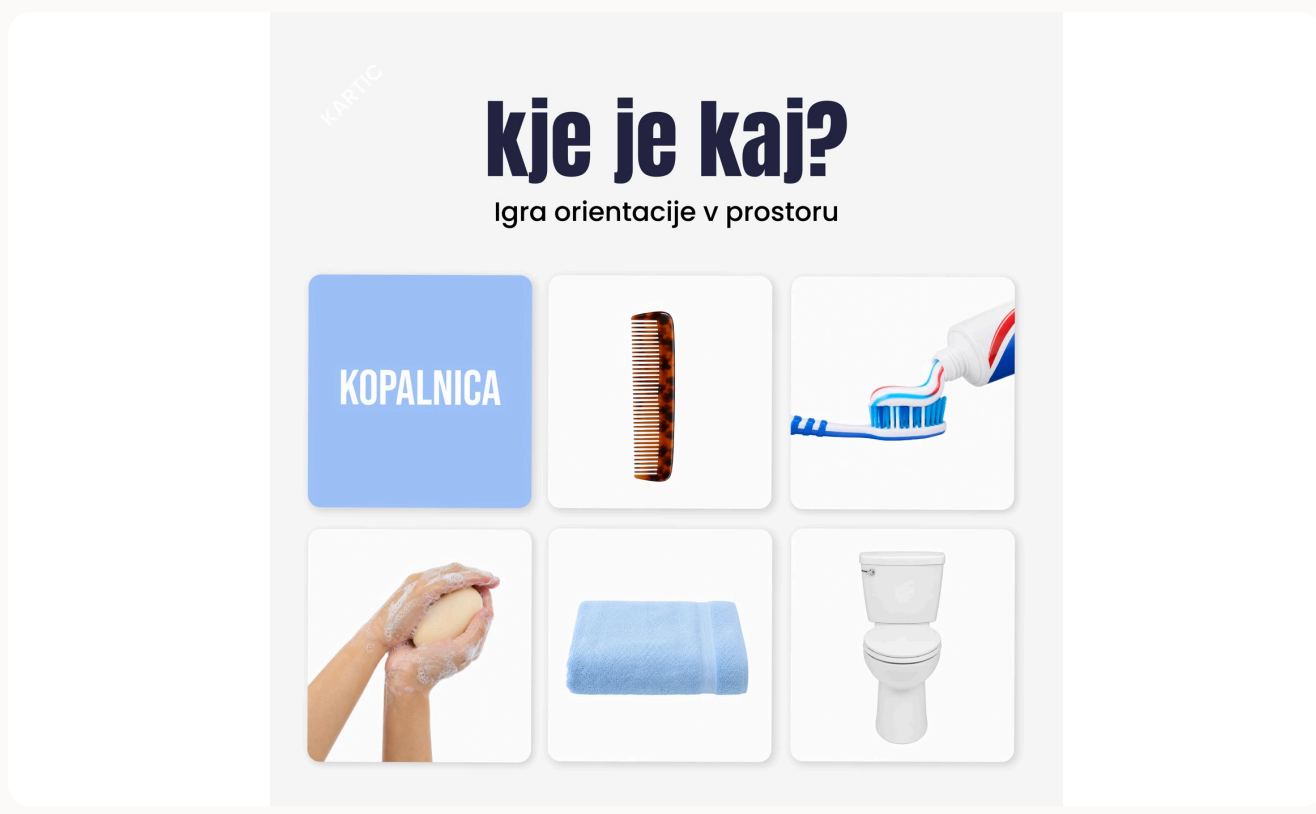


Kje je kaj?

Aktivnost prostorov doma: kaj sodi v kopalnico in kaj drugam. Fotografije vsakdanjih predmetov, ki jih razporedite k pravemu prostoru.



V ŠKATLI

- 66 kartic: 6 kartic z imeni prostorov in 60 slikovnih kartic
- 10 predmetov za vsak prostor, na primer za kopalnico
- realistične fotografije vsakdanjih predmetov
- velike kartice, približno 10 × 8,8 cm, plastificirane

ZA KOGA

Za mirno dejavnost doma ali individualno delo in delo v majhni skupini v domu starejših.

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 razvrsti predmete k več prostorom hkrati in pove, kje so bili te stvari pri njem doma.

