

Kauno miesto poliklinikoje (KMP) tęsiasi Senjorų mėnuo. Visą spalio mėnesį čia vyksta jiems skirti nemokami renginiai, kuriuose antrą jaunystę išgyvenantys kauniečiai mankština, atlieka atminties testus, dalyvauja psichorelaksacijos seansuose ir net dalyvauja žaidimų popietėse.



■ **Ramybė:** skambant raminajai muzikai ir specialiai parinktiems skaitomiems tekstams, senjorai atsilaudoja psichorelaksacijos seanse. Vilmanto Raupelio nuotr.

Senjorams - mankštos, dailės terapija ir žaidimai

Ateina ir pabendrauti

Trečiadienio rytą poliklinikos Dainavos padalinio salėje septynios senjorės piešė. Skambant muzikai, didžiuliame ekrane besikeičiant gamtos vaizdams, popieriaus lapuose skleidėsi rožės. „Tokia šiandienio užsiėmimo tema – rožės krūmas. Dailės terapijos užsiėmimas nuo paprasto dailės užsiėmimo skiriasi tuo, kad čia mes kiekvieną kartą turime užduotį. Ji skirta pažinti save, padėti priimti sprendimus. Kiekvieno susitikimo metu mes iš pradžių pabendraujame, pasišnekame, paskui moterys piešia, o pabaigoje viską aptariame. Stengiamės, kad per piešinį žmogus atskleistų savo vidines būsenas ir savybes. Kad jis pajustų, jog gali kurti, ir taip sustiprintų pasitikėjimą savimi“, – pasak KMP Jaunimo centro socialinės darbuotojos Lauros Dailidionienės, visa tai skatina vidinius pokyčius. Vis dėlto jie atsiranda ne iš karto, dažniausiai – praėjus keliems mėnesiams. „Kaip greitai žmogus pajus visokeriopą dailės terapijos naudą, priklausys nuo jo pasiruošimo, ištraukimo į veiklą, savęs priėmimo“, – anot socialinės darbuotojos, dažniausiai pirmieji pokyčiai atsiranda po trijų mėnesių.

Pasiteiravus, kodėl nematyti vyrų, L.Dailidionienė pastebėjo, kad stipriosios lyties atstovai paprastai nedrįsta atskleisti savo kūrybinių talentų. „Čia dažnai ateina vienišos, vyrus palaidojusios moterys, kurių vaikai neretai – užsienyje. Dailės terapijos užsiėmimuose jos randa palaikymą, pastiprinimą, pamato, kad jos – ne vienintelės tokios, kad ir kiti susiduria su pa-

našiomis problemomis“, – pastebėjo socialinė darbuotoja.

„Iš Kaišiadorių rajono atsi-krausčiusi į Kauną, aš ilgą laiką neradau nemokamų dailės terapijos užsiėmimų. Čia svarbiausia yra ne piešimas, o bendravimas“, – pasakojo viena iš užsiėmimo dalyvių 74-erių Violeta Sutkevičienė.

Sužinojusi, kad šie nemokami užsiėmimai truks ne tik spalio mėnesį, bet tęsis ir vėliau, moteris neslėpė gerų emocijų. „Valio! Kokia gera šiandien diena!“ – džiaugėsi senjorė.

Dailės terapijos grupėje dar yra vietos. Norintieji lankyti grupę Dainavos padalinyje turėtų registruotis telefonu (8 37) 787 000 arba (8 37) 404 007.

Psichorelaksacijos nauda

Tuo metu poliklinikos Centro padalinyje Nepriklausomybės aikštėje vyksta senjorams skirti psichorelaksacijos seansai, kognityvinių funkcijų vertinimas ir žaidimų popietės.

Turiu siuntimą lankyti mankštas, tačiau jų ne visada pakanka, todėl labai džiaugiuosi, kai atsiranda galimybė jas lankyti papildomai, kaip čia.

Keliolika senjorų, pusiau gulomis įsitaisę ant išskleidžiamų fotelių, užsimerkę klausosi ramios muzikos ir atpalaiduojamai nuteikiančio centro darbuotojos skaitomo teksto. Tai – psichorelaksacijos seansas Psichikos sveikatos centre. „Psichorelaksacija yra vienas iš psichikos sutrikimų gydymo būdų, tačiau gali būti taikomas ir įtampos, nerimo prevencijai. Iš šalies gali atrodyti, kad pensininkai, kuriems į darbą eiti nereikia, rūpesčių, įtampos beveik nepatiria. Iš tiesų ir

jie patiria įvairios įtampos. Dėl vis dažniau išskylančių sveikatos problemų, artimų žmonių mirčių, kitų gyvenimiškų situacijų“, – aiškino poliklinikos Centro padalinio Psichikos sveikatos centro vadovė Vida Matulionienė. Gydytojos žodžiais, psichorelaksacijos seansų metu žmonės atsipalaiduoja, pajunta to naudą ir labai pamėgsta šiuos užsiėmimus.

