

# Korak za korakom

Aktivnost zaporedij iz vsakdanjega življenja: fotografije korakov, ki skupaj povedo, kako gre znano opravilo, od umivanja zob do priprave čaja.



## V ŠKATLI

- 76 kartic: 60 slikovnih kartic s koraki in 16 kartic z imeni opravil
- 16 zaporedij v 3 stopnjah: s 3, 4 ali 5 koraki
- opravila, kot so umivanje zob, priprava čaja, sajenje rož, odhod na sprehod
- velike kartice, približno 10 × 8,8 cm, plastificirane

## ZA KOGA

Za mirno dejavnost doma ali individualno delo v domu starejših. Izvajate v dvoje, nekatere različice tudi v majhni 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 razvrsti zaporedja s 4 ali 5 koraki, poišče ime opravila in pove, kako to dela doma.

### 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 zaporedji s 3 koraki. Prvi korak položite vi, vaš bližnji doda naslednjega.

### 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 eno fotografijo koraka in jo opišite, ali pa opravilo pokažite z rokami.

# 9 načinov, od najlažjega do najzahtevnejšega

Korak za korakom ni preizkus, ali vaš bližnji še zna opraviti opravilo. Kartice so povod, da skupaj pogledate, kako gre nekaj znanega, se pogovorite o tem in morda opravilo potem tudi naredite skupaj. Ni treba poskusiti vseh: začnite z enim, ki se vam zdi primeren za danes.

## Kaj se dogaja na sliki?

1

Ko je dan težji

Ko gre srednje

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

**Potrebujete:** 1–3 slikovne kartice iz znanega opravila, na primer priprava čaja

1. Pokažite eno kartico in jo držite tako, da jo vaš bližnji dobro vidi.
2. Opišite, kar vidite: »Tu nekdo naliže vodo v čajnik.«
3. Počakajte na odziv: pogled, nasmeh ali kretnja so dovolj.
4. Če pokaže zanimanje, pokažite še naslednji korak istega opravila.

**Namig:** Ni treba, da je vrstni red pravilen ali da vaš bližnji kaj pove. Pomembno je, da skupaj gledata nekaj znanega.

## Pokažite z rokami

2

Ko je dan težji

Ko gre srednje

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

**Potrebujete:** kartice enega opravila, po želji pravi predmet: zobna ščetka, skodelica, lonček za rože

1. Pokažite kartico koraka, na primer mešanje čaja.
2. Sami naredite gib v zraku ali s pravim predmetom.
3. Povabite: »Pokažite še vi?« in gib ponovite skupaj.
4. Ob naslednji kartici naredite naslednji gib, brez naglice.

**Namig:** Roke si znana opravila zapomnijo dolgo. Gib lahko pove več kot beseda, zato ga ne popravljajte.

## Kaj pride potem?

3

Ko gre srednje

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

**Potrebujete:** zaporedje s 3 koraki

1. Položite prvi korak na mizo in povejte, kaj se dogaja.
2. Pokažite dva preostala koraka in vprašajte: »Kaj pride potem?«
3. Ko vaš bližnji izbere, kartico položite zraven in skupaj pogledajte, ali se zgodba nadaljuje.
4. Na koncu opravilo povejte v celoti, od začetka do konca.

**Namig:** Izbira med dvema karticama je lažja kot razvrščanje vseh. Če izbere drugače, recite: »Lahko tudi tako.«

## Poiščite ime opravila

4

Ko gre srednje

Ko gre lažje

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

**Potrebujete:** 2–3 zaporedja, že razvrščena, in njihove kartice z imeni opravil

1. Razvrščena zaporedja položite v vrste na mizo.
2. Kartice z imeni opravil položite ob strani.
3. Skupaj preberite ime in poiščite vrsto, ki mu pripada.
4. Ob vsakem opravilu vprašajte: »Kako ste to delali vi?«

**Namig:** Imena opravil preberite na glas vi, če je branje težje. Pogovor o tem, kako je bilo doma, je lepši del aktivnosti.

