Tatjana Cvetko

IGRA MOJEGA SPOMINA

1. KNJIŽICA ZA POMOČ PRI DEMENCI

Živeti z demenco – vsak dan

IGRA MOJEGA SPOMINA

1. knjižica za pomoč pri demenci
Živeti z demenco – vsak dan

Avtorica: Tatjana Cvetko

Urednici: Barbara Segulin, Maja Cvetko Gomezelj

Lektorica: Mira Hedžet Krkač

Izdajatelj in založnik: Društvo za pomoč pri demenci – PRIMORSKE SPOMINČICE

Tisk: Ch 4 d.o.o. Ljubljana

Prva izdaja, naklada 1000 izvodov

Koper, 2018

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.892.3

CVETKO, Tatjana
Igra mojega spomina / Tatjana Cvetko.
- 1. izd. - Koper : Društvo za pomoč pri demenci - Primorske spominčice, 2018.
- (Knjižica za pomoč pri demenci ; 1)

ISBN 978-961-94448-0-1

295168256

KAZALO

O DRUŠTVU ZA POMOČ PRI DEMENCI PRIMORSKE SPOMINČICE 4

IGRA MOJEGA SPOMINA – knjižici na pot 5

MOJA ZGODBA – MOJA DRUŽINA 6

ROJSTNI DAN 7

MOJA NAJLJUBŠA SLADICA 7

POSLADKAJMO SE Z JABOLČNIM ZAVITKOM IN PALAČINKAMI 8

PREIZKUSITE SE S ČRKAMI 9

PREGOVORI 10

NAPIŠITE SVOJE IME 12

LADJICE IZ PAPIRJA – ORIGAMI 13

ZAPOJMO SKUPAJ 14

ZAPLULA JE BARČICA MOJA 14

BARČICA PO MORJU PLAVA 15

MOJA MATI ĆUHA KAFE 16

LE SEKAJ SEKAJ SMREČICO 17

PO JEZERU 18

LA MULA DE PARENZO 19

KRIŽANKA – DRUŽABNE IGRE 20

DOBRO JE VEDETI … 21

SPORAZUMEVANJE PRI DEMENCI 21

SPOMINSKI POMOČNIKI 21

ČLOVEK, NE JEZI SE IN BARVE – LE ZAKAJ? 23

UTRINEK iz Enodnevne šole o demenci Debeli Rtič 2012 24

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ 25

KJE IN KDAJ POISKATI POMOČ? 26

O Društvu za pomoč pri demenci PRIMORSKE SPOMINČICE

Po 10-ih letih delovanja Skupine za samopomoč svojcem bolnikov z demenco na obalnem območju smo ustanovili svoje prostovoljno in neprofitno društvo z namenom razvijati in podpirati pomoč bolnim zaradi demence in njihovim družinam v skupnosti. Poimenovali smo ga **Društvo za pomoč pri demenci – Primorske spominčice.**

Skupine za samopomoč so naša temeljna celoletna aktivnost in delujejo kot skupine odprtega tipa v Izoli, Ilirski Bistrici, Sežani in Postojni. Vsak se nam lahko pridruži na srečanjih skupine. V skupini za samopomoč lahko svojci poiščejo nasvet in spregovorijo o težavah v zvezi z ravnanjem z bolnikom ter osebnih stiskah, ki jih prinese bolnik z demenco v družino. Z vsako skupino sodelujejo strokovnjaki s področja demence, ki lahko nudijo tudi strokovne nasvete.V teh letih smo skozi delo skupine izvajali izobraževanje svojcev, zdravstvenih delavcev in sodelavcev ter tako pripomogli k izboljšanju oskrbe bolnikov z demenco na našem območju.

