



ARTA POVESTIRII ȘI METODE ALTERNATIVE DE COMUNICARE ÎN ÎNGRIJIREA PERSOANELOR CU DEMENTĂ: **SET DE INSTRUMENTE PENTRU MEMBRII FAMILIEI**

Rezultatul Intelectual 3: Set de instrumente pentru membrii familiei pentru îmbunătățirea comunicării cu persoanele cu demență prin arta povestirii și metode alternative de comunicare

Set de instrumente pregătit de Societatea Română
Alzheimer împreună cu partenerii Erasmus+:

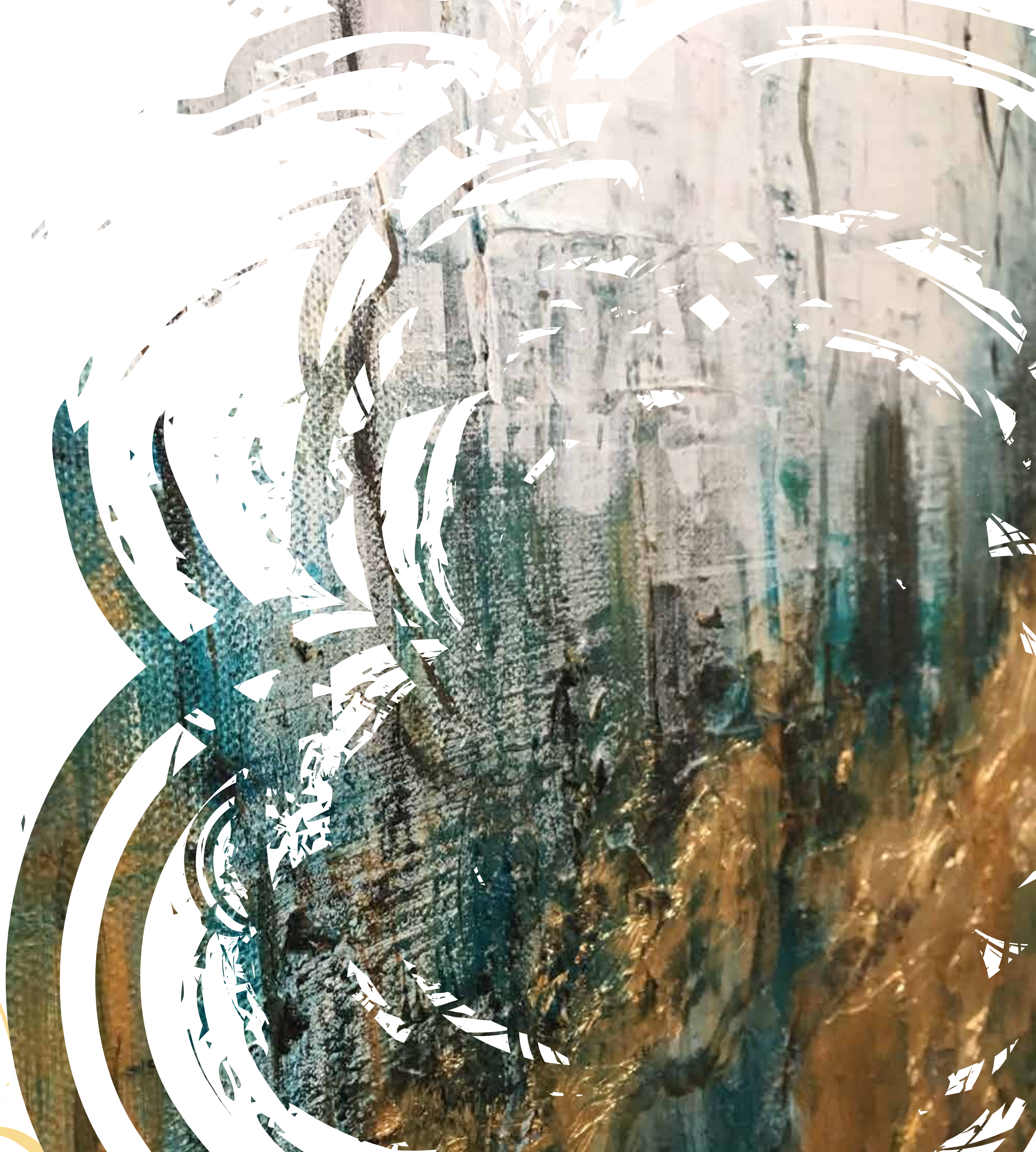


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Societatea Română



Alzheimer



SET DE INSTRUMENTE PREGĂTIT DE:

Societatea Română



Alzheimer

Societatea Română Alzheimer

Cătălina Tudose

Raluca Sfetcu

Andreea Vasile

Dan-Adrian Gădălean



Asociația Habilitas, România

Rodica Căciulă

Ioana Căciulă

Mihai Viorel Zamfir



Școala de Teatru Gaiety,

Școala Națională de Teatru din Irlanda

Anna Kadzik-Bartoszewska

Seamus Quinn

Caroline Coffey



Alzheimer Bulgaria

Irina Ilieva

Mila Kolarova



Alzheimer Hellas, Greece

Tsolaki Magda

Niki Petridou

Mahi Kozori



Universitatea Bournemouth, UK

Danielle Wyman

Irma Konovalova



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**Utilizarea dramei și artei povestirii în îngrijirea persoanelor
cu demență**

KA2: Cooperare pentru Inovare și Schimb de Bune Practici

KA204: Parteneriat Strategic pentru Educația Adulților

Număr contract: 2018-1-RO-01-KA204-049556

*“Material realizat cu sprijinul financiar al Comisiei Europene.
Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea
exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană
nu sunt responsabile pentru modul în care conținutul informației
va fi folosit.”*

CUPRINS

INTRODUCERE

- [05](#) Contextul setului de instrumente
- [06](#) Scopul setului de instrumente
- [06](#) Temele abordate în setul de instrumente

[08](#) **PARTEA 1: REFLECTEAȚĂ ȘI ÎNȚELEGE** **REÎNVĂȚAREA COMUNICĂRII PENTRU A** **SPRIJINI IDENTITATEA PERSONALĂ**

- [09](#) Lacune de comunicare în îngrijirea persoanelor cu demență
- [10](#) Provocări legate de comunicare pentru membrii familiei
- [11](#) Pentru a menține comunicarea deschisă, concentrați-vă asupra persoanei

[13](#) **STRATEGII DE COMUNICARE PENTRU** **COMPORTAMENTELE PROBLEMATICE** **ASOCIATE CU DEMENTĂ**

- [14](#) Halucinații
- [16](#) Idei delirante
- [17](#) Comportamente repetitive
- [19](#) Întrebări repetitive
- [20](#) Sindromul apusului de soare

- [21](#) Refuzul medicamentelor

- [23](#) Refuzul de a se spăla

- [24](#) Hoinărit

[26](#) **IMPLICARE PRIN ARTA POVESTIRII ÎN** **ÎNGRIJIREA PERSOANELOR CU DEMENTĂ**

- [27](#) Cum funcționează arta povestirii?
- [30](#) Cum poți practica arta povestirii în procesul de îngrijire al persoanei dragi?