Ko gre srednje

navadno pri zmerni demenci

Pri vsakdanjih opravilih potrebuje več pomoči, hitreje se utruja 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 enim prostorom, na primer kopalnico, in nekaj predmeti. Izbira med dvema prostoroma je dovolj.

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: razvrščanje izpustite. Skupaj glejte predmet, ga poimenujte vi in po želji pokažite pravega.

9 načinov, od najlažjega do najzahtevnejšega

Kje je kaj? se aktivnost s predmeti, ki jih vaš bližnji pozna iz lastnega doma. Ni pomembno, ali predmet »pravilno« razporedi, ampak da ob njem steče pogovor o tem, kako je bilo doma. Ni treba poskusiti vseh: začnite z enim, ki se vam zdi primeren za danes.

Poznate to?

1

Ko je dan težji

Ko gre srednje

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

Potrebujete: 3–5 slikovnih kartic z znanimi predmeti, na primer glavnik, brisača, milo

1. Pokažite eno kartico in jo držite blizu, da jo vaš bližnji dobro vidi.
2. Predmet poimenujte vi: »Glavnik.«
3. Počakajte na odziv. Nasmeh, dotik ali kretnja česanja so dovolj.
4. Mirno preidite na naslednjo kartico, ko zanimanje popusti.

Namig: Ne sprašujte »Kaj je to?«. Ko predmet poimenujete sami, ni pritiska in je pogovor lažji.

Kartica in pravi predmet

2

Ko je dan težji

Ko gre srednje

Kdo: vaš bližnji in vi · **Čas:** 5–10 minut

Potrebujete: nekaj kartic iz kopalnice in pravi predmeti: brisača, milo, glavnik

1. Na mizo položite pravi predmet, na primer brisačo.
2. Naj ga vaš bližnji prime in potipa.
3. Pokažite kartico z enakim predmetom in ju položite drugega ob drugega.
4. Povejte: »To je naša brisača. In tu je na sliki.«

Namig: Tip, vonj mila in mehka brisača lahko povedo več kot slika. Uporabite predmete, ki jih vaš bližnji vsak dan uporablja.

Sodi v kopalnico?

3

Ko gre srednje

Kdo: vaš bližnji in vi · **Čas:** 5–10 minut

Potrebujete: kartica Kopalnica, nekaj predmetov iz kopalnice in dva iz drugih prostorov

1. Na mizo položite kartico Kopalnica.
2. Pokažite predmet in vprašajte: »Ali to sodi v kopalnico?«
3. Če vaš bližnji pritrdi, kartico položite k Kopalnici, sicer na stran.
4. Na koncu skupaj pogledajte, kaj vse je v kopalnici.

Namig: Vprašanje z odgovorom da ali ne je lažje od izbiranja. Tudi kimanje ali odkimavanje je odgovor.

Dva prostora

4

Ko gre srednje

Ko gre lažje

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

Potrebujete: dve kartici prostorov in po 4–5 njunih predmetov, pomešanih

1. Kartici prostorov položite na dva konca mize.
2. Pokažite predmet in vprašajte: »Kam sodi to?«
3. Vaš bližnji kartico položi k prostoru, ki se zdi pravi.
4. Ko so vse razporejene, skupaj pogledajte obe skupini.

Namig: Izberite prostora, ki se zelo razlikujeta, na primer kopalnico in vrt. Nekateri predmeti sodijo v več prostorov; tudi to velja.

Kje je bilo pri vas?

5

Ko gre srednje

Ko gre lažje

Kdo: vaš bližnji in vi · **Čas:** 10–15 minut

Potrebujete: kartice enega prostora

1. Izberite prostor in njegove predmete.
2. Ob vsakem predmetu vprašajte: »Kje ste to imeli doma?«
3. Poslušajte in vprašajte naprej z zanimanjem: »Kakšna je bila vaša kuhinjska miza?«
4. Opišite tudi svoj dom, da je pogovor izmenjava.

Namig: Tu ni pravilnega mesta, šteje spomin na lasten dom. Če se zgodba spremeni, je to v redu.

