



Proste i pomocne



narzędzia terapeutyczne dla osób cierpiących na chorobę Alzheimera i inne zespoły otępienne

PROSTE
POMOCNE

1. Do kogo jest skierowana innowacja?

- do seniorów z chorobami otępiennymi
- do opiekunów osób zmagających się z tymi chorobami
- do instytucji zajmujących się opieką nad seniorami, takich jak domy pomocy społecznej (DPS), dzienne domy seniora (DDS), oddziały psychogeriatryczne

2. Na jaki problem społeczny odpowiada?

U ok. 10% osób po 65. roku życia diagnozuje się otępienie (demencję), a odsetek ten wzrasta wraz z wiekiem – po 80. roku życia jest już to 40% populacji. Osoby z demencją, w zależności od etapu choroby stopniowo tracą zdolność do samodzielnego życia i wymagają pomocy ze strony opiekunów.

Oferta aktywizacji osób z otępieniem jest w Polsce bardzo uboga i ograniczona do największych miast. Narzędzia do ćwiczeń są często drogie i przez to trudno dostępne. Opiekunowie odczuwają negatywne emocje wobec choroby swoich bliskich. Często chcieliby dla nich coś zrobić, ale nie wiedzą co i jak. Brak im pomysłów i narzędzi, by efektywnie zagospodarować ich czas.

3. Opis innowacji

Skąd pomysł?

Innowacja **Proste i pomocne** powstała na bazie doświadczeń zespołu Wrocławskiego Centrum Alzheimerowskiego w pracy z osobami cierpiącymi na choroby otępienne. Innowatorzy, mając codzienny kontakt z chorymi, spróbowali znaleźć – w odpowiedzi

na liczne prośby opiekunów – proste i dostępne sposoby aktywizowania pracy mózgu, które oprócz ćwiczenia np. elastyczności myślenia, funkcji poznawczych, orientacji w czasie i miejscu zapewnią seniorom rozrywkę i umożliwią pożyteczne spędzanie czasu z opiekunami.

Istota innowacji

Proste i pomocne to zestaw 10 narzędzi do terapii osób starszych z zaburzeniami funkcji poznawczych. Narzędzia zostały zaprojektowane tak, aby mogły je samodzielnie wykonać opiekunowie seniorów. Jednocześnie zespół ekspertów zadbał, aby wszystkie narzędzia miały wartość terapeutyczną i były dostosowane do potrzeb i możliwości osób starszych, a jednocześnie pozwalały na aktywny udział opiekuna w terapii. Zarówno same narzędzia, jak i instrukcje ich wykonywania były testowane z udziałem osób starszych z otępieniem i ich opiekunów.

Innowacja to wsparcie nie tylko dla pacjentów, ale również dla opiekunów, którzy bardzo często nie wiedzą co robić z podopiecznymi, w jaki sposób ich aktywizować, jak ćwiczyć pamięć i czym wypełnić czas chorego. Innowacja daje opiekunom szansę na zrobienie czegoś więcej niż tylko podawanie leków. Dzięki tym innowacyjnym narzędziom mogą spędzić z chorymi czas w sposób korzystny dla ich stanu zdrowia, dostarczając im bodźców i rozrywki.



fot. Anna Podstawka

Innowacja krok po kroku

Opiekun zgłaszający się z podopiecznym na badanie do przychodni otrzymuje instrukcje dotyczące **Proste i pomocne** w formie publikacji, a jeśli posługuje się komputerem – dostaje link do strony internetowej (<https://www.prosteipomocne.pl/>). Następnie samodzielnie w domu lub z pomocą rodziny tworzy narzędzia do pracy terapeutycznej z podopiecznym. Instrukcje wykonania narzędzi są podzielone według stopnia trudności wykonania: łatwe, średnie i trudne. Każde narzędzie zawiera opis z informacjami na temat tego jak pracować z seniorem i po co się to robi. Opiekun powinien rozumieć ideę stosowania danego narzędzia. Materiały potrzebne do wykonania poszczególnych narzędzi są ogólnodostępne, często używa się rzeczy codziennego użytku, takich jak wytłaczanka do jajek, kasza, kawałek kartonu, piłeczki do ping-ponga itp.

Narzędzia mają różne poziomy trudności, co pozwala dostosować je z jednej strony do potrzeb i możliwości poznawczych konkretnego seniora, z drugiej – do stanu jego zdrowia w danym momencie. Można podnosić poziom trudności wraz z poprawą stanu chorego oraz obniżać, gdy następuje regres. Narzędzia są najbardziej użyteczne w przypadku osób we wczesnej i średniozaawansowanej demencji.