Kita senjorų mėgstama veikla Psichikos sveikatos centre – žaidimų popietės. Čia senjorai ir pabendrauja žaidimo forma, ir gerų emocijų pasisemia, ir užsiima tam tikra intelektualine veikla, nes parenkami žaidimai, skatinantys mąstyti, lavinti atmintį. „Popietiniai ar vakariniai žaidimai su bendraminčiais pagerina asmens psichinę būseną, išlaiko jį ilgiau aktyvesnį, bendraujantį, patiriantį gerų emocijų, ir ilgainiai sveiką žmogaus gyvenimą“, – V.Matulionienės žodžiais, šių užsiėmimų viena iš misijų – paskatinti senjorus ieškoti tokių

vieta, kur jie galėtų grupėse nuveikti kažką malonaus.

Centro padalinio Psichikos sveikatos centre senjorams atliekamas ir kognityvinių funkcijų vertinimas. Pasak gydytojos, vyresnio amžiaus žmonėms neretai ima atrodyti, kad viską per dažnai pamiršta, jie ima baimintis, kad prasidėjo su smegenų veikla, atminties praradimu susijusios ligos.

„Atlikdami kognityvinių funkcijų vertinimą mes naudojame testus, kuriais įvertiname žmogaus atmintį, sugebėjimą sutelkti dėmesį. Vienus tokių testų rezultatai nuramina, o kitus paskatina kreiptis pagalbos į gydytojus“, – pastebėjo V.Matulionienė.

Į psichorelaksacijos seansus, kognityvinių funkcijų vertinimą ir žaidimų popietes senjorai turėtų registruotis telefonais (8 37) 409 844 ir (8 37) 409 808.

Kitame poliklinikos Centro padalinio pastate, esančiame A.Mickevičiaus gatvėje, senjorai renkasi į mankštas. Jas vedantys kineziterapeutai pratimus parenka atsižvelgdami į senjorų nusiskundimus.

„Aš turiu kaklo ataugų ir skifožę po galvos traumas. Privalau nuolat mankštinti kaklą ir pečius. Turiu siuntimą lankyti mankštas, tačiau jų ne visada pakanka, todėl labai džiaugiuosi, kai atsiranda galimybė jas lankyti papildomai, kaip čia“, – sakė miesto centro gyventoja Birutė Bajoraitė.

Į šias mankštas iš anksto registruotis nereikia – kol kas jose yra pakankamai vietos. Su savimi reikia turėti sportinę aprangą.

Geru oru - lauke

Poliklinikos Dainavos padalinyje šį mėnesį vyksta kineziterapijos užsiėmimai, skirti senjorams su judamojo aparato sutrikimais ir skaudamais sąnariais. „Tai kartą per savaitę organizuojami gydomosios kūno kultūros užsiėmimai, kuriuos mes vadiname sveiko judesio apmokymais. Paskutinis užsiėmimas buvo skirtas judamajam aparatui ir neurologinis – nugaros ir sąnarių skausmams mažinti. Kvalifikuoti kineziterapeutai senjorus apmoko specializuotos mankštos, kurią namuose jie gali daryti sava-rankiškai“, – informavo Dainavos padalinio Fizinės medicinos ir reabilitacijos skyriaus vedėja, gydytoja Nerija Petrulaitienė.

Geru oru senjorai mankština Dainavos parke. Šie nemokami užsiėmimai vyks visą spalio mėnesį, dalyviai registruojami telefonu (8 37) 403 923.

Šį mėnesį Kauno miesto poliklinikoje senjorai taip pat gali suspėti nemokamai profilaktiškai pasitikrinti dantis, dalyvauti paskaitose apie pacientų maitinimosi ypatumus sergant cukriniu diabetu, infekcinių ligų profilaktiką ir skiepus, vyresnio amžiaus žmonių burnos higienos ypatumus, virškinimo sistemos sutrikimus ir kitose. Plačiau apie KMP vykstančius renginius – interneto svetainėje www.kaunopoliklinika.lt.



■ **Pagalba:** kineziterapeutai, atsižvelgdami į senjorų sveikatos problemą, kiekvienam individualiai parenka pratimus.



■ **Emocijos:** V.Sutkevičienė džiaugėsi Kaune pagaliau radusi nemokamą dailės terapijos seminarus.