



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO



Interreg 
SLOVENIJA - HRVAŠKA
SLOVENIJA - HRVATSKA
Evropska unija | Evropski sklad za regionalni razvoj
Evropska unija | Evropski fond za regionalni razvoj

DEMENCA aCROsSLO
Izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco na čezmejnem območju

Z DEMENCO POD SKUPNO STREHO



DELOVNI ZVEZEK
ZA POMOČ PRI OSKRBI LJUDI Z DEMENCO

Z DEMENCO POD SKUPNO STREHO

**DELOVNI ZVEZEK
ZA POMOČ PRI OSKRBI LJUDI Z DEMENCO**

Ljubljana, 2017

Z DEMENCO POD SKUPNO STREHO

Delovni zvezek - za pomoč pri oskrbi ljudi z demenco

Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Tisk:

Tisk Žnidarič d.o.o., Kranj

Naklada:

500 kosov

Kraj in leto izdaje:

Ljubljana, 2017

Hrvaška različica publikacije je na voljo na spletni strani www.demenca.eu.

Za vsebino delovnega zvezka je odgovoren izdajatelj.

Dokument je nastal v okviru čezmejnega projekta Izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco na čezmejnem območju - Demenca aCROsSLO, ki je sofinanciran iz čezmejnega programa INTERREG V-A Slovenija-Hrvaška 2014-2020.

» ... in zadnja leta je babica dobila novo prijateljico – demenco, ki jo spremlja vsak dan in povsod. Ne more biti več sama z njo doma. Prinesla ji je kovček in z babico potujeta. Naša babica še nikdar ni toliko potovala kot v zadnjih dveh letih. V preteklost, pa od ene do druge hčere. Nas vnukov se spomni, nas pa več ne pozna ...«

Mojca - misel ob babičinem 90. rojstnem dnevu

KAZALO

KNJIŽICI NA POT	6
O PROJEKTU DEMENCA ACROSSLO	7
MOJA ZGODBA	8
Kdo sem jaz	9
Moja družina	9
Razmetane črke	10
Rojstni dan	11
Moja najljubša sladica	11
Koledar nam pomaga živeti v času	12
Najljubši šopek	13
VAJE.....	14
Abeceda	15
Izgubljena črka	15
Posladkajmo se z jabolčnim štrudlom in palačinkami!	16
Ko zadiši iz kuhinje moje none	17
Zdravilna zelišča v kuhinji	18
Meditersko rastlinje v slikovni križanki	20
Sprehod skozi leto	21
Pridelki z domačega vrta	22
Rože z domačega vrta – ali jih poznate?	23
Zalij spominčice!	25
Spomladanske rože	26
Vstavimo različne kose oblačil v omaro po navodilih!	27
Povejmo, kje ležijo predmeti!	28
Kje v omari so posamezni kosi oblačil?	29
Kje v hladilniku so shranjena posamezna živila?	30
Katera čustva predstavljajo obrazi?	31
V razpredelnico zapišimo čim več besed	32
Razvijanje pozornosti z razumevanjem prebranega	33
Smiselno povežimo predmete z ustrezno barvo	35
Dopolnimo pregovore	35

Poimenujmo po domače	36
Naštejmo imena, ki jih poznamo!	37
Naštejmo rastline, ki jih poznamo!	37
Naštejmo živali, ki jih poznamo!	37
Naštejmo predmete, ki jih poznamo!	37
Koliko ženskih imen se skriva v krogu?	38
Katere tri risbe lahko pobarvamo z isto barvo?	39
Povežimo pike!	40
Poiščimo 5 razlik!	41
Uganke	42
Vpišimo imena števil v mrežo	43
Boljša koncentracija pri branju	44
Trening koncentracije na predmet	45
Trening pozornosti z gibalno aktivnostjo	45
Trening poslušanja	45
Gibalne aktivnosti ob glasbi	46
Pozitivni učinki različnih aktivnosti	46
POJEMO ZA MOŽGANE.....	51
Barčica po morju plava	52
Moja mati čuha kafe	53
Quel mazzolin di fiori	54
Jaz pa grem na zeleno travco	55
Marina	56
Kje so tiste stezice	57
Bepo Bagulin	58
O Marijana	59
La mula de parenzo	60
Ciribiribela mare moja	62

KNJIŽICI NA POT - Z DEMENCO POD SKUPNO STREHO

Demenca je posledica bolezni možganov, 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.

Svojci ljudi z demenco, ki bivajo doma ali so vključeni v institucionalno varstvo, pogosto ne vedo, kako bi lahko prispevali k boljšemu počutju svojega družinskega člana. Za kakovostno preživljanje skupnih ur smo pripravili delovni zvezek - pripomoček, ki se lahko uporablja za izvajanje spominskih in miselnih vaj kot urjenje, spodbujanje in ohranjanje mentalne vitalnosti oziroma spominskih funkcij človeka z demenco.

Živeti z demenco v domačem okolju, je umetnost, ki se je svojci in tisti, ki živijo in delajo z ljudmi z demenco, učijo v praksi dan za dnem. Z veliko potrpežljivosti in ljubezni se skupaj prebijajo skozi dneve. Knjižica lahko pomaga skozi dolge dni in da ideje, kje in kako iskati tisto, kar je še ostalo. S trenutki, ki jih bomo ob uporabi knjižice namenili človeku z demenco, bomo dopolnili njegovo življenjsko zgodbo in obogatili sebe.

Nekatere naloge, ki so v pričujoči knjižici, boste opravili le enkrat, k drugim se boste lahko vračali znova in znova. Z vajami boste ponovili abecedo in črke ter pisanje. S pomočjo priloženih besedil pesmic boste lahko tudi prepevali, kar bo pripomoglo k dobri volji vseh.

Zakaj namenjamo toliko pozornosti ljudem z demenco? Ker bolezen vztrajno jemlje neodvisnost in samostojnost, je pomembno ohranjati tiste sposobnosti, ki človeku z demenco še ostajajo. Avtorji knjižice *Z demenco pod skupno streho* si želimo, da bo delovni zvezek vaš dobrodošel sopotnik ali morda celo prijatelj.

O PROJEKTU DEMENCA ACROSSLO

Čezmejni projekt Izboljšanje kakovosti življenja ljudi z demenco na čezmejnem območju - Demenca aCROsSLO je namenjen izboljšanju življenja ljudi z demenco na območju Istre.

Delovni zvezek *Z demenco pod skupno streho* je le dodaten kamenček v procesu urejanja bivalnega okolja in učenja strokovnih delavcev in svojcev o demenci. Pripravljen je tako, da svojci, strokovni delavci in ljudje z demenco lažje osmislijo aktivnosti tekom dneva. Z vsakdanjimi stvarmi in drobnimi aktivnostimi, ki jih nikoli ne pozabimo, človeka z demenco nagovorijo, ga usmerjajo in motivirajo za pogovor.

V času, ki ga preživimo s človekom z demenco, vzpodbujajmo dobro in iščimo tisto, kar je ostalo. Pomembno je spodbujanje dobrega in iskanje preostalih spominov.

Več o projektu si lahko preberete na spletni strani projekta www.demenca.eu, kjer so objavljena gradiva in izdelki projekta.

V projektu sodelujejo:

- Dom upokojencev Izola / Casa del pensionato Isola
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Obalni dom upokojencev Koper / Casa costiera del pensionato Capodistria
- Občina Umag / Città di Umago
- Hrvaško združenje za Alzheimerjevo bolezen
- Dom za starejše in nemočne osebe »Atilio Gamboc« Umag

MOJA ZGODBA

Kdo sem jaz?

Moje ime

Ime mame

Ime očeta

Kraj rojstva

MOJA
SLIKA

Domači kraj, kjer sem preživel mladost

Šolanje in sošolci

Poklic in delo

Moji športi

Ljubiteljska dejavnost, hobiji

Moja družina

Žena/mož

Otroci

Vnuki

Razmetane črke

Izberimo barvo, poiščimo črke svojega imena in jih pobarvajmo. Spodaj napišimo svoje ime.

B	A	I	Š	F	K	Z	H	D	B	O
Ž	G	K	N	O	I	A	B	I	Č	J
H	R	B	Ć	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

Moje ime: _____

Rojstni dan

Pobarvajmo torto in napišimo, kdaj imamo rojstni dan.



Moj rojstni dan je: _____
in letos praznujem: _____ let

Moja najljubša sladica

Zapišimo recept svoje najljubše sladice za vnuke.

Koledar nam pomaga živeti v času

Koledar nam ohranja orientacijo v času in pomaga obujati pomembne dogodke. Izpolnimo tabelo in pri vsakem mesecu vnesimo za nas pomemben dogodek kot na primer, kdaj naši najdražji praznujejo rojstni dan, pomembne obletnice itd.

