

14

ATIVIDADES DIVERSIFICADAS

ATIVIDADES DE 2 MINUTOS



Muitas vezes, subestima-se uma palavra gentil, um toque, um sorriso, um ouvido atento ou o que um elogio pode fazer pela saúde mental.

O toque físico suave é capaz de regular a pressão arterial e libertar endorfinas (hormonas do prazer). As palavras podem sustentar a vida e proporcionarem um imenso conforto nos cuidados, mas muitas vezes perde-se a oportunidade para as verbalizar.

Envolvimento com os séniores fora das atividades programadas

Durante o horário de trabalho, verá muitos clientes que não participam nas atividades programadas: aproveite esta oportunidade para se relacionar com eles. Isso levará apenas um ou dois minutos do seu tempo e poderá transformar o estado de espírito de alguém, para além de elevar o seu espírito mais do que imagina.

Seja disciplinado e não fique mais tempo do que o necessário – esteja apenas o tempo necessário para que eles sintam que se preocupa com eles.

20 Atividades de dois minutos para idosos demenciados

São apresentadas algumas ideias de atividades rápidas, que podem ser realizadas entre as atividades programadas.

www.primesenior.com

**Pergunte, Encontre e Aconselhe,
Partilhe a sua experiência e faça parte desta comunidade!**

1. Cumprimentar o cliente pelo nome e estabelecer o contato visual;
2. Experimentar, juntos, um chapéu, em frente a um espelho;
3. Dizer a um (aos) cliente (s) que está (ão) bonito (s)!;
4. Mostrar cores vivas, presentes numa peça de roupa, revista, (...) e falar sobre isso;
5. Escolher flores no jardim juntos;
6. Ajudar a cliente a experimentar um novo tom de batom/ verniz;
7. Oferecer a um (a) cliente uma massagem improvisada no ombro;
8. Evocar memórias: por ex. "Fale mais sobre a fazenda da sua avó!";
9. Provocar "Eu vi seu namorado / namorada hoje!";
10. Dizer a um (a) cliente o quanto gosta dele (a) e o (a) admira;
11. Oferecer abraços calorosos;
12. Experimentar uma nova loção para mãos perfumada num (a) cliente;
13. Colocar música de fundo e levar o (a) cliente para dançar;
14. Olhar para uma paisagem ou calendário ilustrado e falar sobre o assunto;
15. Pedir ajuda, para uma atividade qualquer (e.g. classificar os livros numa prateleira, pendurar um quadro, ...)
16. Ouvir o som de uma grande concha;
17. Envolver ervas / especiarias individualmente em tecido e pedir a um (a) cliente para identificar o cheiro;
18. Ler algumas anedotas engraçadas;
19. Recordar as frutas e legumes da estação;
20. Cantar uma canção juntos.