Pospravimo hišo

6

Ko gre lažje

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

Potrebujete: vse kartice prostorov in izbor predmetov, pomešanih na kupčku

1. Kartice prostorov položite v krog po mizi.
2. Vaš bližnji vzame predmet s kupčka in ga odnese k pravemu prostoru.
3. Ko je kupček prazen, skupaj pregledajte vsak prostor.
4. Predmete, ki sodijo drugam ali v več prostorov, se pogovorite in jih po želji prestavite.

Namig: Začnite z manj predmeti in jih dodajajte. Pospravljanje je znano opravilo in lahko prinese občutek, da je nekaj narejeno.

Kaj ne sodi sem?

7

Ko gre lažje

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

Potrebujete: kartica prostora, 4–5 njegovih predmetov in en predmet iz drugega prostora

1. Položite kartico prostora in njegove predmete v vrsto.
2. Mednje skrijte en predmet, ki sodi drugam.
3. Vprašajte: »Kaj od tega ne sodi sem?«
4. Ko ga vaš bližnji najde, se pogovorite, kam bi ga odnesli.

Namig: Tuj predmet naj bo očitno drugačen. Nasmeh ob »napačni« stvari na napačnem mestu je del aktivnosti.

Sprehod po domu

8

Ko gre srednje

Ko gre lažje

Kdo: vaš bližnji in vi · **Čas:** 15–20 minut

Potrebujete: kartice enega prostora, po želji zares obisk tega prostora doma

1. Vzemite kartice predmetov iz kopalnice.
2. Skupaj pojdite v kopalnico in poiščite pravi predmet za vsako kartico.
3. Kartico položite zraven pravega predmeta ali ga pokažite.
4. Nazaj za mizo povejte, kaj vse ste našli.

Namig: Tako se aktivnost poveže z vsakdanjim prostorom. Pazite na varnost pri hoji in izberite prostor, kjer se vaš bližnji dobro počuti.

Spominska soba

9

Ko gre lažje

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

Potrebujete: kartice enega prostora

1. Na mizo položite kartico prostora in njegove predmete.
2. Vaš bližnji si jih nekaj trenutkov ogleda.
3. Predmete obrnite in vprašajte, katere se spomni, nato jih skupaj obrnite nazaj.
4. Pogovorite se o predmetu, ki je bil najbolj všeč.

Namig: Ta način je primeren samo za dneve, ko je volje veliko. Če se zatakne, predmete takoj obrnite nazaj in nadaljujte s pogovorom.

Namigi za težje trenutke

Predmet položi drugam

Ne popravljajte. Vprašajte:

»Kje ste to imeli vi?« Marsikaj res sodi v več prostorov.

Ne prepozna predmeta

Predmet poimenujte in

pokažite, kako se uporablja. Če je pri roki, prinesite pravega.

Preveč prostorov naenkrat

Na mizi naj bosta največ dva prostora. Ostale kartice pospravite v škatlo.

»Tuj« dom povzroči nemir

Pogovor usmerite na lasten dom vašega bližnjega ali prostor, kjer je zdaj. Kartice odložite, če je treba.

Hitro se utruji

Končajte po enem prostoru, ko je še dobra volja. Raje večkrat po nekaj minut.

Išče prostor po domu

Pojdite skupaj in pokažite, kje je kopalnica ali kuhinja. Tudi to je lep konec aktivnosti.

ZA DOMOVE STAREJŠIH IN DNEVNE CENTRE

Aktivnost v skupini

Skupno pospravljanje

4–6 oseb

Ko gre srednje

Ko gre lažje

Kartice prostorov so na sredini mize, vsak udeleženec dobi nekaj predmetov. Po vrsti jih položijo k pravemu prostoru, vodja ob vsakem vpraša, kako je bilo pri njih doma.

Prostor tedna

skupina ali posamezno

Ko gre lažje

Ko gre srednje

Ves teden en prostor, na primer kopalnica. Kartice, pravi predmeti na mizi in pogovor o navadah: kako so se nekoč umivali, kaj je bilo v kopalnici.

Pari s predmeti

pari

Ko gre srednje

Ko je dan težji

Zaposleni ali prostovoljec in stanovalec pogledata nekaj kartic in pravih predmetov. Pri pozni stopnji predmete samo tipata in poimenujeta, 5–10 minut.

Več idej in brezplačnih listov za tisk

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

memora.si