

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΣΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

<https://www.youtube.com/watch?v=S4dyTfTaFjU>

Στο πιο πάνω βίντεο, αναφέρονται κάποιες οδηγίες για το τι πρέπει να έχετε κατά νου όταν διαλέγετε δραστηριότητες για το παιδί σας στο σπίτι:

1. Αναλύστε το παιδί σας για να δείτε τις ικανότητές του. Παρατηρήστε τις δυνατότητές του όσον αφορά στις κινήσεις του αλλά και στις αδυναμίες του. Παρατηρήστε τη στάση του σώματός του σε διάφορες φάσεις, όπως βάδιση, καθιστή θέση, τετραποδική κ.τ.λ. ή αν υπάρχουν παραμορφώσεις. Επίσης, εκτός από τις αδυναμίες του, πολύ σημαντικό είναι να γνωρίζουμε και να καταγράφουμε ακόμα και τις πιο απλές λειτουργικές δραστηριότητες που μπορεί να ολοκληρώσει από μόνος του με μερική ή πλήρη βοήθεια.
2. Συζητήστε τα ευρήματά σας με τον φυσιοθεραπευτή σας για να σας καθοδηγήσει στην επιλογή δραστηριοτήτων για την επίτευξη λειτουργικών δραστηριοτήτων που εμπλέκονται στην καθημερινότητα του παιδιού σας.
3. Σιγουρευτείτε ότι κατανοείτε τον λόγο που του προκαλεί τα ελλείμματα στην κίνησή του (π.χ. μυοσκελετική αδυναμία ή ο μη φυσιολογικός μυϊκός τόνος ή και η έλλειψη αντίληψης από το ίδιο το παιδί για τη σωστή επίτευξη μιας δραστηριότητας).
4. Αναγνωρίστε το τι αρέσει στο κάθε παιδί ή ακόμη ποια είναι τα ενδιαφέροντά του και ποια όχι. Για παράδειγμα σε κάποια παιδιά αρέσει η μουσική ή σε άλλα να παίζουν συγκεκριμένα παιχνίδια. Η αναγνώριση των αγαπημένων ενδιαφερόντων του παιδιού σας, θα σας βοηθήσει με την επίτευξη των δραστηριοτήτων.
5. Σχεδιάστε δραστηριότητες οι οποίες να βασίζονται στην παρούσα εικόνα του παιδιού σας.
6. Οι δραστηριότητές σας πρέπει να απαντούν στους τρεις βασικούς παράγοντες που περιγράφουν μια δραστηριότητα, οι οποίοι είναι η κινητικότητα, η επιμήκυνση και η ενδυνάμωση.
7. Μην ξεχάσετε να δίνετε οδηγίες για καθοδήγηση της εκτέλεσης μιας δραστηριότητας, οι οποίες να περιλαμβάνουν την αφή, την όραση αλλά και την ακοή.
8. Προσπαθήστε να ολοκληρώνετε τις δραστηριότητές σας, δείχνοντας στο παιδί σας πού μπορεί να το βοηθήσει στην καθημερινότητά του και πώς μπορεί, επαναλαμβάνοντας τις αρκετές φορές, να τις υιοθετήσει στην καθημερινότητά του.

Το βίντεο και οι οδηγίες πάρθηκαν από το HealthQ channel- India