



# Narzędzie: KOŁDRA TERAPEUTYCZNA SENIORA

Autor: Stowarzyszenie Wsparcie Seniora

Innowacja społeczna powstała w ramach realizacji projektu „Przepis na wielkopolską innowację społeczną - usługi opiekuńcze dla osób zależnych”.

[www.prosteipomocne.pl](http://www.prosteipomocne.pl)

## JAKIE SPEŁNIA ZADANIE?

Innowacja powstała z myślą o wsparciu seniorów cierpiących na choroby otępienne – osób przebywających pod opieką rodzin oraz placówek specjalistycznych. Pomysł powstał w związku z obserwowanym brakiem wystarczającej oferty wsparcia dla chorych leżących. Inspiracją dla jego powstania była „kołdra dotykowa” stosowana na oddziale gerontopsychiatrycznym Kliniki Uniwersyteckiej w Heidelbergu.

Stosowanie tego narzędzia pozwala na stymulację poznawczą chorego, uspokojenie, rozładowanie emocji, zainicjowanie rozmowy i dostarczenie przyjemnych doznań dotykowych.

## CO JEST POTRZEBNE DO WYKONANIA?

Kołdrę wykonuje się metodą patchworkową z różnych materiałów i dodatków np. lamówki, koronki, frędzle, rzepy, suwaki itp. Do uszycia niezbędna jest maszyna krawiecka oraz osoba, która potrafi ją obsługiwać. Inne osoby zaangażowane w projekt mogą przygotować materiały, dodatki, koncepcję, czy też ręczne zszyć materiały (tzw. fastrygowanie), które ułatwi dalsze prace.



## JAK WYKONAĆ NARZĘDZIE?

Kołdra ma wymiary 120x140 cm, ale może być większa np. w rozmiarze typowej kołdry. Zszyta powinna być maszynowo z kwadratów np. o wymiarze 25x25 cm. Ważne, aby kwadraty były z różnych, kontrastowych w fakturze materiałów np. bawełna, jeans, welur, len, sztruks, aksamit, tiul. Kwadraty łączymy ze sobą i warto je naszyć na przyjemny, ciepły koczek lub polar – tak, aby od spodu kołdra była ciepła i przyjemna w dotyku.

Ponadto w kilku miejscach patchworku powinny być naszyte różne elementy atrakcyjne dla seniora np. suwaki, lamówki, koronki, frędzle, rzepy, guziki, gumki lub kieszenie, w których opiekun może ukrywać atrakcyjne fanty np. cukierek, fotografię, kartkę z miłymi słowami/życzeniami.

Najlepiej, aby kołdra była spersonalizowanym projektem tzn. uwzględniającym potrzeby, zainteresowania, wspomnienia seniora, dla którego jest szyta. Na przykład dla pani, która kochała całe życie koty i kwiaty można uszyć kołdrę z kolorowych materiałów z grafiką kwiatów i roślin oraz wszyć maskotkę pluszowego kota.

W procesie testów innowacji taka kołdra została uszyta i osoba chora bardzo przyjaźnie zareagowała na maskotkę – często dotykała, głaskała koci ogon, co powodowało uśmiech na jej twarzy, uspokojenie, zrelaksowanie, a nawet wspomnienia.

## JAK PRACUJEMY Z SENIOREM?

Przed zastosowaniem kołdry, jako nowości w otoczeniu chorego warto go z nią nieco zapoznać. Pokazać, wyjaśnić, pokierować dłońmi na atrakcyjne materiały i elementy.

Badania i testy innowacji wykazały, że osoba z demencją doświadcza poczucia sukcesu i satysfakcji odnajdując w kołdrze, coś co sprawia jej przyjemność. To poczucie sprawczości oraz odczuwanie różnych bodźców przynosi często zdumiewające efekty. Milcząca, wycofana seniorka zaczyna opowiadać, natomiast nadmiernie aktywny motorycznie pan uspokaja się, spędza większość czasu gładząc lub ściskając wybrane obszary kołdry.

Niektóre pozytywne reakcje chorych mogą trwać dosłownie kilka minut; nie należy jednak tego lekceważyć bo te krótkotrwałe efekty są bardzo ważne w odnajdywaniu wrażeń. Ponadto kolorowa kołdra może odwracać uwagę chorego w sytuacjach, których nie lubi np. podczas zabiegów higienicznych, które musi przeprowadzić opiekun.

Kolorowa i atrakcyjna kołdra dotykowa może być bodźcem do nawiązania rozmowy. Do naszytych kieszonek można chować listy, małe upominki i fanty np. jesienny kasztan może zainicjować rozmowę na temat wspomnień dotyczących tej pory roku itp.

Kołdra może stanowić pomocne narzędzie w tzw. terapii przyłóżkowej oraz swego rodzaju antidotum na codzienne trudności.

## SUGESTIE AUTORÓW

Kołdrę można uszyć osobiście, rodzinnie, ale też może być wykonana w ramach działań wolontariackich. Na przykład, przez zdrowych seniorów, którzy w ramach zajęć aktywizacyjnych spotykają się w placówkach takich jak kluby seniora, dzienne domy pomocy, centra aktywności itp. Następnie kołdry mogą być przekazane do rodzin oraz lokalnych placówek np. domów opieki, hospicjów.

Dzięki tego rodzaju inicjatywom wszyscy odnoszą wymierne korzyści:

- zdrowi seniorzy – poczucie sprawczości i bycia potrzebnym
- opiekunowie, terapeuci – wsparcie w codziennej pracy
- osoby chore – wartościową i przyjemną terapię funkcji poznawczych.

Kołdry uszyte wspólnie przez autorów innowacji i seniorów.

