

## PRACA Z CHORYMI

### SPIS DOKUMENTÓW:

1. Harmonogram pracy z osobami zależnymi w ramach Klubu Świadomego Opiekuna
2. Dziennik pracy z osobami zależnymi w ramach Klubu Świadomego Opiekuna
3. Program grupowych zajęć edukacyjno-opiekuńczych z osobami zależnymi w KŚO
4. Wzór scenariusza zajęć z osobami zależnymi
5. Materiały pomocnicze do zajęć terapeutycznych (edukacyjno – opiekuńczych) w pracy z osobami chorymi na choroby otępienne w tym, chorobę Alzheimera

### 1. Harmonogram pracy z osobami zależnymi w ramach Klubu Świadomego Opiekuna

L. p	Rodzaj działań	Miejsce odbywania zajęć	Sposób realizacji zadań	Termin	Osoby zaangażowane	Uwagi
I	Zajęcia grupowe					
II	Zajęcia indywidualne poza KŚO		a)			
			b)			
			c)			
			d)			
			e)			

			f)			
			g)			
			h)			

## 2. Dziennik pracy z osobami zależnymi w ramach Klubu Świadomego Opiekuna

Miejsce realizacji zajęć .....

LP	Temat zajęć	Data realizacji	Ilość uczestników		Podpis terapeuty zajęciowego
			Os. zależnych	Wolont.	
1.					
2.					
3.					
4.					

<b>5.</b>					
<b>6.</b>					

### **3. Program grupowych zajęć edukacyjno-opiekuńczych z osobami zależnymi w KŚO**

#### **Wstęp.**

Niniejszy program dotyczy pracy z osobami starszymi, chorymi na chorobę Alzheimera. W założeniu jest to grupa 6 - 8 osób, na wczesnym stadium zaawansowania choroby.

Zajęcia prowadzone są przy wsparciu wolontariuszy, odbywają się dwa razy w tygodniu po 4 godziny.

#### **Cele.**

Celem organizowania zajęć grupowych, jest udzielenie chorym i ich rodzinom, wsparcia w codziennym życiu wymagającym pokonywania

uciążliwości chorób typu otępiennego, w tym choroby Alzheimera. Wsparcie to jest podstawowym elementem realizacji modelu wsparcia wychnieniowego dla opiekunów osób zależnych. Zajęcia grupowe służą odciążeniu rodziny/opiekunów, w tym utrzymaniu przez nich aktywności zawodowej oraz wymiernym korzyściom w postaci lepszego funkcjonowania osób zależnych (chorych). Osoby chore są traktowane na zajęciach w sposób godny, unikający stosowania zachowań urągających ich godności (nie dyskryminujące ich ze względu na wiek, stan zdrowia itp.), dzięki czemu uzyskują satysfakcjonującą jakość życia.

### **Cele szczegółowe Programu:**

- **Przeciwdziałanie izolacji społecznej chorych i eliminacja monotonii dnia codziennego poprzez:**
  - uczestnictwo w satysfakcjonujących aktywnościach
  - zawiązanie i pogłębianie przyjaźni, poczucia wspólnoty, przynależności do grupy zajęciowej,
  - odkrywanie predyspozycji oraz rozwój zainteresowań uczestników,
  - uzyskania poprawy samopoczucia.
- **Łagodzenie występujących zaburzeń zachowania osób chorych (zależnych), w celu wsparcia relacji na linii osoba zależna i opiekun:**
  - okazywanie zrozumienia zamiast krytyki i korekty wobec zachowań osób chorych,
  - poprawa funkcjonowania w zakresie czynności dnia codziennego
  - zwiększanie zakresu samodzielności i zaradności życiowej,
- **Usprawnianie funkcjonowania uczestników zajęć grupowych (osób chorych), poprzez wprowadzanie urozmaiconych form zajęć (arteterapia, muzykoterapia, zajęcia ruchowe itp.), w celu:**
  - stymulacji zachowanych jeszcze zdolności poznawczych,
  - wykorzystywania przez chorego zachowanych sprawności,
  - usprawniania czynności manualnych,
  - pomocy w utrzymaniu praktycznych umiejętności,
  - usprawnienia umiejętności i zdolności poznawczych, t.j.: myślenie, pamięć, koncentracja, orientacja, rozumienie, liczenie
  - stymulowania wyobraźni i kreatywności,
  - poprawy zdolności kojarzenia i funkcji spostrzeżeniowych,
  - stymulowania mowy i pobudzanie umiejętności komunikowania się,
  - wzbogacania słownictwa, polepszanie trafności doboru słów, budowanie dłuższych wypowiedzi,
  - niwelowania ograniczeń fluencji słownej oraz błędów w mowie i piśmie,
  - wydobywania z pamięci pozytywnych emocji i skojarzeń,