MESEC	KDAJ MOJI NAJDRAŽJI PRAZNUJEJO?
Januar	
Februar	
Marec	
April	
Maj	
Junij	
Julij	
Avgust	
September	
Oktober	
November	
December	

Najljubši šopek

Narišimo šopek svojih najljubših rož, ki si ga želimo za rojstni dan, in ga pobarvajmo.

VAJE

Abeceda

Črke lepo po vrsti, kot smo se jih učili v šoli.

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

Izgubljena črka

V spodnjih dveh kvadratih so se črke med seboj pomešale in ena se je izgubila. Najdimo tisto, ki se je izgubila!

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

- PISANJE VSAK DAN – listek za v trgovino
- BRANJE – revije, časopis (velike črke)
- KRIŽANKE – časopisi, Čuvec ...
- DRUŽABNE IGRE, kot so karte, »Človek, ne jezi se«, šah, dama, »štiri v vrsto«, lepo povežejo generacije.

Posladkajmo se z jabolčnim štrudlom in palačinkami!

Sestavimo recept tako, da s križcem označimo, katere sestavine potrebujemo.

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

Ko zadiši iz kuhinje moje none

Zapišimo recept svojega najljubšega sadnega kolača, da ne gre v pozabo.

SESTAVINE:

POTEK:

Zdravilna zelišča v kuhinji

Ali prepoznaš zelišča na spodnjih slikah? Kje jih uporabljaš? Morda veš, za katere stvari so zdravilna? Če jih pomencaš med prsti, zadišijo.



ROŽMARIN – cveti marca. »Rožmarin za spomin«, za prebavo, dodatek k mesu, krompirju, za masažo lasišča in proti revmi.



BAZILIKA – cveti poleti, drobni beli cvetovi. Zelo aromatična, za paradižnikove solate in omake, za meso, v lončku na oknu odganja muhe in komarje.



MELISA (srčno zelje) – za pomiritev in boljši spanec, proti prehladu, za boljšo prebavo.



TIMIЈAN – cveti od maja do junija. Drobni blede roza cvetovi, protivnetno in protiglivično. Blagodejno vpliva na dihalne poti.



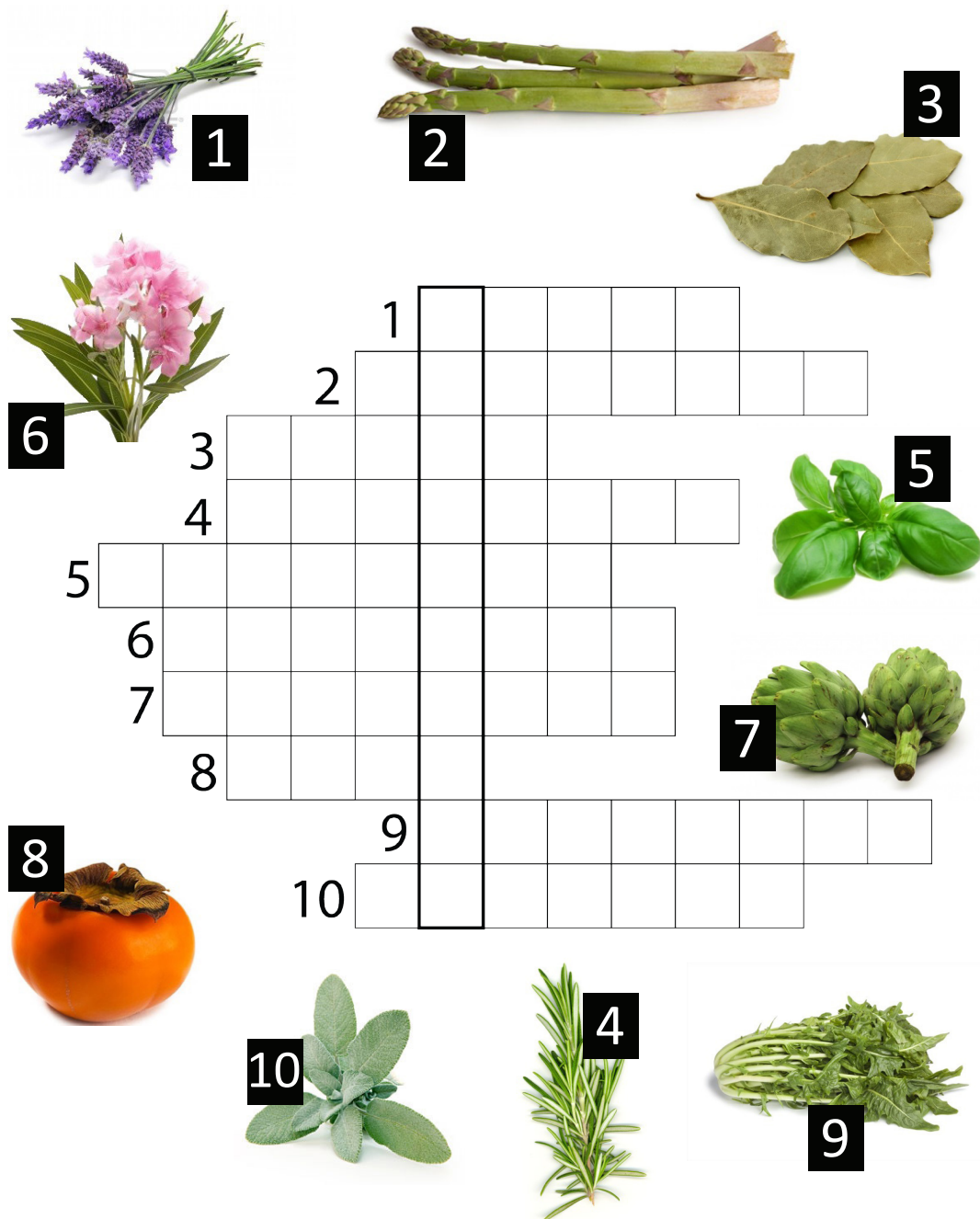
ŽELENA – uporabni listi in gomolj, za juhe in mineštre, veliko vitaminov B, C in E. Odvaja vodo in sečno kislino.



ŽAJBELJ – cveti od maja do junija in ima modre cvetove. Pri prehladu in proti potenju, za sluznico ust in grla. V kuhinji za meso, ribe in omake.

Meditersansko rastlinje v slikovni križanki

S pomočjo sličic izpolnimo križanko. V odebeljenih kvadratih bomo dobili geslo, ki predstavlja simbol društev za pomoč pri demenci.



Geslo slikovne križanke: _____

Sprehod skozi leto

Štirje letni časi in 12 mesecev v letu.

SLOVENSKO	HRVATSKI	ITALIANO
letni časi	godišnje doba	le stagioni
pomlad	proljeće	la primavera
poletje	ljeto	l' estate
jesen	jesen	l' autuno
zima	zima	l' inverno

Naštejmo mesece v letu in jih pobarvajmo z barvo letnega časa.

MESECI LETA / MESECI LETA / MESI DELL'ANNO

SLOVENSKO	SLOVENSKO	HRVATSKI	ITALIANO
januar	prosinec	siječanj	Gennaio
februar	svečan	veljača	Febbraio
marec	sušec	ožujak	Marzo
april	mali traven	travanj	Aprile
maj	veliki traven	svibanj	Maggio
junij	rožnik	lipanj	Giugno
julij	mali srpan	srpanj	Luglio
avgust	veliki srpan	kolovoz	Agosto
september	kimavec	rujan	Settembre
oktober	vinotok	listopad	Ottobre
november	listopad	studen	Novembre
december	gruden	prosinac	Dicembre

Pridelki z domačega vrta

Kdaj pobiramo pridelke z domačega vrta?

Povežimo pridelke z ustreznim mesecem in nato pobarvajmo pomladne mesece z zeleno, poletne z rumeno, jesenske z rjavo in zimske mesece z modro barvo.

PRIDELKI
oljke
jagode
šparglji
mandarine
grozdje
artičoke
kaki
korenček
regrat
radič
mlad krompir
češnje

MESEC
januar
februar
marec
april
maj
junij
julij
avgust
september
oktober
november
december

Rože z domačega vrta – ali jih poznate?

Ob pogovoru o rožah obnovimo njihove barve in pomen (rdeče vrtnice za ljubezen...) ter kdaj cvetijo. Njihove posebnosti lahko zapišemo (npr. trnje, čebulice) že ob spodnjih slikah.



SONČNICA – cveti poleti. Roža, ki se obrača za soncem, polja sončnic, semena za ptičke, za olje.



NAGELJ – cveti poleti. Različne barve. Rdeč nagelj za 1.maj - simbol delavstva, za dan žena - znak ljubezni in spoštovanja, gorenjski nageljni, drobnocvetni nageljčki.



