

Povej mi zgodbo

Pogovorna aktivnost z vprašanji, ki ne preverjajo spomina, ampak vabijo k pripovedovanju: o otroštvu, delu, ljudeh in svetu, kakršen je bil nekoč.



V ŠKATLI

- 160 kartic, vsaka z realistično fotografijo in vprašanjem
- 4 skupine vprašanj, vsaka svoja barva: Mejniki, Preteklost, Ljudje, Čuti
- velike kartice, približno 10 × 8,8 cm, plastificirane

ZA KOGA

Za pogovor doma, ob obisku ali na pogovorni urici 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: vaš bližnji lahko izbira kartice brez pomoči, vodi pogovor ali sestavlja zgodbo svojega življenja po skupinah.

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: izberite eno kartico, preberite vprašanje vi in najprej povejte svoj odgovor. Poslušajte, ne sprašujte naprej.

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: vprašanje lahko izpustite. Skupaj glejte fotografijo, opisujte jo vi, pri kartici Čuti dodajte pravi predmet.

10 načinov, od najlažjega do najzahtevnejšega

Povej mi zgodbo ni aktivnost z zmagovalcem. Kartica je samo povod: fotografija in vprašanje, ob katerem vaš bližnji lahko pripoveduje, pokaže ali samo gleda. Najlepši del je pogosto tisto, kar pride po vprašanju. Ni treba poskusiti vseh: začnite z enim, ki se vam zdi primeren za danes.

Poglejva sliko

1

Ko je dan težji

Ko gre srednje

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

Potrebujete: 1–3 kartice z jasnim, toplim prizorom

1. Sedite drug ob drugem in kartico držite na razdalji, kjer jo vaš bližnji dobro vidi.
2. Vprašanja ne berite. Z mirnim glasom opišite, kar vidite: »Poglejte, nekdo se uči voziti kolo.«
3. Počakajte in opazujte: pogled, nasmeh, dotik kartice so že odgovor.
4. Če pokaže zanimanje, ostanite pri isti sliki. Če ne, mirno vzemite drugo.

Namig: Ni treba, da vaš bližnji kaj pove.

Dovolj je, da gledata skupaj in slišite, da ste tam.

Katera vam je bolj všeč?

2

Ko je dan težji

Ko gre srednje

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

Potrebujete: 6–8 kartic, vsakič po dve na mizi

1. Položite dve kartici drugo ob drugo.
2. Vprašajte: »Katera slika vam je bolj všeč?«
3. Sprejmite vsak odgovor: besedo, pokazan prst ali pogled.
4. Izbiro povejte na glas: »Kolo. Lepa izbira.« Nato eno kartico zamenjajte.

Namig: Izbira med dvema je lažja od odprtega vprašanja in daje občutek, da mnenje šteje.

Čuti: okus, vonj, dotik

3

Ko je dan težji

Ko gre srednje

Ko gre lažje

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

Potrebujete: kartice iz skupine Čuti (zelene) in, če ga imate, predmet s slike: jabolko, kavo, volno, dišeče zelišče

1. Izberite kartico iz skupine Čuti in poiščite podoben predmet doma.
2. Najprej ponudite predmet: naj ga prime, povoha ali okusi.
3. Nato pokažite fotografijo in preberite vprašanje.
4. Pri zgodnji stopnji povabite k spominu (»Kje ste to jedli?«), pri pozni ostanite pri občutku (»Lepo diši, kajne?«).

Namig: Vonji in okusi pogosto odprejo več kot besede. Pazite na alergije in na to, kaj vaš bližnji sme jesti.

Najprej vi

4

Ko gre srednje

Ko gre lažje

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

Potrebujete: 2–3 kartice

1. Preberite vprašanje na glas.
2. Najprej odgovorite sami, kratko in osebno: »Jaz sem se kolo naučila voziti pri sedmih, pri babici na vasi.«
3. Nato vprašajte: »Kako je bilo pri vas?« in počakajte, tudi če traja.
4. Pokažite, da poslušate: kimajte, ponovite zadnje besede, vprašajte »In potem?«.

Namig: Ko najprej poveste svojo zgodbo, pogovor ni zaslišanje. Vaš bližnji vidi, kakšen odgovor je mišljen.

Ena kartica, ena zgodba

5

Ko gre srednje

Ko gre lažje

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

Potrebujete: 1 kartica

1. Izberite eno kartico, za katero mislite, da bo vašemu bližnjemu blizu (delo, kraj odraščanja).
2. Preberite vprašanje in pokažite fotografijo.
3. Poslušajte zgodbo do konca, ne popravljajte podrobnosti.
4. Nadaljujte z zanimanjem, ne z dejstvi: »Kako je dišalo tam?«, »Kdo je bil še zraven?«

Namig: Če se zgodba vsakič malo spremeni, je to v redu. Šteje, kako se vaš bližnji ob njej počuti.

Kartica za vsak obisk

6

Ko gre srednje

Ko gre lažje

Kdo: vaš bližnji in vi ali drug svojec · **Čas:** 5–10 minut ob vsakem obisku

Potrebujete: škatla na vidnem mestu, zvezek

1. Ob vsakem obisku izberite eno kartico, na primer ob kavi.
2. Pogovorite se o njej, kolikor je volje.
3. V zvezek zapišite datum, vprašanje in nekaj besed iz odgovora.
4. Drugi svojci lahko ob svojih obiskih nadaljujejo, kjer ste končali.

