

Spomin

Iskanje parov z domačimi slovenskimi motivi, od potice do kozolca. Težavnost določite sami, s številom parov na mizi.

spomin

igre prepoznavanja & razvrščanja



V ŠKATLI

- 30 parov kartic, skupaj 60 kartic
- domači slovenski motivi: potica, harmonika, kozolec, čebela, nagelj, grozdje, domače živali, lectovo srce
- težavnost po meri, s številom parov
- velike kartice, približno 10 × 8,8 cm, plastificirane

ZA KOGA

Za kratko aktivnost doma, ob obisku ali v majhni skupini v domu starejših. Izvajate v dvoje ali več.

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: klasičen spomin z obrnjenimi kartami, začnite s 6–8 pari in jih dodajajte. Ob paru se pogovorite o motivu.

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: izvajajte z odprtimi kartami: vse slike so vidne, vaš bližnji poišče dve enaki. Začnite s 3–4 pari.

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: iskanje izpusite. Skupaj glejte en motiv, ga poimenujte vi in se pogovorite o njem, po želji ob pravem predmetu.

9 načinov, od najlažjega do najzahtevnejšega

Spomin ni tekmovanje, kdo najde več parov. Znani motivi so povod za pogovor, iskanje parov pa lahko izvajate z odprtimi kartami, dokler je prijetno. Karte obrnete šele takrat, ko je volje za izziv. Ni treba poskusiti vseh: začnite z enim, ki se vam zdi primeren za danes.

Poglejva motiv

1

Ko je dan težji

Ko gre srednje

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

Potrebujete: 2–4 kartice s toplimi motivi, na primer potica, nagelj, harmonika

1. Pokažite eno kartico in jo držite tako, da jo vaš bližnji dobro vidi.
2. Motiv poimenujte vi: »Potica. Za praznike.«
3. Počakajte na odziv. Nasmeh, dotik ali beseda so dovolj.
4. Če pokaže zanimanje, ostanite pri isti kartici. Če ne, mirno vzemite drugo.

Namig: Ni treba iskati parov. Znan motiv je lahko samo razlog, da sedita skupaj in se nasmejita.

Enaka ali drugačna?

2

Ko je dan težji

Ko gre srednje

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

Potrebujete: nekaj parov, vsakič dve kartici na mizi

1. Položite dve kartici drugo ob drugo, včasih enaki, včasih različni.
2. Vprašajte: »Sta ti dve sliki enaki?«
3. Sprejmite vsak odgovor: kimanje, besedo ali pogled.
4. Enak par položite na stran in povejte: »Dve čebeli. Lepo.«

Namig: Da ali ne je lažje kot iskanje med več kartami. Začnite z motivi, ki se zelo razlikujejo.

Poiščite par odprto

3

Ko gre srednje

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

Potrebujete: 3–4 pari, vse kartice s sliko navzgor

1. Kartice razporedite po mizi, vse s sliko navzgor.
2. Vzemite eno kartico in vprašajte: »Kje je še ena taka?«
3. Ko vaš bližnji najde par, ga položite skupaj na stran.
4. Nadaljujte, dokler na mizi ne ostane nobena kartica.

Namig: Z odprtimi kartami ni treba ničesar zadržati v glavi. Uspeh pride hitro in da voljo za naslednjo aktivnost.

Par in pogovor

4

Ko gre srednje

Ko gre lažje

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

Potrebujete: 4–6 parov, odprto ali obrnjeno

1. Izvajajte odprto ali obrnjeno, kakor je volje ta dan.
2. Ob vsakem najdenem paru se ustavite.
3. Vprašajte po motivu z zanimanjem: »Ste doma pekli potico?« ali »Kdo je igral harmoniko?«
4. Nadaljujte z iskanjem, ko se pogovor izteče.

Namig: Pogovor ob paru je pogosto lepši del aktivnosti kot iskanje. Vzemite si čas, pari bodo počakali.

Klasičen spomin za začetek

5

Ko gre lažje

Ko gre srednje

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

Potrebujete: 4–6 parov, obrnjenih

1. Kartice premešajte in jih v urejenih vrstah obrnite s sliko navzdol.
2. Izmenjujte se: vsak obrne dve kartici.
3. Če sta enaki, udeleženec par obdrži, sicer ju obrne nazaj.
4. Ko so vsi pari najdeni, jih skupaj pregledajte.