- poprawiania gibkości, koordynacji ruchowej, wydolności sercowo– naczyniowej,
- odreagowywania napięć,
- nabycia umiejętności wyciszenia się i relaksacji,
- **Wsparcie działań grupowych usługą wolonariacką Seniorów 50+**, poprzez:
  - pomoc w opiece nad osobami chorymi/niepełnosprawnymi, w czynnościach życia codziennego, w tym w czasie transportu na zajęcia i z powrotem do domu.
  - wsparcie posiadany doświadczeniem i umiejętnościami, działań terapeutki zajęciowej, w skutecznej realizacji scenariusza zajęć grupowych z osobami zależnymi.

### **Treści.**

Tematyka zajęć obraca się wokół tematów z życia codziennego chorych, a to:

- Poznajmy się.
- Ruch to zdrowie.
- Wspomnienia z wakacji, podróży.
- Rodzina (drzewo genealogiczne).
- Obchody Dnia Matki, Dnia Dziecka.
- Wspomnienia z dzieciństwa.
- Wizyta u lekarza.
- Piosenki, wierszyki z młodości.
- Hobby (sport, akwarystyka, kulinaria, itp.).
- Zawody.
- Kolory,
- Rośliny i zwierzęta.
- Rękodzieło (decoupage, lepienie z masy solnej).
- Stroje karnawałowe.
- Make-up.

### **Metody i formy pracy stosowane na zajęciach:**

Dobór metod i form jest zindywidualizowany i uzależniony od nasilenia choroby, w myśl zasady, że najlepsze efekty można uzyskać stosując ćwiczenia oparte na względnie dobrze zachowanych umiejętnościach, a jednocześnie wymagające od chorego wysiłku.

#### **Metody:**

- obserwacji (oglądowa, np. pokaz),
- rozmowa kierowana,
- słowne (pogadanka),
- zajęć praktycznych,
- gier dydaktycznych,
- krzyżówki, schematy, ćwiczenia, rysunki,
- realizacja działań scenariusza zajęć we współpracy i wymianie doświadczeń z wolontariuszami.

Najpopularniejszymi metodami pracy z chorymi na Alzheimera na niniejszych zajęciach są różnego rodzaju ćwiczenia słowno-logiczne, ćwiczenia konstrukcyjno-przestrzenne, ćwiczenia w orientacji w miejscu i czasie, ćwiczenia językowe, manualne oraz z wykorzystaniem arteterapii.

Ponadto na zajęciach mają zastosowanie popularne metody oddziaływania na funkcje poznawcze. Są to:

- Terapia kognitywna – trening pamięci oraz treningi orientacji w rzeczywistości, polegające głównie na przekazywaniu chorym informacji na temat otaczającej chorych rzeczywistości (m.in. na temat miejsca, czasu, w którym się obecnie znajdują),
- Terapia walidacyjna - polega na technice potwierdzania spostrzeżeń pacjenta, bez względu na to, czy są one realistyczne, czy też nie (dająca poczucie zrozumienia i akceptacji przez otoczenie),
- Terapia reminiscencyjna (wspomnieniowa) polegająca na rozmowie z osobą lub grupą osób o czynnościach, które wykonywało się w przeszłości, o wydarzeniach z życia chorego i jego doświadczeniach,
- Terapia zajęciowa - utrwalanie umiejętności jeszcze posiadanych przez chorego, odtwarzanie tych, które zostały niedawno utracone, poprawa aktywności,
- Terapia środowiskowa - stworzenie choremu przyjaznego i bezpiecznego otoczenia.