Enodnevna šola o demenci, ki smo jo prvič organizirali v juniju 2012 na Debelem Rtiču za bolnike in svojce, je zrasla iz potrebe svojcev, da pogovore in znanje iz teorije pogovorov na skupini preizkusimo v praksi. Srečanje je potekalo dvotirno. V strokovnem delu so priznani predavatelji za svojce izvedli predavanja o demenci in oskrbi bolnikov, vzporedno pa je potekal terapevtski program za bolnike, ki so bili prvič vključeni v organizirano obliko varstva. S prepletanjem skupnih aktivnosti med dnevom smo povedano preizkusili tudi v praksi. V izjemno delovnem in pozitivnem vzdušju so prikazali nove terapevtske pristope in možnosti za sobivanje z bolniki doma ali v organiziranem varstvu.

IGRA MOJEGA SPOMINA – knjižici na pot

Demenca je bolezen, kjer spomini ubirajo posebne poti. Ne spomnimo se, kaj se je dogajalo pred pol ure, dobro pa se spomnimo dogodkov iz preteklosti, tudi izpred vrste let.

Ujeti spomine v pravi meri na način, da nam pomagajo **živeti z demenco** v domačem okolju, je umetnost, ki se je svojci učijo v praksi dan za dnem. Namen organizacije 1. Enodnevne šole o demenci na Debelem Rtiču za bolnike in svojce je bil, da se učimo ŽIVETI Z DEMENCO – VSAK DAN. Tako kot pri igri **Človek ne jezi se** – igri za vse generacije, da z veseljem skupaj preživijo čas.

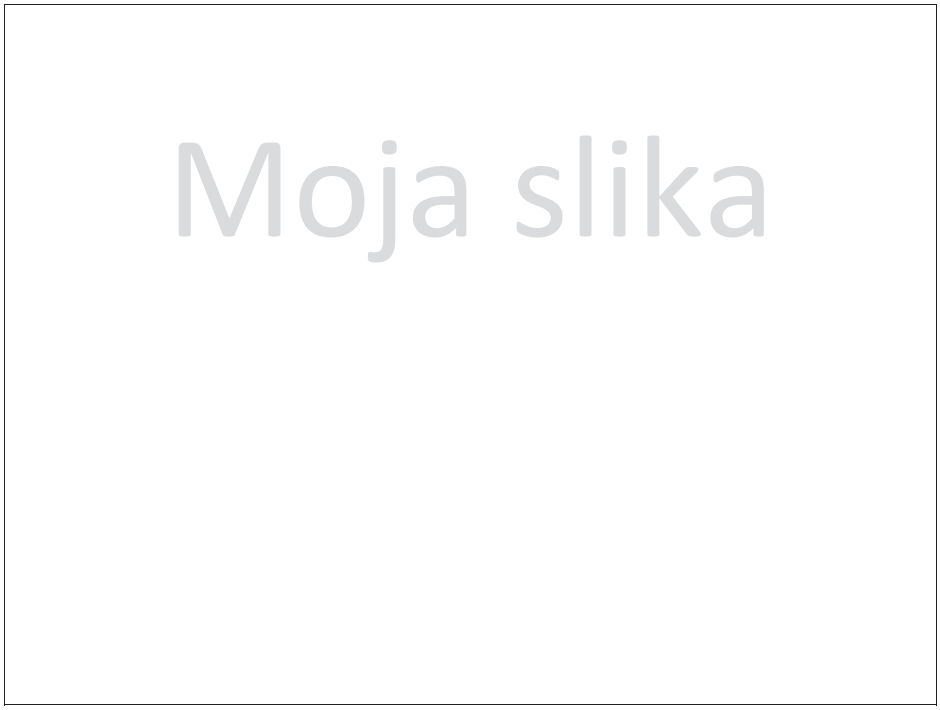
Spominski pomočniki vam bodo pomagali, da boste priklicali na površje lepe dogodke iz preteklosti, in vam pomagali, da boste lažje preživeli sedanji čas. Izdelajte **družinski album** z imeni, **koledar** rojstnih dni za naslednje leto in uživajte v drobnih trenutkih zadovoljstva, ki jih preživite skupaj.