Namig: Ponavljajoč se obred je lažji od nove aktivnosti. Zvezek z zgodbami ostane družini tudi pozneje.

Izberite sami

7

Ko gre lažje

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

Potrebujete: kartice iz vseh štirih skupin, razdeljene po barvah

1. Kartice razporedite na mizo po barvah in povejte, kaj pomeni vsaka skupina.
2. Vaš bližnji izbere skupino, nato kartico.
3. Kartico prebere vaš bližnji, če želi, in odgovori.
4. Nato izbere kartico za vas. Izmenjujte se.

Namig: Ko vaš bližnji vodi, ni v vlogi tistega, ki odgovarja, ampak tistega, ki sprašuje. To je spoštljivo in zabavno.

Pot skozi življenje

8

Ko gre lažje

Kdo: vaš bližnji in vi · **Čas:** 20–30 minut, lahko v več delih

Potrebujete: kartice iz skupin Mejniki in Preteklost, velika miza ali trak papirja

1. Izberite 6–10 kartic, ki sodijo v različna obdobja: otroštvo, šola, prvo delo, družina, dom.
2. Skupaj jih razvrstite od mladosti proti danes. Vrstni red ni pomemben, pomemben je pogovor.
3. Ob vsaki kartici naj vaš bližnji pove, kaj pride na misel iz tistega obdobja.
4. Na koncu pogledajte celo pot in povejte, kaj vas je presenetilo.

Namig: Če ima vaš bližnji fotografije iz tistih let, jih položite ob kartice. Tako nastane življenjska zgodba vašega bližnjega.

Knjiga zgodb

9

Ko gre lažje

Ko gre srednje

Kdo: vaš bližnji in vi · **Čas:** nekaj srečanj po 15 minut

Potrebujete: kartice po izbiri, zvezek ali brezplačna knjižica »Moja zgodba« z memora.si

1. Na vsakem srečanju izberite eno ali dve kartici iz iste skupine.
2. Zgodbo zapišite z besedami vašega bližnjega, ne s svojimi.
3. Zraven prilepite fotografijo ali narisano prizor.
4. Na naslednjem srečanju preberite, kar ste zapisali, in vprašajte, ali bi kaj dodal.

Namig: Knjiga je lahko darilo vnukom. Vaš bližnji vidi, da je življenjska zgodba vredna zapisa.

Pogovor treh generacij

10

Ko gre lažje

Ko gre srednje

Kdo: družina, 3–6 oseb · **Čas:** 20 minut

Potrebujete: kupček mešanih kartic

1. Vsak po vrsti vzame kartico in prebere vprašanje.
2. Odgovori najprej tisti, ki je kartico vzel, nato vsi, ki želijo, na koncu tudi vaš bližnji.
3. Vnuki lahko vprašajo dodatno vprašanje: »Kaj pa ste takrat oblekli?«
4. Nihče ne sme reči »to ni res«. Vsaka zgodba velja.

Namig: Otroci sprašujejo brez zadrege, starejši radi pripovedujejo mlajšim. Vaš bližnji je enakovreden del družine.

Namigi za težje trenutke

Ne ve odgovora

Ne recite »Saj veste«.
Vprašanje spremenite v izbiro
(»Ste bili bolj doma ali
zunaj?«) ali povejte sami:
»Mogoče je bilo tako ...«

Pride žalost

Nekatera vprašanja o ljudeh
lahko spomnijo na izgubo.
Priznajte občutek (»Pogrešate
jih.«), bodite blizu in mirno
preidite na prijetno kartico.

Ponavlja isto zgodbo

Poslušajte, kot da jo slišite
prvič. Vprašajte po drugi
podrobnosti, na primer kako je
bilo vreme ali kdo je bil zraven.

Ne želi izvajati

Ne vztrajajte. Kartice pustite
na mizi, morda bo kakšna
kasneje pritegnila pozornost.
Poskusite drug dan ob drugi
uri.

Hitro se utruji

Končajte pri dobrem trenutku,
ne pri zadnji kartici. Raje
večkrat na teden po nekaj
minut.

Pove nekaj, kar ni res

Ne popravljajte. Za pogovor ni
pomembno, ali so dejstva
točna, ampak kako se ob
zgodbi počuti.

ZA DOMOVE STAREJŠIH IN DNEVNE CENTRE

Aktivnost v skupini

Pogovorna urica v krogu

6–8 oseb

Ko gre lažje

Ko gre srednje

Vodja izbere eno skupino
kartic. Kartica kroži, vsak
lahko odgovori ali jo preda
naprej. Vodja poveže
odgovore: »Tudi gospa
Marija je hodila v šolo peš.«

Tema tedna

skupina ali posamezno

Ko gre lažje

Ko gre srednje

Ves teden ena tema, na
primer Preteklost: šola. Vsak
dan nekaj kartic, zgodbe
zapišite in jih ob soglasju
stanovalcev pokažite na
panuju.

Pari s prostovoljci

pari

Ko gre srednje

Ko je dan težji

Prostovoljec, svojec ali dijak
in stanovalec skupaj
pogledata nekaj kartic. Pri
pozni stopnji samo gledata
in opisujeta slike, 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