

## ŚWIĘTA Z SENIOREM

**Święta to idealny moment na pokazanie seniorom jak bardzo są ważni.**



Święta to czas szczególny w roku kiedy umacniamy więzi z najbliższymi, dzielimy się pozytywnymi uczuciami i spędzamy czas razem. Często jednak zapominamy, że właśnie to jest najważniejsze, a nie to, jakie będą nam towarzyszyły potrawy i jakie prezenty znajdziemy pod choinką.

**Być może warto zrezygnować w tym roku z odwiedzin kilkunastu osób z rodziny na rzecz tylko najbliższych, a zamiast drogich prezentów namówić ich na zakup najpotrzebniejszych rzeczy do codziennej opieki?**

Wielu z nas troszczy się na co dzień o osoby starsze, które w każdy dzień potrzebują intensywnej opieki. Mając pod opieką seniora warto zadać sobie przede wszystkim pytanie co sprawi, że poczuje się w te Święta dobrze, a dni miną spokojnie oraz w miłej atmosferze.

Święta to okres w którym zazwyczaj jemy za dużo. **Może w tym roku nie musi tak być?** Pomyślmy też o tym, by w miarę możliwości wybierać potrawy tak samo smaczne, a bardziej przyjazne dla układu trawiennego. Polacy zmieniają swoje nawyki żywieniowe. W Polsce na Wigilię przygotowuje się zdrowsze potrawy myśląc o dostosowaniu ich do wieku gości. Bądź jednym z nich.

Bardzo łatwo jest się przeciążyć, dlatego jeśli możemy zrezygnować z pewnych dodatkowych zadań, to zróbmy to. Nie angażujmy się w nadprogramowe obowiązki np. porządki w szafie lub przemeblowanie na kilka dni przed świętami. Przeszwanie dużych przedmiotów w mieszkaniu może także zaburzyć orientację osoby starszej. Ustawienie mebli w domu powinno być dostosowane do możliwości poruszania się seniora.

W okresie przygotowań przedświątecznych warto także zadbać, by móc z seniorem spędzać taką samą ilość czasu jak zazwyczaj. Wiele osób z demencją źle reaguje na pozostawanie samemu w pomieszczeniu. Trudno więc zaplanować prace kuchenne. Może w tym pomóc zabranie osoby starszej ze sobą do kuchni. Jeśli ma trudność z przemieszczaniem się, na okres świąteczny można wypożyczyć wózek, na którym będzie mógł towarzyszyć nam w różnych częściach mieszkania. Jeśli nie macie takiego w domu, to w każdym większym mieście funkcjonują wypożyczalnie sprzętu medycznego, w których za niewielką opłatą można pożyczyć sprzęty ułatwiające poruszanie. Możliwość towarzyszenia nam w pracach domowych uspokoi seniora.

**Osoby starsze mogą także pomóc nam aktywnie w przygotowaniach do świąt.** Oczywiście zadania te muszą być dostosowane do wieku i stanu zdrowia, ale ci którzy czują się lepiej mogą brać udział w lżejszych porządkach. Może to dobra okazja, by poprosić osobę starszą o posegregowanie starych zdjęć lub listów. Drobne czynności nie zaszkodzą seniorowi, a z pewnością poprawią jego samopoczucie oraz samoocenę. Dzięki temu unikniemy wyręczania z prostych, codziennych obowiązków, a jednocześnie będziemy mieli możliwość pochwalenia i docenienia za pomoc. Niewielki wysiłek fizyczny przyczyni się do poprawienia nastroju, dzięki dodatkowemu dotlenieniu mózgu.

**Czas spędzony razem wykorzystajcie na rozmowy o zbliżających się świątach.** Wiele osób może mieć problem z rozpoznaniem i przypomnieniem sobie imion bliskich, dlatego warto pokazać zdjęcia, opowiedzieć czym się zajmują - wprowadzić w sytuację najbliższych dni.