Namig: Urejene vrste so lažje kot razmetane karte. Ne štejte parov, če štetje vašega bližnjega spravlja v stisko.

Vsak dan par več

6

Ko gre lažje

Kdo: vaš bližnji in vi · **Čas:** 10 minut ob vsakem srečanju

Potrebujete: škatla na vidnem mestu, zvezek

1. Začnite s 6 pari, obrnjenimi.
2. Ko aktivnost steče brez težav, naslednjič dodajte en par.
3. Če je bilo težko, naslednjič en par odvezite.
4. V zvezek zapišite, s koliko pari je bilo prijetno.

Namig: Cilj ni čim več parov, ampak prava mera za ta dan. Zvezek pomaga, da ne začnete vsakič znova.

Po temah

7

Ko gre lažje

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

Potrebujete: izbor parov z isto temo, na primer živali ali praznični motivi

1. Izberite pare, ki sodijo skupaj, na primer domače živali.
2. Izvajajte klasičen spomin samo s temi pari.
3. Po aktivnosti se pogovorite o temi: »Katere živali ste imeli doma?«
4. Naslednjič izberite drugo temo.

Namig: Tema pogovor usmeri in olajša. Vaš bližnji lahko izbere, s katero temo želi izvajati.

Spomin z zgodbo

8

Ko gre lažje

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

Potrebujete: 6–8 parov, obrnjenih

1. Izvajajte klasičen spomin.
2. Kdor najde par, pove kratko zgodbo ali spomin o motivu.
3. Tudi vi povejte svojo, da je pogovor izmenjava.
4. Na koncu izberite zgodbo dneva in jo po želji zapišite.

Namig: Če vaš bližnji ne ve zgodbe, naj pove, kaj je pri motivu všeč. Tudi to je zgodba.

Družinski spomin

9

Ko gre lažje

Ko gre srednje

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

Potrebujete: 8–10 parov

1. Kartice obrnite in se po vrsti izmenjujte.
2. Mlajši naj pomagajo, ne tekmujejo: pokažejo, katero kartico so že videli.
3. Ob vsakem paru vnuki vprašajo: »Kaj pa je to?« in vaš bližnji razloži.
4. Na koncu nihče ne zmaga, šteje skupen čas.

Namig: Otroci pogosto ne poznajo kozolca ali lectovega srca. Vaš bližnji je tu tisti, ki razloži in ve.

Namigi za težje trenutke

Pozabi, kje je bila karta

Izvajajte z odprtimi kartami ali pustite eno kartico para obrnjeno navzgor. Iskanje naj ostane prijetno.

Preveč kart na mizi

Odvzemite pare, dokler ni na mizi 3–4. Ostale pospravite v škatlo.

Ne mara izgubljati

Ne štejte parov in izvajajte skupaj namesto drug proti drugemu: »Poiščiva jih.«

Ne prepozna motiva

Motiv poimenujte in povejte nekaj o njem. Če ga imate doma, prinesite pravega, na primer grozdje.

Hitro se utruji

Končajte, ko je še dobra volja, tudi sredi aktivnosti. Raje večkrat po nekaj minut.

Obrača karte naključno

Preidite na odprto aktivnost ali na način Enaka ali drugačna. Iskanje v glavi je ta dan pretežko.

ZA DOMOVE STAREJŠIH IN DNEVNE CENTRE

Aktivnost v skupini

Velik odprt spomin

4–6 oseb

Ko gre srednje

Ko gre lažje

Pari so s sliko navzgor na veliki mizi. Vodja pokaže kartico, udeleženci poiščejo njen par. Ob vsakem paru kratek pogovor o motivu.

Spomin v ekipah

6–8 oseb

Ko gre lažje

Dve ekipi se izmenjujeta pri obračanju kart. Ekipa se posvetuje, kje je par. Ekipi skupaj zmagata, ko so najdeni vsi pari.

Pari s prostovoljci

pari

Ko gre srednje

Ko je dan težji

Prostovoljec ali zaposleni in stanovalec pogledata nekaj kartic. Pri pozni stopnji samo gledata in poimenujeta motive, 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