

A „Demencia-tréning - 3. rész: Érzékelés” 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 tippeket 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 a tréning mind az 5 érzékszervet hivatott megdolgoztatni, ez a játék arra is kifejezetten alkalmas, hogy az érintetteket ösztönözzük egy kicsit az evésre, hiszen a szaglást és az ízeletést is próbára tesszük vele. Az ivást is lehet ösztönözni a gyümölcslevekkel végzett gyakorlatokkal (pl. vakon kóstolás). Esetleg sajtkóstolót (vagy kolbászkóstolót) tartunk, és azt mondjuk: „Igyon közben egy-egy korty vizet, hogy semlegesítse az ízeletet.” Vagy akár egyen közöttük egy darabka kenyeret...

Ebben a videoklipben az ízeletést gyakoroltatjuk.

Az ízeletésről szóló videoklipben ábrázolt szituáció:

Gerti asszony (86) otthon él. Hannelore asszony a személyi gondozó, aki különböző tréninggyakorlatokat végeztet Gerti asszonnal. Ma ismét ott van a barátnője, Sissy asszony (77) is. Gerti asszony ebben a részben néha kissé zavart.

Az ízeletésről szóló videoklip tartalma:

Hannelore asszony készült egy ízeletést megcélzó gyakorlattal. A hölgyeknek csukott szemmel kell felismerniük, hogy Hannelore asszony milyen gyümölcsdarabot tesz a szájukba egy fogpiszkálóval. Azonban annyit elárult előre, hogy nektarin-, alma- és banándarabokat készített elő. A hölgyek jól kitalálják, bár Sissy asszony őszibarackot mond...

Az ízelelésről szóló videoklip elemzése:

Tehát ennél a gyakorlatnál Hannelore asszony előre megmondta, hogy MILYEN gyümölcsökkel készült. Nehezebb lenne a feladat, ha ezt NEM mondaná meg előre, vagy ha többféle opció lenne (kajszi, szilva, körte stb.). Könnyebb lenne, ha csak egy vagy két fajtaval készülné. Ha valaki előrehaladott stádiumban van, akkor például beletehetünk egy darab banánt a szájába, és megkérdezhetjük, hogy az banán-e, vagy megkérdezhetjük, hogy „banán vagy alma?” stb. Az ízelelésre irányuló játékot természetesen lehet zöldségekkel, gyümölcslevekkel, kenyérfajtákkal, sajttal vagy kolbásszal vagy teljesen vegyesen (sajt, uborka, málna) is játszani, majd megkérdezni: „Na mi ez?”

A következő videoklipben a **szaglást** gyakoroltatjuk (előtte kell-e orrot fújni?):

A szaglásról szóló videoklipben ábrázolt szituáció:

Megegyezik a fentivel.

A szaglásról szóló videoklip tartalma:

Hannelore asszony készült egy szaglásra irányuló gyakorlattal. Van nála 2 illóolajos üvegcsé, és a hölgyeknek ki kell találniuk, hogy melyik milyen illat. Megszagoltatja velük az első üveget, a hölgyek nem látják, mi van ráírva. Sissy asszonynak a „pez” (szőlőcukor, amit szinte mindenki ismer gyermekkorából), Gerti asszonynak pedig az „eukaliptusz” jut eszébe. Ezután megszagolják a 2. üveget. Sissy asszony a „karácsonyra” gondol. Gerti asszony egyetért, ő a „fenyőfára” tippel.

Aszaglásról szóló videoklip elemzése :

Fontos, hogy Hannelore asszony nem javítja ki őket azonnal. A „pez” nyilvánvalóan egy emlék, amit a mentaillat vált ki... És a 2. üvegcsé (eukaliptusz) is emlékeket hoz fel: a karácsonyét, illetve a fenyőfa illatát. Ezzel a tréninggel természetesen rögtön át lehetne térni az emlékekre vagy az életrajzi kutatómunkára: „Szeretted pez cukorkát enni? Saját maga vette az automatából? Vagy ajándékba kapta? Mit evett még?” stb. Vagy: Milyen volt a karácsony a családjában?...

Hannelore azt is megkérdezhette volna: „A két üvegcsé közül melyik az eukaliptusz? Melyik a menta?” Előkészíthetett volna 5 üvegcsét is; használhatott volna parfümöket, dezodorokat, drogériából származó teszteteket, szappanokat, konyhai fűszereket/fűszernövényeket vagy akár frissen vágott, ill. zúzott gyümölcsöket/zöldségeket (mangót, epert, uborkát, hagymát).

Használhatunk régi műanyag dobozkákat is, amelyekben diatekerceket tároltak (üres dobozkákat ma is lehet kapni az interneten). Tegyük bele például ánizst, kakukkfűvet, fokhagymát,

helyezzünk rá vattát vagy sminklemosó korongot, hogy ne legyen látható, aztán indulhat a találgatás. Ezt szag-memóriajátékként is játszhatjuk: Töltsünk meg 6 dobozkat 3 különböző illattal (mindegyikből legyen 2), és kérdezzük meg, hogy melyik kettőnek van EGYFORMA illata.

Most pedig térjünk át a **látásra** (előtte felrakni / megtisztítani a szemüveget?):

A látásról szóló videoklipben ábrázolt szituáció:

Megegyezik a fentivel.

A látásról szóló videoklip tartalma:

Hannelore asszony készített egy rejtvényfüzetet. Van benne 2 szinte egyforma kép, de 5 részletükben eltérnek. Ezeket kell megtalálniuk. A hölgyek nem találják nehéznek a feladatot.

A látásról szóló videoklip elemzése:

Néhány ilyen keresési feladatban nagyon nehéz megtalálni a különbségeket. A könnyebbség érdekében filctollal JOBBAN ki lehet emelni a különbségeket. Vagy 10 különbségből csak az első 4-et emelje ki stb.