MARJETICA – cveti od maja do junija. Čistost in deviškost, simbolna nevesta sonca, »me ljubi, me ne ljubi«.



VRTNICA – cveti od maja do junija.

Simbol lepote in ljubezni, različne barve, grmi, plezalke, socvetja, trnje.



TULIPAN – cveti od marca do aprila, simbol ljubezni in pričakovanja, ob praznovanju velike noči, čebulice sadimo jeseni.



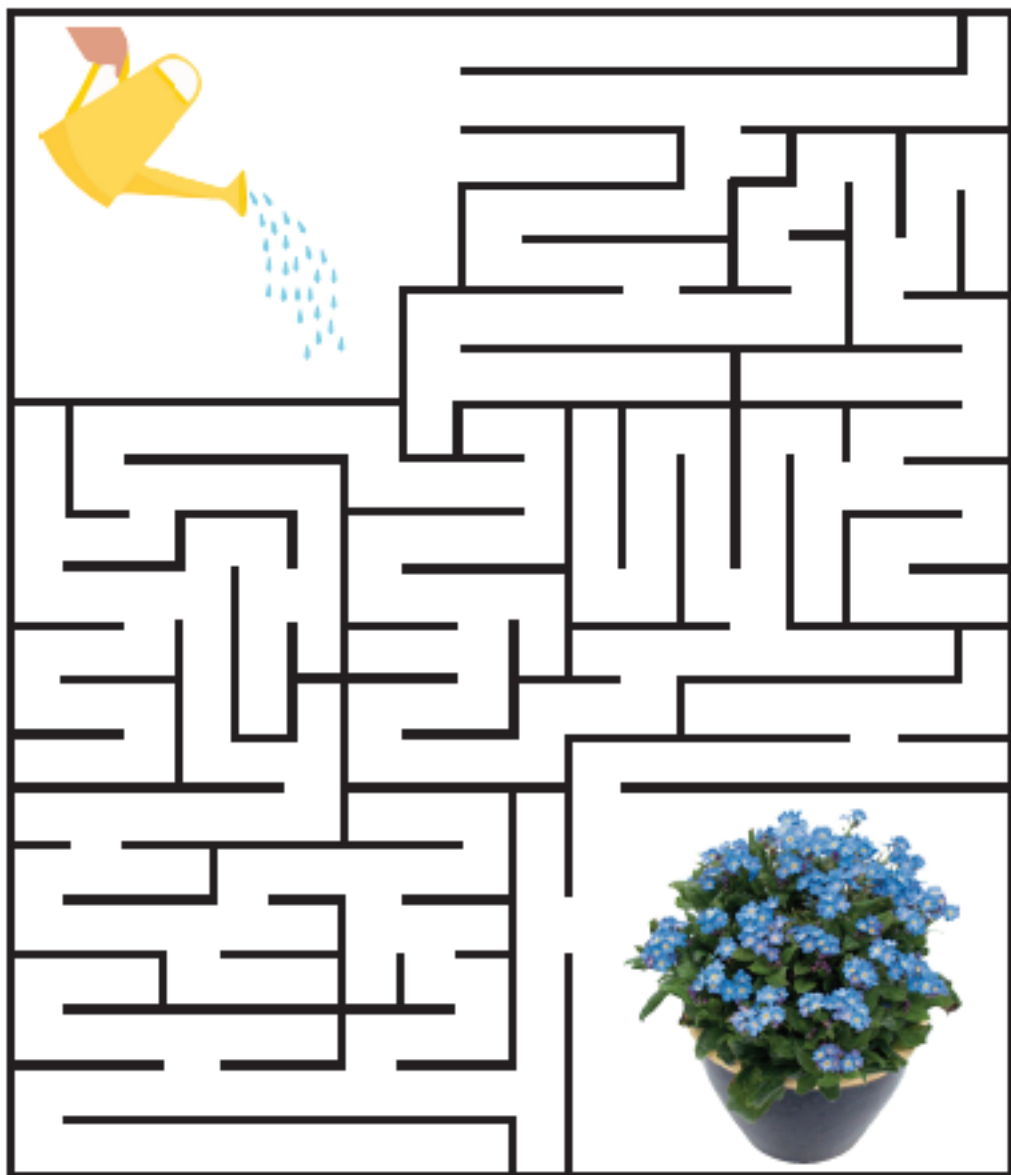
NARCISA – cveti od februarja do marca.

Simbol prebujenja, čebulnice, jurjevke, narcise oziroma "ključavnice" na Golici.

Zalij spominčice!

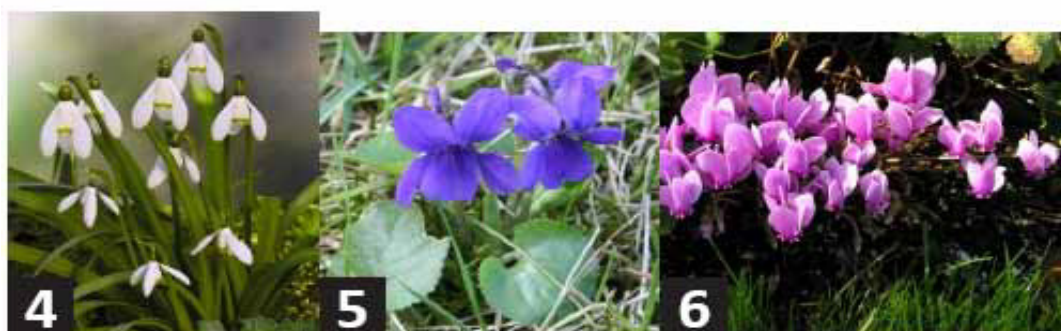
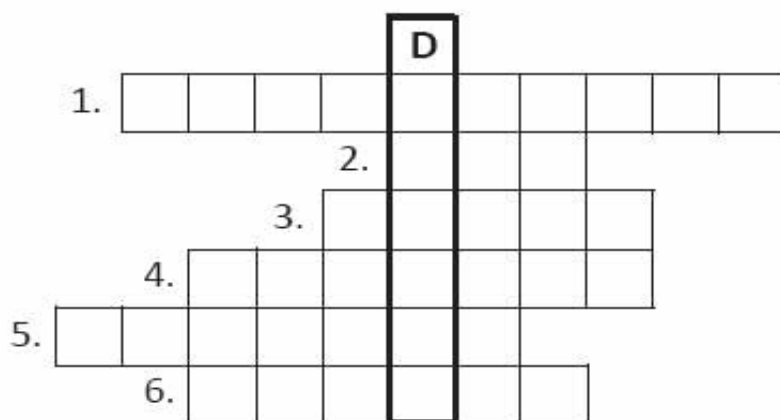
Z barvico si pomagajmo najti pot, kjer bo voda pritekla do lončka.

Če se zapletemo, zamenjajmo barvico.



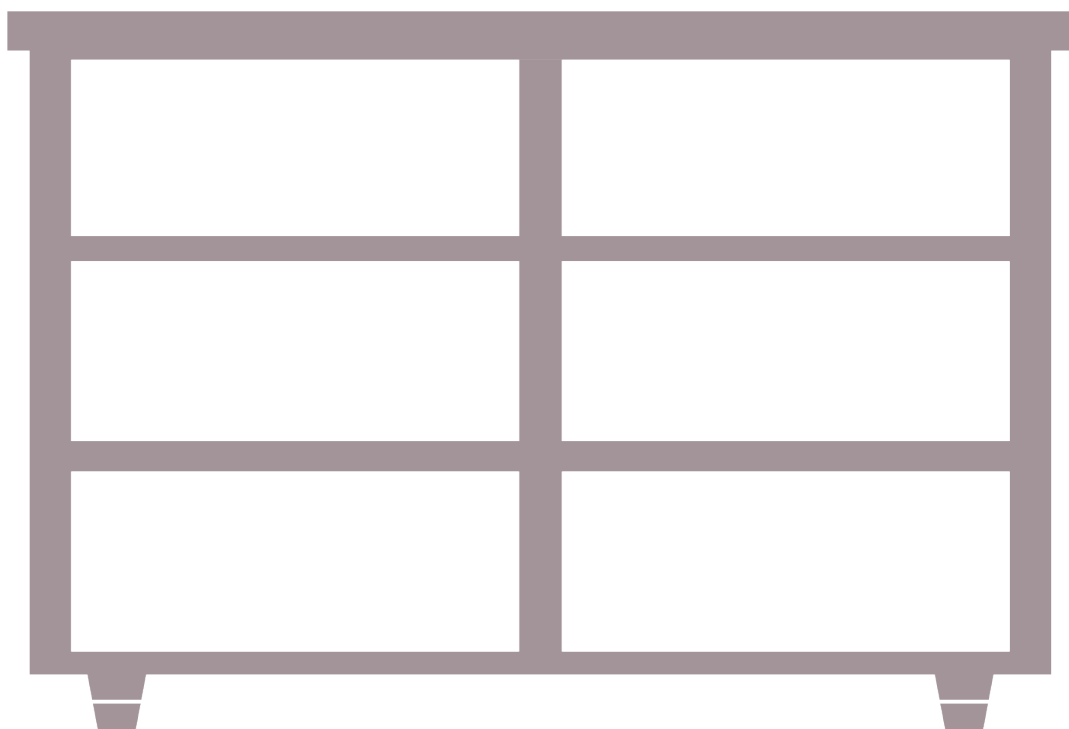
Spomladanske rože

S pomočjo sličic izpolnimo križanko.