- **Techniki:**

- zabawoterapia, której celem jest integracja grupy, nauka skutecznej komunikacji, kształtowanie empatii i zrozumienia,
- arteterapia (terapia sztuką, kontakt bierny lub czynny ze sztuką i kulturą), której celem jest ukazywanie pozytywnych, radosnych stron życia – zapobiegająca pesymizmowi i postawie negacji, rozpraszająca poczucie beznadziejności życia itp.
- muzykoterapia (dziedzina posługująca się muzyką lub jej elementami w celu przywracania zdrowia lub poprawy funkcjonowania osób z różnorodnymi problemami natury emocjonalnej, fizycznej lub umysłowej), której celem jest wprowadzanie w pogodny nastrój, umożliwienie rozładowania napięcia psychicznego i fizycznego,
- ergoterapia (terapia pracą, terapia poprzez zajęcia manualne) której celem jest pomoc osobom chorym tak, aby mogli brać aktywny udział w życiu. Terapia polega na zachęcaniu osoby dotkniętej do brania czynnego udziału w życiu osobistym i społecznym oraz pokazaniu, że chory sam jest w stanie w dużej mierze poradzić sobie z codziennością, że potrafi przeciwstawiać się codziennym trudnościom zachowując stosowną do stopnia nasilenia choroby niezależność.
- silwoterapia (metoda terapeutyczna, która opiera się na kontakcie z przyrodą). Przebywanie na łonie natury pośród drzew, odpręża, relaksuje, poprawia zarówno stan psychiczny jak i fizyczny. Celem tego rodzaju terapii jest rozładowanie napięć, rozluźnienie i uspokojenie.
- biblioterapia (dział arteterapii wykorzystującej użycie wyselekcjonowanych materiałów czytelniczych jako pomocy terapeutycznej w medycynie i psychiatrii), której celem jest kształtowanie zdolności asertywnego wyrażania swojej opinii,
- zajęcia ruchowe (gimnastyka, zabawy ruchowe, spacer) – cel: zmniejszenie zaburzeń równowagi, przywracanie sprawności fizycznej i psychicznej w możliwym do osiągnięcia zakresie,
- zindywidualizowane podejście do pracy z chorym przy współudziale wolontariuszy.

Wśród prostych technik znajdują się m.in. praca z kalendarzem, zegarem, albumami fotograficznymi; zajęcia takie jak rozwiązywanie krzyżówek, rebusów, zagadek, układanie puzzli, gry planszowe. Istnieją także zestawy ćwiczeń usprawniających pamięć i inne funkcje poznawcze. Ważną rolę odgrywają na każdych zajęciach zajęcia manualne (arteterapia), dzięki którym chorzy dłużej zachowują sprawność manualną w obrębie tzw. małej motoryki.

### **Środki.**

1. Materiały wykorzystywane do arteterapii – przyporządkowane indywidualnie do każdego scenariusza,
2. materiały biurowe,
3. tablica,



4. filmy,
5. nagrania,
6. sprzęt multimedialny,
7. dostęp do internetu,
8. gry,
9. płyty,
10. odtwarzacz płyt CD,
11. akcesoria do ćwiczeń gimnastycznych: piłki, kijki do nordic-walking, taśmy gumowe, woreczki gimnastyczne.

