ALZHEIMER HASTASI YAŞLILARLA EVDE UYGULANABİLECEK **ETKİNLİK REHBERİ**

TÜRKİYE ALZHEIMER DERNEĞİ

"kalplerden beyne"

MART 2020

TÜRKİYE ALZHEIMER DERNEĞİ
SOSYAL HİZMET UZMANI
GİZEM AKPINAR

ALZHEIMER HASTALARINDA AKTİVİTELERİN ÖNEMİ

- Kişilerin, öz güven duygularını geliştirip toplum içinde kendilerine yer edinmelerini sağlamak için aktivite programlarından faydalanmaları gerekir.

- Aktiviteler, bireylerde hastalığın oluşturduğu fonksiyon kaybını azaltmak, hayatı düzenlemek ve performansı artırmak ya da farkında olunmayan yetenekleri hastalığa rağmen ortaya çıkarmak, sosyal yaşantısında kullanılabilir hale getirmek için yapılan çalışmaların bütünüdür.

- Aktivite kuramı, yaşamsal bir kaynak olarak meşguliyet ve toplumsal yaşama katılımı temel alır. Yaşlının etkinlik durumunu, önceki yaşam biçimi, sosyo-ekonomik durumu ve sağlık düzeyi belirler. İnsanlar aktif oldukları sürece yaşamdan haz duyarlar.

Sanatsal Aktivitelerin Olumlu Etkileri ve Faydaları

- Kişilerin kendilerini mutlu ve huzurlu hissetmelerini sağlar.
- İnsanların sosyalleşmelerini sağlar.
- Fiziksel ve zihinsel gelişime katkıda bulunur.
- Stresi ve kaygıyı azaltır.
- Motor becerilerde kayıp varsa gelişmesini sağlar.
- İnsanlar kendini toplumdan soyutlamaz, kendini toplumun bir parçası olarak görür.
- İnsanı can sıkıntısından ve bunalımdan korur.
- Kişisel beceri ve yeteneklerini kullanma fırsatı verir.
- Yaratıcılığı ortaya çıkarır.
- Kendini ifade edebilme yeteneği gelişir.
- Arkadaş ortamlarına girer ve yeni arkadaşlar edinebilir.
- Çalışma başarısı ve iş verimine olumlu etkisi vardır.

Zihinsel Aktivitelerin Amaçları

- Bilgi birikimini korumak.
- Algılama süreçlerini kuvvetlendirmek.
- Öğrenme becerisini korumak.
- Nesneleri tanıma – anlamlandırma süreçlerini korumak.
- Zaman – mekân oryantasyonunu sağlamak.
- Olaylar arasında bağlantı kurma becerisini korumak.
- Gerçeklikle olan bağların korunmasına yardımcı olmak.
- El becerilerini desteklemek.
- Kavramlar arası ilişki kurabilme yeteneğini korumak.
- Günlük yaşam olayları ile ilişkisini korumak.
- Nesne bilgisini korumak.

Psikomotor Aktivitelerin Amaçları

- İnce kas motor becerisini korumak.
- El – göz koordinasyonuna yönelik becerileri korumak.
- Günlük hayatta konsantrasyon yeteneğinin sürdürülmesini sağlamak.
- Kalem kullanabilme becerisini korumak.
- Parmaklarını kullanabilme yeteneğini korumak.
- Benlik saygısının yükseltmek.
- Iletişim becerilerini korumak.
- Nesne tanıma ve adlandırma becerilerini artırmak.
- Şekil ve nesne tanıma becerilerini artırmak.

Egzersiz Yapmanın Faydaları

- Hareket genişliğini arttırır.
- Kas gruplarını kuvvetlendirir ve kasların elastikiyetini sağlar.
- Harekete başlama, ritim ve koordinasyonu, buna bağlı olarak da yürürken güven duygusunu geliştirir.
- Kalp ve akciğer sağlığının korunmasına (kan dolaşımını, solunum oranı ve derinliğini değiştirerek) yardımcı olur.
- Konuşma ve yutma problemlerini azaltır.
- Depresyonu azaltır, morali düzeltir.
- Kontrol hissini arttırır.
- Başarma hissi verir.

EVDE UYGULANABİLECEK ETKİNLİKLER

Hangi Nesne Ne İşe Yarar?

