

Danes je ...

Aktivnost za skupen pogled na dan: kateri dan je, del dneva, mesec, letni čas, vreme in temperatura. Ne kot izpraševanje, ampak kot prijeten jutranji obred.



V ŠKATLI

- kartice za dan v tednu, del dneva, mesec, letni čas, vreme in temperaturo
- letni časi, vreme in temperatura s fotografijami, dnevi in deli dneva kot barvne besedilne kartice
- velike kartice, približno 10 × 8,8 cm, plastificirane

ZA KOGA

Za začetek dneva doma ali za jutranji krog v domu starejših in dnevnem centru. Izvajate v dvojce ali v skupini.

PRIMERNO ZA

Ko gre lažje

Ko gre srednje

Ko je dan težji

Nekaj pravil, ki pomagajo pri vsaki aktivnosti

1

Ni pravih odgovorov

Aktivnost ni preverjanje. Vsak odgovor, pogled ali nasmeh je sodelovanje.

2

Raje kratko

Deset mirnih minut je več kot ura napora. Končajte, ko je še prijetno.

3

Izberite pravi čas

Ko je vaš bližnji spočit, sit in v mirnem prostoru, pogosto dopoldne.

4

Sledite razpoloženju

Če danes ne gre, aktivnost odložite brez slabe vesti. Jutri je nov dan.

5

Pohvalite sodelovanje

Ne rezultata: »Lepo, da sva to naredila skupaj.«

6

Prilagodite aktivnost, ne osebe

Manj kartic, en korak naenkrat, vi pokažete prvi. Pravila so tu, da jih spremenite.

TRIJE NAČINI ZA VSAK DAN

Izberite način aktivnosti po današnjem dnevu

Demenca pri vsakem poteka drugače in isti človek ima boljše in slabše dni. Ob vsakem načinu je označeno, kdaj je navadno primeren: ko gre lažje, ko gre srednje ali ko je dan težji. Izberite po tem, kako je danes, in ne po diagnozi. Za vprašanja o zdravju se obrnite na osebnega zdravnika ali strokovnjaka.

Ko gre lažje

navadno pri blagi demenci

Oseba je večinoma samostojna, a pozablja nedavne dogodke, težje najde besedo ali se znajde v novem.

Kaj navadno pomaga:

Aktivnosti z več možnostmi in pogovorom, izbira, vloga tistega, ki vodi. Spoštljiv ton, nič otročjega.

Pri tej aktivnosti: vaš bližnji brez pomoči sestavi celoten pregled dneva in ga pove v stavku. Dodajte načrt za dan.

Ko gre srednje

navadno pri zmerni demenci

Pri vsakdanjih opravilih potrebuje več pomoči, hitreje se utruje ali zmede, lahko ponavlja vprašanja.

Kaj navadno pomaga:

Manj kartic, eno navodilo naenkrat, pokazati namesto razlagati, kratke aktivnosti in veliko pohvale.

Pri tej aktivnosti: začnite z dvema ali tremi karticami, na primer letni čas in vreme. Za pomoč uporabite okno in koledar.

Ko je dan težji

navadno pri napredovali demenci

Govor je lahko zelo omejen. Najbolj štejejo občutki, glas, dotik in bližina.

Kaj navadno pomaga:

Gledanje slik, pokazati ali prijeti kartico, vi pripovedujete. Aktivnost nima cilja, dovolj je nekaj minut skupaj.

Pri tej aktivnosti: ena kartica, ki jo vidite in čutite: sonce, sneg, dež. Skupaj glejte skozi okno in opisujte.

9 načinov, od najlažjega do najzahtevnejšega

»Kateri dan je danes?« je lahko test. »Poglejva, kakšen dan je danes« pa je skupna dejavnost. Pri Danes je ... odgovor najdete skupaj: pogledate skozi okno, na koledar, in izberete kartico. Ni treba poskusiti vseh: začnite z enim, ki se vam zdi primeren za danes.