Kard z filmu o innowacji **Proste i pomocne**

Ja teraz mam na czym pracować. Czasami dostaniemy jakieś środki, zrobimy zakupy, ale takich typowych narzędzi do ćwiczeń nie mamy. Więc to jest bardzo pomocne i w zasadzie na tym bazujemy teraz najbardziej, bo nie mamy nic takiego raczej, żeby było przeznaczone do ćwiczeń na przykład funkcji poznawczych.

Terapeutka zajęciowa

Uważam, że te narzędzia są świetną możliwością dla mnie, żeby pobyc z babcią i jakąś tam więź nawiązać. Oczywiście spędzam z nią czas bez narzędzi, nie potrzebuję wymówki, żeby przyjść. Ale narzędzia są bardzo dużym ułatwieniem. Jesteśmy zdecydowanie więcej razem. Ja mam interakcję z babcią i też jestem szczęśliwa z tego powodu.

Opiekunka

Regularne korzystanie z narzędzi może mieć pozytywny wpływ na seniorów cierpiących na choroby otępienne. Wszystkie narzędzia stymulują opisane w instrukcjach funkcje poznawcze (a niektóre wspierają również inne obszary). W przypadku osób znajdujących się we wczesnym stadium otępienia korzystanie z innowacji może nawet przyczynić się do czasowej poprawy niektórych funkcji poznawczych, jednak w dalszych etapach choroby pozwoli raczej wyhamować ich spadek.

Edyta Bonk, psycholog, doktorantka Uniwersytetu SWPS

Ile to kosztuje?

Uruchomienie innowacji nie wymaga prawie żadnych nakładów finansowych, sprowadza się do kosztów zakupu materiałów potrzebnych do wykonania narzędzi. A ponieważ narzędzia wykorzystują materiały będące w zasięgu prawie każdego, średni koszt wykonania jednego narzędzia to ok. 5 zł.

4. Kto za tym stoi?



phot. Kova Production

Daniel Wójcik – jest z wykształcenia psychologiem, na co dzień zajmuje się diagnostyką neuropsychologiczną zespołów otępiennych we Wrocławskim Centrum Alzheimerowskim. Współtworzy Dolnośląską Fundację Alzheimerowską.

Ania Podstawka – jest studentką psychologii na Uniwersytecie SWPS we Wrocławiu. Po studiach zamierza zaangażować się w pracę z osobami starszymi, dlatego koordynowanie projektu **Proste i pomocne** było świetnym początkiem jej ścieżki zawodowej. Interesuje się historią psychologii oraz diagnozą i rehabilitacją neuropsychologiczną.

Jagoda Rusowicz – muzykoterapeutka, ukończyła Akademię Muzyczną we Wrocławiu oraz kurs dla muzykoterapeutów organizowany przez Academy for Neurologic Music Therapy. Kontynuuje naukę na studiach doktoranckich na wrocławskiej AWF. Interesuje się oddziaływaniem muzyki na człowieka, neurodydaktyką, psychologią twórczości oraz gerontologią. Pracuje z seniorami z zaburzeniami pamięci oraz osobami z doświadczeniem choroby psychicznej. W 2018 r. realizowała razem z Dolnoślą-

ską Fundacją Alzheimerowska projekt „Neuromuza – spotkania dla osób z otępieniem i ich opiekunów”.

Marta Zapalska – absolwentka pedagogiki i studium medycznego na kierunku terapeuta zajęciowy. Obecnie studiuje logopedię i pracuje jako terapeuta zajęciowy na dziennym oddziale psychogeriatrycznym. Interesuje się wszelkiego rodzaju rękodzielnictwem.

Beata Suścicka – studiuje architekturę na Politechnice Wrocławskiej oraz Sztukę i Wzornictwo Szkoła na ASP im. E. Gepperta we Wrocławiu. Interesuje się szeroko pojętym wzornictwem.

Daria Lis – studentka psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego. Interesuje się neuropsychologią i gerontologią, i w tych obszarach chciałaby realizować się w przyszłości. Oprócz innowacji **Proste i pomocne** zrealizowała wspólnie z Wrocławskim Centrum Alzheimerowskim m.in. warsztaty dla seniorów dotyczące profilaktyki otępień oraz cykl zajęć „Sobota z planszówką”, podczas których pokazywano, jak dzięki grom planszowym i karcianym połączyć rozrywkę z ćwiczeniami umysłu.

5. Kontakty

www.prosteipomocne.pl

www.innowacjеспoleczne.org.pl/proste-i-pomocne



NZOZ WROCŁAWSKIE
CENTRUM
ALZHEIMEROWSKIE

Wrocławskie Centrum Alzheimerowskie:

kontakt@alzheimer.wroclaw.pl

www.alzheimer.wroclaw.pl

Tekst: Anna Podstawka, Daniel Wójcik, Maria Lewandowska-Woźniak

Redakcja: Ewa Rościszewska

Projekt i skład: Kotbury, www.kotbury.pl

Fotografia na okładce: Marta Zapalska

Maj 2019

