

אין כמו בבית

הצעות לפעילויות בסביבה הביתית



אספה וערכה : לילך טבנקין
עיצוב : ריטה זילברשמידט
ייעוץ והדרכה : דבי להב

פעילויות הן הדברים שאנו עושים בכל רגע, באופן יומיומי. הן כוללות מגוון של דברים – פעילויות יומיומיות כגון צחצוח שיניים, פעילויות שקשורות בעבודה, פעילויות פנאי וספורט, פעילויות חברתיות ועוד.

השתתפות בפעילויות מסוגים שונים משפרת את איכות חייו של האדם ובריאותו ותורמת רבות להגברת ההנאה ושביעות הרצון. ההשתתפות עוזרת לשמור על המוח והגוף פעילים, מספקת תחושת ערך עצמי ומשמעות, ועוזרת ביצירת קשר. חשוב לזכור, כל פעילות היא משמעותית עבור האדם, ועוזרת לשמור על אווירה טובה יותר, מצב רוח חיובי ותקשורת בין בני המשפחה. בחוברת זו תמצאו מגוון של הצעות לפעילות עם האדם האהוב, הלוקה בירידה קוגניטיבית, או בדמנציה. מתוך הצעות אלו תוכלו לבחור את הפעילויות המתאימות לכם ביותר על פי העדפה, יכולות ועניין אישי.

בבחירת הפעילות כדאי להתייחס לנקודות הבאות:

- יש להתייחס לתחומי העניין של האדם כיום, ובעבר. מה יכול לגרום לכמה שיותר הנאה עבור כל המשתתפים בפעילות.
- הציעו לאדם האהוב מספר אפשרויות לפעילות ותנו לו לבחור ולהחליט באיזו פעילות הוא מעוניין לעסוק.
- היו קשובים למצב הרוח של האדם האהוב. במידה ופעילות מסוימת אינה מצליחה, אפשר גם לקחת הפסקה, לנוח ולנסות מאוחר יותר.
- שלבו את הפעילות בסדר היום הקבוע בבית. עזרה במטלות הבית לדוגמא עשויה להיות פעילות שמניבה הנאה, תועלת ותרומה לכולם.
- על מנת ליצור סדר יום אשר יאפשר פעילות נינוחה לכם ולאדם האהוב, מומלץ לסמן פעילויות מספריית הפעילויות ולרשום אותן בדף "סר היום השבועי" המופיע בסוף הקובץ.

במהלך הפעילות:

- ❖ היו רגועים, קשובים ונסו להתמקד בחוויית ההנאה מהפעילות. גם אם התוצאה אינה מושלמת, עצם הפעילות והעשייה זה העיקר.
- ❖ הקפידו להעניק לאדם האהוב תחושה של הצלחה על ידי עידודו.
- ❖ הפכו את סביבת העבודה בבית למעודדת – כבו את הטלוויזיה, דאגו לתאורה טובה ולאווירה נינוחה.
- ❖ עשו את הפעילות ביחד – זוהי הזדמנות פז ליצור שיחה, לשיר שיר ולבלות זמן ביחד.

ספריית הפעילויות

לפניכם תמצאו הצעות לפעילויות מסוגים שונים. השתתפות בפעילויות מתחומים שונים מעודדת בריאות מחשבתית, פיזית, חברתית ורגשית.

השתתפות במטלות בבית – מעודדת הרגשה של חשיבות וערך, מחזקת את השיתוף והשייכות של האדם האהוב במשפחה ובבית, מחזקת את חשיבות תפקידו בבית, ומהווה הזדמנות לפתח שיחה.

- ☺ **כביסה** – עזרה בתלייה, כביסת יד, קיפול (מגבות, מפות, מכנסיים וכו').
- ☺ **הכנת רשימת קניות** – כוללת בדיקה של מה חסר ומה צריך.
- ☺ **סידור הקניות בארונות ובמקרר**.
- ☺ **עזרה בהכנת הארוחה** – שטיפה, ייבוש וקילוף ירקות, לישה, ערבוב, בישול או אפייה על פי מתכון.
- ☺ **עזרה בעריכה ופינוי של השולחן**.
- ☺ **שטיפת כלים** – שטיפה, ניגוב, סידור במדיח ובארון, מיון סכו"ם.
- ☺ **עזרה בניקיון כללי של הבית** – טאטוא, שטיפת רצפה, ניגוב אבק.



(<http://indytotalconstruction.com>)

פעילויות יום יום – עוזרות לשמור על תחושה של עצמאות ומשמעות עבור האדם האהוב. מעודדות תרגול ושמירה על טיפוח עצמי שגרתי. הוסיפו מחמאות כמו "כמה הבגד מחמיא לך", "איזה ריח נעים יש לך".

☺ **לבוש** – בחירת בגד מתוך שתי אפשרויות בכל פעם (בחירה מתוך מגוון רחב עלולה לבלבל).

