

BONES PRÀCTIQUES EN EL MÓN DE LA COVID-19: APROPANT-NOS LA NATURA SENSE SORTIR DE CASA

Tipus d'actuació

Activitat lúdica i estimulativa: apropar als nostres usuaris al món natural retirat de la COVID-19

Objectius

- Estimular de forma multisensorial i cognitiva als residents
- Disminuir el possible impacte negatiu derivat de la situació d'aïllament dins del centre en els usuaris
- Aconseguir un ambient de distracció i relaxació que trenqui amb la situació d'estrès derivada de la situació sanitària viscuda

Accions realitzades

1. Condicionament del gimnàs com a espai adaptat a les mesures necessàries per poder fer activitats grupals: separació de cadires, programació de neteja especial rere les activitats, retirada d'objectes per evitar possibles manipulacions dels usuaris, punt d'higiene de mans i ventilació programada.
2. Manualitats amb els residents per aconseguir decoració típica d'ambients naturals (proposada pels usuaris prèvia realització): plantes, fulles, flors i, fins i tot, un cocoter i algunes petxines.
3. Decorar el gimnàs: tot pels aires i cargolat en llocs de difícil accés manualment. Un cocoter president la cantonada, petxines voladores entre fils, una finestra opaca amb tires de bosses per crear certa foscor de la selva, enfiladisses recorrent parets altes i sostre.
4. Els residents ajuden i veuen créixer la selva poc a poc i els presentem l'espai un cop acabat.
5. Programació de les sessions a realitzar: inici, dies de continuació, grups o persones individuals establertes, persona que guiarà cada sessió.
6. Iniciem una primera trobada al "nou món": de la mà del fisioterapeuta i l'educadora social fan primer contacte enfocat en la relaxació, per tal d'iniciar una vinculació positiva a l'espai recreat. Es valora si els grups proposats funcionen en la dinàmica. Música amb sons de la naturalesa de fons, olors de lavanda, poqueta llum i silenci.
7. Continuen les sessions endinsant-nos en la natura: es treballen els sons, què escoltem?, els colors que més trobem en l'ambient, comentem animals que

poden estar amagats pels voltants, la música ens ajuda sempre a viatjar fora del centre.

8. Reminiscència: amb els grupets que poden treballar-la activament es tanca l'activitat amb un participant explicant una anècdota viscuda a la natura. Amb els que no poden fer-ho activament mostrem fotografies amb escenaris coneguts per ells (vam poder comptar amb les fotos del jardí d'una usuària).

Destinatari

Tots els usuaris del nostre centre residencial. L'activitat es pot adaptar a les diferents condicionants de salut. Pot fer-se individual o en petits grups.

Durada de l'actuació

- Petites sessions adaptades a les característiques de cada usuari o petit grup d'usuaris. Durada aproximada d'entre 15 i 30 minuts.
- Estipulades 6 sessions grup/persona, realitzant-les un cop a la setmana.
- Opció de reiniciar l'activitat un cop terminada donant un enfoc diferent als ambients treballats.

Anàlisi i impacta de l'actuació i valoració final

Com van ser participants de tot el procés es van involucrar des del primer moment en l'activitat. La primera sessió va concloure amb una confirmació dels grups programats i una sensació de calma i connexió amb l'ambient elevada, de forma general. Els hi va agradar tant la recreació d'espai verd que alguns dels usuaris, fins i tot, quan passaven prop del gimnàs demanaven fer un copet d'ull.

Els vincles socials es van veure reforçats i ens vam conèixer una mica més entre tots. Van sortir d'excursió junts sense moure's de casa. Els que no podien expressar-nos parlant, ho feien amb la mirada i gestos, contemplant cada detall i deixant-se portar per les sensacions olfactives, visuals i auditives.

Van poder tornar a moments de la infància, al jardí de casa seva, al riu on rentaven roba, a la font del costat de casa dels pares, a una escapada quan eren joves, etc. I ens van permetre contemplar els seus records casi palpant-los.