V knjižici smo zbrali nekaj vaj, s katerimi se boste lahko preverili v pisanju. Ob pregovorih boste ugotovili, da jih nosimo v sebi leta in leta. Zapisali boste najboljše družinske recepte, da ne potonejo v pozabo. Besedila pesmic pa vam bodo v pomoč, da boste skupaj lahko zapeli.

Vaja dela mojstra, če mojster vadi … tudi v igri ŽIVETI Z DEMENCO je tako. Torej – BARVICE v roke ter z nasmehom in dobro voljo naprej, da spomini ne bodo samo bledeli.

Mag. Tatjana Cvetko, dr. med.

MOJA ZGODBA – MOJA DRUŽINA



Rojstni dan _____

Letos sem star/-a _____let

Kje sem preživel/-a mladost ?_____

_____

Moja družina:

_____

_____

_____

ROJSTNI DAN

Pobarvajte svojo torto in napišite, kdaj imate rojstni dan.

Moj rojstni dan je:

_____

Kdaj pa praznujejo ostali v družini?

_____

_____

MOJA NAJLJUBŠA SLADICA

Zapišite recept svoje najljubše sladice za vnuke.

_____

_____

_____

_____

POSLADKAJMO SE Z JABOLČNIM ZAVITKOM IN PALAČINKAMI

Sestavite recept tako, da s križcem označite, katere sestavine potrebujete.

PALAČINKE		JABOLČNI ZAVITEK
	mleko	
	moka	
	sol	
	sladkor	
	cimet	
	jajce	
	kvas	
	marmelada	
	rozine	
	orehi	
	maslo	
	olje	
	čokolada	

PREIZKUSITE SE S ČRKAMI

V srednjem kvadratu so črke po abecednem redu, v spodnjih dveh kvadratih pa so se črke med seboj pomešale in ena se je izgubila. S pomočjo abecede v srednjem kvadratu jo poskusite najti!

A	B	C	Č	D
E	F	G	H	I
J	K	L	M	N
O	P	R	S	Š
T	U	V	Z	Ž

B	P	I	Š	F
L	U	C	Z	M
D	A	S	V	J
Ž	G	K	N	O
H	R		Č	T

Z	H	D	B	O
C	L	V	T	R
N	U	S	Ž	F
K	A	I	Č	J
E	P		M	Š

PREGOVORI

»Kar se Janezek nauči, to Janez zna«. Pregovori hitro privlečejo stare zgodbe iz zakladnice spominov.

RANA URA
LJUBO DOMA
LAŽ
KDOR DRUGEMU JAMO KOPLJE
NI VSE ZLATO
POVSOD JE LEPO
ENO JABOLKO NA DAN
PRIJATELJA
KDOR PRVI PRIDE
KDOR SE ZADNJI SMEJE
KDOR VISOKO LETA
JABOLKO NE PADE
BREZ MUJE
KDOR MOLČI
URA TEČE
OSEL GRE
KAR SE JANEZEK NAUČI

S črto povežite prvi del pregovora z ustreznim delom na sosednji strani v smiselno celoto. Označite jih z isto barvo.

PRVI MELJE.
NIZKO PADE.
DALEČ OD DREVESA.
SE ŠE ČEVELJ NE OBUJE.
DEVETIM ODGOVORI.
NIČ NE REČE.
SAMO ENKRAT NA LED.
TO JANEZ ZNA.
ZLATA URA.
KDOR GA IMA.
IMA KRATKE NOGE.
SPOZNAŠ V NESREČI.
SE NAJSLAJŠE SMEJE.
SAM VANJO PADE.
NAJLEPŠE DOMA.
ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN.
KAR SE SVETI.