Amaç

Yaşlının günlük yaşamda kullandığı nesneleri tanımlayarak bu nesnelerin işlevleri hakkında bilgi birikimini koruması amaçlanır.

Malzemeler

Günlük yaşamda kullandıkları ve hatırlayabilecekleri nesneler (kalem, saat, defter, top, çorap, çatal, kaşık, sürahi vb.)

Uygulama

Yaşlı bireyle günlük yaşamda kullandıkları ve hatırlayabilecekleri nesneler hakkında konuşulur.

Mevsim Meyve ve Sebzeleri

Amaç

Yaşlının sebze ve meyveleri hatırlayarak zihinsel becerilerinin korunması amaçlanır.

Malzemeler

Mevsimsel evde bulunabilecek meyve ve sebzeler (pırasa, ıspanak, havuç, mandalina, portakal, muz, elma, armut, ayva vb.)

Uygulama

Yaşlıların meyve ve sebzeleri görsel olarak algılaması için mevsimsel meyve ve sebzeler gösterilerek sohbet başlatılır ve konuşması için teşvik edilir. Gösterilenlerin hangisinin meyve hangisinin sebze olduğu tartışılır.

Aktivite-Olay Sıralama

Amaç

Yaşlının günlük yaşam aktivitelerini veya kendisini mutlu hissettiren yaşam olaylarını hatırlaması sağlanarak zihinsel becerilerinin korunması ve iyi hissetmesi amaçlanır.

Malzemeler

Aktivitelerin veya olayların başlama, gelişme ve sonuç bölümlerinin olduğu resimli kartlar. Bunlar herhangi bir aktivite/olay kartı olabilir.

Uygulama

Yaşlıların günlük yaşam aktiviteleri veya kendileri için anlam ifade eden yaşam olayları hakkında konuşularak bunları sıralaması istenir.

Örneğin; sabah kalktıktan sonra yapılan günlük yaşam aktivitelerini (yataktan kalkma, kahvaltı yapma, diş fırçalama, gazete okuma vb.) temsil eden kartları düzgün bir biçimde zaman sıralamasına göre dizmesi istenir.

Başka bir örnek olarak; yaşlının hayatındaki mutlu anları temsil eden fotoğraf albümünde yer alan bazı fotoğrafları zaman sırasına koyması istenir.

Hayvanlar ve Yaşadıkları Yerler

Amaç

Yaşlının hayvanları hatırlayarak zihinsel becerilerinin korunması amaçlanır.

Malzemeler

Hayvan resimlerini içeren kartlar veya posterler

Uygulama

Aşağıda görülen hayvanların resimleri gösterilerek hayvanlar hakkında konuşulur. Bazı sorular sorulabilir:
Hayvanların isimleri nedir?
Bu hayvanlar nasıl ses çıkarır?
Hangi hayvanlar çiftlikte yaşar?
Resimdeki hangi hayvanlar evcildir?

Zıt Kavramlar

Amaç

Yaşlının zıtlık kavramını, renk ayrımını ve nesnelerin ne işe yaradığını hatırlaması sağlanarak zihinsel becerilerinin korunması amaçlanır.

Malzemeler

Zıt nesnelerin bulunduğu kartlar veya resimler

Uygulama

Zıt nesnelerin bulunduğu kartlar yaşlı bireye gösterilerek kart üzerindeki nesnenin rengi, ne işe yaradığı ve bu nesnenin zıt kavramının ne olacağı ile ilgili konuşma yapılır. Örneğin; büyük kırmızı elma-küçük kırmızı elma

Pirinç-Nohut

Amaç

Yaşlının küçük motor kaslarının çalışması ve sayı sayma becerisinin pekişmesi amaçlanır.

Malzemeler

Nohut, pirinç ve iki kap

Uygulama

Yaşlı bireyin önüne içinde nohut ve pirinçlerin bulunduğu bir kâse konulur. Yaşlı bireyden bu kâsenin içindeki nohutları ayırarak dışarı koyması istenir. Daha sonra dışarı koyduğu nohutları sayması istenir.

