

Podsumowanie filmu „Ćwiczenia - demencja, część 2 - pamięć”

W ramach kształcenia na terapeutę dla osób z demencją pokazane zostały również specjalne ćwiczenia. Nazywa się to „ćwiczeniem retrogenetycznym specyficznym dla danego stadium” (lub: ćwiczeniem zasobów).

Co to oznacza, opisaliśmy w materiałach do **pobrania** do filmu „Ćwiczenia - demencja, część 1 - ciało”.

Podajemy również ważne wskazówki dotyczące ćwiczeń, między innymi, aby **nie zadawać zbyt trudnych ćwiczeń**. Zawsze zaczynać od „zbyt łatwych”, a następnie sprawdzać, czy należy zwiększyć stopień trudności, aby ćwiczenia były coraz ciekawsze dla osoby ćwiczącej.

Ponieważ właśnie **starsze osoby** mają skłonność do czucia się **bezwartościowymi**, że rzeczy często **nie są już tak łatwe jak kiedyś**, mają one strach przed niedopowiedzeniami. W przypadku **ćwiczenia pamięci może się okazać**, że **nie zapamiętują już** dobrze różnych rzeczy, że **liczenie jest trudniejsze** itd. Dlatego nie należy nigdy występować jako „nauczyciel”. Ćwiczenia należy w miarę możliwości wykonywać wspólnie z członkami rodziny, sąsiadami lub znajomymi: ważne są przeżycia społeczne, rozrywka i zabawa! Osoby, które prawie zawsze wszystko wiedzą, poprosić, aby się powstrzymały. Dać czas. **Pochwała i uznanie za współpracę** i za dobre czy też **oryginalne/kreatywne odpowiedzi**.

Ćwiczenia zawsze można ułatwić lub utrudnić, dostosowując się do stadium lub aktualnych możliwości. Książki z zagadkami są często zbyt trudne, dlatego należy przygotowywać zadania samodzielnie.

W tym filmie pokazujemy grę do ćwiczenia pamięci krótkotrwałej

Film sytuacyjny „Kawiarnia”:

Pani Gerti (86 l.) mieszka w domu. Pani Hannelore jest opiekunką i często przeprowadza różne ćwiczenia z panią Gerti. Dziś jest z nią znowu jej przyjaciółka, pani Sissy (77 l.). Czasami pani Gerti ma trudności z zapamiętaniem czegoś, ale czasami udaje się to bardzo dobrze.

Treść filmu „Kawiarnia”

Pani Hannelore objaśnia zabawę. Jedna osoba jest kelnerką w kawiarni, a druga gościem. Kelnerka powinna zapamiętać zamówienie i udawać, że podaje dania. Teraz pani Sissy składa zamówienie i przynosi przedmioty. Wszystko zapamiętała, a także powtarza wszystko, co zostało zamówione. Pani Hannelore wyjaśnia, że dziś płacenie odbywa się inaczej. Aby zdobyć nagrody, rzucają 2 dużymi kostkami z piankowej gumy. Dla każdego zamówionego przedmiotu należy zsumować oczka z obu kostek. Obliczone w ten sposób ceny są następnie sumowane. Pani Gerti robi to bardzo dobrze. Pani Hannelore troszkę pomaga.

Analiza „Kawiarnia”

Zabawa w kawiarnię jest więc **grą z podziałem na role**. „Kelnerka” mogłaby też wziąć **kartkę i zapisać** sobie zamówienie (ćwiczenie pisania). Można też powiedzieć, że **napoje** są zapisywane na **oddzielnej kartce** (dla baru), a **potrawy** są zamawiane bezpośrednio w kuchni (potrawy należy **zapamiętać**). Hannelore mogła też wcześniej **zapisać sobie menu** - z cenami. „Kelnerka” może też wypisać i zsumować **rachunek** (przenieść ceny z menu na rachunek poprzez **dodanie**) itp., w tej grze możliwych jest wiele wariantów - w zależności od żądanego stopnia trudności.

Kobiety wspólnie sumują. Pani Hannelore troszkę pomaga w miły sposób.

Mogą też użyć **prawdziwych pieniędzy**, by ćwiczyć płacenie lub wydawanie pieniędzy. Potem można zamienić się rolami.

Teraz będzie film o wyobraźni wizualnej

Film sytuacyjny „Tangram”:

Sytuacja jak wyżej

Treść filmu „Tangram”

Pani Hannelore przedstawia „Tangram”. Pokazuje obu paniom łatwą figurę, którą należy odtworzyć za pomocą 7 udostępnionych kamieni. Kładą naprzemiennie każda po jednym kamieniu na drugim i udaje im się to.

Analiza „Tangram”

Gra, w której ma się 7 elementów o określonych kształtach (np. trójkątów o różnych wielkościach) i należy ułożyć je w podane figury, wykorzystując wszystkie 7 elementów. Dołączona książeczka określa te figury z różnym stopniem trudności. Przy tym łatwym zadaniu może już stwierdzić, czy kobietom idzie łatwo, czy trudno. Potem łatwiej jest jej ocenić następujące zadanie. Ewentualnie kazać ułożyć jedną figurę tylko pani Gerti i jedną tylko pani Sissy lub następną figurę wspólnie.

Najprostsze są te figury, w których można rozpoznać także wiele pojedynczych elementów. Trudniejsze są figury zwarte, o prostym wyglądzie.

Zdobyta wiedza

Uzyskać zgodę na ćwiczenie. Zaczynać zawsze od łatwego. Uznać współpracę, nie ćwiczyć zbyt długo; uwzględnić rytm dnia (nie po obiedzie, raczej rano, kiedy chorzy są w dobrej formie).

Nie poprawiać. Nie używać słowa „źle”, tylko dać czas; ewentualnie zapytać: „Czy jest inny sposób?” itd. Ew. także sugerować odpowiedzi na pytania; np. w przypadku pytań quizowych: Jaka jest stolica Hiszpanii? Wiedeń czy Madryt?

Nie trzeba wiedzieć wszystkiego samemu, można ewent. poszukać razem w Google. Spróbować też wariantu, w którym osoby będące pod opieką są „prowadzącymi” quizu, a opiekun udziela odpowiedzi.

Polecana bibliografia

Wyszukać w Internecie hasło „ćwiczenie pamięci u seniorów” i podobne.

Liczne książki na ten temat, książki z zagadkami itp.

Patrz też nasz film „Systemy pamięci”

Patrz też nasz film „Ćwiczenie ciała”

Patrz też nasz film „Ćwiczenie percepcji”

Patrz też nasz film „Ćwiczenie codzienne”

Patrz też nasz film „Ćwiczenie kreatywne”