[31](#) **MODURI DE RECONECTARE PRIN METODE** **ALTERNATIVE DE COMUNICARE**

- [33](#) Cărți cu povești de viață
- [35](#) Portofelul de comunicare
- [37](#) Panouri de comunicare
- [39](#) Scrierea de litere în aer

CUPRINS

40 PARTEA 2: ACTIVITĂȚI PENTRU PRACTICĂ

ÎMPĂRTĂȘIREA UNUI MOMENT

42 AVENTURA 1:

Explorarea simțurilor pentru a crea o poezie

48 AVENTURA 2:

Crearea unei povești originale pornind de la vederi poștale și fotografii

52 AVENTURA 3:

Crearea unei poezii în jurul unei povești despre un personaj

METODE ALTERNATIVE DE COMUNICARE

60 AVENTURA 4 : Cărți cu povești de viață

64 AVENTURA 5: Portofelul de comunicare

69 AVENTURA 6: Panouri de comunicare

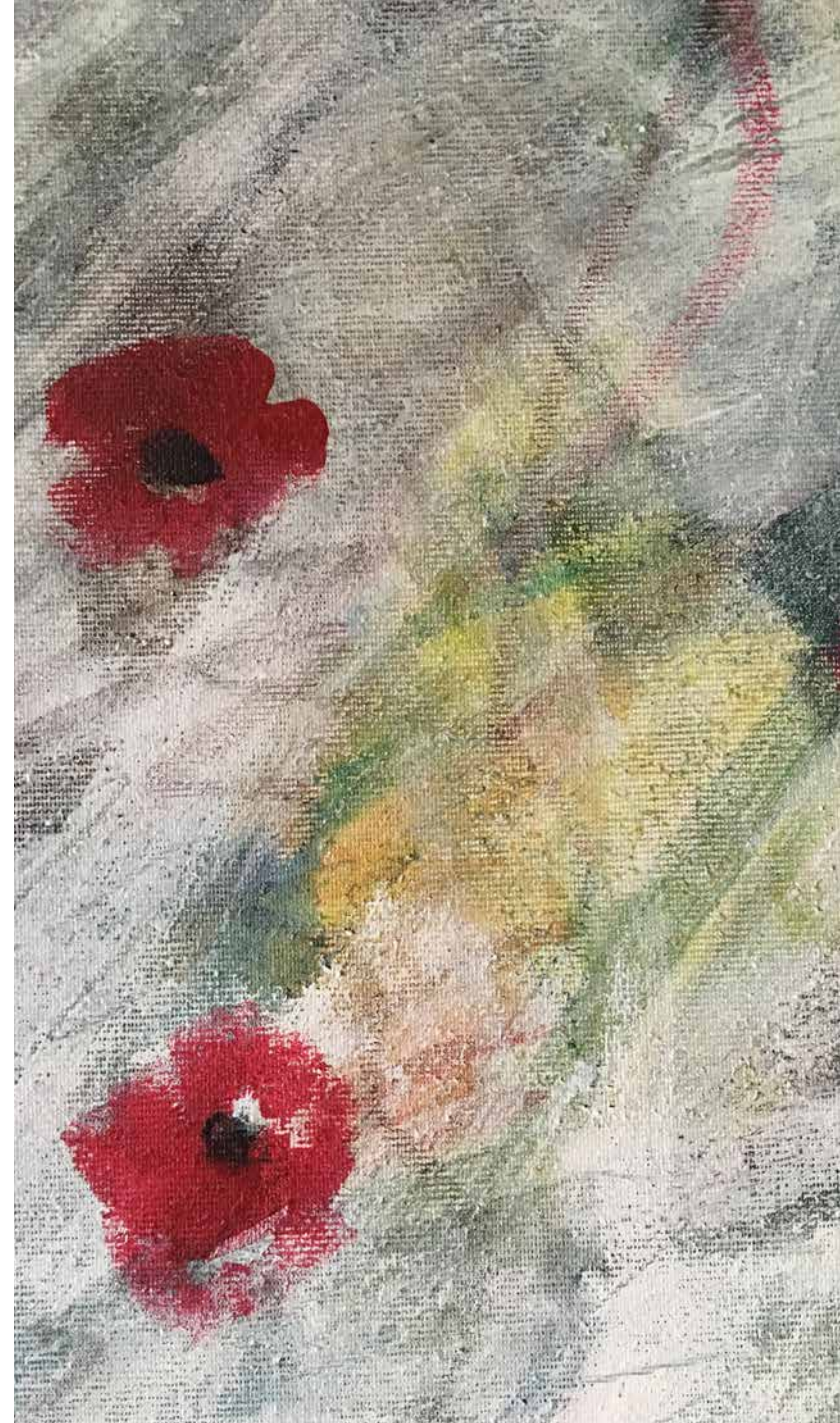
73 AVENTURA 7: Scrierea de litere în aer

76 RESURSE

77 BIBLIOGRAFIE



Erasmus+



INTRODUCERE

Contextul setului de instrumente

Scopul setului de instrumente

Temel acoperite de setul de instrumente



CONTEXTUL SETULUI DE INSTRUMENTE

Setul de instrumente a fost creat ca parte dintr-un proiect finanțat prin programul Erasmus+ 2018 (Număr contract: 2018-RO01-KA204-049556) prin care se urmărește dezvoltarea și evaluarea unui program de training și a unui set de instrumente, cu scopul de a sprijini utilizarea dramei creative și a artei povestirii de către practicienii din domeniul îngrijirii persoanelor cu demență și de către îngrijitorii informalii precum membrii familiei.

Echipa de cercetare este formată din parteneri europeni de la Societatea Alzheimer și Asociația Habilitas din România, Gaiety School of Acting din Irlanda, Aging and Dementia Research Center (ADRC) de la Universitatea Bournemouth din Marea Britanie, Alzheimer Bulgaria și The Greek Association of Alzheimer Disease and Related Disorders (Alzheimer Hellas). Proiectul a început în 2018 și se va încheia în Martie 2021.

Proiectul are 4 obiective principale:

1. Îmbunătățirea competențelor profesioniștilor din domeniul sănătății și al asistenței sociale care lucrează cu persoane cu demență, prin intermediul unui program educațional care are la bază drama creativă și arta povestirii.
2. Îmbunătățirea abilităților de comunicare a membrilor familiei persoanelor cu demență, prin dezvoltarea unui set de instrumente care are la

bază drama creativă și arta povestirii.

3. Îmbunătățirea stării de bine a persoanelor cu demență prin perfecționarea profesioniștilor din domeniul sănătății și al asistenței sociale și al partenerilor de îngrijire informalii.
4. Creșterea conștientizării publicului larg cu privire la demență și evidențierea beneficiilor inițiativelor creative cu scopul sprijinirii agendei de politici globale care are ca scop construirea de comunități ‘prietenoase cu persoanele cu demență’.

Pentru a atinge aceste obiective, în cadrul proiectului se vor elabora patru rezultate intelectuale, dintre care setul de instrumente este al treilea. Celelalte rezultate sunt:

- **IO1:** Utilizarea artelor creative și a artei povestirii în sprijinirea persoanelor cu demență și a partenerilor de îngrijire ai acestora din Marea Britanie, Grecia, România, Bulgaria și Irlanda (Broșura este disponibilă gratuit [aici](#));
- **IO2:** Program de formare având la bază drama creativă și arta povestirii pentru profesioniști din domeniul sănătății și asistenței sociale în vederea îmbunătățirii bunăstării persoanelor cu Demență (Suportul de curs este disponibil gratuit [aici](#));
- **IO4:** Un document cuprinzând politici publice pledând pentru utilizarea inițiativelor creative în îngrijirea persoanelor cu demență și crearea de comunități ‘prietenoase cu persoanele cu demență’.



INTRODUCERE

Contextul setului de instrumente

Scopul setului de instrumente

Temele abordate în setul de instrumente

SCOPUL SETULUI DE INSTRUMENTE

Dacă citești/folosești acest set de instrumente, cel mai probabil ai în familie o persoană cu demență și ai observat apariția unor dificultăți de comunicare în interacțiunea cu cel drag. De asemenea ne place să credem că ce te-a adus aici este preocuparea ta despre cum să asiguri o viață bogată pentru persoana cu demență cât mai mult posibil și cauți modalități de a menține interacțiunile semnificative și satisfăcătoare cu cel drag.

Acest set de instrumente își propune să dezvolte abilitățile de comunicare a membrilor familiei persoanelor cu demență prin utilizarea unor instrumente care au la bază arta povestirii sau metode alternative de comunicare.

Setul de instrumente include o prezentare scurtă a celor mai des întâlnite situații în care problemele de comunicare pot să apară, descrie cum arta povestirii și metodele alternative de comunicare pot fi folosite în aceste situații și oferă instrucțiuni pas cu pas pentru activități pe care membrii familiei pot să le facă împreună pentru a exersa abilitățile lor de comunicare.

TEMELE ABORDATE ÎN SETUL DE INSTRUMENTE

Setul de instrumente conține două părți.

