

To ali ono?

Pogovorna aktivnost izbir: dve fotografiji, eno vprašanje, na primer »Kava ali čaj?«. Brez pravih odgovorov, tudi za dni, ko je govor težji.



V ŠKATLI

- kartice z izbiro, vsaka z dvema fotografijama in vprašanjem, na primer »Kava ali čaj?«, »Morje ali gore?«, »Petje ali ples?«
- knjižica z nasveti svojcem
- velike kartice, približno 10 × 8,8 cm, plastificirane

ZA KOGA

Za pogovor doma, ob obisku ali v skupini v domu starejših. Primerna tudi, ko vaš bližnji težje najde besede.

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: po izbiri vprašajte »Zakaj?« in pustite, da se pogovor razvije. Vaš bližnji lahko sprašuje tudi vas.

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: eno kartico naenkrat, vprašanje preberite vi in pokažite obe sliki s prstom. Sprejmite odgovor in ga ponovite na glas.

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: odgovor je lahko pogled ali dotik slike. Opazujte, kam se obrne, in to povejte: »Morje. Lepo.«

9 načinov, od najlažjega do najzahtevnejšega

Pri To ali ono? ni napačne izbire. Vaš bližnji lahko odgovori z besedo, pogledom, nasmehom ali pokaže sliko. Izbira je samo začetek: po njej pogosto pride zgodba ali vsaj skupen nasmeh. Ni treba poskusiti vseh: začnite z enim, ki se vam zdi primeren za danes.

Pokažite, kar vam je všeč

1

Ko je dan težji

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

Potrebujete: 3–5 kartic z močnimi, barvitimi fotografijami

1. Kartico držite pred vašim bližnjim, eno fotografijo na levi, drugo na desni.
2. Počasi preberite vprašanje in se dotaknite vsake slike posebej.
3. Opazujte pogled, nasmeh ali roko. Tudi to je izbira.
4. Povejte na glas, kar ste videli: »Tu ste pogledali kavo. Tudi jaz jo imam rada.«

Namig: Če odziva ni, ni narobe. Kartico mirno odložite in skupaj pogledajte samo eno sliko.

Kaj bi imeli zdaj?

2

Ko je dan težji

Ko gre srednje

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

Potrebujete: kartice o hrani in pijači ter, če je mogoče, pravi predmet s slike

1. Izberite kartico, ki jo lahko zares izpolnite, na primer kava ali čaj.
2. Preberite vprašanje in pokažite sliko.
3. Po izbiri ponudite izbrano in se usedite skupaj.
4. Ob skodelici se lahko pogovor nadaljuje sam.

Namig: Ko izbira res nekaj pomeni, je vredna več kot aktivnost. Pazite, kaj vaš bližnji sme jesti in piti.

Jaz bi izbrala ...

3

Ko gre srednje

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

Potrebujete: 5–8 kartic

1. Preberite vprašanje in najprej povejte svojo izbiro z enim razlogom: »Jaz bi izbrala gore, ker imam rada tišino.«
2. Nato vprašajte: »Kaj pa vi?«
3. Sprejmite odgovor, tudi če je enak vašemu ali brez razloga.
4. Zamenjajte vlogi: naj vaš bližnji prebere naslednje vprašanje vam.

Namig: Ko najprej izberete sami, vaš bližnji vidi, da ni pravilnega odgovora, in lažje sodeluje.

Dva kupčka

4

Ko gre srednje

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

Potrebujete: 8–10 kartic in dva prostora na mizi

1. Na mizo položite dva listka: »Bolj všeč« in »Manj všeč«.
2. Za vsako kartico naj vaš bližnji izbere sliko in kartico položi na kupček po občutku.
3. Ne komentirajte izbir, samo kimajte.
4. Na koncu skupaj pogledjte kupček »Bolj všeč« in se o eni kartici pogovorite.

Namig: Premikanje kartic zaposli roke in daje aktivnosti ritem, tudi ko je besed malo.

Zakaj ravno to?

5

Ko gre srednje

Ko gre lažje

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

Potrebujete: 3–5 kartic

1. Preberite vprašanje in počakajte na izbiro.
2. Vprašajte z zanimanjem: »Kaj vam je pri morju najbolj všeč?«
3. Poslušajte in nadaljujte z enim vprašanjem, ki gre k doživetju: »Kam ste hodili na morje?«
4. Ko pogovor zamre, preprosto vzemite naslednjo kartico.

Namig: Vprašajte po občutkih in doživetjih, ne po dejstvih. »Kako je bilo?« je lažje kot »Katerega leta?«.