#### **Przydatna literatura.**

- Ewelina J. Konieczna „*Arteterapia w teorii i praktyce*”. Wyd. Impuls, Kraków 2003
- Lucyna Kozaczuk „*Terapia zajęciowa w domach pomocy społecznej*”. Wydawnictwo Śląsk, Katowice 1999.
- *Terapia zajęciowa*. Praca zbiorowa. Wyd. Lekarskie PZWL. 2016.
- Edyta Janus „*Psychologia w pracy terapeuty zajęciowego*”. Wyd. Difin. 2016.
- Janusz Krzyżowski „*Choroba Alzheimera*” [w:] *Psychogeriatrya*. Wydawnictwo „Medyk”, Warszawa 2004.
- Agnieszka Nowicka „*Niepelnosprawność osób starszych na przykładzie choroby Alzheimera*” [w:] *Człowiek niepełnosprawny w różnych fazach życia*, pod red. Jarosława Bąbki. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2004.
- Eugeniusz Jandziś, Sławomir Jandziś „*Podstawowe wiadomości z rehabilitacji leczniczej w chorobie Alzheimera. Informacje dla rodziny i opiekunów chorego*”. Podkarpackie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera. Rzeszów.
- Sławomira Kotapka – Minc „*Ćwiczenia usprawniające pamięć i inne funkcje poznawcze*”. Ćwiczenia wydane dzięki grantowi edukacyjnemu firmy Novartis Poland Sp. z o.o.
- Lek. Anna Ratajczak, lek. Marcin Ratajczak, mgr Jerzy Kolenda „*Ćwiczenia umysłowe usprawniające pamięć i inne procesy poznawcze.*” Ośrodek Terapii Zaburzeń Pamięci. Zeszyt opracowany przez zespół Ośrodka Terapii Zaburzeń Pamięci w Szczecinie. Materiały edukacyjne wydane we współpracy z firmą GSK GalaxoSmithKleine.

- Małgorzata Dzienniak *Ćwiczyć z głową. „Ćwiczenia funkcji poznawczych dla osób z otępieniem.”* Łódzkie Towarzystwo Alzheimerowskie. Oddział Diagnostyczno-Obserwacyjny II Kliniki Psychiatrii Centralnego Szpitala Klinicznego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Wyd. I, ITEM Publishing, Warszawa 2017

#### 4. Wzór scenariusza zajęć z osobami zależnymi

**Scenariusz zajęć nr.....**

**Data...**

**Prowadzący...**

**Czas trwania zajęć:.....**

**Temat zajęć:** Aktywizacja pamięci chorych na Alzheimerera.

**Miejsce odbywania zajęć:.....**

**Uczestnicy zajęć:**

Liczba podopiecznych biorących udział w zajęciach: .....

Liczba wolontariuszy biorących udział w zajęciach: .....

**Cele ogólne:**

- przeciwdziałanie izolacji społecznej chorych,
- usprawnienie umiejętności poznawczych, takich jak myślenie, pamięć, koncentracja, orientacja, rozumienie, liczenie.
- stymulowanie mowy i pamięci poprzez kontakt z innymi ludźmi,
- eliminacja monotonii dnia codziennego, nudy i pustki (aktywizowanie podopiecznych),
- zawiązanie i pogłębianie przyjaźni, poczucia wspólnoty, przynależności do grupy zajęciowej,
- organizacja współpracy pomiędzy prowadzącą zajęcia a wolontariuszami.

**Zamierzone cele niniejszych zajęć:**

- rozszerzanie słownika pojęciowego u podopiecznych,

- bogatsze słownictwo, polepszenie trafności doboru słów, budowanie dłuższych wypowiedzi.
- poprawa myślenia abstrakcyjnego,
- poprawa zdolności matematycznych,
- ćwiczenie małej motoryki,
- poprawia gibkości, koordynacji ruchowej, wydolności sercowo – naczyniowej,
- odreagowanie napięć,
- nabycie umiejętności wyciszenia się i relaksacji.

**Formy pracy:** praca indywidualna, grupowa.

**Pomoce dydaktyczne wykorzystane na zajęciach:**

- puzzle(można zastosować indywidualizowane pomoce dydaktyczne opracowane w ramach innowacji),, klocki, układanki dydaktyczne,
- ksero z tekstami piosenek,
- materiały z ćwiczeniami,
- klej wikol,
- szklane butelki,
- papierowe serwetki z deseniem w kwiaty,
- kijki nordic-walking,
- taśmy gimnastyczne,
- laptop,
- rzutnik,
- leżaki.