PARTEA 1 “Reflectează și înțelege” oferă o perspectivă de ansamblu cu privire la problemele de comunicare pe care membrii familiei le pot întâlni când îngrijesc o persoană cu demență și prezintă câteva metode alternative de comunicare și abordări care răspund acestor dificultăți. Este realizat pentru membrii familiei ca instrument de facilitare a auto-reflectării și creșterea înțelegerii cu privire la practicile de comunicare prezente.

PARTEA 2 “Activități pentru practică” conține șapte activități cu instrucțiuni detaliate pas cu pas, pe care noi le numim "Aventuri" cu scopul de a fi realizate de membrii familiei împreună cu persoana cu demență.

Nu trebuie să parcurgi prima parte pentru a putea să realizezi aceste activități.

Totuși, credem că te vor ajuta să înțelegi de ce aceste activități practice sunt importante și cum acestea ar putea să te ajute.



INTRODUCERE

Sperăm că acest set de instrumente va fi un sprijin în căutarea ta pentru noi modalități de re-conectare cu cei dragi, indiferent de stadiul demenței. Te încurajăm să încerci cât mai mult posibil, diferite metode de comunicare.

Încercând activitățile s-ar putea să descoperi că au impact pozitiv atât pentru tine cât și pentru persoana cu demență și poate fi o ocazie potrivită pentru reconectare și timp de calitate petrecut împreună.



PARTEA 1

REFLECTEAZĂ ȘI ÎNȚELEGE

Această parte conține o perspectivă de ansamblu asupra provocărilor legate de comunicare pe care membrii familiei le pot întâlni atunci când îngrijesc o persoană diagnosticată cu demență și introduce câteva metode alternative de comunicare pentru a sprijini comunicarea în aceste situații problematice. Se adresează membrilor familiei, pentru a facilita auto-reflecția și a crește înțelegerea practicilor curente de comunicare.



REÎNVĂȚAREA COMUNICĂRII PENTRU A SPRIJINI IDENTITATEA PERSONALĂ

Lacune de comunicare în îngrijirea persoanelor cu demență
Provocări legate de comunicare pentru membrii familiei
Pentru a menține comunicarea deschisă concentrați-vă asupra
persoanei



LACUNE DE COMUNICARE ÎN ÎNGRIJIREA PERSOANELOR CU DEMENTĂ

Atunci când aveți grijă de o persoană cu demență se poate întâmpla frecvent să întâmpinați dificultăți de comunicare, care pot fi diferite pe tot parcursul demenței. Aceste dificultăți apar adesea ca urmare a deteriorării abilităților cognitive și senzoriale, cum ar fi deficiențe de auz, înțelegere, memorie sau capacitatea de a răspunde în mod adecvat.

Pentru persoana cu demență, acest lucru poate însemna că nu este în măsură să-și comunice nevoile (de exemplu durerea) și ca urmare, ar putea să devină mai stresată și să aibă o scădere a bunăstării personale. În consecință, membrii familiei s-ar putea lupta să înțeleagă ceea ce persoana cu demență încearcă să comunice și să se simtă stresați și frustrați.

Eșecul repetat de a comunica între ei poate determina membrii familiei să simtă că pierd conversații familiare cu persoana iubită și ar putea concluziona că nu are „sens” să încerce să mai comunice, având în vedere scăderea abilităților cognitive.

Cu toate acestea, în ciuda acestor dificultăți, adoptarea unei abordări centrate pe persoană încercând să empatizezi și să înțelegi persoana cu demență, poate ajuta la păstrarea relațiilor importante și permite atât partenerului de îngrijire, cât și persoanei cu demență să se simtă apreciate și conectate interpersonal.



REÎNVĂȚAREA COMUNICĂRII PENTRU A SPRIJINI IDENTITATEA PERSONALĂ

Lacune de comunicare în îngrijirea persoanelor cu demență
Provocări legate de comunicare pentru membrii familiei

Pentru a menține comunicarea deschisă, concentrați-vă
asupra persoanei

PROVOCĂRI LEGATE DE COMUNICARE PENTRU MEMBRII FAMILIEI

Pe măsură ce demența progresează, dificultățile de comunicare cresc de asemenea, și este posibil să aveți nevoie de noi strategii și instrumente pentru a le aborda. Acest lucru implică faptul că membrii familiei trebuie să-și adapteze constant abilitățile de comunicare pentru a se potrivi nevoilor în schimbare ale celor dragi.

În stadiile inițiale ale demenței, membrii familiei trebuie să învețe cum să susțină conversațiile acasă, fără a provoca persoana să-și amintească cuvinte sau evenimente specifice. Aceștia pot profita de învățarea redirectionării subiectului conversației și cum să folosească indicii pentru a ajuta persoana să aibă acces la informații, menținând în același timp un sentiment de demnitate și respect de sine.

Pe măsură ce indivizii nu mai conștientizează dificultățile cognitive și de comunicare, membrii familiei pot avea nevoie să învețe cum să faciliteze interacțiunile de comunicare care mențin apropierea socială fără a se aștepta la o participare echitabilă. În cele din urmă, în stadiile ulterioare ale demenței, membrii familiei pot beneficia de instruire directă în utilizarea tonului vocii, obiectelor familiare, mediului și atingerii pentru a oferi confort și pentru a menține interacțiuni de calitate.

Fredonând o melodie și micșorând intensitatea luminii din încăpere în timp ce ajutați persoana să se dezbrace și să se pregătească pentru somn, poate oferi indicii de reamintire a rutinelor familiare de culcare.



REÎNVĂȚAREA COMUNICĂRII PENTRU A SPRIJINI IDENTITATEA PERSONALĂ

Lacune de comunicare în îngrijirea persoanelor cu demență
Provocări legate de comunicare pentru membrii familiei

Pentru a menține comunicarea deschisă, concentrați-vă asupra persoanei

PENTRU A MENȚINE COMUNICAREA DESCHISĂ, CONCENTRAȚI-VĂ ASUPRA PERSOANEI

Identitatea personală este recunoașterea, respectul și încrederea pe care fiecare dintre noi o primim de la ceilalți. Deoarece persoanele cu demență se confruntă cu declin cognitiv, ar putea fi mai dificil pentru acestea să își mențină identitatea personală pe măsură ce boala progresează și în consecință, unele dintre nevoile lor ar putea să nu fie satisfăcute.

În ceea ce privește nevoile psihologice, acestea sunt comune tuturor, dar persoanele cu demență sunt de obicei mai vulnerabile și mai puțin capabile de a lua măsuri pentru a satisface aceste nevoi. Astfel de nevoi sunt:

- **Confort:** sentimentul de încredere care vine de la ceilalți. Puteți ajuta la satisfacerea acestei nevoi arătând căldură, oferind siguranță și securitate și creând o atmosferă relaxată.
- **Atașament:** securitate și găsirea familiarității în locuri neobișnuite. Puteți ajuta la satisfacerea acestei nevoi recunoscând și susținând realitatea persoanei și arătând sensibilitate la sentimentele și emoțiile ei.
- **Includere:** a fi implicat în viața celorlalți.

Puteți ajuta la satisfacerea acestei nevoi oferind un sentiment de acceptare, indiferent de abilități și dizabilități. Găsirea unei modalități de a folosi în mod pozitiv umorul poate ajuta și persoana cu demență să simtă apartenența și să se distreze.

- **Ocupația:** a fi implicat în procesele vieții normale. Puteți ajuta la satisfacerea acestei nevoi, tratând persoana cu demență ca pe un partener deplin și egal în ceea ce se întâmplă; încercați să vă consultați și să lucrați împreună cu aceasta cât mai des.
- **Identitate:** ceea ce distinge o persoană de ceilalți și îi face unici. Puteți satisface această nevoie arătând acceptarea și respectul față de persoana cu demență și sărbătorind realizările acesteia - oricât de mici.



