

36 ATIVIDADES DIVERSIFICADAS

———— ATIVIDADES PARA PESSOAS ACAMADAS



As pessoas que ficam confinadas à cama, por longos períodos de tempo, muitas vezes experimentam fortes alterações de humor. Elas cansam-se de estar sentadas ou deitadas, ficam entediadas com a vida e sentem falta do contato social com os outros.

Para essas pessoas, a coisa mais importante que pode fazer é dar-lhes a sua atenção sempre que possível. Deixe-os saber que são amados e valorizados e que não estão esquecidos.

Apresentamos algumas ideias de atividades que pode usar para aproveitar, ao máximo, o tempo que tem com eles.

EXEMPLOS

1. Ensinar palavras/frases curtas num novo idioma

Ensine algumas palavras em diferentes idiomas. Frases simples como 'bom dia', 'olá', 'fome', "boa noite" "obrigada", (...). Procure alguém para lhes ensinar a pronúncia correta. Aprender a dizer algumas palavras num novo idioma é divertido!

www.primesenior.com

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

EXEMPLOS**2. Desfrutar de alguns jogos cerebrais**

Livros de enigmas, palavras cruzadas, sopa de letras, sudoku e lógica aritmética estão disponíveis não só em lojas físicas como online (pesquise na secção “atividades” da plataforma primesenior.com). Estes jogos cerebrais fornecem infinitas horas de entretenimento e diversão, para além de que são de baixo custo. Sente-se com a pessoa idosa e trabalhem um enigma ou sopa de letras juntos para inspirá-la.

3. Escrever uma carta ou ler um poema

Descubra se a pessoa idosa gostaria de escrever um cartão ou uma carta para um amigo ou parente. Encoraje e ajude com esta tarefa. Além disso, pode ler alguns poemas para a pessoa idosa - poemas sobre a amizade, o dia das mães ou do pai, amor, poemas cómicos, (...). É um bom tema de conversa e excelente para relembrar.

4. Visitar o jardim

É importante que as pessoas que não conseguem movimentar-se sozinhas passem algum tempo ao ar livre diariamente (não ao sol!). A luz do dia ajuda a manter o seu relógio circadiano e a absorver a vitamina D, enquanto que, ao mesmo tempo aprecia as vistas e os sons do ar livre.

www.primesenior.com

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

EXEMPLOS**5. Fornecer um animal de companhia**

Alguns idosos gostam de atividades solitárias e outros, provavelmente, foram solitários toda a vida. Um periquito, por exemplo, seria um grande companheiro e distração. Esta atividade exigiria aprovação prévia e maiores cuidados de higiene, nomeadamente da gaiola.

6. Entreter com filmes e programas de TV

Ofereça revistas, livros e DVDs da sua escolha. Pergunte aos familiares que programas de TV, músicas, e filmes eles gostavam (...). Pode conseguir reproduzir um desses programas ou simplesmente o filme que tanto lhe disse noutros tempos. Se possível assista com a pessoa idosa, para que no final a visualização possa ser tema de conversa.

7. Oferecer conforto

Presentes como meias quentes, travesseiros de cetim, sacolas, um “cobertor de bebê” (para estimulação sensorial e aquecimento das mãos nos meses de inverno) são adequados.

8. Fazer uma massagem relaxante

Antes de dar uma massagem certifique-se se existem algumas contraindicações. Use óleos essenciais puros misturados com uma base de óleo de amêndoa doce ou óleo de abacate.

www.primesenior.com

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

EXEMPLOS

Uma massagem nas mãos ou nos pés proporciona conforto, pode aliviar a dor, para além de que é um bom momento para conversar.

9. Oferecer um pouco de comida deliciosa

Descubra o que eles gostam de comer - talvez uma sobremesa diferente ou algo típico da sua região e ofereça-lhes. Pode envolver os familiares nesta atividade, pedindo-lhes para participar de uma sessão de culinária em grupo com um prato popular.

10. Exercitar a parte superior do corpo

Atirar balões um a um é um bom exercício para a parte superior do corpo. Cantar canções com ações é outra maneira de exercitar a parte superior do corpo. Músicas como "Macarena" são boas para começar.

11. Oferecer tratamentos de beleza às mulheres

Hidrate o rosto, penteie o cabelo, faça as unhas e ponha um pouco de batom, (...). Cuidado e carinho faz maravilhas para pessoas confinadas a uma cama por longos períodos de tempo.

12. Fazer aviões de papel com os homens

Aprenda como fazer alguns aviões de papel interessantes e passe algum tempo com a pessoa idosa a fazê-los.

www.primesenior.com

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

EXEMPLOS

13. Tocar Música

A música reduz o stress e eleva o espírito. O rádio deve ser sintonizado numa estação da sua escolha ou, se possível, fornecer-lhes um iPod com uma lista de músicas da sua juventude.

14. Juntar alguns quebra-cabeças

Quebra-cabeças grandes com 16 a 24 peças são ideais para a mesa do lado da cama. Encontre quebra-cabeças com belas imagens para lembrar - paisagens, animais ou até mesmo ferramentas e objetos do passado.

Boa sorte!

Lembre-se que o melhor presente que pode dar a uma pessoa com mobilidade limitada é o seu tempo; apenas estar lá para ouvi-los ou segurar a mão deles.

www.primesenior.com

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