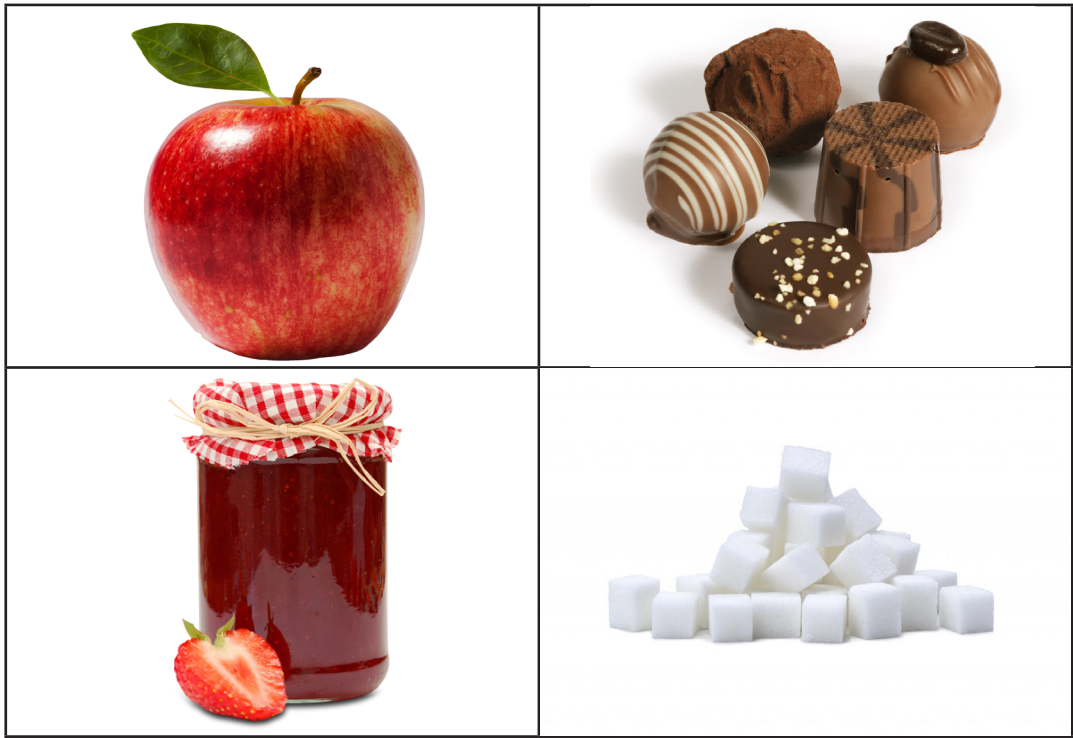
Geslo slikovne križanke: _____

Vstavimo različne kose oblačil v omaro po navodilih!



- Rokavice postavi na prvo polico desno spodaj.
- Srajco postavi na drugo polico levo.
- Nogavice postavi na drugo polico desno.
- Kravato postavi na prvo polico levo spodaj.
- Krilo postavi na tretjo, zgornjo polico desno.
- Hlače postavi na tretjo, zgornjo polico levo.

Povejmo, kje ležijo predmeti!



Z barvico obkrožimo rešitev v tabeli spodaj.

Jabolko je	desno	spodaj
	zgoraj	levo
Čokoladni bonboni so	zgoraj	desno
	spodaj	levo
Marmelada je	levo	desno
	spodaj	zgoraj
Sladkor je	zgoraj	levo
	desno	spodaj

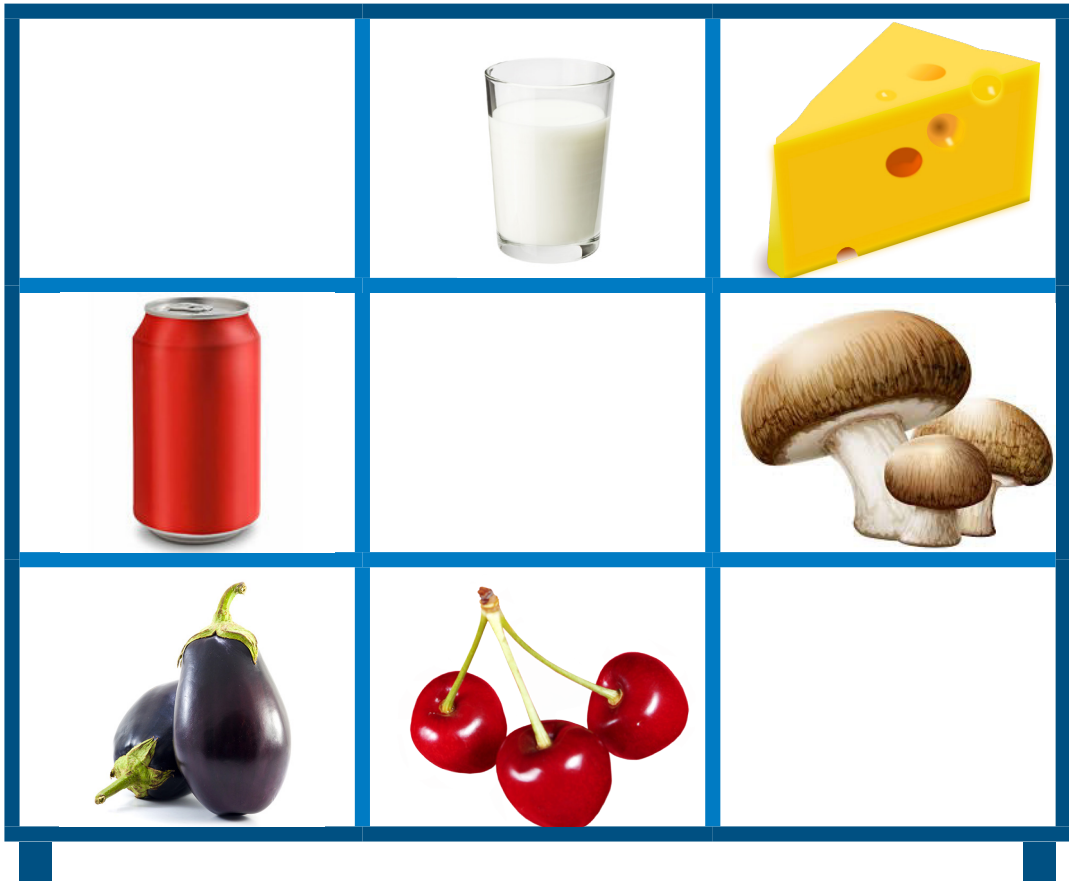
Kje v omari so posamezni kosi oblačil?



Primer: Kje so nogavice? Spodaj desno.

- Kje so čevlji? _____
- Kje so rokavice? _____
- Kje je kravata? _____
- Kje je srajca? _____
- Kje je klobuk? _____

Kje v hladilniku so shranjena posamezna živila?



Primer: Kje je mleko? Zgoraj na sredini.

- Kje je jajčevec? _____
- Kje je sir? _____
- Kje je pločevinka? _____
- Kje so češnje? _____
- Kje so gobe? _____
- Kje je prazen prostor? _____

Kaj bi še dodali v hladilnik? _____

Katera čustva predstavljajo obrazi?

