

Moj dan

Aktivnost razvrščanja vsakdanjih prizorov po delih dneva: od jutra do noči, od preprostega razvrščanja do pogovora o tem, kako je videti vaš dan.



V ŠKATLI

- 66 kartic: 60 slikovnih kartic z vsakodnevnimi opravili, predmeti in prizori
- 6 besedilnih kartic za dele dneva: jutro, dopoldne, popoldne, popoldne, večer, noč
- velike kartice, približno 10 × 8,8 cm, plastificirane

ZA KOGA

Za doma, ko želite pogovor o vsakdanu in rutini, ali za dejavnost v domu starejših. 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: uporabite vseh šest delov dneva, sestavite potek celotnega dneva in se pogovorite o nekoč in danes.

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: samo dva ali trije deli dneva, na primer jutro in večer, ter nekaj jasnih slik.

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 slika, ki jo pogledate skupaj in povežete s pravim trenutkom: skodelica ob zajtrku, postelja zvečer.

9 načinov, od najlažjega do najzahtevnejšega

Moj dan ni test, ali vaš bližnji ve, kdaj se pije kava. Kava je lahko tudi popoldne. Kartice so povod, da skupaj pogledate, kako je videti dan, in da vaš bližnji pove, kako ga živi po svoje. Ni treba poskusiti vseh: začnite z enim, ki se vam zdi primeren za danes.

Slika za ta trenutek

1

Ko je dan težji

Kdo: vaš bližnji in vi · **Čas:** 2–3 minute, večkrat na dan

Potrebujete: nekaj slikovnih kartic za opravila, ki jih res delate skupaj

1. Pred opraviлом pokažite kartico, na primer skodelico pred zajtrkom.
2. Z mirnim glasom povejte: »Zdaj bova pila kavo.«
3. Kartico položite na mizo, kjer jo vaš bližnji vidi med opraviлом.
4. Po opraviłu jo skupaj pospravite.

Namig: Slika pove, kaj sledi, brez dolgih razlag. Tako je sprememba opravila bolj predvidljiva.

Jutro ali večer?

2

Ko je dan težji

Ko gre srednje

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

Potrebujete: kartici jutro in večer, 4–6 zelo jasnih slik

1. Na mizo položite samo kartici jutro in večer.
2. Pokažite eno sliko in jo opišite: »Tu nekdo ugaša luč.«
3. Vprašajte z izbiro: »Je to bolj zjutraj ali zvečer?«
4. Sprejmite odgovor in sliko položite, kamor pokaže.

Namig: Dva dela dneva sta dovolj. Če kartica pristane »narobe«, jo pustite. Morda je pri vas res tako.

Poglejva slike

3

Ko je dan težji

Ko gre srednje

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

Potrebujete: 5–8 slikovnih kartic

1. Brez delov dneva: samo glejte slike eno za drugo.
2. Opišite, kar vidite, in vprašajte: »Ste to radi počeli?«
3. Sliko, ki je všeč, položite na stran.
4. Na koncu pogledajte kupček priljubljenih.

Namig: Tudi brez razvrščanja so vsakdanji prizori lep povod za pogovor o domu in navadah.

Tri dele dneva

4

Ko gre srednje

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

Potrebujete: kartice jutro, opoldne in večer, 9–12 slik

1. Položite tri dele dneva v vrsto.
2. Vaš bližnji vzame sliko in jo položi pod del dneva, ki se zdi pravi.
3. Pri vsaki sliki povejte, kaj ste videli: »Kosilo, to je opoldne.«
4. Ko so vse razvrščene, skupaj pogledajte vsak stolpec.

Namig: Začnite s slikami, ki imajo jasen čas, na primer umivanje zob ali kosilo, šele nato dodajte manj jasne.

Moj pravi dan

5

Ko gre srednje

Ko gre lažje

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

Potrebujete: deli dneva in slike opravi, ki jih vaš bližnji zares opravlja

1. Poiščite slike, ki ustrezajo današnjemu dnevu vašega bližnjega.
2. Skupaj jih razvrstite po delih dneva.
3. Kartice pustite na mizi ali jih fotografirajte kot načrt dneva.
4. Čez dan pokažite, kje smo: »Kosilo je bilo, zdaj je počitek.«

Namig: Vaš dan, ne »pravilni« dan. Če vaš bližnji spi popoldne, sodi postelja tudi v popoldne.

