

## Sažetak uz video „Trening za demenciju - dio 3 Percepcija”

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 tijekom ovog treninga također trebaju vježbati 5 osjetila, ova igra je također vrlo prikladna za poticanje pogođenih da malo pojedu, jer se također uvježbavaju osjetila mirisa i okusa. Ili se čak može potaknuti pijenje ako radite vježbe s voćnim sokovima (npr. kušanje na slijepo). Ili se kuša sir (ili kobasice) i kažete: „Između, gutljaj vode da ponovno neutralizirate osjet okusa.” Ili komadić kruha...

---

U ovom snimku treba vježbati **osjetilo okusa**.

### **Situacija iz videa „Osjetilo okusa”:**

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). Gospođa Gerti je u ovoj epizodi ponekad malo konfuzna.

### **Sadržaj videa „Osjetilo okusa”:**

Gospođa Hannelore pripremila je vježbu za osjet okusa. Sa zatvorenim očima, dame bi trebale moći pogoditi koji im komad voća gospođa Hannelore čačkalicom stavlja u usta. No, ranije je rekla da je pripremila komadiće nektarina, jabuke i banane. I dame dobro pogađaju, iako gospođa Sissy kaže „breskva”...

## **Analiza videa „Osjetilo okusa”**

U ovoj vježbi gospođa Hannelore je unaprijed rekla KAKVE vrste voća ima. Bilo bi teže da NIJE rekla unaprijed ili da ima više vrsta voća (marelica, šljiva, kruška itd.). Bilo bi lakše da ima samo jednu ili dvije vrste: Na primjer, ako je netko u podmaklom stadiju, možete staviti komad banane u usta i pitati je li to banana ili pitati „banana ili jabuka” itd. Naravno, igru osjetila okusa možete igrati i s povrćem, voćnim sokovima, vrstama kruha, sirom ili kobasicom, a mogu se i potpuno izmiješati (komad sira, krastavac, malina) i zatim: „Što je to?”

U sljedećem videu treniramo osjetilo mirisa (prije istresti nos?):

## **Situacija iz videa „Osjetilo mirisa”:**

Kao prethodno.

## **Sadržaj videa „Osjetilo mirisa”:**

Gospođa Hannelore pripremila je vježbu za osjetilo mirisa. Ima 2 bočice s mirisnim uljem i dame moraju pogoditi koji je miris u pitanju. Pusti ih da pomirišu prvu bocu, dame ne mogu vidjeti što piše na njoj. Gospođa Sissy pomisli na „Pez” (glukozni slatkiš koji gotovo svi znaju iz djetinjstva), gospođa Gerti misli da je „eukaliptus”. Zatim se pomiriše druga bočica. Gospođu Sissy podsjeća na „Božić”. Gospođa Gerti se slaže, ona sluti da je „jelka”.

## **Analiza videa „Osjetilo mirisa”:**

Važno je da gospođa Hannelore ne ispravlja odmah. „Pez” je očito sjećanje potaknuto „mirisom mente”... A također i 2. bočica (eukaliptus) podsjeća na Božić, tj. na miris jelke. Ovu vježbu, naravno, možete se odmah prebaciti na rad s pamćenjem ili biografijom: „Jeste li voljeli Pez bombonice? Jeste li uzimali sami iz automata? Ili dobivali na poklon? Što je još bilo? itd. Ili: Kako ste slavili Božić u vašoj obitelji?...

Hannelore je mogla i pitati: „Koja od dvije bočice je eukaliptus? A koja je menta?” Također je mogla pripremiti 5 bočica; Mogla je koristiti parfeme, dezodoranse, bočice s uzorcima iz drogerija, sapune, kuhinjske začine/lijekove ili svježe narezano ili pasirano voće/povrće (miris manga, jagode, krastavca, luka).

Također možete koristiti stare plastične posudice u kojima su bile pohranjene role filma za slike (prazne posudice se još uvijek mogu kupiti na internetu). Na primjer, napunite anis, majčinu dušicu, češnjak, stavite vatu ili blazinicu za skidanje šminke da se ne vidi i onda pogađajte. Ovo

se također može reproducirati kao Memory s mirisima: Napunite 6 posudica s 3 različita mirisa (od kojih po 2 imaju isti miris) i pitajte koje 2 mirišu ISTO.

Sada je u pitanju **osjetilo vida** (prethodno staviti / očistiti naočale?):

### **Situacija iz videa „Osjetilo vida”:**

Kao prethodno.

### **Sadržaj videa „Osjetilo vida”:**

Gospođa Hannelore pripremila je časopis sa zagonetkama. Vide se 2 gotovo identične slike, ali se razlikuju u 5 detalja. Oni se trebaju pronaći. Damama ovo nije teško.

### **Analiza videa „Osjetilo vida”:**

U nekim od ovih zadataka, razlike se vrlo teško mogu naći. Da biste olakšali, možete flomasterom JASNIJE istaknuti razlike. Ili će se od 10 razlika tražiti samo prve 4, itd...