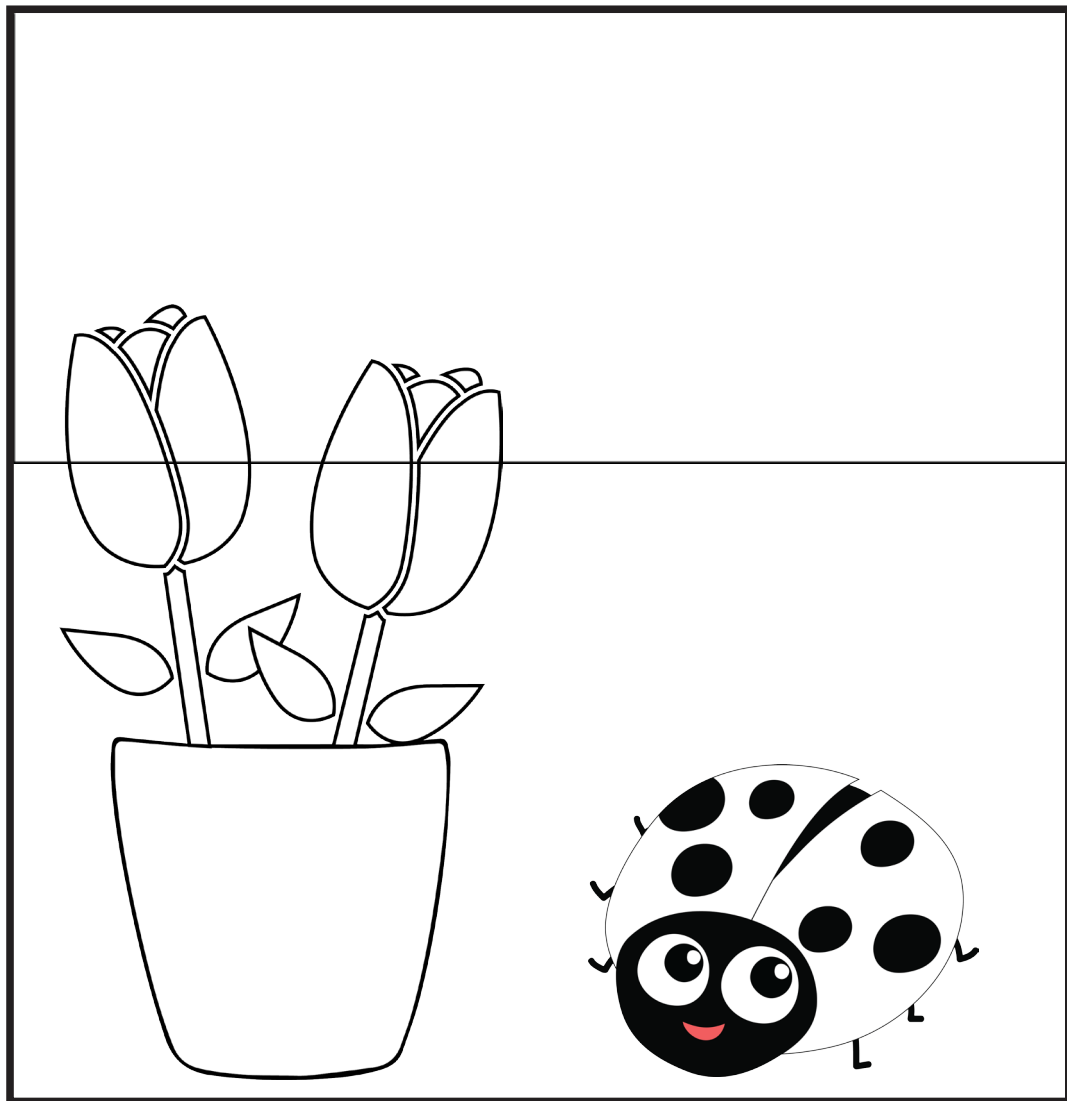


V razpredelnico zapišimo čim več besed

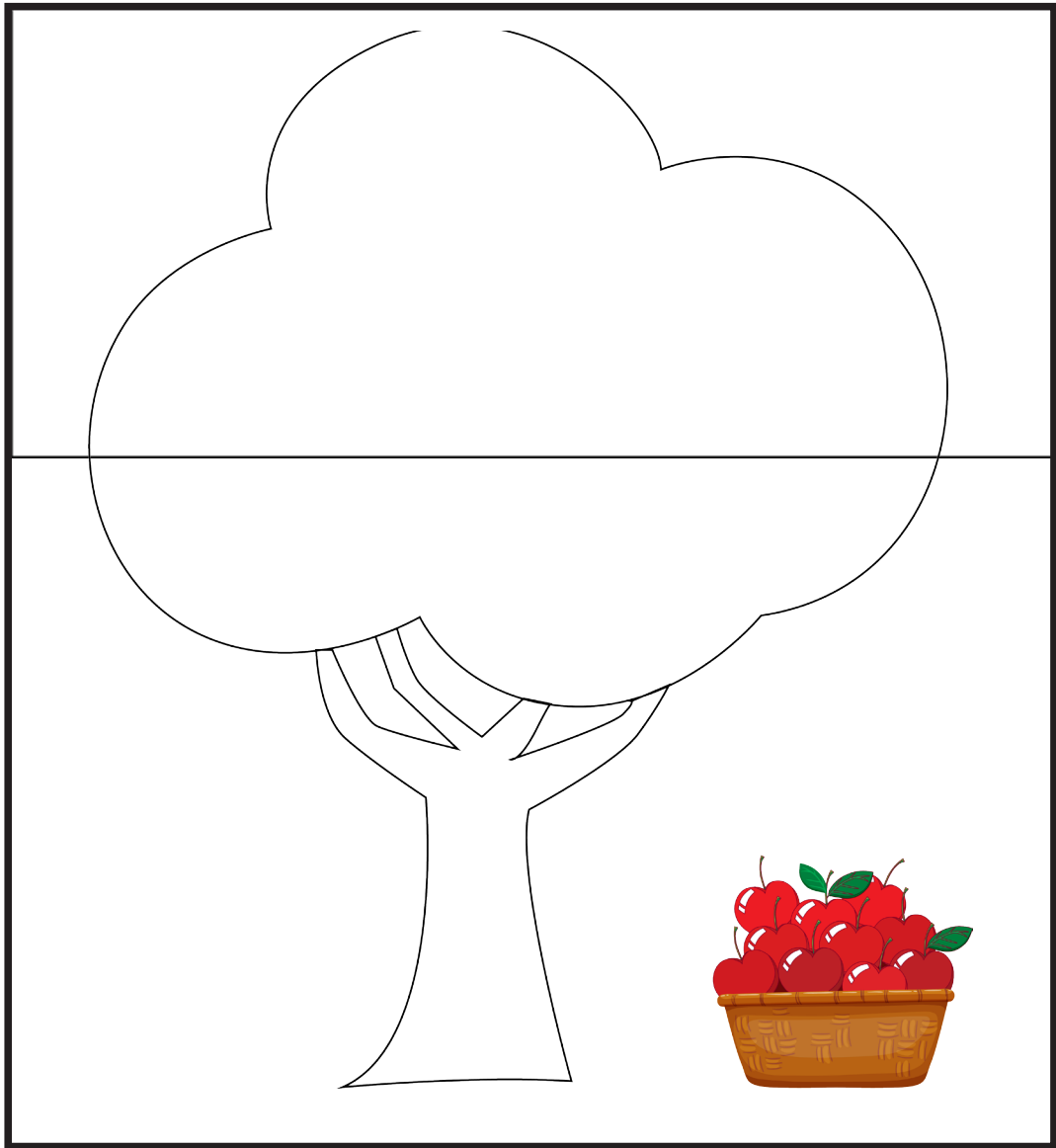
	OBČUDOVATI	OKUŠATI	POSLUŠATI	DOTIKATI SE	VOHATI
1.	nebo	čokolado	glasbo	svile	dišavo
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10					

Razvijanje pozornosti z razumevanjem prebranega

A) Pobarvajmo tulipana v vazi z rdečo in rumeno barvo. Pobarvajmo pikapolonico z rdečo barvo. Preštejmo, koliko pik ima pikapolonica.

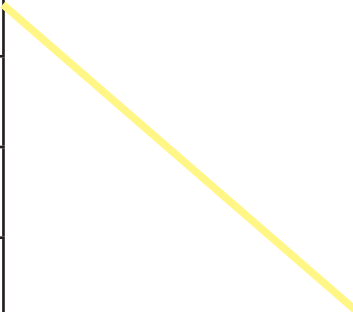


B) Pobarvajmo drevo in preštejmo češnje v košari.



Smiselno povežimo predmete z ustrežno barvo:

SONCE	ORANŽNA
ZEMLJA	ZELENA
TRAVA	MODRA
SRCE	RUMENA
POMARANČA	BELA
NOČ	RJAVA
MORJE	RDEČA
SNEG	ČRNA



Dopolnimo pregovore:

Rana ura _____.

Kadar mačke _____.

Podarjenemu konju se ne _____.

Kdor drugemu jamo _____.

Brez muje se _____.

Lepa beseda _____.

Jabolko ne pade _____.

Povsod je lepo, a _____.

Priložnost izgubljena, _____.

Laž ima _____.

Poimenujmo po domače:

krožnik		
denarnica		
cvetača		
stopnice		
stol		
predpasnik		
pes		

Naštejmo imena, ki jih poznamo!

IMENA: _____

Naštejmo rastline, ki jih poznamo!

RASTLINE: _____

Naštejmo živali, ki jih poznamo!