Sulu Boya ile Limon Baskısı

Amaç

Yaşlının limon yardımıyla tükürük salgısının artırılması, böylelikle sindirim sisteminin çalışmasının kolaylaştırılması ve yaşlılarda sık görülen ağız kuruluğu yakınmasının azaltılması amaçlanır.

Malzemeler

Limon, sulu boya ve resim kağıdı

Uygulama

Yaşlıyla birlikte sulu boya ile limon baskısı yapılır. Aktivite esnasında limon hakkında sohbet edilir. Bazı sorular sorulabilir:
Limon ne renk?
Limon hangi bölgede ve illerde yetişir?
Limon nasıl toplanır?
Limonata nasıl yapılır?
Limona benzeyen meyveler nelerdir? (greyfurt, mandalina, portakal vb.)

Çizgi Tamamlama ve Boyama

Amaç

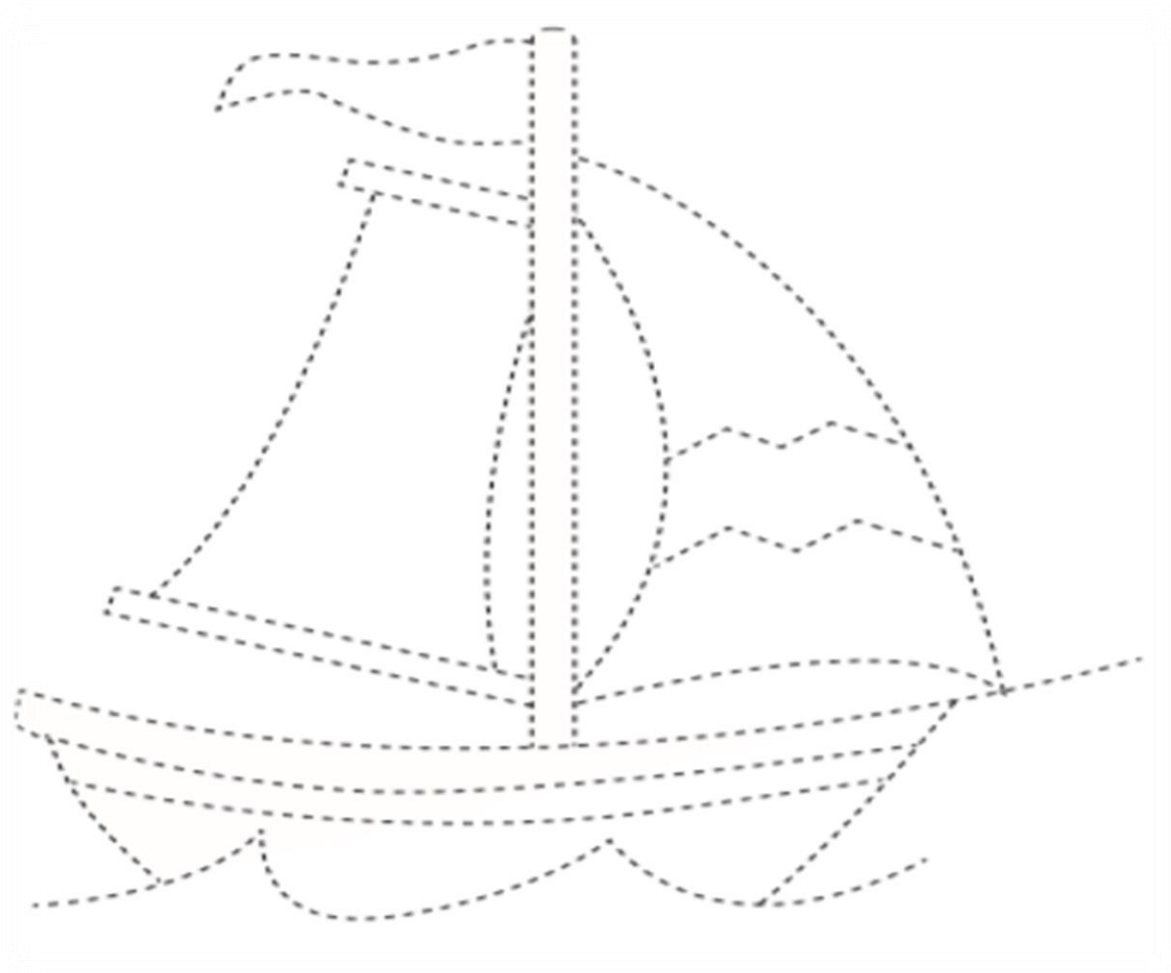
Yaşlının motor ve zihin becerilerinin çalışması amaçlanır.