## Razvrstite od začetka do konca

5

Ko gre srednje

Ko gre lažje

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

**Potrebujete:** eno zaporedje s 3 ali 4 koraki, pomešano

1. Pomešane kartice enega opravila položite na mizo, sliko navzgor.
2. Povejte, za katero opravilo gre, in pustite ime opravila na vidnem mestu.
3. Vaš bližnji kartice razvrsti od prvega do zadnjega koraka.
4. Skupaj preverite z zgodbo: »Najprej ..., nato ..., na koncu ...«

**Namig:** Če se zatakne, položite prvi korak vi. Pri 3 korakih je uspeh pogosto hiter, kar da voljo za naslednje.

## Kaj manjka?

6

Ko gre lažje

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

**Potrebujete:** zaporedje s 4 ali 5 koraki

1. Razvrščeno zaporedje položite v vrsto.
2. Ko vaš bližnji ne gleda, en korak odstranite in vrzel zaprite.
3. Vprašajte: »Kaj tu manjka?«
4. Pomagajte z namigom, kaj se zgodi med sosednjima korakoma, in kartico skupaj vrnite na mesto.

**Namig:** Začnite z opraviлом, ki vašega bližnjega še veseli. Manjkajoči korak je lažje najti pri nečem domačem.

## Iz kartic v kuhinjo

7

Ko gre srednje

Ko gre lažje

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

**Potrebujete:** zaporedje priprave čaja ali sajenja rož in potrebščine zanj

1. Skupaj razvrstite kartice opravila na pult ali mizo.
2. Pripravite potrebščine in opravilo naredite skupaj, korak za korakom.
3. Pred vsakim korakom pokažite kartico: »Zdaj pa to.«
4. Na koncu uživajte v rezultatu, na primer v skodelici čaja.

**Namig:** Pazite na varnost, vročo vodo nalijte vi. Vaš bližnji naj naredi, kar zmore, vi dopolnite ostalo.

## Kako delate vi?

8

Ko gre lažje

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

**Potrebujete:** 2–3 razvrščena zaporedja

1. Izberite opravilo, ki je bilo vašemu bližnjemu nekoč vsakdanje, na primer sajenje rož.
2. Skupaj pogledajte korake na karticah.
3. Vprašajte: »Kaj bi vi naredili drugače?« ali »Kateri korak tu manjka pri vas?«
4. Nasvet zapišite na listek in ga položite v vrsto.

**Namig:** Tu vaš bližnji ni tisti, ki razvršča, ampak tisti, ki zna. Vprašajte po izkušnjah in se pustite učiti.

## Dve opravili hkrati

9

Ko gre lažje

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

**Potrebujete:** dve zaporedji s 4 ali 5 koraki in njuni kartici z imeni

1. Pomešajte kartice dveh različnih opravil.
2. Kartici z imenoma položite na vrh dveh vrst.
3. Vaš bližnji najprej loči kartice po opravilih, nato vsako vrsto razvrsti.
4. Na koncu obe opravili povejte na glas.

**Namig:** Izberite opravili, ki sta si različni, na primer umivanje zob in odhod na sprehod. Podobni opravili lahko zmedeta.

# Namigi za težje trenutke

## Razvrsti drugače

Ne recite »To ni prav«. Vprašajte: »Povejte mi, kako gre,« in poslušajte. Tudi vi opravila ne delate vedno enako.

## Ne ve, kje začeti

Položite prvi korak sami ali pokažite gib. Zmanjšajte na zaporedje s 3 koraki in drugo odložite.

## Preveč kartic

Na mizi naj bo samo eno opravilo. Ostale kartice pospravite v škatlo, da ne motijo.

## Aktivnost se zdi »preveč lahka«

Aktivnost predstavite kot pogovor o opravih ali prosite za nasvet: »Kako se to naredi pravilno?«

## Hitro se utruji

Končajte po enem uspešnem zaporedju. Raje večkrat po nekaj minut kot eno dolgo aktivnost.

## Želi opravilo zares narediti

Odlično. Kartice odložite in opravilo naredite skupaj, na varen način. Aktivnost je dosegla svoj namen.

## ZA DOMOVE STAREJŠIH IN DNEVNE CENTRE

# Aktivnost v skupini

## Zaporedje v krogu

4–6 oseb

Ko gre srednje

Ko gre lažje

Vsak dobi en korak istega opravila. Vodja pove ime opravila, udeleženci po vrsti položijo svoj korak na mizo, ko pride na vrsto. Na koncu opravilo skupaj povedo.

## Opravilo tedna

skupina ali posamezno

Ko gre lažje

Ko gre srednje

Ves teden eno opravilo, na primer sajenje rož. Prvi dan kartice, nato opravilo zares, na koncu tedna pogovor, kako je nekoč potekalo doma.

## Pari ob mizi

pari

Ko gre srednje

Ko je dan težji

Zaposleni ali prostovoljec in stanovalec skupaj pogledata kartice enega opravila. Pri pozni stopnji samo opisujeta slike in gibe pokažeta z rokami, 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](http://memora.si)