ŽIVALI: _____

Naštejmo predmete, ki jih poznamo!

PREDMETI: _____

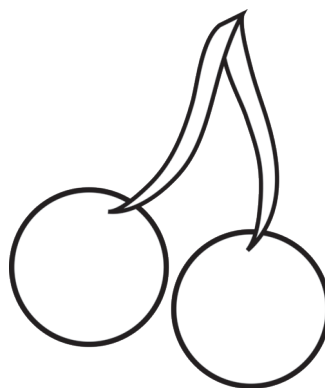
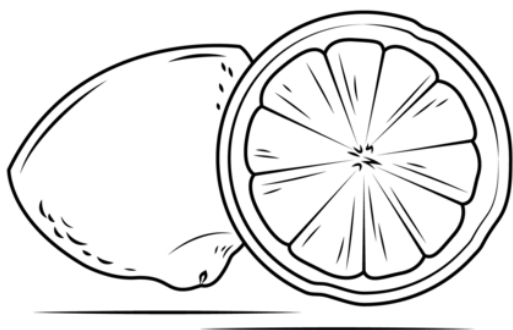
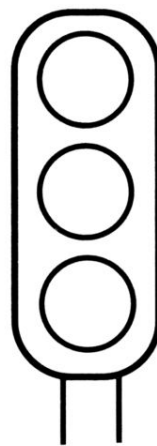
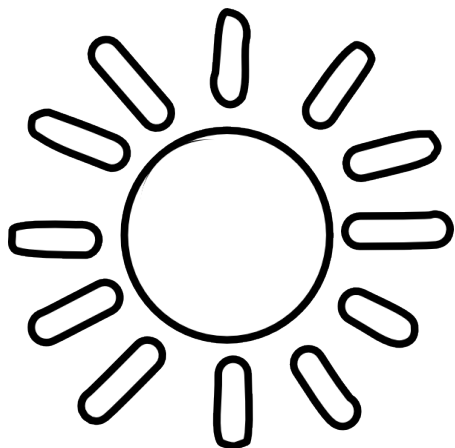
Koliko ženskih imen se skriva v krogu?

Vsa imena napišite na črte. Začnite pri A, črke se lahko tudi prekrivajo.

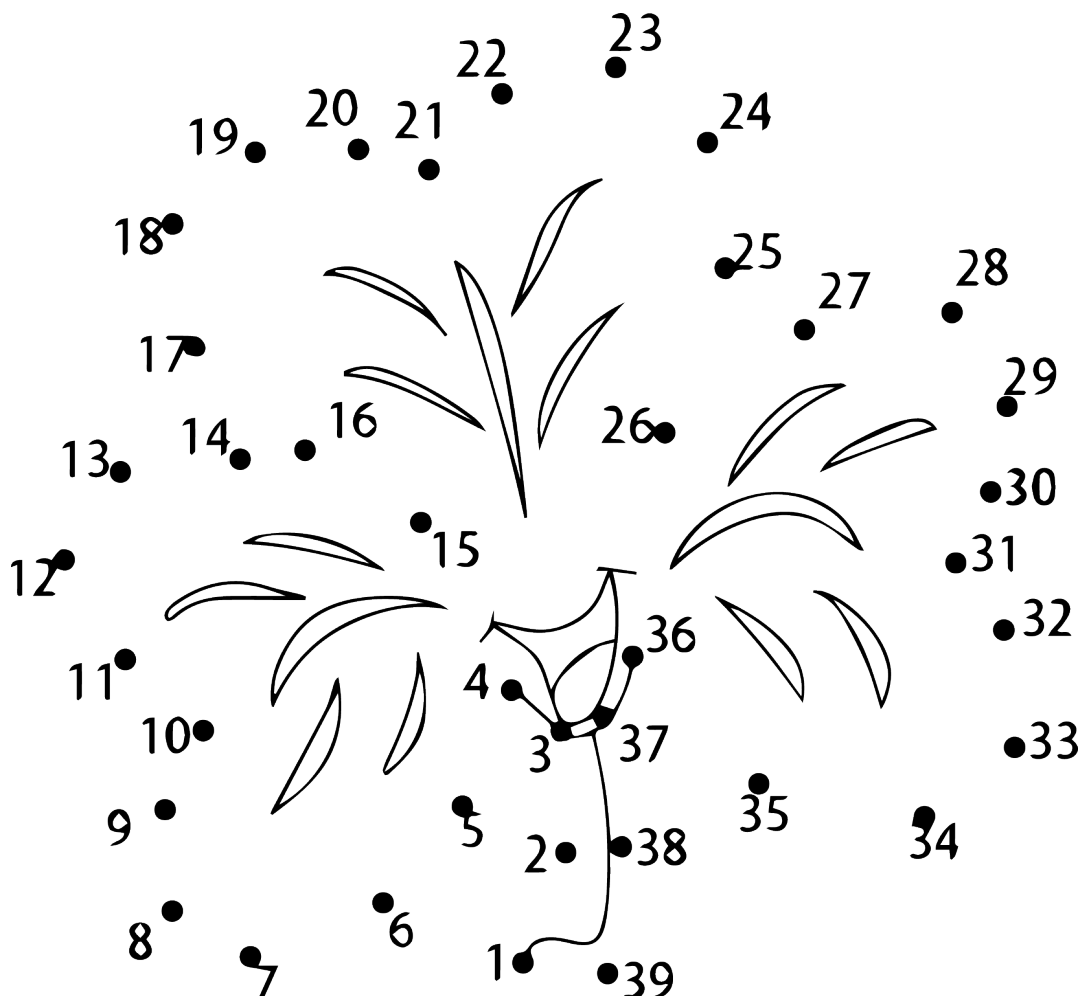
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Katere tri risbe lahko pobarvamo z isto barvo?



Povežimo pike!



Poiščimo 5 razlik!



Uganke

Rešitve zapišimo na črte.

1. Sladka je v reki, slana v morju, priteče iz pipe, odveč je v škornju.

2. Vsak dan nosimo jo v usta, a nihče je ne pohrusta.

3. Pisan most čez obzorje sega, a povzpeti se ne da na njega.

4. Obleka na obleki, a kje ima telo? Kdor skuša jo odkriti, oči ga zapeko.

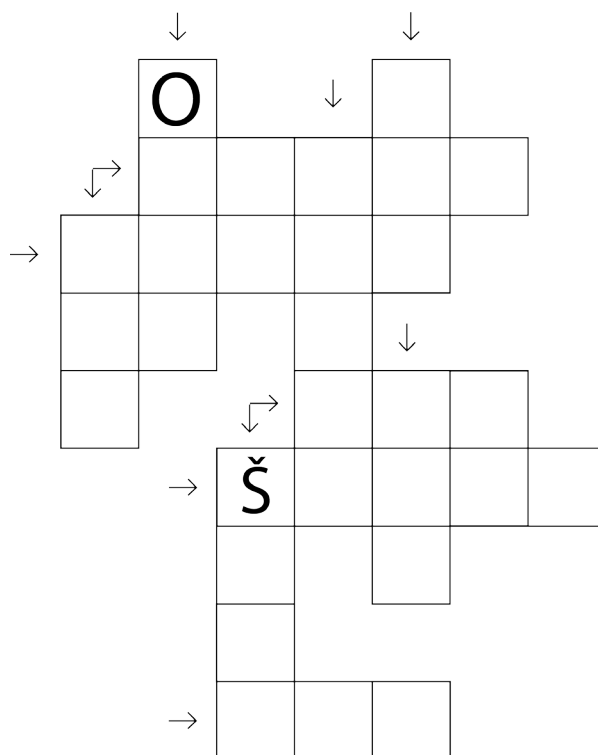
5. Ko sonce sije, brez rok pod zemljo vrtnari, ko dežuje, brez nog se na sprehod odpravi.



Rešitve:
1. VODA
2. ŽLICA
3. MAVRICA
4. ČEBULA
5. DEŽEVNIK

Vpišimo imena števil v mrežo

V pomoč so že zapisane prve črke dveh besed.