Pogled skozi okno

1

Ko je dan težji

Ko gre srednje

Kdo: vaš bližnji in vi · **Čas:** 3–5 minut

Potrebujete: kartice za vreme, okno

1. Usedite se ob okno in skupaj pogledjte ven.
2. Z mirnim glasom opišite, kar vidite: »Sonce sije, drevesa se ne premikajo.«
3. Pokažite kartico, ki se ujema, in jo položite na okensko polico.
4. Če vaš bližnji pokaže drugo kartico, jo sprejmite in povejte, kaj je na njej.

Namig: Ni treba, da odgovori. Pomembno je, da skupaj opazujeta svet zunaj in slišita drug drugega.

Toplo ali mrzlo?

2

Ko je dan težji

Ko gre srednje

Kdo: vaš bližnji in vi · **Čas:** 5 minut

Potrebujete: dve kartici za temperaturo in, če je mogoče, kratek izhod na balkon ali k odprtemu oknu

1. Odprite okno ali pojdite za trenutek ven.
2. Vprašajte z izbiro: »Je danes toplo ali mrzlo?« in pokažite obe kartici.
3. Sprejmite odgovor, tudi če se ne ujema z vašim občutkom.
4. Skupaj izberite, kaj obleči: »Mrzlo je, vzemiva jopico.«

Namig: Občutek na koži je bližje kot številka. Tako kartica postane del pravega trenutka, ne vaja.

Letni čas iz narave

3

Ko je dan težji

Ko gre srednje

Ko gre lažje

Kdo: vaš bližnji in vi · **Čas:** 10 minut

Potrebujete: kartice za letne čase, predmet iz narave: list, cvet, kostanj, jabolko

1. Na mizo položite predmet iz narave, ki sodi v današnji letni čas.
2. Naj ga vaš bližnji prime in povoha.
3. Pokažite dve ali štiri kartice letnih časov in vprašajte, kam sodi.
4. Pri zgodnji stopnji se pogovorite, kaj ste nekoč počeli v tem letnem času.

Namig: Kostanj v jeseni ali zvonček spomladi pogosto priključeta več kot ime meseca.

Dve kartici zjutraj

4

Ko gre srednje

Kdo: vaš bližnji in vi · **Čas:** 5 minut vsako jutro

Potrebujete: kartice za del dneva in vreme, stalno mesto na mizi ali hladilniku

1. Vsako jutro ob isti uri, na primer po zajtrku, izberita del dneva in vreme.
2. Vi pokažite dve ali tri možnosti, vaš bližnji izbere.
3. Kartici položite na stalno mesto, kjer bosta ves dan vidni.
4. Preberite na glas: »Danes dopoldne je sončno.«

Namig: Enak čas in enako mesto sta pomembnejša od števila kartic. Obred je lažji od nove naloge.

Danes je ... v enem stavku

5

Ko gre srednje

Ko gre lažje

Kdo: vaš bližnji in vi · **Čas:** 10 minut

Potrebujete: kartice za dan, del dneva, mesec, letni čas in vreme, koledar

1. Kartice razdelite po vrstah v kupčke.
2. Iz vsakega kupčka skupaj poiščite pravo kartico. Pomagajte si s koledarjem in oknom.
3. Kartice položite v vrsto.
4. Vaš bližnji prebere cel stavek: »Danes je torek, dopoldne, junij, poletje, sončno in toplo.«

Namig: Ko ne ve, ne recite »Pomislite«. Pokažite koledar ali okno. Iskanje odgovora skupaj ni goljufanje.

Kaj nas danes čaka

6

Ko gre lažje

Ko gre srednje

Kdo: vaš bližnji in vi · **Čas:** 10 minut

Potrebujete: kartice za del dneva, list papirja ali brezplačna tabla »Danes je ...« z memora.si

1. Položite kartice za dele dneva v vrsto.
2. Ob vsakem delu dneva skupaj povejte, kaj se bo zgodilo: kosilo, sprehod, obisk.
3. Zapišite na list ali tablo.
4. Čez dan se k tabli vrnite: »Zdaj je popoldne, prišla bo hči.«

Namig: Ko je načrt dneva zapisan in viden, se pogosto zmanjša vprašanje, kaj sledi. Tabla odgovori namesto vas.