NAPIŠITE SVOJE IME

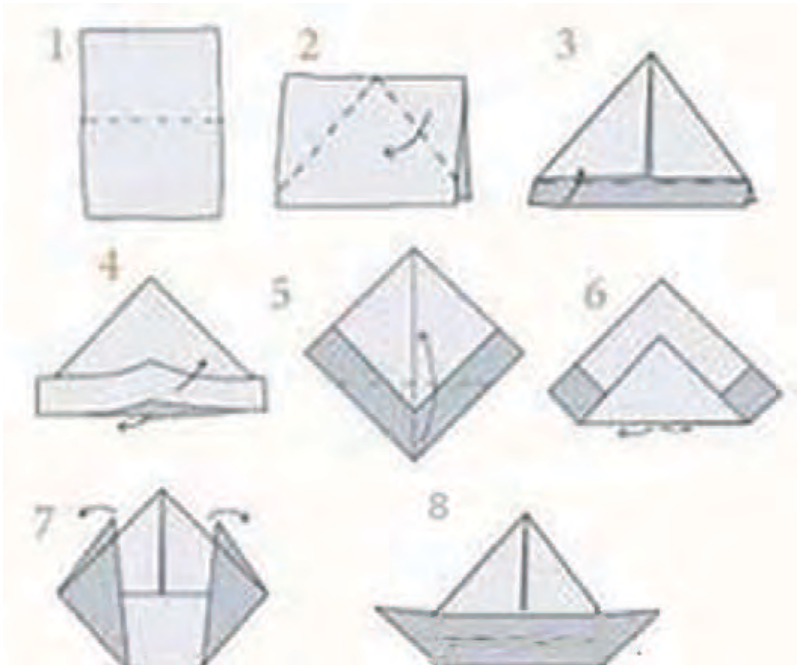
Izberite barvo. V črkovni mreži poiščite črke svojega imena in jih pobarvajte. Spodaj napišite svoje ime. Z drugo barvico lahko poiščete tudi druga imena.

B	A	I	Š	F	K	Z	H	D	B	O
L	U	C	O	M	A	C	L	E	O	R
D	A	A	V	J	L	N	U	S	Ž	F
Ž	G	K	N	O	I	A	B	I	Č	J
H	R	B	Č	T	F	E	P	B	M	Š
I	V	E	C	I	Č	L	F	R	I	K
A	F	P	Š	P	Ž	A	U	O	E	J
T	A	I	E	G	Z	V	J	M	A	Z
R	O	K	N	K	T	O	S	T	R	N
E	K	J	B	R	I	H	D	K	Ž	E
V	B	D	R	M	A	O	E	I	N	L
A	K	E	Š	F	K	Z	T	O	S	M

Moje ime:

LADJICE IZ PAPIRJA – ORIGAMI

Še znate narediti ladjice iz papirja?



ZAPOJMO SKUPAJ

Zapojmo skupaj, da nam srce zaigra.

ZAPLULA JE BARČICA MOJA

ZAPLULA, ZAPLULA, ZAPLULA,
JE BARČICA MOJA,
ZAPLULA, ZAPLULA, ZAPLULA,
JE BARČICA MOJA,
ZAPLULA, ZAPLULA, ZAPLULA,
JE SREDI MORJA.

JE MORJE, JE MORJE,
JE MORJE GLOBOKO, ŠIROKO,
JE MORJE, JE MORJE,
JE MORJE GLOBOKO, ŠIROKO,
NE MOREM, NE MOREM,
NE MOREM SE JAZ POVRNIT.

BARČICA PO MORJU PLAVA

BARČICA PO MORJU PLAVA
DREVESA SE PRIKLANJAJO.
O, LE NAPREJ, O, LE NAPREJ
DOKLER JE ŠE VETRA KEJ.

BARČICA PO MORJU PLAVA
JADRA SE RAZPENJAJO.
O, LE NAPREJ, O, LE NAPREJ
DOKLER JE ŠE VETRA KEJ.