☺ **טיפוח** – סירוק השיער, ביקור במספרה, סידור השיער בבית, מריחת לק וסידור הציפורניים, איפור, גילוח.

☺ **בחירה וענידת תכשיטים** - שרשרת, עגילים, טבעות, סיכות לבגד.

☺ **צחצוח הנעליים** – עם משחה או ספוג.

☺ **סידור בגדים בארון** – מיון על פי צבע, עונה, סוג בד, חגיגי, יומיומי וכו'.

☺ **רחצה** – בחירה ושימוש בתכשירי רחצה, סיבון בספוג, צחצוח שיניים.

פעילויות פנאי – מעשירות את סדר היום ומעניקות משמעות ותחושת ייחודיות ויצירתיות.

- **גינון** – שתילה והשקיה של עציצים או גינה
- **טיפול בחיית מחמד** – האכלה, סירוק וטיפוח, טיול משותף.
- **צפייה בתכנית או סרט להנאתכם.**
- **מלאכת יד ואומנות** – ציור באמצעים שונים (גירים, עפרונות, מכחול, צבע), פיסול בחומר (חימר, פימו, פלסטלינה), סריגה, רקמה.
- **סידור פרחים באגרטל** – זוהי הזדמנות ליהנות מריח, צבע, ומגע. פעילות יצירתית המשלבת הנאה רבה.



www.ckinfo.com



www.clker.com

פעילויות לאימון המוח – מפעילות את הראש תוך פעילות מהנה וחברתית. עוזרות בשמירה על הזיכרון והמחשבה.

- **קריאה – ספר, עיתון, תנ"ך.** אם האדם לא יכול לקרוא, ניתן להקריא לו. פתחו שיחה על נושאי הקריאה תוך התעניינות: "מה דעתך בנושא?", מה אתה חושב על..."
- **משחקי קלפים –** בחרו במשחק בעל מעט שלבים (לדוגמה: "מלחמה"). הפגינו התלהבות מהצלחה במשחק והוסיפו עידוד ("כל הכבוד").
- **תשבצים ותשחצים –** מתוך העיתון היומי או לקנות חוברות.
- **משחקי זיכרון –** כדאי להתאים את קלפי המשחק לתחומי העניין האישיים של האדם (אישים מפורסמים, ארצות וכו').
- **מי בתמונה? –** מצאו תמונות של אישים מפורסמים מתוך עיתון או אינטרנט. העלו יחד זיכרונות ומספר פרטים לגבי כל אישיות.
- **פזלים.**

פעילויות ל-5 החושים – מעניקה חוויות חושיות נעימות, מגרות את החושים ומסבות הנאה ותחושת רוגע או ערנות. השתמשו בחפצים הקיימים בבית – פרחים, תמונות, תבלינים, בושם וכדומה. הסבו את תשומת לבו של האדם לחפץ, לצליל או לריח.

שמיעה	מגע	ריח	ראייה	טעם
האזנה למוסיקה מוכרת – תוך שילוב תנועה וריקוד	עיסוי לכפות הידיים עם קרם/שמן נעים -ליטוף ותחושה של מרקמים –	פרחים, תבלינים, בשמים, שמנים ארומטיים – עודדו את האדם להנות מהריח במסגרת הבית, החוץ, בשעת מקלחת או טיפוח.	צפייה בטבע ובנוף בשעת טיול, עיון באלבומי תמונות	התנסות בטעמים שונים – פירות, ירקות, עוגיות וכו'. הסבו את תשומת לבו של האדם אל הטעמים בשעת הארוחה.
שירי חגים, שבת, שירי ילדות.	בדים, ספוגים, כריות -ליטוף פרווה של חיה			



פעילות גופנית – משפרת את הבריאות הפיזית והמחשבתית ומצב הרוח. מפעילה את השרירים, המפרקים והגידים ובעלת אפקט מרגיע.

- **מתיחות בוקר** – תרגילים קלים המעוררים את הגוף. הרמת הזרועות מעל הראש והורדתן, רקיעה ברגליים, סיבובים של מפרקי הידיים והאצבעות, סיבובי כתפיים קדימה ואחורה.
- **צעידה באוויר הפתוח** – זוהי הזדמנות להניע את הגוף וליהנות ממוזג אוויר נעים וחברת אנשים.
- **ריקוד** – ניתן לרקוד בישיבה או בעמידה. בליווי מוזיקה אהובה, ביחד או לבד.
- **משחק בעזרת אביזרים שונים** – כדורים בגדלים שונים, גומיות, בקבוקי פלסטיק, בלונים, וכדומה.



www.pic2fly.com

פעילויות בצוותא – מעודדות קשר עם הסביבה, מחזקות תחושת שייכות וערך. משפרות אווירה בבית ובמשפחה.