**Przebieg zajęć:**

**Przyjazd poszczególnych grup uczestników.**

**Powitanie** - nawiązanie kontaktu z podopiecznymi oraz stworzenie miłej atmosfery sprzyjającej efektywnej pracy na zajęciach. Jest to ważny element zajęć, służący aktywacji, integracji, otwierający podopiecznych na zewnątrz.

**Zajęcia cz. I – ARTETERAPIA:** podopieczni przy pomocy wolontariuszy wykonują flakoniki w technice decoupage. W tym celu wycinają

z kolorowych chusteczek motywy kwiatowe, następnie przyklejają je do szklanych buteleczek. Arteterapia jest okazją do wspólnych rozmów i pogłębiania znajomości w grupie, stwarza możliwość integracji pomiędzy wolontariuszami, podopiecznymi i osobą prowadzącą zajęcia.

Zajęcia manualne stymulują pracę mózgu, mają na celu wzmocnienie zdolności motorycznych i kreatywność podopiecznych. Jest to sposób na relaksację, oderwanie od rutyny i codziennych problemów. Arteterapia wydobywa lepsze zdolności twórcze, pobudza wyobraźnię, odpręża, polepsza zdrowie psychiczne. Ponadto poprawia zdolności motoryczne rąk, co ma bardzo istotne znaczenie w codziennych czynnościach, pobudza rozwój koordynacji oko – dłoń oraz orientacji przestrzennej.

### **Przerwa na kawę/herbatę/ciastko**

**Zajęcia cz. II – MUZYKOTERAPIA.** Proponowane piosenki:

„Płonie ognisko w lesie”, <https://www.youtube.com/watch?v=rFjMVddH4OQ>

„Płyń, Wisła płyń”, <https://www.youtube.com/watch?v=RUpHo9XZFMY>

„Lato, lato”, <https://www.youtube.com/watch?v=hPfiOB70WC0>

Celem muzykoterapii jest wprowadzanie w pogodny nastrój, umożliwienie rozładowania napięcia psychicznego i fizycznego podopiecznych.

**Zajęcia na świeżym powietrzu cz. III - spacer parami lub w większych grupach po przylegającym do DPS parku, z wykorzystaniem kijków do nordic – walking.**

Część czasu przeznaczona jest na wypoczynek w ocienionej altanie i wykonanie prostych ćwiczeń w pozycji siedzącej i stojącej. Nieodłącznymi elementami zajęć na świeżym powietrzu jest śpiewanie znanych i lubianych piosenek, różne gry i zabawy ruchowe.

Spacer, gimnastyka, gry i zabawy ruchowe dostarczają uczestnikom radości i motywacji do działania, a także poczucia wspólnoty w grupie zajęciowej. Ponadto wpływają na zmniejszenie zaburzeń równowagi, przywracają sprawność fizyczną i psychiczną.

### **Przerwa obiadowa.**

**Grafomotoryka cz. IV – ćwiczenia pisemne:**

- podopieczni przy pomocy wolontariuszy i prowadzącej zajęcia rysują desę na obrazkach przedstawiających skarpetki by był taki, jak na wzorze (źródło: <https://pl.pinterest.com/pin/600878775256481459/?lp=true>)

- kolorowanka matematyczna. Podopieczni obliczają proste działania a następnie kolorują.

Źródło: <https://mala275.blogspot.com/2017/02/kolorowanki-matematyczne.html>

Celem ćwiczeń grafomotorycznych jest polepszenie precyzji ruchów, koordynacji wzrokowo - ruchowej i koordynacji całego ciała. Ćwiczenia te wspomagają koncentrację, pamięć krótko i długotrwałą, zdolność logicznego myślenia, co skutecznie opóźnia proces starzenia się mózgu i sprawia, że podopieczni więcej i lepiej zapamiętują i dłużej utrzymują informacje w pamięci.