Vseh šest delov dneva

6

Ko gre lažje

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

Potrebujete: vseh 6 besedilnih kartic in večina slikovnih

1. Položite jutro, dopoldne, opoldne, popoldne, večer in noč v vrsto.
2. Vaš bližnji razvrsti slike, vi podajate kartice po eno.
3. Kjer bi slika lahko sodila v več delov dneva, se pogovorite, kdaj je to pri njem.
4. Na koncu naj pove potek dneva od jutra do noči.

Namig: Najzanimivejše so slike, ki nimajo enega odgovora. Tam se začne pogovor o navadah.

Nekoč in danes

7

Ko gre lažje

Ko gre srednje

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

Potrebujete: deli dneva in 6–8 slik

1. Izberite sliko, na primer pripravo kosila.
2. Vprašajte: »Kdaj ste to delali, ko so bili otroci majhni?«
3. Nato: »In kdaj danes?«
4. Če se je kaj spremenilo, poslušajte zgodbo o tem.

Namig: Dan pred petdesetimi leti je bil drugačen: vstajanje ob zori, delo na polju. Te zgodbe so pogosto žive.

Kaj manjka?

8

Ko gre lažje

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

Potrebujete: razvrščen dan iz prejšnje aktivnosti

1. Ko je dan razvrščen, naj vaš bližnji zapre oči ali pogleda stran.
2. Odstranite eno sliko.
3. Vprašajte: »Kaj se je izgubilo iz dneva?«
4. Če ne ve, pokažite dve možnosti.

Namig: Izvajajte to samo, ko je volje dovolj in je izziv zabaven. Ob prvem znaku zadrege nehajte.

Dan v družini

9

Ko gre lažje

Ko gre srednje

Kdo: družina, 3–5 oseb · **Čas:** 15–20 minut

Potrebujete: deli dneva in kupček slik

1. Vsak vzame sliko in pove, kdaj to počne po navadi.
2. Kartico položi pod svoj del dneva.
3. Vaš bližnji pove, kdaj je bilo to na vrsti nekoč.
4. Na koncu pogledajte, kako različni so dnevi v družini.

Namig: Vnuki pogosto živijo čisto drugače. Primerjava je zabavna in vaš bližnji je v njej enakovreden.

Namigi za težje trenutke

Položi sliko »narobe«

Ne popravljajte. Vprašajte:
»Pri vas je to zvečer?« Morda
ima prav, ali pa je samo
prijetno, da sodeluje.

Vsi deli dneva hkrati zmedejo

Pospravite vse razen dveh:
jutro in večer. Manj kartic na
mizi pomeni manj zmede.

Slika sproži nemir

Slika službe ali otrok lahko
sproži misel »Moram iti«.
Pogovorite se o tem, kako je
bilo, in mirno preidite naprej.

Ne želi razvrščati

Namesto razvrščanja samo
glejte slike in se pogovarjajte.
Tudi to je aktivnost.

Hitro se utruji

Razvrstite samo tri slike in
končajte pri uspehu.
Naslednjič nadaljujte, kjer ste
končali.

Ponavlja vprašanje, kaj sledi

Pustite razvrščen dan na mizi
ali ga fotografirajte. Pokažite,
namesto da ponavljate
odgovor.

ZA DOMOVE STAREJŠIH IN DNEVNE CENTRE

Aktivnost v skupini

Dan na mizi

4–8 oseb

Ko gre lažje

Ko gre srednje

Na veliko mizo položite šest
delov dneva. Vsak
stanovalec dobi sliko in jo
položi, kamor misli. Vodja
nato skupaj s skupino
»preživi« dan od jutra do
noči.

Kako je bilo nekoč

skupina

Ko gre lažje

Ko gre srednje

Vodja izbere sliko, na primer
pranje perila, in vpraša, kako
in kdaj so to delali nekoč.
Stanovalci primerjajo
kmečki in mestni dan.

Slikovni urnik enote

cela enota

Ko gre srednje

Ko je dan težji

S karticami sestavite viden
urnik dneva enote: zajtrk,
dejavnost, kosilo, počitek.
Negovalci ga pokažejo pred
vsako spremembo.

Več idej in brezplačnih listov za tisk

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

memora.si