- ✓ **ארוחות משותפות** – שבו יחד סביב השולחן, אכלו ונהלו שיחה קלה.
- ✓ **משחק משותף** – עם הנכדים והנינים.
- ✓ **ביקור בית/אירוח** – חברים/בני משפחה.
- ✓ **קריאה משותפת** – בעיתון, כתב עת או ג'ורנל. נהלו שיחה על נושאי היום.
- ✓ **דפדוף באלבומי תמונות** – זוהי הזדמנות להעלות זכרונות ולזיהוי בני משפחה.
- ✓ **משחקי שולחן וקלפים**.
- ✓ **שירה** – שירים או פזמונים מוכרים. אפשר בליווי דיסק, רדיו.

טיפים לתקשורת עם האדם האהוב –

- ❖ היו רגועים ותומכים, נסו להבין למה מתכוון אהובכם.
- ❖ נסו להבין את הרגשות המובעים, שימו לב לשפת גוף ולא רק למילים.
- ❖ דברו בקצב רגיל, בבהירות. נסו להימנע מדיבור מתיילד או ילדוטי.
- ❖ השתמשו במגע כדי ליצור תחושה נוחה.
- ❖ אם האדם מתקשה לבטא עצמו במילים, הציעו לו לתאר את דבריו בעזרת הדגמה או הצבעה.
- ❖ היו סבלניים. תנו לאדם זמן למצוא את המילים ולומר את דבריו, מבלי להאיץ בו.



www.popelc.org

טיפים להתאמת הבית –

- ❖ **תאורה** – התקינו תאורה קבועה בשירותים אם האדם קם במהלך הלילה. התקינו דימר (עמעם) כדי לווסת את עוצמת התאורה אם האדם מסוונר מתאורה חזקה מדי, או החליפו נורות. אפשרו כמה שיותר חדירת אור שמש הביתה, דבר זה נמצא כמשפיע לטובה על מצב הרוח.
- ❖ **טמפרטורה** – התאימו את הטמפ' בבית כך שתהיה נוחה. דאגו לאמצעי חימום וקירור בטיחותיים (שיאנם כוללים הדלקת אש).
- ❖ **דאגו לסביבה המספקת גירויים לחושים** – צבעים בהירים עשויים לשפר את ההתמצאות בבית ואת מצב הרוח.
- ❖ **מוזיקת רקע נעימה** – עשויה להוסיף רוגע ושלווה.
- ❖ **עציצים ופרחים** – קישוט הבית בעציצים ופרחים, מוסיפים צבע וריח ונותנים תחושת חיות ושמחה.

ארגון סביבת הפעילות

- הפחתת גירויים מסיחים – כבו טלוויזיה, מנעו רעשי רקע, התאימו תאורה.
- מוזיקה רקע שקטה או מעוררת יכולה לסייע להצלחת הפעילות.
- ארגנו את סביבת הפעילות כך שהאמצעים הדרושים בהישג יד, שימו בצד חפצים שעלולים להסיח את הדעת.
- דאגו לכך שהסביבה תהיה נוחה לכל משתתפי הפעילות.

סביבה בטיחותית

- התקינו מנעולים בטיחותיים על הדלתות – יציאה עצמאית מהבית עלולה לסכן את האדם.
- במידת הצורך התאימו התקני ביטחון לגז ולחשמל.
- עזרו להתמצאות נוחה בבית על ידי תליית שלטים עם שמות החדרים והחפצים. השתמשו בלוח שנה, פתקים ולוח פעילות לארגון ולתכנון יעיל.
- התקינו מעקה בטיחות בחרד האמבטיה ובחדר השירותים על פי הצורך.

ארגון סדר היום

סדר יום קבוע עשוי לסייע לכם ולאדם האהוב לארגן את היום ולספק לכולכם אפשרות לפעול ולנוח. המסגרת תספק ביטחון לאדם האהוב, ותאפשר לכם לבזבז פחות זמן וכוחות בנסיון לחשוב ולתכנן מה לעשות בכל רגע. כאשר אתם בונים את סדר היום, חשבו כיצד תוכלו לשלב את סדר היום של האדם האהוב עם סדר היום שלכם, כך שתוכלו להקדיש גם זמן לעצמכם. לנוחיותכם רשמו את סדר היום בדף המצורף לחוברת והצמידו אותו למקרר או במקום גלוי לעין אחר.

דוגמה לסדר יום ולוח פעילות שבועי

<u>ערב</u>	<u>אחר הצהריים</u>	<u>בוקר</u>	
משחק קלפים	ביקור הנכדים	קריאה בעיתון טיול בפארק	<u>ראשון</u>
	צפייה ב"ערב חדש"	ביקור במועדון	<u>שני</u>
ארוחת ערב (הכנה משותפת)	טיול בפארק	ביקור במספרה	<u>שלישי</u>
	עריכת קניות לבית	התעמלות	<u>רביעי</u>
צפייה בסרט	התעמלות	ביקור במועדון	<u>חמישי</u>
ארוחת ערב משפחתית	מנוחה	הכנות לשבת	<u>שישי</u>
	ביקור אצל השכנים	מנוחה	<u>שבת</u>