Nekoč in danes

6

Ko gre lažje

Ko gre srednje

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

Potrebujete: 4–6 kartic

1. Pri vsaki kartici vprašajte dvakrat: »Kaj bi izbrali danes?« in »Kaj pa pri dvajsetih?«
2. Če sta izbiri različni, vprašajte, kaj se je spremenilo.
3. Povejte tudi svojo izbiro za oboje.
4. Najlepšo zgodbo si zapišite v zvezek.

Namig: Vprašanje o mladosti pogosto odpre več kot vprašanje o danes. Če vaš bližnji ne ve, ostanite pri današnji izbiri.

Uganite mojo izbiro

7

Ko gre lažje

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

Potrebujete: 6–10 kartic, list papirja

1. Vsak na skrivaj izbere odgovor in ga pokaže s kartico, obrnjeno navzdol, ali zapiše.
2. Nato vaš bližnji ugiba, kaj ste izbrali vi, in obratno.
3. Odkrijte izbiri in se pogovorite, zakaj.
4. Ne štejte točk, raje se nasmejte presenečenjem.

Namig: Ugibanje o drugem je igriv način, da vaš bližnji pove, kaj ve o vas. Zelo lepo je z vnuki.

Moje kartice

8

Ko gre lažje

Ko gre srednje

Kdo: vaš bližnji in vi · **Čas:** nekaj minut, večkrat

Potrebujete: prazen list ali zvezek

1. Skupaj izmislite nova vprašanja iz življenja vašega bližnjega: »Harmonika ali klavir?«, »Vrt ali gozd?«
2. Zapišite jih na listke ali v zvezek.
3. Ob naslednjem srečanju jih uporabite skupaj s karticami.
4. Zapišite si izbiro, da jo poznajo tudi drugi svojci in negovalci.

Namig: Izbire, ki jih zapišete, so dragocene za vsakdan: kaj veseli, kaj pomiri, kaj ni všeč.

Družinska anketa

9

Ko gre lažje

Ko gre srednje

Kdo: družina, 3–6 oseb · **Čas:** 15–20 minut

Potrebujete: kupček kartic

1. Nekdo prebere vprašanje, vsi hkrati pokažejo izbiro s prstom na sliko.
2. Preštejte, koliko je za eno in koliko za drugo.
3. Vsak, ki želi, pove eno besedo, zakaj.
4. Vaš bližnji lahko prebere naslednje vprašanje ali izbere kartico.

Namig: Ko vsi izbirajo hkrati, nihče ni v središču. Vaš bližnji je eden od glasov v družini.

Namigi za težje trenutke

Ne more izbrati

Izbira je lahko pretežka, ko sta obe sliki všeč. Recite »Obe sta lepi« in pojdite naprej. Ali ponudite samo eno sliko.

Vedno izbere prvo sliko

To je v redu. Naslednjič obrnite kartico ali pokažite sliko, ki jo ima najraje, na drugi strani.

Odgovori »ne vem«

Ne sprašujte znova. Povejte svojo izbiro in vprašajte »Se strinjate?«. Kimanje je odgovor.

Izbira se vam zdi nenavadna

Ne popravljajte in ne sprašujte »Res?«. Mnenje se lahko spremeni, danes velja današnje.

Slika priključ žalost

Nekatere slike spomnijo na izgubljenost. Priznajte občutek, bodite blizu in mirno izberite drugo kartico.

Hitro izgubi zanimanje

Vzemite manj kartic in končajte pri prijetni izbiri. Kartico lahko pustite na mizi za pozneje.

ZA DOMOVE STAREJŠIH IN DNEVNE CENTRE

Aktivnost v skupini

Glasovanje z roko

6–10 oseb

Ko gre lažje

Ko gre srednje

Vodja pokaže kartico in prebere vprašanje. Kdor izbere levo sliko, dvigne roko, nato desno. Vodja vpraša enega iz vsake skupine, zakaj.

Kotiček izbir

manjša skupina

Ko gre srednje

Ko je dan težji

Obe fotografiji povečajte ali položite na dve mizici. Stanovalci pokažejo, gredo ali se obrnejo k izbiri. Pri pozni stopnji zadošča pogled.

Kaj imamo radi

skupina

Ko gre lažje

Ko gre srednje

Po aktivnosti na pano zapišite izbire skupine: »Pri nas je več ljubiteljev morja.« Pano je povod za pogovor tudi med obiski svojcev.

Več idej in brezplačnih listov za tisk

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

memora.si