

## Sažetak uz video „Trening za demenciju - dio 2 Pamćenje

Tijekom obuke trenera za demenciju prikazani su i posebni treninzi. To se zove „retrogenetski trening specifičan za stadij” (ili: trening resursa)

Opisali smo što to znači u **Preuzimanju** videa „Trening za demenciju dio 1 Tijelo”.

Uz to su dati i važni savjeti za trening, uključujući činjenicu da nikada ne biste trebali propisivati vježbe koje su preteške. Uvijek **započnite malo „prelako”** a **zatim** vidite trebate li povećati težinu kako biste učinili zanimljivijim onima koji vježbe trebaju raditi.

Budući da se **stariji ljudi** posebno osjećaju **bezvrijedno** ili vide da mnoge stvari **nisu lake kao što su bile**, često se boje neuspjeha. Tijekom **vježbanja pamćenja može postati očito** da više ne možete dobro pamtit **stvari**, da **aritmetika postaje teža** itd. Stoga nikada nemojte glumiti „učitelja”. Ako je moguće, odradite trening zajedno s rođacima, susjedima ili prijateljima: važno je društveno iskustvo i zabava! Drugi, koji gotovo uvijek sve znaju, također se mogu zamoliti da se suzdrže. Ostaviti vremena. Pohvale i priznanja za sudjelovanje i dobri ili originalni/kreativni odgovori.

Vježbe se uvijek mogu olakšati ili otežati - prilagođavanje stadiju ili stvarnim mogućnostima. Časopisi sa zagonetkama često su preteške, stoga sami pripremite zadaće.

---

U ovom videu pokazati ćemo igru za kratkoročno pamćenje

### **Situacija iz videa „Kafić”:**

Gospođa Gerti (86) živi kod kuće. Gospođa Hannelore je njegovateljica i redovito održava razne treninge s gospođom Gerti. Ovog puta je ponovno kod nje njezina prijateljica, gospođa Sissy (77). Ponekad je gospođi Gerti teško zapamtiti nešto, ali ponekad to jako dobro uspije.

## Sadržaj videa „Kafić”:

Gospođa Hannelore objašnjava igru: Jedna osoba je konobarica u kafiću, druga gost. Konobarica bi trebala zapamtiti narudžbu i pretvarati se da posluhuje stvari. Sada gospođa Sissy naručuje i donosi stvari. Sve je zapamtila i također ponavlja sve što je naručeno. Gospođa Hannelore objašnjava da je plaćanje danas drugačije. Za dobivanje cijene koriste 2 velike kocke od pjenaste gume. Točkice obiju kockica moraju se zbrojiti za svaki naručeni artikl. Tako utvrđene cijene se potom zbrajaju. Gospođa Gerti to jako dobro radi, gospođa Hannelore malo pomaže.

## Analiza videa „Kafić”:

Igra „kafić” je **igra s ulogama**. „Konobarica” je mogla i uzeti **papir** i **zapisati** narudžbu (vježba za pisanje). Moglo bi se reći i da se pića pišu na posebnoj ceduljici (za šank), a hrana se naručuje direktno u kuhinji (jela treba zapamtiti). Hannelore je prije toga mogla sama napisati mali jelovnik - s cijenama. „Konobarica” bi također mogla napisati **račun** i zbrojiti sve (prijenos cijena s jelovnika na račun, vježbanje **zbrajanja**), itd. Dakle, mnoge varijacije su moguće u ovoj igri - ovisno o težini koju želite.

Dame zajedno zbrajaju, gđa Hannelore pomaže malo na ugodan način.

Također su mogli koristiti pravi novac i vježbati plaćanje ili predaju novca. Zatim možda zamijeniti uloge ...

Sada slijedi video za vizualno predstavljanje

## Situacija iz videa „Tangram”:

Situacija kao prethodno

## Sadržaj videa „Tangram”:

Gospođa Hannelore predstavlja „Tangram”. Ona pokazuje dvjema damama laku figuru koju treba napraviti sa 7 danih kamenčića. Naizmjenice stavljaju jedan kamen do drugoga i uspijevaju u tome.

## **Analiza videa „Tangram”:**

Igra u kojoj imate 7 dijelova s određenim oblicima (npr. trokuti različitih veličina) i morate ih sastaviti u zadane figure, svih 7 dijelova se moraju iskoristiti. U priloženoj knjizi navedene su figure koje se zadaju s različitim stupnjevima težine. Već po ovom laganom zadatku zna je li damama to lako ili teško uraditi. Nakon toga može bolje procijeniti sljedeći zadatak. Moguće samo po jedna figura za gospođu Gerti i jedna za gospođu Sissy ili: sljedeća figura zajedno...

Najjednostavnije su one figure u kojima se također može prepoznati mnogo pojedinačnih dijelova. Teške su kompaktne figure koje izgledaju jednostavno.

---

## **Uvidi:**

Zatražiti dopuštenje za vježbanje. Uvijek početi lagano. Pohvalite sudjelovanje, nemojte odugovlačiti s vježbanjem; Razmotrite dnevni ritam (ne nakon ručka, radije ujutro kada su oboljeli u formi)

Ne ispravljati: „pogrešno”, već ostaviti vremena, eventualno pitati: „Postoji li drugi način?” itd...  
Eventualno također sugerirati odgovore na pitanja; npr. za kviz pitanja: Koji je glavni grad Španjolske? Je li to Beč ili Madrid?

Ne morate sve znati sami, možda zajedno potražite na Google-u... Također pokušajte i da su pogodeni ”voditelji kviza” a da njegovatelj treba dati odgovor...

## **Preporuka literature:**

Pretražiti internet na „trening pamćenja za seniore” i slične pretrage.

Brojne knjige, časopisi sa zagonetkama, itd.

Pogledati i naš video „Sustavi pamćenja”

Pogledati i naš video „Trening za tijelo”

Pogledati i naš video „Trening percepcije”

Pogledati i naš video „Trening za svakodnevicu”

Pogledati i naš video „Kreativni trening”