Wygodne kapcie, ciepły sweter czy suplementy diety, to dla niektórych seniorów standard prezentowy. Warto zastanowić się jednak co pomoże w codziennych sytuacjach. Oryginalny, a zarazem praktyczny podarunek uszczęśliwi obdarowaną osobę i pomoże jej w normalnym funkcjonowaniu. Dobrym pomysłem jest kupienie dużego kalendarza, w którym można zapisywać notatki każdego dnia. Poświęć kilka minut na wpisanie ważnych dat: urodzin, imienin oraz rocznic ślubu bliskich osób i zaproś do zapisywania skrupulatnych notatek przez cały rok. Takie ćwiczenie wspomogę procesy pamięci, a nasz senior zachowa poczucie czasu i nie zapomni o ważnych dla niego uroczystościach.

Idąc krok dalej możesz kupić specjalne wydania książek z dużymi literami dla osób lubiących czytać a mających problemy z widzeniem. Hobby literackie nie musi się kończyć wraz z zawodzącym wzrokiem. W opiece nad starszą osobą ważne jest, aby mimo trudności uwzględnić jego zainteresowania i dostosować warunki do obecnego stanu zdrowia.

Jeśli w przeszłości osoba starsza interesowała się muzyką podarujmy jej płytę z nagraniami ulubionych artystów i przypominajmy, że można ją w każdej chwili odtworzyć. Powrót do wspomnień, do ulubionych dźwięków to nie tylko ćwiczenie pamięci, to także przywołanie miłych chwil.

Dobrym, a nietuzinkowym pomysłem na prezent może być ugotowanie potrawy z domu rodzinnego czy rodzimych stron. Wszystkie podarunki, które pomogą w przywołaniu wspomnień będą miały dodatkowy plus - posłużą jako ćwiczenie na pamięć. Można także przygotować album, w którym zdjęcia poukładane chronologicznie zadziałają jak odtworzony film z przebiegu wszystkich, dotychczasowych chwil.



**Prezenty to wspaniały dodatek świąteczny, ale żaden z nich nie zastąpi wspólnie spędzonego czasu.** Gdy mieszkanie będzie wysprzątane, a potrawy ugotowane dajcie sobie czas na wspólną rozmowę. Powspominajcie poprzednie święta, porozmawiajcie o planach na następny rok i pamiętajcie o zachowaniu stałego trybu dnia. Pomimo, że święta to czas niezwykle należy pamiętać, aby zachować tryb codziennych czynności, aby nie zaburzyć orientacji seniora. Stały rytm dnia zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Warto ustalić z rodziną jak powinna wyglądać wizyta świąteczna. Odwiedziny muszą sprawić przyjemność i nie mogą być męczące. Jeśli podejrzewamy, że niektóre sytuacje mogą zdenerwować seniora, należy przygotować takie miejsce, w którym znajdzie spokój i odpocznie od świątecznego zgiełku. A jeśli chcemy połączyć przyjemne z pożytecznym pooglądajmy wspólnie zdjęcia rodzinne lub wyświetlmy ulubiony film.

Należy pamiętać, że to właśnie osoby starsze, z naszych rodzin, nauczyły nas pięknego przeżywania Świąt Bożego Narodzenia. To oni uczyli nas kolęd i pastorałek. Zachęcali do wspólnego przygotowywania wypieków na wigilijny stół. To dziadek przebierał się za świętego Mikołaja, aby rozweselać buzie najmłodszych.

**Wigilia to idealny moment na pokazanie seniorom jak bardzo są ważni. Dla nich najlepszym prezentem jest rozmowa i obecność najbliższych. Zwykły czuły uścisk sprawia im radość. Szanujcie, kochajcie i wspomagajcie starszych ludzi, gdyż oni byli tacy jak my, a my będziemy tacy jak oni.**

**Niech świąteczny wieczór przyniesie radość płynącą z dawania, a nie brania. Obdarujmy dziadków odrobiną uwagi i serdeczności.**

**Niech na ich twarzach zagości szczęście, a samotność odejdzie w zapomnienie.**

Katarzyna Ziętara