Malzemeler

Kesik çizgili tamamlanmamış resimler, örneğin gemi resmi

Uygulama

Yaşlıdan aşağıda bulunan resimde nokta nokta bulunan kesik çizgileri tamamlaması ve gemiyi oluşturması istenir. Sonrasında gemiyi boyaması istenir.



Giysi Tasarlama

Amaç

Yaşlının motor ve zihin becerilerinin çalışması amaçlanır.

Malzemeler

Boyanabilecek giysi resimleri

Uygulama

Yaşlının aşağıda bulunan gömlek ve etek resmini boyaması sonrasında kenarlarındaki nokta nokta olan çizgileri takip ederek boyadığı gömlek ve eteği kesmesi istenir.

Çorap – Ayak İzi Eşleştirme

Amaç

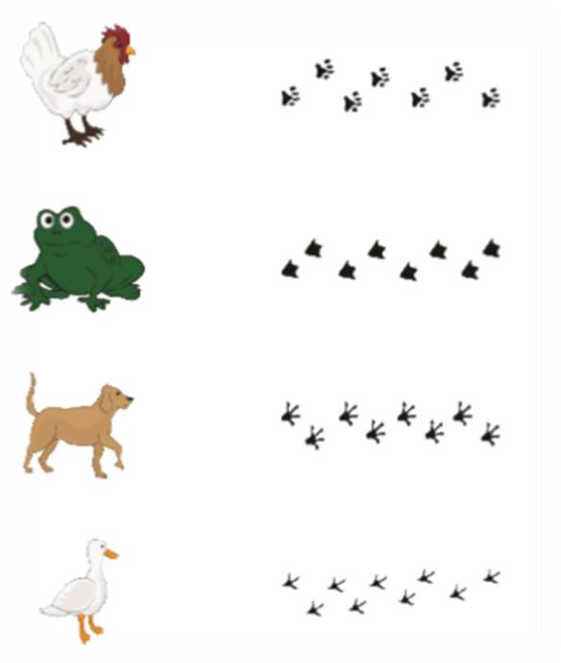
Yaşlının eşleştirme yaparak zihinsel becerilerinin korunması amaçlanır.

Malzemeler

Eşleştirme yapılabilecek resimler

Uygulama

Yaşlıdan aşağıda bulunan tek olan çorapları çiftleriyle eşleştirmesi ve hayvanları ayak izleriyle eşleştirmesi istenir.



Bowling

Amaç

Yaşlının motor ve zihin becerilerini kullanması amaçlanır.

Malzemeler

Küçük bir top, bowling labutları veya evde bulunan küçük su şişeleri

Uygulama

Yaşlıdan dizili olan su şişelerini devirmesi istenir.

Çubuğa Halka Geçirme

Amaç

Yaşlının motor ve zihin becerilerini kullanması amaçlanır.

Malzemeler

Plastik veya kağıt tabak, kağıt havlu rulosu

Uygulama

Yaşlıdan halkaları çubuğa geçirmesi istenir.

Sağlıklı Besinler-Zararlı Besinler

Amaç

Yaşlının düşünerek zihinsel becerilerinin korunması amaçlanır.

Malzemeler

Sağlıklı ve zararlı besinleri içeren resimler

Uygulama

Yaşlıdan aşağıda bulunan resimlerde sağlıklı ve zararlı besinleri ayırt etmesi istenir.

Taşıtlar ve Yolları

Amaç

Yaşlının eşleştirme yaparak veya düşünerek zihinsel becerilerinin korunması amaçlanır.

Malzemeler

Eşleştirme yapılabilecek ve üzerinde konuşalabilecek resimler

Uygulama

Yaşlıdan taşıtlara uygun yolları bulması istenir.

Top Nerede?

Amaç

Yaşlının düşünerek zihinsel becerilerinin korunması amaçlanır.

Malzemeler

Eşleştirme yapılabilecek ve üzerinde konuşalabilecek resimler

Uygulama

Yaşlıdan hangi resimde topun olduğunu bulması istenir.