MOJA MATI ĆUHA KAFE

MOJA MATI ĆUHA KAFE
NA SAMEN CIKORJE, SAMEN CIKORJE.
MOJA MATI ĆUHA KAFE
NA SAMEN CIKORJE, SAMO DA JE.

A NAŠ ATA PRAVJO TAKU,
DA JE MIŽERJA, DA JE MIŽERJA.
A NAŠ ATA, PRAVJO TAKU,
DA JE MIŽERJA, DA TAKE NI BLU.

ŽGALI SMO JEČMEN, ZRNJE VSE,
PA JE VNJALO, PA JE VNJALO.
ŽGALI SMO JEČMEN, ZRNJE VSE,
PA JE VNJALO KUKR KAFE.

NAŠI STAREJI PRAVIJO TAKO,
DA JE MIŽREJA, DA JE MIŽERJA.
NAŠI STAREJI PRAVIJO TAKO,
DA JE MIŽERIJA A VSELEJ LEPU.

LE SEKAJ, SEKAJ SMREČICO

LE SEKAJ, SEKAJ SMREČICO
TI DREJA, DREJA TI DROM,
DA SI BOŠ STESAL BARČICO,
TI DREJA, DREJA TI DROM.

JE SMREČICA POSEKANA,
TI DREJA, DREJA TI DROM,
ZA BARČICO PRIPRAVLJENA,
TI DREJA, DREJA TI DROM.

PO JEZERU

PO JEZERU, BLIZ' TRIGLAVA,
ČOLNIČ PLAVA SEM TER TJA.
V ČOLNU GLASNO SE PREPEVA,
DA ODMEVA OD GORA.

MILE PTICE PO DOLINAH
IN PLANINAH SE BUDE,
KER SO ČULE PESEM MOJO,
VSAKA SVOJO ŽVRGOLE.

RIBAM SRCA VSEM IGRAJO,
DA SKAKLJAJO NAD VODO,
ŠE VALOVI ŠEPETAJO
IN ŠUMLJAJO MED SEBOJ.

TUKAJ SAVA VENCE VIJE,
SRCE BIJE NAM GORKO.
ČUJTE, GORE IN BREGOVI,
DA SINOVI SLAVE SMO.

LA MULA DE PARENZO

LA MULA DE PARENZO L'HA MESSO SU BOTTEGA:
DE TUTTO LA VENDEVA, DE TUTTO LA VENDEVA,
LA MULA DE PARENZO L'HA MESSO SU BOTTEGA:
DE TUTTO LA VENDEVA FORA CHE 'L BACCALÀ:
PERCHÉ NON M'AMI PIÙ?

LA ME 'MOROSA È VECIA LA TENGO DE RISERVA,
MA QUANDO SPUNTA L'ERBA, MA QUANDO SPUNTA L'ERBA;
LA ME 'MOROSA È VECIA LA TENGO DE RISERVA,
E QUANDO SPUNTA L'ERBA LA MANDO A PASCOLAR:
PERCHÉ NON AMI PIÙ?

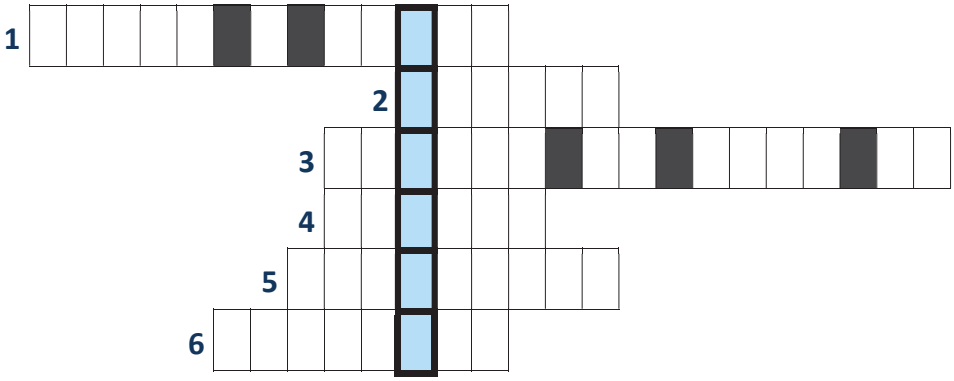
LA MANDO A PASCOLARE INSIEME ALLE CAPRETTE,
L'AMOR CON LE SERVETTE, L'AMOR CON LE SERVETTE,
LA MANDO A PASCOLARE INSIEME ALLE CAPRETTE,
L'AMOR CON LE SERVETTE NON LO FARÒ MAI PIÙ:
PERCHÉ NON M'AMI PIÙ?