**Zajęcia różne cz. V** – ćwiczenia przy pomocy rzutnika.

Krzyżówka <https://szarada.net/krzyzowki/kolekcja/latwe-krzyzowki-dla-dzieci/>

Ćwiczenia pamięci (ćwiczenie nr 4) - <http://www.fundacja-milorzab.h2.pl/fundacja/wp-content/uploads/2014/10/Zestaw-%C4%87wicze%C5%84-rozwijaj%C4%85cych-funkcje-poznawcze.pdf>

Celem tej części zajęć jest usprawnienie umiejętności i zdolności poznawczych, takich jak myślenie, pamięć, koncentracja, orientacja, rozumienie, liczenie,

**Relaks** – Podopieczni zajmują miejsca na leżakach i w wygodnych pozycjach wyciszają się przy muzyce. Jednocześnie na tablicy zawieszony na wysokości oczu oglądają fragmenty baletu „Jezioro łabędzie” Czajkowskiego (źródło: <https://www.youtube.com/watch?v=9rJoB7y6Ncs>).

Cele stosowania relaksacji:

- zmniejszenie napięcia lękowego,
- zmniejszenie napięcia mięśniowego,
- obniżenie ciśnienia tętniczego, lepsza praca żołądka i jelit,
- przeciwdziałanie zmęczeniu,
- szybka regeneracja psychiczna.

**Podsumowanie i zakończenie zajęć** - sprzątanie sali, ubieranie okryć wierzchnich, opuszczanie budynku.

**Pożegnanie**, wyjazd grupami do domów.

## **5. Materiały pomocnicze do zajęć terapeutycznych (edukacyjno – opiekuńczych) w pracy z osobami chorymi na choroby otępienne w tym, chorobę Alzheimera**

**I. Indywidualizowane materiały dydaktyczne** – w oparciu o zdjęcia rodzinne oraz grupowe podczas zajęć w KŚO:

- Puzzle
- fotoalbum

## II. Literatura przydatna dla terapeuty zajęciowego:

Sławomira Kotapka – Minc „*Ćwiczenia usprawniające pamięć i inne funkcje poznawcze*”. Ćwiczenia wydane dzięki grantowi edukacyjnemu firmy Novartis Poland Sp. z o.o.

Lek. Anna Ratajczak, lek. Marcin Ratajczak, mgr Jerzy Kolenda „*Ćwiczenia umysłowe usprawniające pamięć i inne procesy poznawcze.*” Ośrodek Terapii Zaburzeń Pamięci. Zeszyt opracowany przez zespół Ośrodka Terapii Zaburzeń Pamięci w Szczecinie. Materiały edukacyjne wydane we współpracy z firmą GSK GalaxoSmithKleine.

Małgorzata Dzienniak *Ćwiczeń z głową. „Ćwiczenia funkcji poznawczych dla osób z otępieniem.”* Łódzkie Towarzystwo Alzheimerowskie. Oddział Diagnostyczno-Obserwacyjny II Kliniki Psychiatrii Centralnego Szpitala Klinicznego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Wyd. I, ITEM Publishing, Warszawa 2017.

Marcin Ratajczak „*Ćwiczenia usprawniające pamięć.*” Ośrodek Terapii Zaburzeń Pamięci. Wyd. MerzPharmaceutialis.

Dr n. med. Krzysztof Nicpoń „*Ćwiczenia usprawniające pamięć i inne funkcje poznawcze*”. Centrum Medyczne ”Epimigren”. Bezpłatne materiały edukacyjne wydane przez firmę Polpharma.

Dr Monika Wilkość, dr Ludmiła Zajac – Lamparska „*Ćwiczenia funkcji poznawczych*” Instytut Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Bezpłatne materiały edukacyjne wydane przez firmę BIOFARM.

Barbara Malinowska, Małgorzata Dzienniak „*Ćwiczenia stymulujące pamięć i funkcje językowe u chorych z otępieniem*”. Wersja dla osób z umiarkowanym nasileniem otępienia. Łódzkie Towarzystwo Alzheimerowskie. Bezpłatne materiały edukacyjne wydane przez firmę BIOFARM.