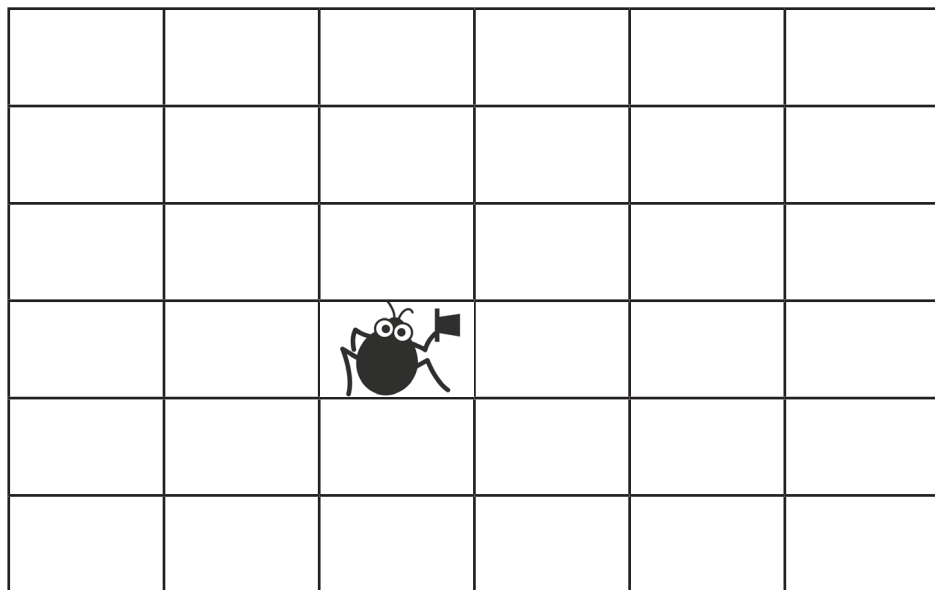


Boljša koncentracija pri branju

Mnogo starejših ljudi ima težave s koncentriranim branjem, ne zmorejo usmeriti svoje pozornosti na besedilo in težko obdržijo določeno stopnjo pozornosti med branjem. Ta vaja je namenjena poglobljanju koncentracije pri branju. Usmeriti skušamo pozornost na besedilo s tem, da mora posameznik to pozornost ohraniti skozi kratko vajo. Vaja naj ne bo daljša od petih minut.

Bolha leze

Bolha gre dva kvadrata navzdol z rdečo barvo, nadaljuje z modro dva v desno, potem z rumeno pet navzgor, z zeleno štiri levo ...



Trening koncentracije na predmet

Sedemo na stol, hrbet naj bo podprt, pred seboj si namestimo nek predmet ali fotografijo. Najprej se sprostimo: zapremo oči, globoko vdihnemo in počasi izdihnemo ter se sproščamo od glave navzdol.

Nato 2 minuti opazujemo predmet ali sliko, ne da bi se premikali, in skušamo ugotoviti čim več značilnosti ali podrobnosti opazovanega objekta. Nato po spominu opišemo, narišemo predmet ali odgovarjamo na vprašanja.

Trening pozornosti z gibalno aktivnostjo

Balon čim večkrat odbijemo v zrak, ne da bi se dotaknil tal. Isto poskusimo s hrbtno stranjo roke, z obema rokama izmenično ali z glavo. Če se usedemo, lahko odbijemo balon tudi z nogo.

Trening poslušanja

ZVOČNA IGRA "SPOMIN"

Priskrbimo 20 škatlic vžigalic in različne predmete za izdelavo ropotuljic: riževa zrna, kavna zrna, kamenčke, makarone, laneno seme, kovance, zobotrebce, gumbe, žebličke... Nato začnemo ropotati s prvo škatlico. Ugibamo, kaj je v njej. Škatlica pripade tistemu, ki ugame njeno vsebino. Če ne ugame nihče, jo položimo med druge in jo kasneje spet predstavimo. Če tudi tokrat nihče ne ugotovi, kaj je v njej, jo odpremo in si skupaj ogledamo vsebino. Tako si bo vsakdo zapomnil šume, ki jih povzročajo različni predmeti.

Gibalne aktivnosti ob glasbi

Držimo se za roke in zaplešemo kolo v krogu. Ob tem lahko tudi zapojemo. Pazimo, da menjamo smeri plesa.

POZITIVNI UČINKI RAZLIČNIH AKTIVNOSTI

To so posebne aktivnosti, ki prinašajo različne spretnosti. Uporabljajo se za povečanje kakovosti pozornosti in koncentracije, odnosov in komunikacije, spomina in organizacijskih spretnosti. Aktivnosti so preproste in jih je lahko izvajati.

Voda

Popijemo 1,5 do 2 litra vode na dan.

POZITIVNI UČINKI: Skrbi za učinkovito električno in kemično povezovanje med možgani in živčnim sistemom, odstranjuje odpadne snovi iz našega telesa, izboljša spomin, izboljšuje zbranost (lajša umsko utrujenost), izboljšuje umsko in telesno koordinacijo, sprošča stres, izboljšuje sporazumevanje in socialne spretnosti ter spodbudi delovanje možganov.

Možganski gumbki

Z eno roko masiramo mehko tkivo pod ključnico desno in levo od prsnice, drugo pa položimo na popek. Masiramo 20 do 30 sekund oziroma dokler napetost ne popusti.

POZITIVNI UČINKI: Hitrejše potovanje sporočil iz leve možganske polovice v desno, možgani dobijo več kisika in so bolje prekrvavljeni, poveča se količina energije, izboljša sproščenost vratnih in ramenskih mišic, odpravlja težave pri branju, izboljšuje sposobnost gledanja z obema očesoma (blaži preobremenjenost vida, škiljenje ali strmenje).

Križno gibanje

Izmenoma dvigujemo eno roko in nasprotno nogo. Pri tem se z roko dotikamo kolena.

POZITIVNI UČINKI: Izboljša koordinacijo leve in desne strani telesa, povečuje vzdržljivost, povečuje zavedanje prostora, izboljša vid in sluh.

Vaje za povezovanje in umirjanje

PRVI DEL: Sedemo in prekrizamo gleženj leve noge čez desnega. Roke iztegnemo predse, prekrizamo levo zapestje prek desnega, prepletemo prste in položimo roke na prsi. Nato zapremo oči in nekaj časa globoko dihamo.

DRUGI DEL: Prekrižane noge damo narazen. Staknemo konice prstov obeh rok in globoko dihamo.

POZITIVNI UČINKI: Lažje ostanemo osredotočeni, večja pozornost in prizemljitev, izboljšuje ravnotežje in usklajenost gibov, izboljšuje naše počutje v okolju, krepi pozorno poslušanje in razumljivo govorjenje, pogloblja dihanje.

Raztezanje rok

Eno roko dvignemo in raztezamo. Roko raztezamo v štirih smereh: potisnemo jo nazaj, naprej, k ušesu in proč od glave. Ob raztegu počasi izdihujemo in pri tem štejemo do osem.

POZITIVNI UČINKI: Razteza mišice gornjega dela prsnega koša in ramen, spodbuja usklajeno gibanje oči in rok, izboljšuje grobo in fino motoriko, podaljšuje pozornost pri pisnem delu, povečuje sproščenost, povečuje energijo v rokah in prstih.

Miselni gumbki

S palcem in kazalcem nežno masiramo uhlje in jih vlečemo navzven. Začnemo na vrhu in ko pridemo do mečice, potegnemo navzdol.

POZITIVNI UČINKI: Osredotoča pozornost na sluh, izboljša notranji govor in mišljenje, večja umsko in telesno pripravljenost, omogoča poslušanje z obema ušesoma hkrati, sprošča čeljusti, jezik in obrazne mišice, izboljšuje obračanje glave levo in desno, povečuje sposobnost usmerjanja pozornosti, izboljšuje ravnotežje, zlasti v premikajočem se vozilu, izboljšuje obseg poslušanja, širi periferni vid, z masiranjem spodbujamo možgane, da lahko preslišimo moteče in nepomembne glasove ter prisluhnemo jeziku in drugim pomembnim zvokom.

Simetrično risanje

Pogled usmerimo naravnost naprej. Z obema rokama hkrati rišemo zrcalno sliko. Rišemo lahko na papir ali po zraku. Izhodišče je sredinska os našega telesa.

POZITIVNI UČINKI: Vzpostavimo občutek za smer in orientacijo v prostoru glede na svoje telo, usklajuje gibanje oči in rok, izboljšuje zavedanje leve in desne strani telesa, izboljšuje periferni vid, razvija usklajeno delovanje obeh oces, izboljšuje športne in gibalne spretnosti.

Gumbki za pozitivno mišljenje

S prstnimi blazinicami obeh rok se lahko dotikamo točk nad ocesoma. Točke so na čelnih izboklinah med lasiščem in obrvmi.

POZITIVNI UČINKI: Izboljšuje dostop do čelnega možganskega režnja, da uravnovesimo stres v zvezi z določenimi spomini, okoliščinami, ljudmi, kraji in sposobnostmi, preprečuje spominske blokade (npr. ko imamo odgovor na koncu jezika), pomaga pri učenju, kjer je potreben dolgoročen spomin, izboljšuje organizacijske spretnosti in sposobnosti.

Obračanje glave

Glavo počasi obračamo z ene strani na drugo, kot da bi bila težka žoga, pri tem globoko dihamo.

POZITIVNI UČINKI: Spodbuja binokularni vid ter sposobnost branja in pisanja v sredinskem polju ter večja sproščenost.

