

5

ZASAD SKUTECZNEJ AKTYWIZACJI



1

Korzystaj z zainteresowań

Nie rezygnuj z dotychczasowego hobby bliskiego, lecz uprość to, co zazwyczaj lubił(a) robić.

2

Pielęgnuj to, co dobre

Skup się na tym, czego choroba nie zabrała. Pozwól bliskiemu robić to, co jeszcze może, potrafi.

3

Wspieraj

Nie pospieszaj, nie krytykuj, nie oceniaj, nie porównuj. Doceniaj zaangażowanie, liczą się chęci, nie efekty.

4

Upraszczej

Pokaż i wyjaśnij prostymi słowami. Zaczniij od łatwiejszego, by ewentualnie przejść do trudniejszego.

5

Zadbaj o przestrzeń

Proponuj zajęcia w czasie, gdy bliski jest najbardziej aktywny (najlepiej o stałej porze), przygotuj wygodne miejsce, wyeliminuj rozpraszacze (np. telewizor).

Więcej porad i pomysłów znajdziesz w książce "Choroba Alzheimera. 45 pomysłów na aktywizację seniorów"