REÎNVĂȚAREA COMUNICĂRII PENTRU A SPRIJINI IDENTITATEA PERSONALĂ

Lacune de comunicare în îngrijirea persoanelor cu demență
Provocări legate de comunicare pentru membrii familiei
**Pentru a menține comunicarea deschisă, concentrați-vă
asupra persoanei**

**Câteva strategii generale care vă pot ajuta să
oferiți îngrijire centrată pe persoană, chiar și în
situații dificile:**

1. Folosiți ceea ce știți despre persoană.

Persoana care suferă de demență reprezintă mai mult decât un diagnostic. Ori de câte ori interacționați cu aceasta, încercați să luați în considerare ceea ce știți despre valorile, credințele, interesele, abilitățile, preferințele și nemulțumirile sale - atât din trecut, cât și din prezent.

2. Recunoașteți și acceptați realitatea persoanei.

“Puneți-vă în pantofii” persoanei cu demență și încercați să îi înțelegeți realitatea. Făcând acest lucru, recunoașteți comportamentul ca o formă de comunicare, promovând astfel o comunicare eficientă și empatică, care validează sentimentele și se conectează cu individul la realitatea sa.

3. Gândiți-vă cum puteți facilita o implicare semnificativă.

Fiecare experiență poate fi văzută ca o oportunitate de implicare. Încercați să vă dați seama de interesele și preferințele persoanei, să permiteți alegerea și succesul și să recunoașteți că și atunci când demența este în stadii mai avansate, persoana poate experimenta bucurie, confort și sens în viață.

4. Propuneți-vă să mențineți relații autentice și atente.

Acest tip de relație se referă la a fi prezent și concentrat mai degrabă pe interacțiune, decât pe sarcină. Este vorba despre „a face cu”, mai degrabă decât „a face pentru”, ca parte a unei relații de susținere și cu beneficii reciproce.

Țineți cont de aceste strategii atunci când continuați să citiți despre metodele alternative de comunicare sau despre cum să faceți față comportamentelor problematice specifice, deoarece aceste strategii oferă o bază pentru a pune la îndoială propriile comportamente și vă vor ajuta să reînvățați să comunicați cu persoana iubită. Ori de câte ori vă aflați într-o situație dificilă, întrebați-vă dacă puteți utiliza una sau mai multe dintre aceste strategii și cum le puteți aplica în contextul dvs. particular.



STRATEGII DE COMUNICARE PENTRU COMPORTAMENTELE PROBLEMATICE ASOCIATE CU DEMENTA

Acest capitol explorează unele dintre comportamentele problematice pe care le poate întâmpina o persoană cu demență, incluzând halucinații, idei delirante, comportamente repetitive, întrebări repetitive, sindromul apusului de soare, refuzul medicamentelor, refuzul de a se spăla și hoinărit. Sunt propuse strategii de comunicare, precum și principii și practici generale care pot susține comunicarea în aceste situații problematice.



STRATEGII DE COMUNICARE PENTRU COMPORTAMENTELE PROBLEMATICE ASOCIATE CU DEMENTA

Halucinații

Idei delirante
Comportamente repetitive
Întrebări repetitive
Sindromul apusului de soare
Refuzul medicamentelor
Refuzul de a se spăla
Hoinărit



HALUCINAȚII

Halucinațiile sunt senzații care par reale, dar sunt create în interiorul minții. De exemplu, persoana poate vedea chipul unui fost prieten într-o perdea sau insecte care se târăsc pe mână. În alte cazuri, o persoană poate auzi pe cineva vorbind și poate chiar să se angajeze în conversații cu persoana imaginată. Aceste percepții false sunt cauzate de modificări ale creierului, de obicei întâlnite în etapele avansate ale demenței.

STRATEGII PENTRU SUSȚINEREA COMUNICĂRII ÎN CAZUL HALUCINAȚIILOR

Pe termen lung, încercați să înțelegeți cum și când apar halucinațiile. Există anumite momente, contexte sau stări particulare în care persoana cu demență poate fi și care ar putea fi asociate cu apariția halucinațiilor? Există ceva care poate fi schimbat? Strategiile specifice sugerate mai jos vă pot sprijini în acest proces. Vă rugăm să alegeți cea mai potrivită variantă pentru fiecare situație nouă.

Oferiți reasigurări.

Răspundeți într-un mod calm, suportiv. Poate doriți să răspundeți cu „Nu îți face griji. Sunt aici. Te voi proteja. Voi avea grijă de tine.” Recunoașteți sentimentele din spatele halucinației și încercați să aflați ce înseamnă halucinația pentru persoană. S-ar putea să doriți să spuneți, „Sună ca și cum ești îngrijorat” sau „Știu că acest lucru este înfricoșător pentru tine.”

Folosiți distractori.

Sugerați o plimbare sau mutați-vă într-o altă cameră. Halucinațiile înfricoșătoare dispar adesea în zonele bine luminate unde sunt prezenți alți oameni. Încercați să orientați atenția persoanei către muzică, conversație sau activități de care vă bucurați împreună.





STRATEGII DE COMUNICARE

PENTRU COMPORTAMENTELE PROBLEMATICE ASOCIATE CU DEMENTA

Halucinații

Idei delirante
Comportamente repetitive
Întrebări repetitive
Sindromul apusului de soare
Refuzul medicamentelor
Refuzul de a se spăla
Hoinărit

Răspundeți sincer.

Dacă persoana vă întreabă despre o halucinație sau iluzie, fiți sincer. De exemplu, dacă întreabă: *"Îl vezi?"* poate doriți să răspundeți cu *„Știu că vezi ceva, dar eu nu pot vedea”*. În acest fel, nu negați ceea ce persoana vede sau aude, și evitați un conflict.

Modificați mediul.

Verificați sunetele care ar putea fi interpretate greșit, cum ar fi zgomotul de la un televizor sau un aparat de aer condiționat. Evitați modalitățile de iluminare care produc umbre, reflexii sau distorsiuni pe suprafețele podelelor, pereților și mobilierului. Porniți luminile pentru a reduce umbrele. Acoperiți oglinzile cu un material textil sau îndepărtați-le dacă persoană crede că se uită la un străin.



STRATEGII DE COMUNICARE PENTRU COMPORTAMENTELE PROBLEMATICE ASOCIATE CU DEMENTA

Halucinații

Idei delirante

Comportamente repetitive

Întrebări repetitive

Sindromul apusului de soare

Refuzul medicamentelor

Refuzul de a se spăla

Hoinărit

IDEI DELIRANTE

Ideile delirante, uneori denumite paranoia, sunt frecvente în stadiile medii și avansate ale bolii Alzheimer. Ele sunt definite drept credințe ferm păstrate în lucruri care nu sunt reale. Cea mai comună este credința falsă că un membru al familiei încearcă să fure obiectele persoanei cu demență. Alte exemple includ sentimentul de a fi urmărit sau monitorizat de unele agenții guvernamentale. Confuzia și pierderea memoriei pot contribui foarte mult la argumentele din spatele acestor idei, dar este importantă și istoria de viață a persoanei, de exemplu un veteran de război poate avea idei delirante pe baza experienței sale militare anterioare.

STRATEGII PENTRU SUSȚINEREA COMUNICĂRII ÎN CAZUL IDEILOR DELIRANTE

Încercați să nu luați suspiciunile prea personal.

Exagerarea sau încercarea de a purta discuții în contradictoriu cu persoana poate duce la situații neplăcute care pot ajunge să facă persoana mai supărată sau chiar mai suspicioasă. Amintiți-vă că aceste emoții ar putea persista chiar dacă uită de ce v-a acuzat.

Comunicați empatic.

Comunicarea și empatia sunt esențiale în abordarea comportamentului - încercați să rămâneți relaxați și să nu vă enervați de ceea ce vi s-a spus. Comportamentul calm, zâmbetul, atingerile blânde (pentru persoanele fără probleme senzoriale) toate pot avea o influență pozitivă asupra persoanei cu demență și a comunicării la modul general.

Furnizați fapte și oferiți-vă ajutorul.

În cazul în care comportamentul problematic este legat de pierderea memoriei, redirecționați conversația sau dați câteva indicii despre ceea ce persoana a uitat. Discutați cu persoana cu demență, în timp ce adresați îngrijorarea persoanei cu privire la problema despre care este vorba; acest lucru va ușura comunicarea și o va face să se simtă înțeleasă. De exemplu, dacă nu își găsește portofelul, puteți încerca să vă oferiți „să-l căutați” împreună cu persoana.

