Osebe z demenco potrebujejo občutek smisla in vključenosti v vsakdanja opravila

Ne opravljamo dela namesto njih, raje jim zagotavljamo ustrezno spodbudo, podporo in jih vključimo v opravila, ki jih zmorejo.

Če je mogoče, naj dejavnosti izvajajo čim bolj samostojno:
- izvajanje vsakodnevnih opravil (oblačenje, hranjenje, čiščenje, urejanje okolice ...),
- osebo usmerjamo in jo vodimo po korakih,
- opravila poenostavimo, zagotovimo dovolj časa in smo potrpežljivi,
- sproti preverjamo, ali želi opravljati določeno dejavnost in smo pri tem pozorni na neverbalno komunikacijo,
- delujmo spodbudno, osebo motiviramo in večkrat pohvalimo,
- če ne more dejavno sodelovati, ji opisujmo svoje aktivnosti.

Vključevanje v domača opravila:
- priprava mize ter pomivanje in brisanje posode,
- lupljenje in rezanje zelenjave,
- zlaganje perila,
- skrb za sobne rastline, domače živali in delo na vrtu,
- pomoč pri drugih enostavnih opravilih ...

- Posvetovalnica (**059 305 555**) in osebno svetovanje
- Skupine za samopomoč
- Usposabljanje »Ne pozabi me«
- Delavnice in druženja z osebami z demenco
- Mreža Demenci prijaznih točk (DPT)
- Prostovoljstvo in družabništvo
- Alzheimer Cafe
- Glasilo Spominčica

SPOMINČICA – ALZHEIMER SLOVENIJA
Nacionalno strokovno združenje za pomoč pri demenci

Luize Pesjakove 9, 1000 Ljubljana
01 25 65 111, info@spomincica.si

Vaš prispevek bo omogočil strokovno pomoč osebam z demenco in njihovim svojcem:

TRR: SI56 6100 0001 4609 032
SMS donacije: 1919 SPOMIN5

Dnevne aktivnosti za osebe z demenco

Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

Omogočimo jim izvajanje aktivnosti, ki so jim prijetne in jih še zmorejo.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DEMENCI PRIJAZNA LOKALNA OKOLJA

Alzheimer's Disease International

Alzheimer Europe

Vse aktivnosti, ki jih oseba z demenco rada počne in zmore, so primerne

Osebe z demenco se počutijo dobro, ko so vključene in po svojih močeh pomagajo pri vsakodnevnih opravilih. To jim omogoča ohranjati samozavest, občutek pripadnosti in vključenosti v družbo.

Z različnimi dejavnostmi spodbudno vplivamo na posameznikovo samospoštovanje in samopodobo. S tem ohranja najvišjo stopnjo delovanja in boljšo kakovost življenja.

Pomembno je, da osebe z demenco aktivno vključujemo, motiviramo in jim omogočamo udeležbo pri vsakodnevnih opravilih. Pri demenci lahko pride do izgube nekaterih spretnosti, ki jih je težko povrniti. Z ustrezno spodbudo, vodenjem in prilagoditvami pa lahko še naprej sodelujejo.

Osebe z demenco so pogosto osamljene, zato je zelo pomembno, da jih vključujemo v pogovor in jim namenimo čas. Z njimi se pogovarjajmo o vsakdanjih stvareh, prijetnih spominih in načrtih, saj jim to daje občutek varnosti, pripadnosti in ohranja socialne stike.

Ideje za dnevne aktivnosti

Gibalne aktivnosti:

- telovadba, predvsem lahke raztezne vaje,
- telovadba na stolu,
- ples ob znani glasbi,
- petje in uporaba enostavnih instrumentov za spremljavo,
- vrtnarjenje v prilagojenih visokih gredah.

Socialne in ustvarjalne aktivnosti:

- obujanje spominov z družinskimi člani in prijatelji,
- pregledovanje fotografij in ostalih zbirk spominov,
- vključevanje v skupnost (udeležba na dogodkih, obisk kavarne, knjižnice ...),
- utrjevanje ročnih spretnosti in ohranjanje fine motorike (šivanje, gobelin, prebiranje fižola in kamenčkov ...),
- ustvarjanje (risanje, pisanje, barvanje ...),
- igranje družabnih iger,
- ukvarjanje s hobiji,
- poslušanje glasbe in spodbujanje petja,
- gledanje filmov.

Vaje za ohranjanje spomina, pozornosti in orientacije:

- sestavljanke in družabne igre,
- križanke in sudoku,
- uganke, rebusi in vislice,
- besedne igre: naštevanje, sestavljanje ali iskanje besed,
- razvrščanje slik,
- iskanje razlik, podobnosti, nasprotij,
- računanje in računske igre ...

Osebam z demenco največ pomeni čas, ki ga preživljajo s svojimi najbližjimi. To so preprosti in sproščeni skupni trenutki z ljudmi, ki jim zaupajo in ob katerih se počutijo varne.

Izvajanje dnevnih aktivnosti osebam z demenco omogoča ohranjanje in krepitev samostojnosti, zdravja, socialne mreže in sposobnosti skrbi zase. To zmanjšuje potrebo po pomoči svojcev pri vsakodnevnih opravilih.

Starejši se hitreje utrudijo in pogosteje potrebujejo počitek. Zato ni treba da so v vsakem trenutku vključeni v neko dejavnost.

Dejavnosti, ki so varne, prilagojene in omogočajo aktivno sodelovanje, zmanjšujejo osamljenost.