

PSÜHHOSOTSIAALSE VÕIMEKUSE TOETAMINE / meeleolu

Individuaalne meetod

ÄNGISTUSE ENNETAMINE

EESMÄRGID

Eakas

- ennetab ängistust ja negatiivseid mõtteid
- vähendab negatiivsed mõtted ja ängistust

MEETOD / TEGEVUS

Juhised hooldajale

- loo mugav ja usalduslik õhkkond, taustaks vaikne muusika
- palu eakal kõnelda asjadest, mis teda ängistavad, mis valmistavad muret jt taolistest emotsioonidest
- ole empaatiline
- palu eakal sügavalt läbi nina sisse hingata (5x),
- palu eakal sügavalt suu kaudu välja hingata (5x),
- lase eakal keeta teed ning korraldage väike jutuajamine
- veetke üheskoos teed juues aega

VAHENDID

- cd- või kassettmängija
- muusika
- teeserviis