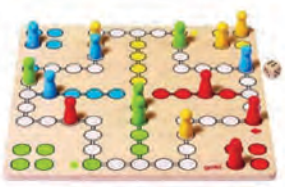
TUTTI MI DICONO BIONDA MA BIONDA IO NON SONO,
PORTO I CAPELLI NERI, PORTO I CAPELLI NERI;
TUTTI MI DICONO BIONDA, MA BIONDA IO NON SONO,
PORTO I CAPELLI NERI SINCERI NEL FARE L'AMOR:
E PERCHÉ NON M'AMI PIÙ?

KRIŽANKA – DRUŽABNE IGRE

1.

2.



3. 

4.

5.

6.

Geslo križanke: _____

SPORAZUMEVANJE PRI DEMENCI

Sporazumevanje ustvarja odnose v okolju, z besedami ali brez njih. Besede, glasnost in barva glasu oblikujejo naš govor, z držo telesa, obrazno mimiko in kretnjami pa brez besed povemo še več. Bivajmo z bolnikom, vključimo ga v dnevni ritem življenja v družini in mu pomagajmo pri časovni orientaciji med dnevom.

V stiku z bolnikom prilagodimo svoj govor. Govorimo bolj počasi in dovolj glasno. Vzemimo si čas in poskusimo vzpostaviti očesni stik. Navodila in sporočila naj bodo kratka in enoznačna … in počakajmo na njihov odgovor. Ne pozabimo, da sproti pozabljajo, in zato ne zamerimo, če znova vprašajo.

Odprta vprašanja tudi nam zdravim predstavljajo problem (npr. Kaj bomo danes delali?). Ponudimo bolniku iztočnico za pogovor, pomoč pri oblikovanju misli ali možnost izbire med več besedami, kar nam bo olajšalo sporazumevanje (Bomo kosili travo ali pometli dvorišče?).

Pri »pripovedovalcih enih in istih zgodb« ali trenutkih nemira nam bo v pomoč preusmerjanje pogovora in začetek neke nove aktivnosti.

Čustva in podzavest pri upadanju sposobnosti bolnika vplivajo na medsebojne odnose. Zavedati se moramo, da se bodo bolniki na naš nemir odzivali z nemirom in negotovostjo, in s svojim zadovoljnim pristopom bomo v njih vzbujali pozitivna čustva. Zato pripovedujmo in poslušajmo, soglašajmo in ne nasprotujmo. Prepričevanje in neskončno iskanje resnice ne prinaša koristi nikomur.

