



דרך החושים – פעילויות גירוי חושי לאנשים החיים בבית עם דמנציה מתקדמת

בני משפחה מטפלים עסוקים רבות בשאלה כיצד ביכולתם לשפר את איכות החיים והרווחה של האדם החי במצב מתקדם של דמנציה. לעיתים קרובות אדם זה חי בעולם אישי, פסיבי, מבולבל ולפעמים אף חסר שקט. פעילויות מגרות חושים יכולות לעזור לאדם להתחבר לעצמו ולסביבתו וליצור קשר ורגעי הנאה משותפים לאדם ולמטפלים בו.



גירוי חושים היא שיטה טיפולית מקובלת לאנשים בשלב מתקדם של מחלת הדמנציה והיא בעלת יתרונות רבים ובהם הגברת הקשר, העירנות, הזיכרון והחייאת הרגשות.

המפתח להצלחת האינטראקציה והגרייה החושית טמון ביצירת קשר עם האדם, הכולל קשר עין, מגע, קריאה בשם ונוכחות מלאה עימו בכאן ועכשו. "אני רוצה להראות לך... אני יודע שאתה אוהב..."*

להלן מספר רעיונות פשוטים לפעילויות שניתן לעשות עם האדם בעזרת חפצים הנמצאים בבית. חלק מהפעילויות עשויות **לעורר** את האדם ואחרות **להרגיעו**. חשוב להתנסות ולשים לב כיצד האדם מגיב וכמה הוא נהנה מהם. תגובה מסויימת ביום אחד לאו דווקא תחזור על עצמה למחרת. נסו לחזור על הפעילויות באופן יומיומי תוך שימת לב לתגובה, גם בשעות שונות של היום.



התבוננו בתמונות צבעוניות, בדברים יפים הנמצאים בתוך הבית ומחוצה לו. חשוב שהתמונות והגירויים יהיו גדולים, צבעוניים, פשוטים למראה ככלל דברים שהאדם אוהב.



מוסיקה מהלכת עלינו קסמים. ביכולתה לשפר את מצב הרוח, לעורר בעזרת קצב שמח ולהרגיע בעזרת מנגינה נעימה. למרות הירידה בזיכרון, אנשים תכופות זוכרים שירים אהובים. השמיעו את המוסיקה שהאדם אוהב במהלך היום וגם כאשר הוא מתנגד לטיפול, לדוגמא בעת רחצה.



גרו את האדם בעזרת **ריחות** אהובים שיכולים לעורר זכרונות כגון בושם אהוב או ריחות ממטבחה של אימא. היעזרו בתבלינים מהמטבח ומהגינה. שימו לב שהריח יהיה חזק מספיק.

ריחות **מעוררים** הם: קפה, קינמון, ציפורן והל ותבלינים מהגינה כגון רוזמרין, נענע, הדס ופרי הדר, (בעיקר הקליפות בהן מצוי השמן האתרי הריחני).
ריחות **מרגיעים** הם: לבנדר, גרניום ומליסה.



אוכל הוא אחת ההנאות הבסיסיות ביותר מהן יכול האדם ליהנות, אוכל הוא הנאה! נסו לתת מאכלים אהובים במיגוון טעמים ובהם מתוק, חמוץ, מלוח, במרקמים שונים, חמים או קרים.



המגע הוא כוח מרפא. הביעו רגשות של חום, אהבה וקשר בעזרתו.

- עיסוי ידיים בעזרת קרם ידיים ריחני
- הניחו ידיכם על כתפי האדם, מאחור (מבלי להבהילו בשל גישה מאחור)
- מרחו קרם גוף ריחני אחרי מקלחת
- עודדו את האדם עצמו למרוח את ידיו ופניו בקרם
- הכינו "אמבטיית ידיים", בקערה רחבה עם מים חמימים, סבון נוזלי וספוג. עודדו אותו להניע אצבעותיו במים, לגעת בספוג, לסחוט אותו ואף להיעזר בו לרחוץ את ידיו
- לטפו בעלי חיים שונים
- געו במרקמים שונים ובחפצים בבית שהאדם קשור אליהם. היעזרו בכדורים, כריוח בדים ואף בובות



תנועה בכיף חשוב לנוע גם כאשר האדם מרותק לכסא גלגלים ואפילו כאשר הוא פסיבי. יחד עם זאת אין לעשות בכוח תנועה שהאדם לא מסוגל לעשותה או במידה ונראה שהיא גורמת לו לסבל וכאב!



עודדו אותו להניע זרועותיו למעלה ולמטה, מצד לצד, אחזו בידיו והניעו אותן לקצב מוסיקלי או שירה, מחיאות כפיים ותיפוף. הניעו גם את רגליו במידת האפשר. חשובות בעיקר תנוע של המיפרקים למניעת היווצרות קישיון ולהגביר זרימת דם למניעת פצעי לחץ. לאדם שלא נע חשוב לעשות שינוי תנוחה. היעזרו בכדורים, גומיות ובכריות בגדלים שונים, משחקי באולינג, השחלת טבעות וכד'...



עוררו את החושים במהלך היום כולו, (עשר דקות, בבוקר, אחר הצהריים ובערב)

- ✓ מקלחת – היפכו אותה לחויית ספא ריחנית בליווי מוסיקה
- ✓ ארוחה - שתהייה צבעונית, טעימה ובמקום ואוירה נעימים

הכינו סלסלה חושית נאה והניחו בה דברים שונים שהאדם נהנה לצפות בהם, לגעת בהם, להריח ולשחק עימם.

אנו מאחלות לכם רגעי הנאה וסיפוק רבים.

דבי להב ודפנה גולן שמש