Puneți întrebări suplimentare.

Solicitarea de întrebări suplimentare va face persoana să se simtă susținută și împuternicită și o va face să vorbească mai mult despre grijile sale. Mai mult, aceasta poate pierde evidența subiectului inițial și poate uita ideile care o deranjau inițial. Conversația poate chiar să se îndrepte într-o direcție mai plăcută și să lase ambele părți să se simtă liniștite și să fie mulțumite una de alta.

STRATEGII DE COMUNICARE

PENTRU COMPORTAMENTELE PROBLEMATICE ASOCIATE CU DEMENTA

Halucinații

Idei delirante

Comportamente repetitive

Întrebări repetitive

Sindromul apusului de soare

Refuzul medicamentelor

Refuzul de a se spăla

Hoinărit

COMPORTAMENTE REPETITIVE

Comportamentele repetitive sunt simptome comportamentale des întâlnite în demență. Adesea sunt un mod de a exprima anxietate, stres sau frustrare ca urmare a neînțelegerii. De asemenea, persoana ar putea fi frustrată de mediul său, ceea ce i-ar putea provoca confuzie. Comportamentele repetitive pot să apară și ca un rezultat al plictiselii.

Comportamentele repetitive pot include: căutarea, mângâierea, frecarea, zgârierea, culesul, introducerea obiectelor nealimentare în gură, spălarea, deschiderea și închiderea ușilor, periajul dinților, mișcarea obiectelor, repetarea verbală (vezi și secțiunea cu întrebări repetitive).

Uneori, prea mulți stimuli în mediul său pot copleși o persoană cu demență (de exemplu TV, radio sau zgomote de fundal) provocând anxietate și confuzie. Crearea unui spațiu liniștit sau redirectionarea atenției către ceva plăcut și productiv poate fi foarte eficientă.

Ca membru al familiei, încercați să vă amintiți că persoana nu se comportă dificil în mod intenționat. Este posibil să aibă nevoie de reasigurare și nu de informații.

STRATEGII PENTRU SUSȚINEREA COMUNICĂRII ÎN CAZUL COMPORTAMENTELOR REPETITIVE

Comportamentele repetitive pot provoca iritare sau pot fi copleșitoare pentru membrii familiei. Mai jos sunt câteva lucruri pe care le-ați putea încerca pentru a vă ajuta să faceți față acestor comportamente.

Căutați motivul din spatele repetiției.

Repetiția are loc în prezența anumitor persoane sau în anumite locuri sau la o anumită oră? Încearcă persoana să comunice ceva?

Concentrați-vă pe emoție, nu pe comportament.

În loc să reacționați la ceea ce face persoana, gândiți-vă la cum se simte.



STRATEGII DE COMUNICARE

PENTRU COMPORTAMENTELE PROBLEMATICE ASOCIATE CU DEMENTA

Halucinații

Idei delirante

Comportamente repetitive

Întrebări repetitive

Sindromul apusului de soare

Refuzul medicamentelor

Refuzul de a se spăla

Hoinărit

Transformați acțiunea sau comportamentul într-o activitate.

Dacă persoana își freacă mâna peste masă, oferiți-le un material textil și cereți ajutor la îndepărtarea prafului.

Rămâneți calm și fiți amabil cu persoana cu demență.

Reasigurați persoana cu o voce calmă și o atingere blândă.

Implicați persoana într-o activitate.

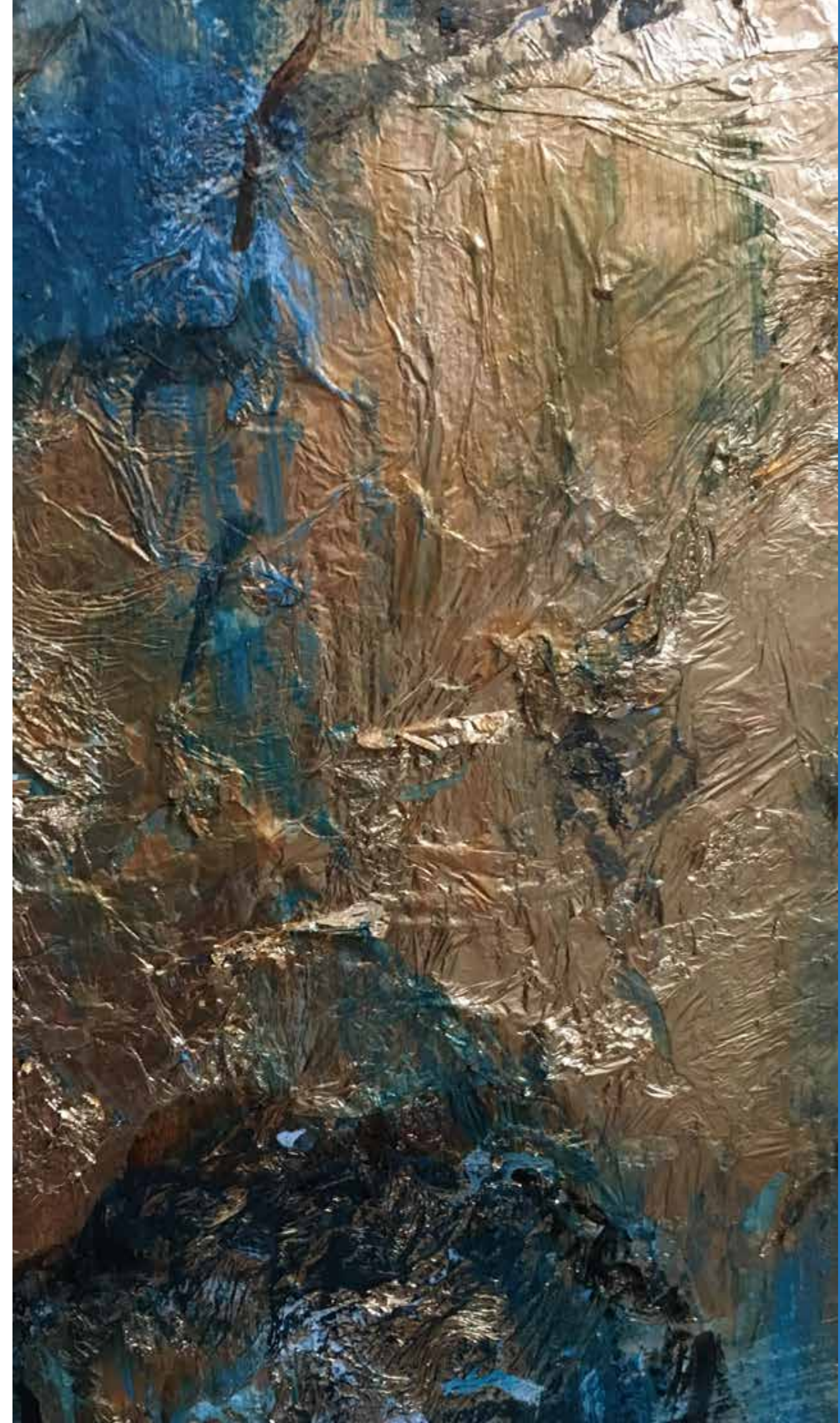
Persoana poate fi pur și simplu plictisită și are nevoie de ceva de făcut. Oferiți structură și angajați persoana într-o activitate plăcută.

Implicați persoana într-o activitate care implică folosirea mâinilor.

Mișcările repetitive pot fi reduse oferindu-i persoanei altceva pentru a-și folosi mâinile, cum ar fi o minge moale pentru a o strânge, haine pentru a le împături sau oferiți-le o pătură cu activități.

Informați-vă cu privire la ce îi place să facă.

Încercați să aveți o listă de lucruri care îi face plăcere, pentru momentele în care se simte agitată, cum ar fi să meargă la plimbare, să îi puneți muzica preferată, să folosiți căști care anulează zgomotul, să cânte melodia preferată sau să faceți o sarcină familiară. Redirecționarea atenției sale către ceva plăcut și productiv poate fi foarte eficient.