Sprostitutvene vaje in avtogeni trening

To je ena od mnogih metod usmerjene sprostitve, ki jih uporabljamo pri odraslih. Je način, s katerim se naučimo "preklapljanja", to pa pomeni znižanje biološke napetosti, kakršno ima človek v budnem stanju, torej zmanjšanje vzdraženosti. Z usmerjeno sprostitvijo sprožimo v telesu vegetativne spremembe, ki povzročajo tudi duševne spremembe in posebna doživetja.

NAVODILO: Sedimo na stolu, noge so rahlo razkoračene v širini ramen, ramena so povešena. Zamislite si, da gledate z obale oceana na širno morje, ki udarja ob obrežje z velikimi okroglimi valovi... Lahko si predstavljate, da ste na morju v čolnu, ki vas pozibava tako, da občutite valovanje z vsem telesom... Sedaj si pa zamislite, da smo mi valovi tega oceana... Iztegnite roke naprej, komolci so rahlo upognjeni... Ko bodo valovi butnili na obalo in se spustili nazaj v vodo, boste vi upognili kolena ter povsili roke. Ko pa se bodo valovi dvigali, se tudi vi dvignete in iztegnete roke visoko naprej... Sedaj boste poslušali bučanje valov in se boste gibali tako kot valovi, počasi, zelo počasi... potem pa se boste vzpenjali više in više... Ko bo povečano bučanje morja, bo tudi vaše valovanje močnejše, vaše roke se bodo dvigale više, visoko nad glavo in potem se bodo spuščale niže do vaših kolen... Pazljivo poslušajte šumenje valov. Ko bodo valovi šumeli tiše, boste dvigali roke do višine ramen in jih spuščali do pasu...

POZOR: Šumenje valov naj bo zelo počasno, spreminjajte pa tudi glasnost.

POJEMO ZA MOŽGANE

Pesem in prepevanje ima v dožemanju demence poseben pomen, saj ljudje z demenco pri napredovanju bolezni pogosto težko govorijo, zmorejo pa prepevati stare pesmi iz svoje mladosti. S pesmijo lahko sprostimo napetosti v družini in povežemo med seboj generacije ter pripomoremo k vključevanju človeka z demenco v družbo. Pesem in znane melodije iz mladosti pritegnejo nasmeh na obraze in dobro voljo v srca vseh, ki skupaj zapojejo.

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.

(ljudska pesem)

MOJA MATI ČUHA KAFE

Moja mati čuha kafe
na samem cikorje, samem cikorje.

Moja mati čuha kafe
na samem cikorje, samo da je.

A naš ata pravijo tako,
da je mižerja, da je mižerja.

A naš ata, pravijo tako,
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.

(ljudska pesem)

QUEL MAZZOLIN DI FIORI

Quel mazzolin di fiori
che vien dalla montagna.
Quel mazzolin di fiori
che vien dalla montagna.
E bada ben che non si bagna,
che lo voglio regalar.
E bada ben che non si bagna,
che lo voglio regalar.

Lo voglio regalare
perche' l'e' un bel mazzetto.
Lo voglio regalare
perche' l'e' un bel mazzetto.
Lo voglio dare al mio moretto,
questa sera quando vien.
Lo voglio dare al mio moretto,
questa sera quando vien.

Stasera quando viene
sara' una brutta sera.
Stasera quando viene
sara' una brutta sera.
E perche' sabato di sera,
lu nun e' venu' da me.
E perche' sabato di sera,
lu nun e' venu' da me.

Non e' venu' da me
l'e' anda' dalla rosina.

Non e' venu' da me
l'e' anda' dalla rosina.
E perche' mi son poverina,
mi fa pianger sospirar.
E perche' mi son poverina,
mi fa pianger sospirar.

(Le Mondine)

MARINA

Mi sono innamorato di Marina
una ragazza mora ma carina
ma lei non vuol saperne del mio amore
cosa farò per conquistarle il cuor.

Un girono l'ho incontrata sola sola,
il cuotre mi batteva mille all'ora.
Quando le dissi che la volevo amare
mi diede un bacio e l'amor sboccio'..

Marina, Marina, Marina
Ti voglio al piu' presto sposar
Marina, Marina, Marina
Ti voglio al piu' presto sposar
O mia bella mora
no non mi lasciare
non mi devi rovinare
oh, no, no, no, no, no ...

(Rocco Granata)

KJE SO TISTE STEZICE

Kje so tiste stezice, ki so včasih bile,
zdaj pa rase grmovje in zelene trave.
Zdaj pa rase grmovje in zelene trave.

Bom grmovje posekal, travico požel,
bom naredil stezice, ki so včasih bile.
Bom naredil stezice, ki so včasih bile.

Pa povsod so stezice, najlepša je ta,
ki me vodi do doma, kjer so mam'ca moja,
ki me vodi do doma, kjer so mam'ca moja.

(Gustav Ipavec)

BEPO BAGULIN

U malom mistu kraj mora, di rodi san se ja,
Živio je i šjor Bepo, i cili svit je njega zna.

Nosio je veštilj bili, na koletu jedan crven cvit,
Kapelin tipo borsalin, a u ruci bagulin.
Kapelin tipo borsalin, a u ruci bagulin.

A bija je fin, a bija je fin, Šjor bepo bagulin.
A bija je fin, a bija je fin, Šjor bepo bagulin.

Nosio je gvante iz Pariza, špic postole “made in London”
Za sve one šjore fine, bija je kao cukar i bonbon.
Za sve one šjore fine, bija je kao cukar i bonbon.

(Tomislav Ivčić)

O MARIJANA

Jedne, jedne divne ljetne noći
ti si rekla da ćeš doći
na prvi randevu.

Dugo, dugo, dugo sam je čekao
Marijana nije došla
na prvi randevu.

O Marijana
slatka mala Marijana
tebe ću čekati ja
dok svane dan.

Ponoć, ponoć već je davno prošla
Marijana nije došla
na prvi randevu.

Još će, još će mnoge noći proći
Marijana neće doći
na prvi randevu.

O Marijana
slatka mala Marijana
tebe ću čekati ja
dok svane dan.

(Milo Hrnić)

LA MULA DE PARENZO

La mula de Parenzo
l'ha messo su bottega
de tuto la vendea,
de tuto la vendea,

La mula de Parenzo
l'ha messo su bottega
fora che 'l baccalà
perchè 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
ma quando spunta l'erba
la mando a pascolar
perchè non m'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

perchè 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
neri come il carbon
perchè non m'ami più?

Se il mare fosse tocio
e i monti de polenta
ohi mamma che tociade
ohi mamma che tociade.

Se il mare fosse tocio
e i monti de polenta
ohi mamma che tociade
polenta e bacalà
perchè non m'ami più?

(Lidija Percan)

CIRIBIRIBELA MARE MOJA

To nisu vesla moje brodice,
već to su ručice moje Marice.

To nisu vesla moje brodice,
već to su ručice moje Marice.

Čiribiribela Mare moja,
čiribiribela Mare moja,
čiribiribela Mare moja,
odoh u marine ...

Čiribiribela Mare moja,
čiribiribela Mare moja,
čiribiribela Mare moja,
odoh u marine ...

To nisu jarboli moje brodice,
već to su nožice moje Marice.
To nisu jarboli moje brodice,
već to su nožice moje Marice.

Čiribiribela Mare moja,
čiribiribela Mare moja,
čiribiribela Mare moja,
odoh u marine ...

Čiribiribela Mare moja,
čiribiribela Mare moja,
čiribiribela Mare moja,
odoh u marine ...

To nisu jedra moje brodice,

već to je veštica moje Marice
To nisu jedra moje brodice,
već to je veštica moje Marice

Čiribiribela Mare moja,
čiribiribela Mare moja,
čiribiribela Mare moja,
odoh u marine ...
Čiribiribela Mare moja,
čiribiribela Mare moja,
čiribiribela Mare moja,
odoh u marine ...

To nije propeler moje brodice,
već to je jezik moje Marice.
To nije propeler moje brodice,
već to je jezik moje Marice.

Čiribiribela Mare moja,
čiribiribela Mare moja,
čiribiribela Mare moja,
odoh u marine ...
Čiribiribela Mare moja,
čiribiribela Mare moja,
čiribiribela Mare moja,
odoh u marine ...

(ljudska pesem)



DEMENCA aCROsSLO

Izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco na čezmejnem območju



Dom upokojencev Izola
Casa del pensionato Isola



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Obalni dom upokojencev Koper -
Casa costiera del pensionato Capodistria



Grad Umag
Città di Umago



Hrvatska
Hrvatska udruga za
Alzheimerovu bolest



Atilio Gamboc
Dom za starije i nemorne osebe