Barbara Malinowska, Małgorzata Dzienniak „*Ćwiczenia stymulujące funkcje językowe i inne procesy poznawcze*”. Łódzkie Towarzystwo Alzheimerowskie.

Barbara Malinowska, Małgorzata Dzienniak „*Ćwiczeń z głową. Ćwiczenia pamięci i innych procesów poznawczych na 4 tygodnie*”. Łódzkie Towarzystwo Alzheimerowskie. Oddział Diagnostyczno-Obserwacyjny II Kliniki Psychiatrii Centralnego Szpitala Klinicznego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Wyd. I, ITEM Publishing, Warszawa 2016.

Alicja Klich-Rączka, Karolina Piotrowicz, Ewa Staszczak, Anna Klich „*Ćwiczenia pamięci i innych funkcji poznawczych*”. Lundbeck Poland Sp. z o.o.

Marzena Paluch „*Ćwiczenia umysłowe*”. Zeszyt 1-2. Materiał opracowany we współpracy z Gdańskim Stowarzyszeniem Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera oraz Lions Club Gdańsk NEPTUN. Materiał edukacyjny powstał dzięki wsparciu finansowemu firmy Pfizer.

mgr Anna Palacz, lek. med. Robert Knaś „*Rehabilitacja funkcji poznawczych*”, zeszyt nr 3. Wielkopolskie Stowarzyszenie Alzheimerowskie. Poznań.

### III. Materiały ze stron www:

- **Ćwiczenia pamięci i innych procesów poznawczych**

[http://seniorzybialoleki.org.pl/images/katalogssb/pdf/CWICZENIA\\_USPRAWNIAJACE\\_PAMIEC.pdf](http://seniorzybialoleki.org.pl/images/katalogssb/pdf/CWICZENIA_USPRAWNIAJACE_PAMIEC.pdf)

<http://www.lundbeck.com/pl/dla-pacjentow-i-rodzin/wiczenia-pamici>

<http://www.terazsenior.pl/aktualnosci/cwiczenia-umyslu-dla-seniorow/>

<http://www.stowniezapominajka.wroclaw.pl/drogowskazopiekuna/cwiczeniapamieci>

- **Ćwiczenia ruchowe:**

- Eugeniusz Jandziś, Sławomir Jandziś „Podstawowe wiadomości z rehabilitacji leczniczej w chorobie Alzheimera. Informacje dla rodziny i opiekunów chorego.” Podkarpackie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera. Rzeszów.

- Strony www:

[https://www.youtube.com/watch?v=rwdtvIqe\\_cA](https://www.youtube.com/watch?v=rwdtvIqe_cA)

<https://www.youtube.com/watch?v=XMAW-suE3LI>

<https://www.youtube.com/watch?v=kVf5NWFCMD4>

<https://www.youtube.com/watch?v=d7Llhx7FdGo>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZoEYgxR0v2g>

- **Teksty piosenek:**

<http://www.tekstowo.pl/>

<http://teksty.org/>

<https://teksciory.interia.pl/>

- **Karaoke:**

<https://www.youtube.com/?hl=pl&gl=PL>

- **Rękodzieło** - Strony www:

<https://mamotoja.pl/wielkanocne-kolorowanki-pisanki-kolorowanki-dla-dzieci,kolorowanki-artykul,8696,r1p1.html>

<https://mojedziecikreatywnie.pl/2018/03/kolorowanki-do-druku/>

<https://miastodzieci.pl/kolorowanki/>

<https://www.facebook.com/R%C4%99kodzie%C5%82o-baza-pomys%C5%82%C3%B3w-na-zaj%C4%99cia-i-warsztaty-z-dzie%C4%87mi-916894025052716/>

<https://typy.interia.pl/tag7884,rekodzielo-dla-dzieci.html>

<http://silesiadzieci.pl/tagi/rekodzielo>

<http://bystredziecko.pl/wydzieranki-wyklejanki-z-papieru-kolorowego-plastyka/>

<http://www.bielemorele.pl/wydzieranki-przyklejanki/>