Vagy tegyen egymásra néhány tárgyat, és fotózza le őket. Ezután fel kell ismerni, hogy hány tárgy van, melyek ezek, vagy ki kell választani egy adott tárgyat (pl. „Hol van a gyufásdoboz?” - a videóban szereplő példánál maradva).

További ötleteket az interneten talál. Esetleg egy rokon tud hozzá nyomtatni?

Most pedig térjünk át a **hallásra** (hallókészülék? működik?):

A hallásról szóló 1. videoklipben ábrázolt szituáció:

Megegyezik a fentivel.

A hallásról szóló 1. videoklip tartalma:

Hannelore asszony előkészített egy hangmemória-játékot. 2 dobozát mindig egyforma anyaggal töltött meg: például gemkapcsokkal, cukorral, rizzsel. Összesen 6 doboz van. Elmagyarázza, hogy most azt kell kitalálniuk, hogy melyik két doboz tartalma azonos. A dobozokon csak egy szám van. Ehhez meg kell rázni a dobozokat a fülüknél, és meg kell próbálniuk kitalálni, hogy melyiknek van ugyanolyan hangja. A hölgyek ezt a gyakorlatot is jól megcsinálják. A videóban Hannelore asszony azt kéri, hogy Gerti asszony találgasson először. Aztán következik Sissy asszony.

A hallásról szóló 1. videoklip elemzése:

Amikor Sissy asszony kerül sorra, már csak 4 doboz van hátra. Ezért jobb megoldás: Tegye vissza Gerti asszony két dobozát, keverje meg az összeset, és kezdje újra a játékot.

Egy másik, hallásról szóló videoklipben állathangokat kell kitalálni:

A hallásról szóló 2. videoklipben ábrázolt szituáció:

Megegyezik a fentivel.

A hallásról szóló 2. videoklip tartalma:

Hannelore asszony rákeresett az interneten az állathangokra, és talált egy gyakorlatot, ahol állathangokat hallunk - anélkül, hogy megmondanánk, melyik állatról van szó, mert a két hölgynek ezt kell kitalálnia. Kezdetben nagyon könnyű, de egyre nehezedik.

A hallásról szóló 2. videoklip elemzése:

Ezt a hallásgyakorlatot sokféleképpen lehet végezni: Slágerek első taktusai, híres mozifilmek, tévésorozatok zenéje, operettzene, rokonok hangjai (mobiltelefonnal felvéve), vagy saját magunk veszünk fel hangokat (jégeső, vihar, patak csobogása, eső, autó, robogó stb.).

5. érzékként a **tapintást** gyakoroltatjuk:

A tapintásról szóló videoklipben ábrázolt szituáció:

Megegyezik a fentivel.

A tapintásról szóló videoklip tartalma:

Hannelore asszony előkészített egy kis zsákot. Ebben különböző tárgyak vannak, pl. kulcsok, érmék, kagylók, kövek, kanalak stb. Megkéri Gerti asszonyt, hogy csukott szemmel keressen ki egy kagylót. Gerti asszony hamar meg is találja. Ekkor egy újabb feladatot ad Sissy asszonynak. Egy cipőzsákba, amelyben mindkét cipőnek van egy-egy rekesz, 5 különböző kis anyagmintát helyez, amelyek különböző tapintásúak (pl. frottír törölköző, vászon, filc stb.). A nőnek ki kell vennie egy tetszőleges darabot az egyik rekeszből, és vakon ki kell tapogatnia a másik rekeszből a hozzáillő anyagdarabot. Ez is könnyen megy neki.

Atapintásról szóló videoklip elemzése :

Gyakran kapunk ilyen anyagból készült zsákokat, amikor cipőt vásárolunk, vagy rizst is vásárolhatunk szövetzsákban. Ebben az esetben Gerti asszonyt arra kérték, hogy válasszon ki egy adott darabot. De arra is megkérhetjük, hogy nyúljon bele, fogjon meg egy tetszőleges tárgyat, és találja ki, hogy mi az (ez így nehezebb). Ebből is lehet tapintás-alapú memóriajátékot csinálni (2 zsák ugyanazokkal a tárgyakkal, és vakon kell kiválasztani 2 azonosat). Vagy a kezébe adhatunk egy tárgyat (pl. egy kulcsot), és ezt a tárgyat kell kivennie a zsákból.

Vagy 2 zsák lencsével, 2 db rizzsel, 2 db papírgyapottal a húsvéti fészekdíszből. Már is lett egy új tapintás-alapú memóriajátékunk.

Tanulságok:

Ahogy öregsünk, úgy csökken az érzékszerveink teljesítménye. Az ehhez hasonló gyakorlatokkal némileg tehetünk ellene. Pl. az ízlelés csökken (a cukor esetében általában sokáig megmarad); sok idős ember panaszkodik rossz ízre - nem azért, mert az őt gondozó személy rosszul főz, hanem mert az ízlelés csökken - fűszerezzünk erősebben!

A tréning előtt ellenőrizze a következőket: tiszta szemüveg, bekapcsolt hallókészülék (elemek rendben?), tiszta orrjáratok; a koncentráció csökken, ezért ne tartson túl sokáig!

Gyakran nem az a feladat, hogy felismerjük, MI az, amit az imént megkóstoltunk, megszagoltunk, meghallgattunk, megtapogattunk, hanem az, hogy mi EGYFORMA vele...

Továbbvezető anyagok:

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

Számos könyv, rejtvénykönyv stb. fellelhető a témában

Lásd még a „Tréning - Test” című videónkat

Lásd még a „Tréning - Memória” című videónkat

Lásd még a „Tréning - Mindennapok” című videónkat

Lásd még a „Tréning - Kreativitás” című videónkat