkávat s ostatními spolubydlícími, popř. s rodinnými příslušníky. Na posezení je připraveno drobné občerstvení, které si mohou uživatelé v rámci dopolední aktivity připravit nebo je drobné občerstvení připraveno aktivizačními pracovníky. Během posezení hraje dle přání uživatelů hudba, při které si mohou všichni společně zazpívat nebo i zatančit, popř. je posezení tematicky zaměřené.

## Pracovní aktivity

Cílem této aktivity je podpora zdraví a duševní pohody, pomoc a podpora při zlepšení nebo zachování schopností uživatele při běžných denních činnostech v péči o svou osobu vč. zapojení se do denních aktivit.

- Péče o sama sebe (při hygieně, oblékání, jídle, pití, pohybu)
- Péče o domácnost (péče o oblečení, ustlaní postele, prostírání stolu, úklid pokoje)
- Příprava pokrmů (pečení, vaření, mytí nádobí)
- Nákupy a využívání služeb (kadeřnice, pedikérky),
- Práce na zahradě (výsadba, pěstování a zalévání okrasných, pokojových květin, bylin)
- Ruční a výtvarné práce (vyšívání, šití, pletení, malování)

## Procvičování jemné motoriky

Při formování těchto dovedností jde hlavně o zachování nebo zlepšení jemných pohybových schopností nezbytných pro život člověka.

- Podporujeme uživatele v ručních pracích,
- Uživateli jsou nabízeny různé výtvarné techniky
- Posilování prstů a dlaní rukou za pomoci měkčených balónků, ježků, pytlíků s rýží, úchopy předmětů v latoru s vodou.

## Pohybová aktivita

Důležitá je podpora a motivace uživatelů k vykonávání pravidelné pohybové aktivity pozitivně ovlivňující jejich fyzické a mentální zdraví a umožňuje zachovat jejich soběstačnost v péči o svou osobu.

Mezi pohybové aktivity řadíme jakýkoliv pohyb uživatele:

- Nácvik samostatné chůze nebo chůze s oporou druhé osoby nebo kompenzační pomůckou
- Individuální či skupinové cvičení
- Jóga pro seniory
- Sportovní aktivity (sportovní soutěže)

## Procvičování paměti

Při procvičování paměti se zaměřujeme na upevňování orientace uživatele v čase, v místě, k osobě a k dané situaci. Zásadní je výběr aktivit pro procvičování, které by neměly být příliš těžké, což by mohlo vést k demotivaci. U osob s demencí je potřeba určitá forma asistence, provázení určitými úkoly a činnostmi.

## **Vzpomínková setkání**

Cílem vzpomínkových setkání, je vyvolat u uživatele příjemné vzpomínky, které mají pro něj důležitou hodnotu, navodit pohodu, radost a zlepšit náladu. U uživatele vyzdvihujeme především jeho silné stránky, nehodnotíme, zda mají dostatek vzpomínek a pamatují si všechno, co by měli.

## **Hudební aktivita**

Hudební aktivita může člověku pomoci od starostí, špatných nálad nebo uvolnit neklid. Zvukové impulzy jsou tělu prospěšné, dokáží navodit pocit pohody, redukovat stres, a tím vytváří pozitivní emoce. Senioři s demencí si zapamatují spoustu písniček, při zpívání se jim vybavují slova. Hudba evokuje mnohé vzpomínky, které by si bez hudby nemohli vybavit.

## **Canistertapie (pes), Felinoterapie (kočka),**

Canisterapií a Felinoterapií se rozumí léčebný kontakt psa nebo kočky na člověka. Obecně jsou tyto terapie využívány jako podpůrné metody využívající pozitivního efektu působení psa nebo kočky na fyzickou, psychickou a sociální složku člověka. Do Domova Březiny dochází externí terapeut se svými psy a kočkami.

## **Relaxace**

V rámci relaxace se snažíme posílit smyslové vjemy uživatele. Hlavním cílem je práce v příjemném prostředí, podporovaném zrakovými a zvukovými podněty, vůněmi a hmatovými stimuly. Vždy se snažíme pracovat s tím, co konkrétnímu člověku přináší smysl a radost, co mu pomáhá, a co jeho smysly potřebují.

## **Bazální stimulace**

Bazální stimulace je určena pro osoby s narušenou nebo omezenou schopností vnímání, komunikace, pohybu, v apatickém stavu, osobám se zdravotním postižením. Poskytovaná péče s prvky Bazální stimulace je individuální a zohledňuje potřeby uživatele, je poskytována s ohledem na jeho věk, schopnosti a stav.