STRATEGII DE COMUNICARE PENTRU COMPORTAMENTELE PROBLEMATICE ASOCIATE CU DEMENTA

Halucinații
Idei delirante
Comportamente repetitive
Întrebări repetitive
Sindromul apusului de soare
Refuzul medicamentelor
Refuzul de a se spăla
Hoinărit

ÎNTREBĂRI REPETITIVE

Întrebările repetitive se referă la situația în care persoana cu demență adresează aceeași întrebare în repetate rânduri. Pierderea de memorie pe termen scurt, durată limitată de atenție, distractibilitatea crescută, plictiseala, sentimentele de insecuritate sau anxietatea cu privire la capacitatea sa de a face față și anxietatea față de evenimentele viitoare ar putea fi cauzele întrebărilor repetitive. Întrebarea repetitivă poate fi, de asemenea, o încercare de a exprima o îngrijorare specifică sau de a cere ajutor sau atenție.

STRATEGII PENTRU SUSȚINEREA COMUNICĂRII ÎN CAZUL ÎNTREBĂRILOR REPETITIVE

Strategiile recomandate pentru comportamente repetitive se aplică și în această situație.

În plus, o modalitate de a face față întrebărilor repetitive este folosirea unor cartonașe care să faciliteze reamintirea. Când o întrebare este repetată la câteva secunde după ce tocmai ați răspuns, un cartonaș pentru reamintire poate ajuta la menținerea informațiilor.

URMAȚI ACEȘTI PAȘI SIMPLI PENTRU REAMINTIREA CU SUCCES:

- Spuneți răspunsul la întrebare sau îngrijorare.
- Scrieți răspunsul pe un cartonaș sau pe un carnețel.
- Citiți cartonașul cu voce tare împreună cu persoana și oferiți-i cartonașul.
- Când se repetă întrebarea, NU spuneți răspunsul, ÎN SCHIMB spuneți, *“Te rog să citești cartonașul”* sau *Aruncă o privire la acest cartonaș, acesta spune ce vom face astăzi”*.
- Faceți acest lucru de fiecare dată când se repetă întrebarea.

EXEMPLE:

Unde mergem?

Mergem la biserică (scrieți acest lucru pe cartonaș).

SUGESTII UTILE:

- Tipăriți un mesaj clar; Folosiți un font mare; Folosiți cuvinte puține, simple, pozitive.
- Scrieți mesajul cu notă personală; Folosiți pronume personale (eu, al meu, noi) în mesaj.
- Citiți mesajul cu voce tare; Dacă apar erori la citire, schimbați mesajul.

STRATEGII DE COMUNICARE PENTRU COMPORTAMENTELE PROBLEMATICE ASOCIATE CU DEMENTA

Halucinații
Idei delirante
Comportamente repetitive
Întrebări repetitive
Sindromul apusului de soare
Refuzul medicamentelor
Refuzul de a se spăla
Hoinărit

SINDROMUL APUSULUI DE SOARE

Sindromul apusului de soare, denumit și „sindromul Sundown” sau „Sundowning” apare frecvent după amiaza târziu, seara sau noaptea.

Se referă la o varietate de simptome comportamentale și psihologice incluzând: confuzie, dezorientare, schimbări de dispoziție, atitudine anormal de solicitantă, suspiciozitate, halucinații vizuale și auditive, gândire delirantă, gemete și hoinărirea, rezistență la redirectionare, agitație, urlete și țipete, somnolență, risc de cădere și ataxie (lipsa coordonării voluntare a mișcărilor musculare care pot include anomalii de mers, schimbări de vorbire și anomalii în mișcările ochilor).

Unele dintre aceste comportamente pot să nu fie specifice pentru sindromul apusului de soare și pot reprezenta manifestarea demenței, delirului și a altor tulburări neurologice.

STRATEGII PENTRU SUSȚINEREA COMUNICĂRII ÎN CAZUL SINDROMULUI DE APUS DE SOARE

Comunicarea trebuie menținută simplă atunci când este prezent sindromul apusului de soare.

Instrucțiuni simple trebuie utilizate pentru persoana cu demență, fără schimbări majore în rutinele zilnice și fără a crește efortul de comunicare al persoanei cu demență.

Folosirea unei **voci calme și a unor gesturi și posturi prietenoase** sunt importante. O atingere blândă (de exemplu, pe umărul persoanei cu demență) poate calma persoana cu demență și poate spori comunicarea și cooperarea.

Ori de câte ori este posibil, puteți utiliza instrumente precum **redirecționarea, reasigurarea și distragerea atenției**. A vorbi cu persoana cu demență cu o voce blândă, calmă, a oferi un masaj al mâinilor sau doar a-i ține mâna, poate liniști persoana cu demență și poate diminua anxietatea și schimbările de dispoziție.

Ascultarea muzicii sale preferate și/sau a sunetelor naturii ar putea relaxa persoana cu demență.

STRATEGII DE COMUNICARE PENTRU COMPORTAMENTELE PROBLEMATICE ASOCIATE CU DEMENTA

Halucinații
Idei delirante
Comportamente repetitive
Întrebări repetitive
Sindromul apusului de soare
Refuzul medicamentelor
Refuzul de a se spăla
Hoinărit

REFUZUL MEDICAMENTELOR

Refuzul medicamentelor este des întâlnit în cazul persoanelor cu demență și poate fi cauzată de suspiciunea cu privire la conținutul și efectul acestora, precum și intențiile persoanelor care le administrează medicamentul. Alte motive sunt gustul neplăcut, mărimea pastilei, dificultățile de înghițire sau efectele secundare experimentate în urma medicamentelor, despre care persoana cu demență ar putea să nu poată comunica.

STRATEGII PENTRU SUSȚINEREA COMUNICĂRII ÎN CAZUL REFUZULUI MEDICAMENTELOR

Aflați motivul refuzului

Întrebați persoana de ce nu dorește să ia medicamentele, cum o face să se simtă, de ce crede că îi este rău, etc. Obținerea unei mai bune înțelegeri a motivului pentru care persoana cu demență refuza să ia medicamentul este esențială în soluționarea acestei probleme. Comunicarea este principalul mod de a explica importanța administrării medicamentelor. Obligând persoana să facă ceva cu care nu este în totalitate de acord, vă poate deteriora grav relația cu aceasta.

Explicați pentru cât timp / de câte ori este nevoie

Persoana cu demență nu trebuie să fie niciodată speriată sau amenințată să ia medicamente. Îngrijitorul ar trebui să rămână calm și rezonabil în timp ce vorbește cu persoana dragă. Este esențial să se acționeze încet, pas cu pas, pentru a face persoana să se simtă relaxată și ascultată. Explicarea situațiilor în mod clar și în moduri diferite, dacă este necesar, poate ajuta persoana cu demență să simtă ca și cum este informată să ia propriile decizii. Să faceți în așa fel încât persoana să simtă că a fost decizia și alegerea sa este foarte important, așa că încercați să nu grăbiți această conversație.



