

Poveži barve

Aktivnost prepoznavanja in razvrščanja: predmeti, živali in prizori iz vsakdanjega življenja najdejo svojo barvo.



V ŠKATLI

- 60 kartic: 55 slikovnih kartic z realističnimi fotografijami in 5 barvnih kartic
- predmeti, živali in prizori v različnih odtenkih iste barve
- velike kartice, približno 10 × 8,8 cm, plastificirane

ZA KOGA

Za mirno aktivnost doma ali kratko aktivnost v domu starejših. Izvajate sami v dvoje ali v manjši 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 vse barve hkrati, dodajte odtenke in pogovor: zakaj ta predmet sodi sem, kje ga imate 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 dvema barvama in nekaj karticami. Prvo kartico položite vi, nato izmenično.

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: aktivnost je lahko samo gledanje in držanje kartic. Imenujte barvo in predmet vi, brez vprašanj.

10 načinov, od najlažjega do najzahtevnejšega

Poveži barve je najlažji začetek med našimi aktivnostmi. Barvo prepozna skoraj vsak, fotografije pa odprejo pogovor o predmetih, ki jih vaš bližnji pozna. Nobena razvrstitev ni napačna, če jo zna razložiti. Ni treba poskusiti vseh: začnite z enim, ki se vam zdi primeren za danes.

Poglejva barvo

1

Ko je dan težji

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

Potrebujete: 1 barvna kartica in 3–4 slike iste barve

1. Položite barvno kartico na mizo pred vašega bližnjega.
2. Eno za drugo pokažite slike iste barve in jih mirno poimenujte: »Poglejte, rdeče jabolko.«
3. Kartico dajte v roke in počakajte. Dotik, pogled ali nasmeh je dovolj.
4. Kartico položite k barvi skupaj, z roko ob roki.

Namig: Nič ni treba razvrstiti pravilno. Barve in znani predmeti so prijetni za oči, vaš glas pa pomirja.

Ta ali ta?

2

Ko je dan težji

Ko gre srednje

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

Potrebujete: 2 barvni kartici, ki se močno razlikujeta, in nekaj slik

1. Položite dve barvni kartici daleč narazen.
2. Pokažite eno sliko in vprašajte: »K tej ali k tej?« ter pokažite obe barvi.
3. Sprejmite pokazan prst, pogled ali besedo.
4. Če kartica pristane drugje, jo pustite tam in pohvalite sodelovanje.

Namig: Izbira med dvema je lažja od razvrščanja. Izberite barvi, ki sta si zelo različni.

Dve barvi

3

Ko gre srednje

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

Potrebujete: 2 barvni kartici in 8–10 slik teh dveh barv

1. Barvni kartici položite drugo ob drugo, slike v kupček.
2. Prvo sliko položite vi in poveste na glas: »Jagoda gre k rdeči.«
3. Nato naj vaš bližnji vzame naslednjo. Izmenjujte se.
4. Ko je kupček prazen, skupaj pogledajte obe vrsti.

Namig: Ko najprej pokažete sami, je jasno, kaj je treba narediti, brez razlage pravil.

Poišči svojo barvo

4

Ko gre srednje

Ko gre lažje

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

Potrebujete: 3 barvne kartice in slike teh barv, razprte na mizi

1. Slike razprite po mizi s sliko navzgor.
2. Vaš bližnji izbere eno barvno kartico.
3. Poišče vse slike, ki sodijo k njej, vi pa pomagata s pogledom ali namigom.
4. Nato izberete vi drugo barvo. Kdo najde več, ni pomembno.

Namig: Iskanje po razprtih slikah je bolj sproščeno kot odgovarjanje na vprašanje.

Vse barve

5

Ko gre lažje

Ko gre srednje

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

Potrebujete: vseh 5 barvnih kartic in vse slike

1. Barvne kartice položite v vrsto na vrh mize.
2. Slike premešajte in jih dajte v kupček.
3. Vaš bližnji vzame sliko za sliko in jo položi pod pravo barvo.
4. Pri vsaki peti kartici se ustavite in poimenujte, kar je že v vrsti.

Namig: Če je slik preveč, jih razdelite na dve aktivnosti. Bolje končati z lepim občutkom kot z utrujenostjo.

Od svetle do temne

6

Ko gre lažje

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

Potrebujete: vse slike ene barve

1. Izberite eno barvo in poiščite vse njene slike.
2. Skupaj jih razvrstite od najsvetlejšega do najtemnejšega odtenka.
3. O mejnih primerih se pogovorite: »Je ta bolj svetla ali bolj temna?«
4. Na koncu pogledajte vrsto in povejte, kateri odtenek je vašemu bližnjemu najlepši.