Hangisi Yumuşak Hangisi Sert?

Amaç

Yaşlının motor ve zihin becerilerini kullanması amaçlanır.

Malzemeler

Yumuşak ve sert nesneleri içeren resimler.

Uygulama

Yaşlıdan resimde yumuşak ve sert nesneleri belirlemesi istenir. Yumuşak ve sert nesneler hakkında sohbet edilir.

Çerçeve Süsleme

Amaç

Yaşlının motor ve zihin becerilerini kullanması amaçlanır.

Malzemeler

Karton, boncuk, deniz kabukları, ipler, desenli kağıtlar, renkli düğmeler, makarna vb.

Uygulama

Yaşlıyla birlikte çerçeve yapılır.

Fotoğraf Çiçeği

Amaç

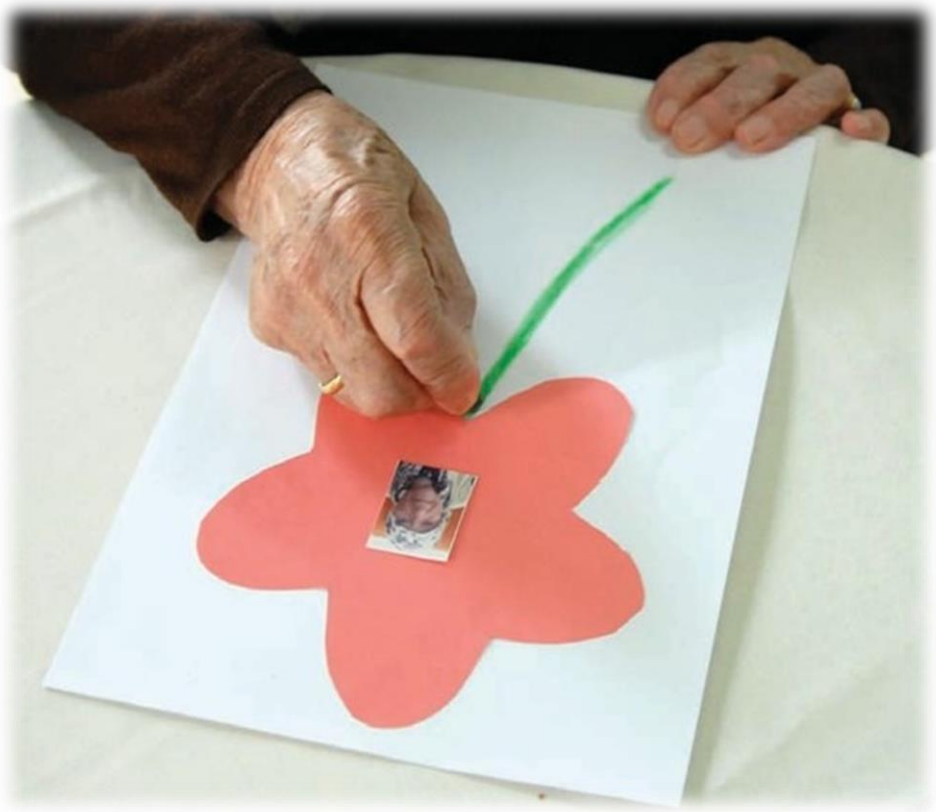
Yaşlının motor ve zihin becerilerini kullanması ve sevdiği bir fotoğrafa çerçeve yaparak mutlu hissetmesi amaçlanır.

Malzemeler

Dosya kâğıdı, el işi kâğıdı, fotoğraf, boya

Uygulama

El işi kâğıdından çiçek şekil kesilir. Kesilen çiçek resmi dosya kâğıdına yapıştırılır. Ardından çiçeğin ortasına yuvarlak şekilde kesilmiş olan fotoğrafı yapıştırılır.