STRATEGII DE COMUNICARE PENTRU COMPORTAMENTELE PROBLEMATICE ASOCIATE CU DEMENTA

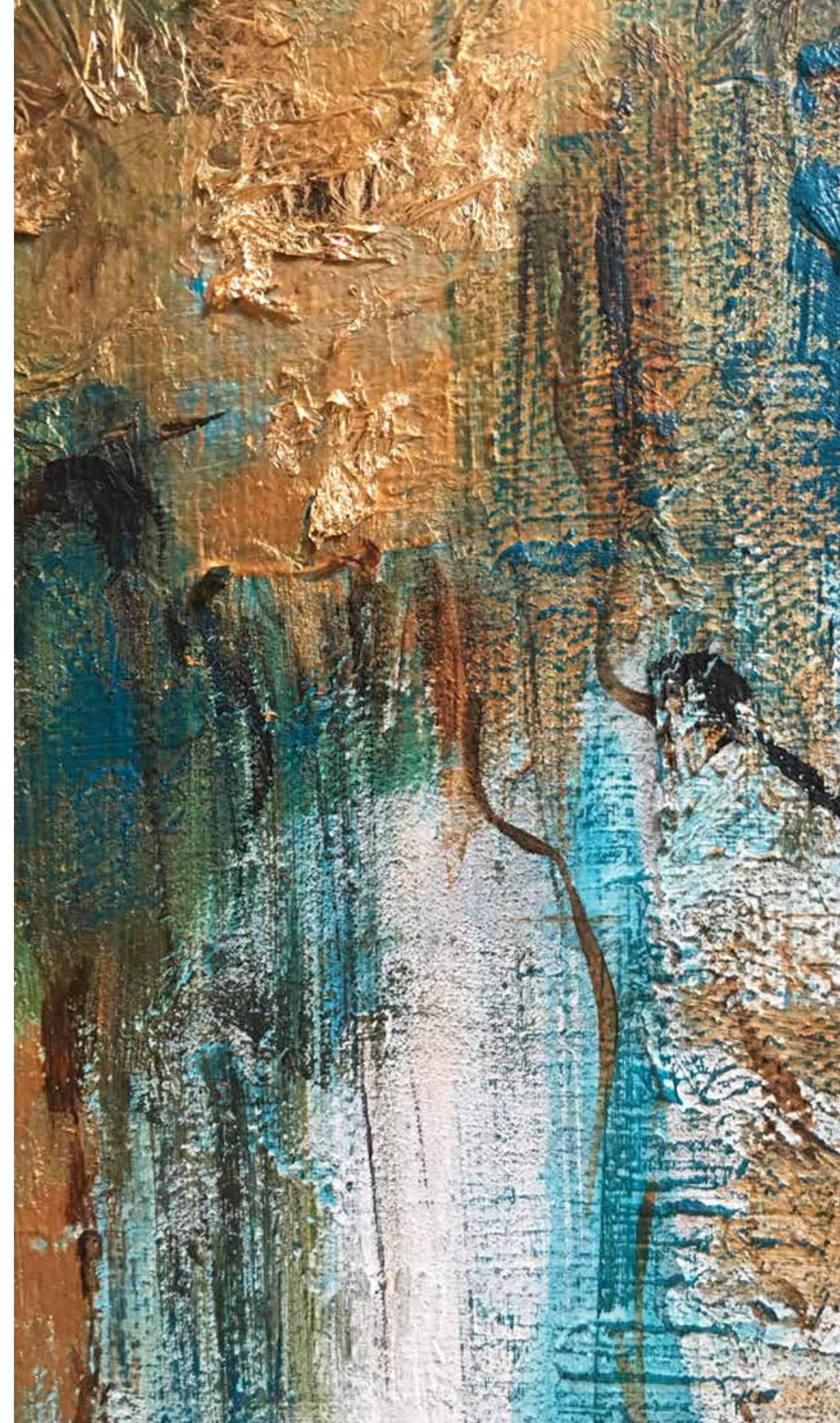
Halucinații
Idei delirante
Comportamente repetitive
Întrebări repetitive
Sindromul apusului de soare
Refuzul medicamentelor
Refuzul de a se spăla
Hoinărit

Argumentați cu sprijinul medicului

Să arătați rețeta pentru medicamente sau să spuneți că „Dr. x”, pe care persoana cu demență îl percepe ca o figură cu autoritate, a prescris acest medicament, poate fi un mod eficient de a-i reaminti că trebuie să ia acel medicament. Având o altă persoană cu autoritate sau o persoană pe care o recunoaște și în care are încredere, ar putea să o asigure că medicația nu va provoca niciun rău și această modalitate poate fi un alt mod util de abordare a acestei situații.

Luați pastilele împreună

Dacă luați, de asemenea, medicamente și dacă momentele de administrare coincid cu cele ale persoanei cu demență, luați medicația împreună în același timp și purtați o conversație despre ceea ce o determină să își facă griji. Acest lucru poate ajuta în procesul de comunicare și poate face ca persoana cu demență să se simtă în largul său.



STRATEGII DE COMUNICARE PENTRU COMPORTAMENTELE PROBLEMATICE ASOCIATE CU DEMENTA

Halucinații
Idei delirante
Comportamente repetitive
Întrebări repetitive
Sindromul apusului de soare
Refuzul medicamentelor
Refuzul de a se spăla
Hoinărit

REFUZUL DE A SE SPĂLA

Spălarea poate fi o activitate dificilă, deoarece reprezintă o experiență intimă, iar persoanele cu demență o pot percepe ca fiind neplăcută sau intruzivă. Persoanele cu demență pot fi rezistente la activitatea de spălare din mai multe motive, printre care: nu își amintesc ce este spălarea, jenă, lipsa de înțelegere (mai ales în ce privește motivul pentru care trebuie să fie ajutate să se spele), teamă de apă, apă rece, experimentarea pierderii independenței, experimentarea pierderii intimității, sensibilitate crescută la temperatura apei sau presiune ca rezultat al demenței.

STRATEGII PENTRU SUSȚINEREA COMUNICĂRII ÎNCĂZUL REFUZULUI DE A SE SPĂLA

Când asistați persoana cu demență în activitatea de îmbăiere, lăsați-o să facă cât mai multe posibil. Fiți gata să o ajutați atunci când este nevoie, dar încercați să oferiți ajutor doar atunci când este necesar. În stadiile incipiente ale demenței, persoana poate avea nevoie doar de un memento pentru a face baie. Pe măsură ce boala progresează, ar putea avea nevoie de mai multă asistență.

Încercați să creșteți interesul pentru această activitate diversificând produsele pe care le utilizați

(de exemplu, puteți avea diferite geluri de dus/ șampoane parfumate pe care le-ați putea schimba; alegeți parfumuri pe care știți că persoana cu demență și-ar dori să le folosească).

Ajutați persoana să se simtă în control, oferindu-i o alegere: „Ați dori un duș sau o baie?”, „Ați dori să vă spălați acum sau în 10 minute?”.

Oferiți-i persoanei un rol, cum ar fi să țină buretele de baie sau șamponul.

Protejați-i întotdeauna demnitatea și intimitatea. Încercați să o ajutați să se simtă mai puțin vulnerabilă, având disponibil un prosop mare pentru a-și acoperi întregul corp în timp ce se dezbracă și după ce a terminat de făcut baie; dacă își îmbracă mai întâi jumătatea superioară a corpului, așezați-i un prosop peste partea inferioară, astfel încât să se simtă mai acoperită.

Faceți ca baie să fie sigură, ghidând persoana prin fiecare pas al procesului. De exemplu: „pune picioarele în cadă”, „așează-te”, „aici este săpunul”, „acum îți voi clăti părul”. Dacă nu îi place să aibă apă pe față sau ochi, oferiți-i un prosop pentru a acoperi acele zone.

Folosiți alte indicii pentru a reaminti persoanei ce trebuie să facă. Încercați să folosiți tehnica „privește-mă” sau conduceți prin exemplu. Puneți mâna peste mâna persoanei, ghidând ușor acțiunile de spălare.

STRATEGII DE COMUNICARE

PENTRU COMPORTAMENTELE PROBLEMATICE ASOCIATE CU DEMENTA

Halucinații
Idei delirante
Comportamente repetitive
Întrebări repetitive
Sindromul apusului de soare
Refuzul medicamentelor
Refuzul de a se spăla

Hoinărit

Hoinărit

Alături de agitație, hoinăritul pare să fie semnul cel mai de durată al comportamentelor problematice la persoanele cu demență și afectează aproximativ 60% din această populație. Diferite tipuri de comportamente sunt incluse în hoinărit : verificarea repetată a locului în care se află un membru al familiei; a sta în urma cuiva / a urmări excesiv (forma extremă de verificare); rătăcirea sau "scotocirea" (plimbarea prin casă); mers fără scop, mers pe timp de noapte; încercări repetate de a părăsi casa. Motivele pentru care o persoană cu demență poate avea acest comportament variază. De obicei, reprezintă o expresie a cât de neliniștite sau incomode se simt. Așadar, hoinăritul se poate datora unei încercări de a părăsi casa (a căuta ieșirea), de a urma alte persoane (modelare), lipsei de stimulare și a plictiselii sau a neliniștilor din cauza efectelor secundare ale medicamentelor.

STRATEGII PENTRU SUSȚINEREA COMUNICĂRII ÎN CAZUL HOINĂRITULUI

Implicați persoana cu demență în alte activități sau stimulare senzorială. De exemplu, puteți încerca să atribuiți sarcini pentru a o menține ocupată, urmați

un program de exerciții sau ascultați muzică pentru a o redirecționa din hoinărit.