SPOMINSKI POMOČNIKI –
z njimi krepimo spomin, orientacijo in veščine

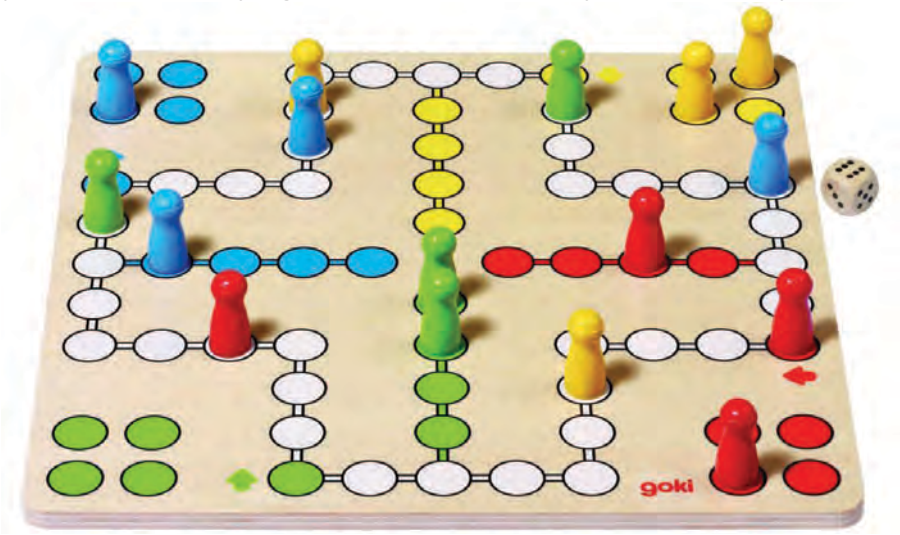
- **PISANJE** – listek za zdravila, listek za trgovino, beleženje krvnega pritiska
- **BRANJE** – časopisi in revije z velikimi naslovi
- **KRIŽANKE** – velike črke, kratka gesla, skupno reševanje
- **DRUŽABNE IGRE** – za vse generacije, kot sta »Človek ne jezi se« in »4 v vrsto«
- **ALBUM ŽIVLJENJA** – z imeni družinskih članov in prijateljev
- **KOLEDAR** – pomaga pri orientaciji - zabeležimo rojstne dneve in pomembne dogodke
- **STENSKA URA** s kazalci
- **DRUŽINSKE SLIKE** na steni – za klepet mimogrede
- **OPOZORILNE TABLICE ALI BRLIVKA** v kopalnici, ponoči sledijo svetlobi
- **SEZNAM TELEFONSKIH ŠTEVILK** – seznam ob telefonu na vidnem mestu, z imenskimi oznakami ob številkah kot npr: sin … (ime)
    - sin ANDREJ … 040 123 456,
    - hči ALENKA PRIIMEK … 01 234 567
    - zdravnik ZDRAVKO VESEL … 02345678, ambulanta … (ime),
    - patronažna sestra ... (ime),
    - soseda … (ime),
- **INFORMATIVNI KARTONČEK** – z naslovom in telefonom svojcev - za v žep, ko gremo na potep

ČLOVEK NE JEZI SE IN BARVE – LE ZAKAJ?

Človek ne jezi se je igra za vse generacije, ki združuje več miselnih aktivnosti. Poiščimo igro v starih predalih in skupaj z otroki sedimo za mizo. Ni tako preprosto.

Za kaj gre? Igralci si izberejo svojo barvo, morajo si jo zapomniti in nato slediti svoji barvi na poti do garaže. Preštevanje pik na kocki sreče krepi motivacijo in spretnosti, igranje v skupini zahteva pozornost in strpnost, igralce vzpodbuja pri računanju. Enostavno računanje in seštevanje jim omogoča napredovanje na poti do svoje hišice, pride pa prav tudi pri drugih igrah, igranju kart ali balinanju. Sprošča izražanje čustev, veselimo se uspeha in jezimo se, ko imamo smolo. Mimogrede pa pogovor lahko nanese na najljubšo barvo oblačil, las, pohištva, barvo avta ... in spet bomo našli asociacije na dogodke v življenju, izhodišče za nov klepet, da bo pogovor lažje stekel.

Torej, gre za možnost izbire, prepoznavanje in poimenovanje barv, pozornost, sledenje igri, enostavno računanje, obvladovanje čustev.