Kaj pa jutri?

7

Ko gre lažje

Kdo: vaš bližnji in vi · **Čas:** 10 minut

Potrebujete: vse kartice, koledar

1. Najprej sestavite današnji dan.
2. Nato vprašajte: »Kateri dan bo jutri?« in skupaj zamenjajte kartico.
3. Pogovorite se, kaj bo jutri drugače.
4. Za aktivnost lahko poskusite tudi »Kakšno vreme bi si želeli?«

Namig: Če vaš bližnji zmore, je lahko razmišljanje naprej v veselje. Če povzroči zmedo, ostanite pri danes.

Mesec in praznik

8

Ko gre lažje

Ko gre srednje

Kdo: vaš bližnji in vi · **Čas:** 15 minut

Potrebujete: kartice za mesece in letne čase

1. Izberite današnji mesec.
2. Vprašajte, kaj se je doma nekoč dogajalo v tem mesecu: praznik, delo na polju, šola, godovi.
3. Zraven položite letni čas.
4. Najlepšo zgodbo zapišite na hrbet lista ali v zvezek.

Namig: Mesece so povezani z navadami: kolina, trgatev, martinovo. Pogovor o njih je lažji kot o datumih.

Razvrstite leto

9

Ko gre lažje

Kdo: vaš bližnji in vi · **Čas:** 15 minut

Potrebujete: kartice za mesece in letne čase, velika miza

1. Na mizo položite štiri letne čase v krog.
2. Vaš bližnji k vsakemu letnemu času razvrsti mesece.
3. Ne popravljajte takoj. Skupaj preverite na koledarju in zamenjajte, kar ne sodi.
4. Pokažite, kje v krogu smo danes.

Namig: Krog leta lahko ostane na mizi nekaj dni. Vsak dan premaknete le majhen znak za današnji mesec.

Namigi za težje trenutke

Ne ve, kateri dan je

Ne sprašujte znova in ne recite »Saj veste«. Pokažite koledar ali časopis in povejte: »Poglejva, danes je torek.«

Izbere napačno kartico

Ne recite »To ni prav«. Skupaj pogledajte skozi okno ali na koledar in mirno dodajte pravo kartico zraven.

Isto vprašanje večkrat na dan

Pokažite kartice na stalnem mestu namesto odgovora. Tabla na hladilniku odgovori, tudi ko vas ni.

Misel na čas povzroči nemir

Če misel na čas vznemiri (»Moram v službo«), ne vztrajajte pri točnosti. Pogovorite se o službi in preidite na vreme.

Ne želi izvajati

Kartice pustite na vidnem mestu in jih uporabite sami: »Danes je sončno, bom obesila kartico.« Morda se pridruži.

Zjutraj je preveč utrujenosti

Poskusite ob drugi uri, na primer po kosilu. Obred je dober po počitku.

ZA DOMOVE STAREJŠIH IN DNEVNE CENTRE

Aktivnost v skupini

Jutranji krog

6–10 oseb

Ko gre lažje

Ko gre srednje

Vsak dan ob isti uri. Stanovalci po vrsti izberejo del dneva, dan, mesec, letni čas in vreme. Vodja na koncu prebere cel stavek in napove dan.

Vremenar skupine

skupina

Ko gre srednje

Ko je dan težji

Vsak dan en stanovalac z vodjo pogleda skozi okno in izbere vreme in temperaturo. Kartici obesita na pano. Pri pozni stopnji zadošča skupen pogled ven.

Pano dneva

cela enota

Ko gre lažje

Ko gre srednje

Ko je dan težji

Velik pano pri vhodu v dnevni prostor s karticami tega dne. Negovalci ga uporabljajo za odgovor na vprašanje, kateri dan je.

Več idej in brezplačnih listov za tisk

Nasveti za vsakdan z demenco, table in kartice za tisk ter vse aktivnosti Memóra.

memora.si