Namig: Tu ni enega pravilnega vrstnega reda. Pogovor o odtenkih je bolj zanimiv kot rezultat.

Kje ga imate doma?

7

Ko gre lažje

Ko gre srednje

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

Potrebujete: nekaj slik iz vsakdanjega življenja

1. Izberite sliko predmeta, ki ga poznate iz doma, vrta ali kuhinje.
2. Vprašajte: »Ste imeli doma kaj take barve?« ali »Kaj ste s tem delali?«
3. Poslušajte in pomagajte z izbiro, če odgovor ne pride: »V kuhinji ali na vrtu?«
4. Sliko nato položite k barvi in vzemite naslednjo.

Namig: Barva je le začetek. Najlepši del aktivnosti je pogosto zgodba o predmetu na sliki.

Poišči v sobi

8

Ko gre lažje

Ko gre srednje

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

Potrebujete: 1–2 barvni kartici, predmeti v prostoru

1. Izberite barvno kartico in jo položite na mizo.
2. Skupaj poiščite predmete iste barve v sobi: blazino, skodelico, rožo.
3. Predmete, ki jih lahko primete, položite ob kartico.
4. Nato poiščite še slike iste barve in jih primerjajte s predmeti.

Namig: Premik po sobi in pravi predmeti v rokah razgibajo aktivnost. Pazite, da je pot varna.

Skrita slika

9

Ko gre lažje

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

Potrebujete: barvne kartice in 10–15 slik

1. Sliko vzemite v roko tako, da je vaš bližnji ne vidi.
2. Opišite jo, ne da poveste barve: »Raste na drevesu, jemo ga jeseni.«
3. Vaš bližnji ugiba predmet in pokaže barvo, h kateri sodi.
4. Sliko pokažite in jo položite k barvi. Nato opisuje vaš bližnji.

Namig: Če ugibanje ne gre, sliko pokažite takoj. Aktivnost ostane prijetna, ko se vloge zamenjajo.

Barvna zgodba

10

Ko gre lažje

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

Potrebujete: 3–5 slik različnih barv

1. Vsak izbere tri ali štiri slike različnih barv.
2. Iz njih sestavi kratko zgodbo: »Zjutraj sem šla po mleko, na poti sem videla rdeč avto ...«
3. Druge slike položite k barvam, ko pridejo v zgodbo na vrsto.
4. Na koncu poveste, katera zgodba je bila najbolj smešna.

Namig: Zgodbe so lahko izmišljene ali resnične. Pri družinski aktivnosti naj vaš bližnji začne prvi.

Namigi za težje trenutke

Zamenja barvi

Ne popravljajte. Recite »Zanimivo, tudi ta je podobna« in kartico pustite. Prihodnjič dajte manj podobni barvi.

Odtenki zmedejo

Izločite slike z odtenki, ki so na meji med dvema barvama, in izvajajte le z jasnimi.

Slabo vidi barve

Izvajajte pri dnevni svetlobi ali dobri lučki, na enobarvni podlagi. Uporabite barvi z večjo razliko.

Kartic je preveč

Na mizi naj bosta največ dve barvi in nekaj slik. Ostale shranite v škatlo.

Hitro se utruji

Končajte po nekaj karticah, ko še gre. Raje večkrat na teden po pet minut.

Aktivnost se zdi otročja

Aktivnost spremenite v pogovor o predmetih ali prosite za pomoč: »Mi pomagajte razvrstiti te kartice?«

ZA DOMOVE STAREJŠIH IN DNEVNE CENTRE

Aktivnost v skupini

Barvna miza

4–6 oseb

Ko gre srednje

Ko gre lažje

Vsak dobi eno barvno kartico. Vodja pokaže sliko, tisti, ki ima to barvo, jo vzame. Na koncu vsak pokaže svojo vrsto in pove, kaj je najbolj všeč.

Barva dneva

skupina

Ko gre lažje

Ko gre srednje

Ko je dan težji

Izberite barvo dneva. Stanovalci poiščejo slike in predmete te barve v prostoru, vodja jih razstavi na mizi. Pri pozni stopnji samo gledajo in držijo predmete.

Pari ob mizi

pari

Ko gre srednje

Ko je dan težji

Stanovalec in svojec, prostovoljec ali negovalec razvrščata skupaj dve barvi. Pri pozni stopnji negovalec poimenuje sliko, stanovalec jo samo položi.

Več idej in brezplačnih listov za tisk

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

memora.si