Çubuktan Çerçeve

Amaç

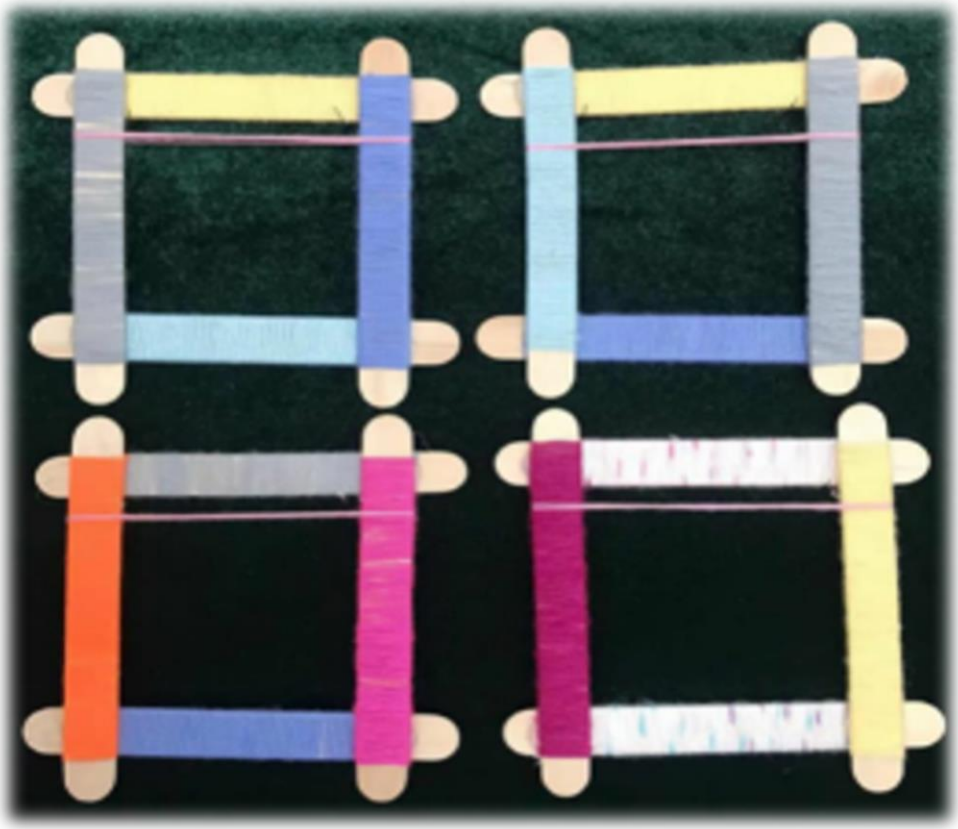
Yaşlının motor ve zihin becerilerini kullanması ve sevdiği bir fotoğrafa çerçeve yaparak mutlu hissetmesi amaçlanır.

Malzemeler

Çubuk, ip ve yapıştırıcı

Uygulama

Çubuklar ip kullanılarak çerçeve haline getirilir.



Paylaşım Saati Etkinlikleri

Amaç

Yaşlıyla çay veya kahve eşliğinde paylaşım gerçekleştirilerek mutlu ve değerli hissetmesi amaçlanır.

Malzemeler

Çay veya kahve eşliğinde

Uygulama

Yaşlıyla belirlenen bir konu hakkında sohbet edilir. Bazı konuşma konuları:

Mesleki anılar
Okul yılları anıları
Evde bir gün neler yapılır?
Günlük gazete okuma
Mevsimler hakkında konuşma
Düğün yemekleri ve düğün adetleri
İllerde neler yetişir/ illerin meşhur yemek veya meyveleri

EVDE İNTERNETTEN GEZİLEBİLECEK MÜZELER ve DİNLENEBİLECEK KONSERLER

Evden Çıkmadan Gezilebilecek Müzeler

1. Pinacoteca di Brera - Milano https://pinacotecabrera.org/
2. Galleria degli Uffizi - Firenze https://www.uffizi.it/mostre-virtuali
3. Musei Vaticani - Roma

http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html

4. Museo Archeologico - Atene https://www.namuseum.gr/en/collections/
5. Prado - Madrid https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works
6. Louvre - Parigi https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne
7. British Museum - Londra https://www.britishmuseum.org/collection
8. Metropolitan Museum - New York https://artsandculture.google.com/explore
9. Hermitage - San Pietroburgo https://bit.ly/3cJHdnj
10. National Gallery of art - Washington https://www.nga.gov/index.html

Evden Çıkmadan Dinlenebilecek Konserler

1. Berlin Filarmoni Orkestrası https://www.digitalconcerthall.com/en/home

Berlin Filarmoni Orkestrası seyircili konserleri iptal olduğu için internet üzerinden yayına başladı. Şimdilik bir ay boyunca bütün yeni canlı konserler ve bütün arşiv ücretsiz.

