

A „Demencia-tréning - 2. rész: Memória” videó összefoglalása

A demencia-trénerképzés során speciális tréningek is bemutatásra kerültek. Ez az úgynevezett „stádiumspecifikus retrogenetikus tréning” (avagy: erőforrás-tréning).

Hogy ez mit jelent, azt már a **letölthető anyagoknál** a „Demencia-tréning - 1. rész: Test” videóban ismertettük.

A tréninggel kapcsolatban fontos tippet is adunk, többek között azt, hogy **a gyakorlatok soha ne legyenek túl nehezek**. Mindig **kezdjünk valamit „túl könnyűvel”** és azután meglátjuk, hogy nem kellene-e nehezíteni rajta, hogy érdekesebb legyen az érintettek számára.

Mivel az **idősek** igencsak hajlamosak rá, hogy **értéktelennek** érezzék magukat, és úgy gondolják, hogy sok dolog **már nem megy nekik olyan könnyen**, mint korábban, gyakran félnek a kudarctól. A **memóriatréning** során **nyilvánvalóvá válhat**, már **nem tudnak jól megjegyezni** dolgokat, **nehezebbé** válik a **számolás** stb. Ezért soha ne viselkedjünk „tanárként”. Ha lehet, a tréninget hozzátartozókkal, szomszédokkal vagy barátokkal együtt végezzük: fontos a közösségi élmény, az öröm és a szórakozás. Másokat, akik szinte mindig mindent tudnak, szintén meg lehet kérni, hogy kicsit fogják vissza magukat. Hagyjon időt. **Dicséret** és **elismerés** jár a **részvételért** és a jó vagy akár **eredeti / kreatív válaszokért**.

A gyakorlatokon mindig lehet könnyíteni vagy nehezíteni - igazítsa őket a stádiumhoz és a tényleges képességekhez. A rejtvényfüzetek gyakran túl nehezek, ezért készítse el inkább saját maga a feladatokat.

Ebben a videoklipben egy rövid távú memóriát fejlesztő játékot mutatunk be

A kávéházzal szülő videoklipben ábrázolt szituáció:

Gerti asszony (86) otthon él. Hannelore asszony a személyi gondozó, aki különböző tréninggyakorlatokat végeztet Gerti asszonnyal. Ma ismét ott van a barátnője, Sissy asszony (77) is. Gerti asszony néha nehezen jegyez meg dolgokat, néha pedig nagyon könnyen.

A kávéházzal szembe fordított videóklip tartalma:

Hannelore asszony elmagyarázza a játékot: Egyikük a pincérnő a kávéházban, másikuk pedig a vendég. A pincérnő feladata, hogy megjegyezze a rendelést, majd úgy tegyen, mintha kivinné a dolgokat. Ezúttal Sissy asszony veszi fel a rendelést és hozza ki a dolgokat. Mindent megjegyzett, és mindent, amit megrendeltek, el is tud ismételni. Hannelore asszony elmagyarázza, hogy ma másképp történik a fizetés. Kockával dobják ki az árakat 2 nagy habszivacs gumikockával. Minden egyes megrendelt dologhoz össze kell adni a két kocka pöttyeit. Ezután az így meghatározott árakat összeadják. Gerti asszony nagyon jól csinálja, Hannelore asszony egy kicsikét segít neki.

A kávéházzal szembe fordított videóklip elemzése:

A kávéházi játék tehát egy **szerepjáték**. A „pincérnő” akár kézbe vehet egy **cetlit** és **felírhatja** a rendelést (írásgyakorlás). Azt is mondhatjuk, hogy az **italokat külön cetlire** írják föl (a pultosoknak), az **ételrendeléseket** pedig közvetlenül a konyhában lehet leadni (az ételeket **meg kell jegyezni**). Hannelore akár **saját kezűleg** írhat is előre egy rövid **étlapot** - árákkal ellátva. A „pincérnő” írhat is egy **számlát**, és összeadhatná a tételeket (az árakat az étlapról átmásolni a számlára, gyakorolni az **összeadást**) stb. A kívánt nehézségi foktól függően rengeteg variáció lehetséges ebben a játékban.

A hölgyek közösen számolnak, Hannelore asszony alig segít csak egy kicsit.

Használhatnak akár **valódi pénzt** is, és gyakorolhatják a fizetést és a pénz visszaadását. Aztán esetleg szerepet cserélhetnek...

Most pedig következzen egy videóklip a vizuális bemutatáshoz

A tangramról szóló videóklipben ábrázolt szituáció:

A fent leírt szituáció

A tangramról szóló videóklip tartalma:

Hannelore bemutatja a tangramot. Megmutat a két hölgynek egy könnyű figurát, amelyet a megadott 7 darabkából nekik is ki kell rakniuk. Felváltva próbálják az egyik darabkát a másik mellé helyezni, és végül sikerrel járnak.

A tangramról szóló videoklip elemzése:

Ez egy olyan játék, amelyben 7 darab adott formájú darabkát kapunk (pl. különböző méretű háromszögek), és ezeket úgy kell összeilleszteni, hogy adott alakzatokat alkossanak, mind a 7 darabkát felhasználva a folyamat során. Egy mellékelt könyvben vannak megadva ezek a **különböző nehézségű figurák**, amiket ki kell rakni. Ezzel az egyszerű feladattal már meg tudja állapítani, hogy a hölgyek könnyűnek vagy nehéznek találják-e azt. Ezek után jobban „be tudja löni” a következő feladatot. Esetleg az egyik figurát Gerti asszony, a másikat Sissy asszony rakja ki, vagy a következő figurát együtt csinálják meg...

A legkönnyebb figurák azok, amelyekben sok külön darabkát is fel lehet ismerni. A kompakt, egyszerűnek tűnő figurák nehezebbek.

Tanulságok:

Kérjen hozzájárulást a gyakorlatokhoz. Mindig könnyebb feladattal kezdjen. Ismerje el a részvételt, ne tartson túl sokáig a gyakorlat; vegye figyelembe a napi ritmust (ne ebéd után, inkább reggel, amikor az érintett még friss)

Ne korigáljunk: nincs „rossz”, hanem hagyjunk időt; esetleg kérdezzünk: „Lehet másképp is csinálni?” stb. Esetleg ajánljon válaszokat a kérdésekre, pl. kvízkérdésekkel: Mi Spanyolország fővárosa? Bécs vagy Madrid?

Nem kell mindent magunktól tudni, esetleg nézzenek utána közösen a Google felületén... Próbálják ki azt is, hogy az érintettek a „kvízmesterek”, és a gondozónak kell válaszolni...

Továbbvezető anyagok:

Keressen rá az interneten: „memóriatréning idősöknek” és ehhez hasonlók.

Számos könyv, rejtvénykönyv stb. fellelhető a témában

Lásd még a „Memóriarendszerek” című videónkat

Lásd még a „Tréning - Test” című videónkat

Lásd még a „Tréning - Érzékelés” című videónkat

Lásd még a „Tréning - Mindennapok” című videónkat

Lásd még a „Tréning - Kreativitás” című videónkat