

הצעות לפעילויות בסביבה הביתית עבור אדם המאובחן עם דמנציה

לאורך מחלת הדמנציה משתנה סדר יומו של האדם החולה ורמת המוטיבציה שלו ליזום ולהיות עסוק בפעילות פנאי פוחתת. לפעילויות יש מרכיב חיוני בשמירה על מצבו הקוגניטיבי של האדם ועל מצב רוחו. בנוסף, פעילות מספקת תחושת בטחון, ערך עצמי, משמעות ועוזרת ביצירת קשר.

מומלץ לסייע לאדם לארגן סדר יום חדש, בהתאם ליכולתו ולהעשיר אותו בתכנים מספקים.

טיפים להצלחת הפעילות:

- התאימו פעילות בהתאם לתחומי העניין של האדם כיום ובעבר.
- התאימו את הפעילות ליכולות הנוכחיות של האדם.
- הציעו מספר אפשרויות ולאפשר לאדם לבחור באיזו פעילות הוא מעוניין לעסוק.
- תהיו קשובים למצב הרוח של האדם. גם אם סירב הפעם, להציע במועד מאוחר יותר.
- שלבו את הפעילות בסדר יום קבוע של הבית.
- להפחית גירויים מסיחים בזמן הפעילות
- התוצאה לא חשובה, העיסוק והתהליך עצמו משמעותיים לגירוי קוגניטיבי
- אל תצפו כי עצם הצעת הפעילות תעודד את האדם לעסוק בה. שבו ביחד, עשו ביחד

רעיונות לפעילות:

- מטלות הבית (כביסה, הכנת רשימת קניות, סידור, סיוע בהכנת ארוחה, קילוף ירקות.
- טיפוח יומי עצמאי (סירוק, איפור, רחצה, לבוש)
- גינון
- מלאכת יד ואומנות באמצעים שונים
- קריאה (או הקראה במידה והאדם לא יכול לקרוא)
- הקשבה להסככים
- משחקי קלפים וקופסא מותאמי גיל ויכולת
- האזנה למוסיקה
- טיול, ריקוד
- שירה משותפת
- עיון באלבומי תמונות
- פעילות גופנית מותאמת
- ארוחות משותפות

להדרכה נוספת, ייעוץ והכוונה ניתן לפנות למערך ריפוי בעיסוק במאוחדת (בהפניית רופא משפחה).

או למייל dementia@meuhedet.co.il

זכרו!

סדר יום קבוע המשלב פעילות קוגניטיבית, חברתית ופיזית תסייע לאדם לשמר את מצבו הנוכחי ולדחות את ההתדרדרות בהמשך.