EVDE UYGULANABİLECEK EGZERSİZLER

Ev İçinde Düz Yürüyüş

Amaç

Kas ve kuvvet kitlesinin korunması amaçlanır.

Süre ve Uygulama Şekli

Sabah 15 dakika, akşam 15 dakika

Otur Kalk Egzersizi

Amaç

Kas ve kuvvet kitlesinin korunması amaçlanır.

Süre ve Uygulama Şekli

Sabah, öğle ve akşam

10’ar kez

Mümkün oldukça sandalyeden destek almadan

Oturur Pozisyonda Dizden Aşağısını Kaldırma

Amaç

Kas ve kuvvet kitlesinin korunması amaçlanır.

Süre ve Uygulama Şekli

Sağ ve sol bacak

Sabah, öğle ve akşam 10’ar kez

Mümkünse 1 daha 10’ar kez

Ayak havada 2 saniye bekle

Kolları Öne, Yana ve Baş Üstüne Kaldırma

Amaç

Kas ve kuvvet kitlesinin korunması amaçlanır.

Süre ve Uygulama Şekli

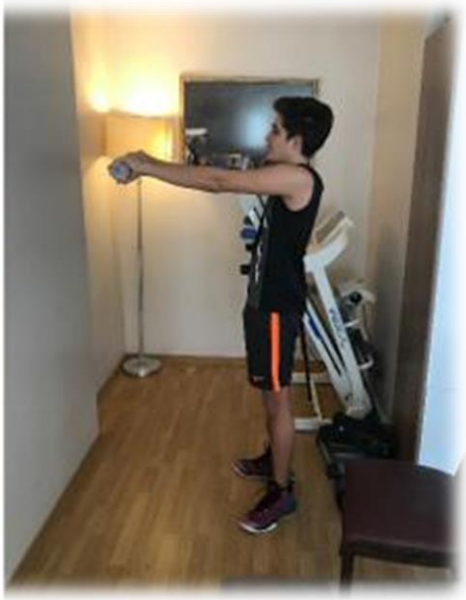
3 saniyede kaldır

1 saniye tut

3 saniyede indir

10’ar kez yap

Ellerde yarımşar kilo ağırlık olsun



Duvara Dayanma Egzersizi

Amaç

Kas ve kuvvet kitlesinin korunması amaçlanır.

Süre ve Uygulama Şekli

İki elinle duvara dayan

Yerde şınav çekiyormuş gibi duvara doğru yaklaş ve uzaklaş

Sabah, öle ve akşam 10’ar kez

Bacak Geriye Kaldırma

Amaç

Kas ve kuvvet kitlesinin korunması amaçlanır.

Süre ve Uygulama Şekli

Ayakta bir sandalyeden destek alırken bir bacağı arkaya kaldır

10 kez

Her defa 1 saniye havada tut

Her iki bacak için yap

Sabah, öğle ve akşam

Bacak Yana Kaldırma

Amaç

Kas ve kuvvet kitlesinin korunması amaçlanır.

Süre ve Uygulama Şekli

Ayakta bir sandalyeden destek alırken bir bacağı yana kaldır

10 kez

Her defa 1 saniye havada tut

Her iki bacak için yap

Sabah, öğle ve akşam

Bu rehberin hazırlanmasında İstanbul Büyükşehir Belediyesi tarafından hazırlanan "Demanslı Yıllara Değer Katan Aktiviteler" kitabından, Avrupa Birliği Merkezi Finans ve İhale Birimi, Milli Eğitim Bakanlığı ve UNICEF tarafından hazırlanan "Okul Öncesi Eğitim Çocuk Etkinlik Kitabı 1" ve "Okul Öncesi Eğitim Çocuk Etkinlik Kitabı 2"çalışmalarından ve acunn.com adresinde yer alan "Prof. Dr. Bülent Saka'dan yaşlılar için evde yapılacak egzersizler" başlıklı internet haberinden faydalanılmıştır.