Ili se nekoliko predmeta mogu staviti malo jedan preko drugog i napraviti fotografiju. Sada treba prepoznati koliko ima predmeta, koji su, ili se može odabrati određeni predmet „Gdje je kutija šibica?” - na primjeru videa.

Daljnje prijedloge možete pronaći na internetu. Možda netko od rođaka može nešto isprintati?

Sada se radi o **osjetilu sluha** (slušni uređaj? baterija u redu?):

## **Situacija iz 1. videa „Osjetilo sluha”:**

Kao prethodno.

### **Sadržaj 1. videa „Osjetilo sluha”:**

Gospođa Hannelore pripremila je igru Memory s mirisima. Napunila je po dvije posudice istim sadržajem: npr. spajalice, šećer, riža. Ukupno 6 posudica. Ona objašnjava da se sada moraju pogoditi dvije posudice koje imaju isti sadržaj. Posudice imaju samo broj. Da bi se to učinilo, trebalo bi protresti posudice ispred istog uha i pokušati utvrditi koje proizvode istu buku. Dame i ovu vježbu dobro rade. U video gospođa Hannelore pušta da prvo pogađa gospođa Gerti. Zatim gospođa Sissy.

### **Analiza 1 „Osjetilo sluha”:**

Kada gospođa Sissy dođe na red, samo su još 4 posudice. Stoga je bolje: Vratiti ponovno dvije posudice od gospođe Gerti, pomiješati i ponovno početi igru.

U drugom videu o osjetilu sluha treba pogađati glasove životinja:

## **Situacija iz 2. videa „Osjetilo sluha”:**

Kao prethodno.

### **Sadržaj 2. videa „Osjetilo sluha”:**

Gospođa Hannelore sada je potražila zvukove životinja na Internetu i pronašla vježbu u kojoj se čuje zvuk životinja - a da se ne kaže o kojoj se životinji radi, jer bi to dvije dame trebale pogoditi. Počinje lako, ali postaje sve teže.

### **Analiza 2 „Osjetilo sluha”:**

Ovaj trening sluha može se izvesti na više načina: Prvi taktovi pop glazbe, zvučni zapisi iz poznatih filmova, TV serija, glazba iz opereta, glasovi rodbine (snimate svojim mobitelom) ili možete sami snimiti zvukove (grad, oluja, mreškanje potoka, kiša, auto, moped itd.) .. )

I na kraju treniramo 5. osjetilo dodira.

### **Situacija iz videa „Osjetilo dodira”:**

Kao prethodno.

### **Sadržaj videa „Osjetilo dodira”:**

Gospođa Hannelore pripremila je vrećicu. Unutra su različiti predmeti, npr. ključevi, novčići, školjke, kamenčići, žlice, itd... Zamoli gospođu Gerti da potraži školjku zatvorenih očiju. Gospođa Gerti je uskoro pronađe. Za gospođu Sissy ima drugu vježbu. Torba za cipele s pretincem za obje cipele sadrži 5 različitih malih uzoraka tkanina koji se razlikuju na dodir (npr. frotirni ručnik, lan, filc itd.). Ona treba uzeti bilo koji komad iz jednog dijela i naslijepo opipati isti komad tkanine s drugog dijela. I ona lako uspijeva.

### **Analiza videa „Osjetilo dodira”:**

Takve platnene vrećice često su dostupne pri kupnji cipela ili možete kupiti rižu u platnenim vrećicama. U ovom slučaju, gospođa Gerti je zamoljena da odabere određeni komad. Možete ih također zamoliti da posegnu unutra, zgrabe bilo koji predmet i pogode što je (teže). I ovdje bi se mogla napraviti igra Memory dodira (2 vrećice s istim predmetima i naslijepo izvaditi 2 ista. Ili stavite neki predmet u ruku osobe (npr. ključ) i zamolite je da izvadi taj predmet iz vrećice. Ili 2 vrećice od riže s lećom, 2 x riža, 2 x papirna vuna od nakita uskrсне košarice. Ponovno se dobiva Memory dodira.

---

### **Uvidi:**

Kako starimo, naša osjetila slabe. S ovakvim vježbama možemo malo djelovati protiv toga. Na primjer, osjetilo okusa se smanjuje (za šećer obično ostaje dugo); mnogi se stariji ljudi žale na loš okus - ne zato što njegovatelj loše kuha, već zato što se percepcija okusa smanjuje - začinite više!

Provjerite jesu li naočale čiste prije treninga, slušni aparat uključen? - Baterije u redu?, ispuhati nos; Pada koncentracija, dakle ne predugo!

Često se ne radi o prepoznavanju ŠTO je upravo kušano, pomirisano, slušano, dotaknuto, već ŠTO je isto...

## Preporuka literature:

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

Brojne knjige, časopisi sa zagonetkama, itd.

Pogledati i naš video „Trening za tijelo”

Pogledati i naš video „Trening pamćenja”

Pogledati i naš video „Trening za svakodnevnicu”

Pogledati i naš video „Kreativni trening”