UTRINEK
iz Enodnevne šole o demenci Debeli Rtič 2012

V Društvu za pomoč pri demenci Primorske spominčice enkrat letno organiziramo celodnevno srečanje bolnikov z demenco in njihovih svojcev. Bolniki so vključeni v delovno terapevtski program in sledijo programu aktivnosti dnevnega varstva, svojci in strokovni sodelavci pa se na predavanjih in delavnicah učijo o demenci, o oskrbi bolnika in preprečevanju svoje izgorelosti.

Prepletanje skupnih aktivnosti pri kosilu, telovadbi ali sladkih palačinkah pomaga pri sporazumevanju med bolniki in svojci. Nasmejani obrazi ob prepevanju in harmoniki nam kažejo, da je skupno druženje in izmenjava izkušenj prava pot za učenje v praksi.

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

ZA SVOJCE BOLNIKOV Z DEMENCO

Srečanja skupine so namenjena svojcem bolnikov z demenco, da se pogovorijo o težavah, ki jih srečujejo pri oskrbi bolnih svojcev.
Svojci na srečanjih dobijo nasvet:

- za ravnanje z bolnikom, ki z razvojem bolezni prinaša vedno znova nove težave in lahko dnevno preseneča;
- za ureditev domačega okolja in varstva;
- ZASE, saj jih oskrba obolelega svojca pogosto pripelje na rob izgorelosti.

Dobijo informacije o:

- možnostih zdravljenja in izkušnjah z zdravili,
- možnostih socialne pomoči in oskrbe na domu ali v instituciji.

Srečanja so organizirana 1-krat mesečno na istem kraju ob isti uri, so odprtega tipa z dogovorjeno stopnjo zaupnosti med udeleženci.

Spominčica – Alzheimer Slovenija
Slovensko združenje za pomoč pri demenci
http://www.spomincica.si/

Linhartova 13, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 256 51 11
E-pošta: info@spomincica.si

SVETOVALNI TELEFON:
059 305 555
vsak delovni dan med 12. in 15. uro

KJE in KDAJ POISKATI POMOČ?

IZOLA
3. četrtek v mesecu ob 18.00
Dom upokojencev Izola
Kosovelova ulica 22, 6310 IZOLA

SEŽANA
4. sreda v mesecu ob 17.30
Center za socialno delo Sežana
Ulica 1. maja 4, 6210 SEŽANA

ILIRSKA BISTRICA
1. sreda v mesecu ob 18.00
Dom starejših občanov Il. Bistrica
Kidričeva 15, 6250 ILIRSKA BISTRICA

POSTOJNA
1. torek v mesecu ob 18.00
Zdravstveni dom Postojna
Prečna ulica 2, 6230 POSTOJNA

Društvo za pomoč pri demenci
PRIMORSKE SPOMINČICE
Associazione assistenza delle demenze

Primorske spominčice
društvo za pomoč pri demenci
associazione assistenza delle demenze

Vojkovo nabrežje 4/A, 6000 KOPER
Telefon: 05 6630 823 (ga. Irena Majcan Kopilovič)
E-mail: primorske.spomincice@gmail.si
DŠ: 59451076 • TRR: 10100-0050130371 Intesa Sanpaolo Bank

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

IZOLA
Tatjana Cvetko, Irena Majcan Kopilovič
e-mail: primorske.spomincice.izola@gmail.com

SEŽANA
Klemen Mozetič, Lidija Pregelj
e-mail: primorske.spomincice.sezana@gmail.com

ILIRSKA BISTRICA
Vesna Bizjak, Nadja Vidmar
e-mail: primorske.spomincice.ibistrica@gmail.com

POSTOJNA
Jelka Verbič
e-mail: primorske.spomincice.postojna@gmail.com

Zahvala vsem, ki ste s svojimi prispevki omogočili izdajo knjižic.

Primorske spominčice

društvo za pomoč pri demenci
associazione assistenza delle demenze

9 789619 444801