Utilizați tehnologia pentru a îmbunătăți sau pentru a-i monitoriza mișcarea. Aceasta include tehnologie pentru a sprijini mersul în siguranță, tehnologie inteligentă pentru locuință cu dispozitive de detectare sau de localizare a mișcării.

Modificați mediul pentru a reduce zonele periculoase. Puteți, de exemplu, să efectuați unele modificări ale mediului fizic pentru a camufla ușa sau a distra persoana cu demență de la ieșirea pe ușă.





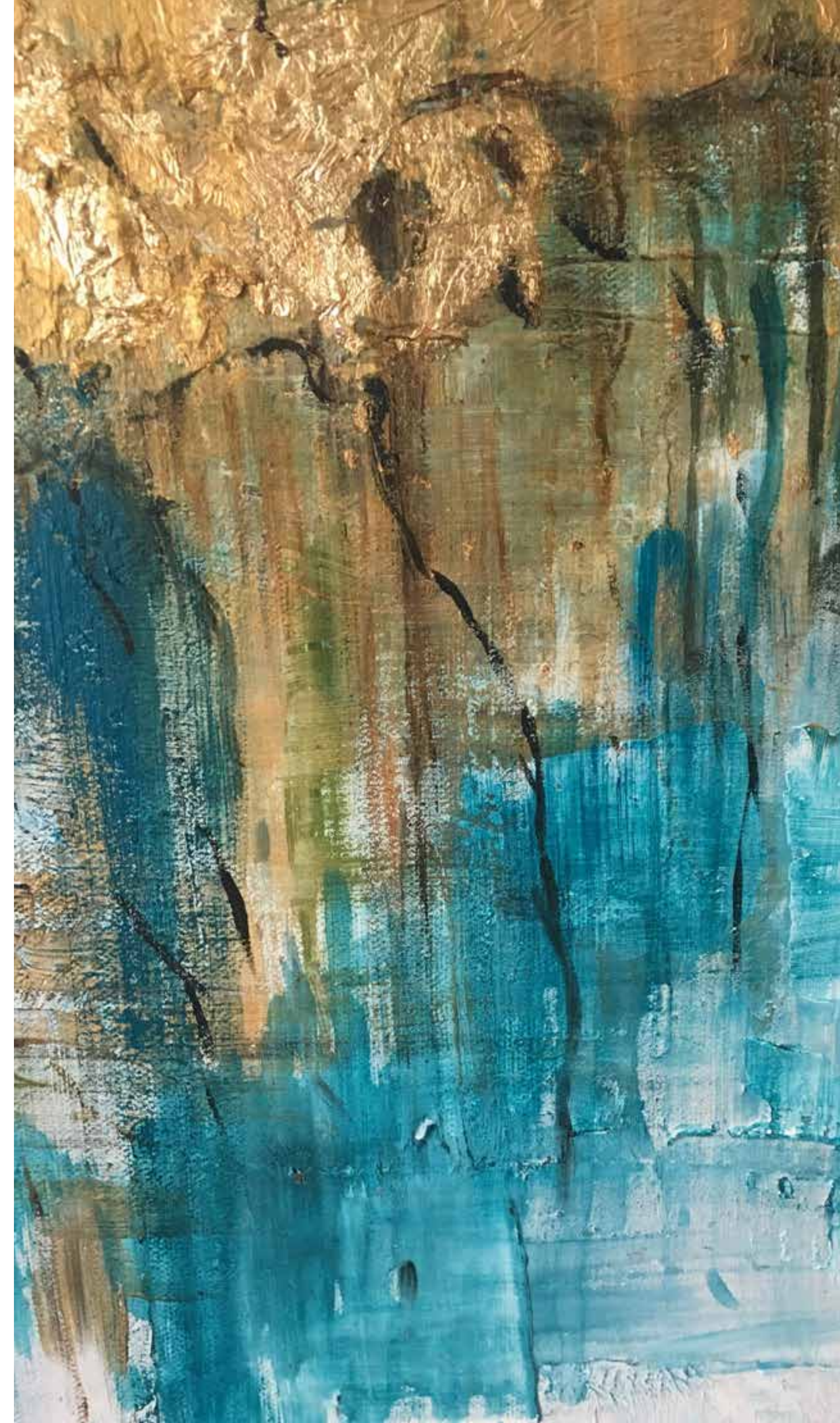
STRATEGII DE COMUNICARE

PENTRU COMPORTAMENTELE PROBLEMATICE ASOCIATE CU DEMENTA

Halucinații
Idei delirante
Comportamente repetitive
Întrebări repetitive
Sindromul apusului de soare
Refuzul medicamentelor
Refuzul de a se spăla
Hoinărit

Amintiți-vă că hoinăritul se poate întâmpla, chiar dacă sunteți cel mai atent dintre membrii familiei. Puteți utiliza următoarele strategii pentru a reduce șansele:

- Asigurați-vă că toate nevoile de bază sunt satisfăcute.
- Identificați cele mai probabile perioade ale zilei în care poate apărea hoinăritul.
- Reasigurați persoana dacă se simte pierdută, abandonată sau dezorientată. Abțineți-vă de la corectarea persoanei.
- Puneți încuietori care nu sunt la vedere și montați-le fie foarte sus sau jos pe ușile de exterior și luați în calcul și montarea de zăvoare glisante sus sau jos.
- Utilizați dispozitive care semnalează când o ușă sau o fereastră este deschisă. Acest lucru poate fi la fel de simplu ca un clopoțel așezat deasupra unei uși sau la fel de sofisticat ca o alarmă electronică.
- Ușa de la intrare poate fi camuflată, astfel încât persoana cu demență să fie mai puțin predispusă să hoinărească.



IMPLICARE PRIN ARTA POVESTIRII ÎN ÎNGRIJIREA PERSOANELOR CU DEMENTĂ

Tuturor ne place o poveste bună. De la o vârstă fragedă suntem programați să învățăm și să răspundem poveștilor. Poveștile fac parte din a fi om. Au potențialul de a spori comunicarea pentru povestitor și ascultător.

Arta povestirii are multe avantaje atât pentru membrul familiei, cât și pentru persoana cu demență, prin îmbunătățirea stării de bine într-un mod neintruziv și distractiv. Prin utilizarea puterii imaginației noastre putem deveni mai prezenți, mai centrați pe momentul de față și în cele din urmă, mai spontani în comunicarea cu ceilalți.





IMPLICARE PRIN ARTA POVESTIRII

ÎN ÎNGRIJIREA PERSOANELOR CU DEMENTĂ

Cum funcționează arta povestirii?

Cum poți practica arta povestirii în procesul de îngrijire al persoanei dragi?



CUM FUNCȚIONEAZĂ ARTA POVESTIRII

Stimulează comunicarea

Arta povestirii poate fi bazată atât pe un set real de evenimente, fie pe evenimente total fictive. Acest lucru o face accesibilă tuturor. Nu există obligația de a fi exact. Arta povestirii vă permite să „fiți concentrați pe moment” fără frustrarea de a fi nevoiți să vă amintiți faptele. Sunt personale atât pentru povestitor cât și pentru ascultător. Deci, nu există un răspuns corect sau greșit în această împărtășire, doar posibilități nesfârșite.

Îmbunătățește starea de spirit

Starea de spirit poate fi îmbunătățită foarte mult prin împărtășirea de povești. Pentru persoana cu demență, exprimarea cu ajutorul unei povești, reale sau imaginare, poate crește stima de sine și oferă un sentiment de apartenență.





IMPLICARE PRIN ARTA POVESTIRII ÎN ÎNGRIJIREA PERSOANELOR CU DEMENTĂ

Cum funcționează arta povestirii?

Cum poți practica arta povestirii în procesul de îngrijire al persoanei dragi?

EXEMPLUL LUI TOM DE A FOLOSI ARTA POVESTIRII
PENTRU A STIMULA CONVERSAȚIA ȘI A ÎMBUNĂȚĂȚI
STAREA DE SPIRIT

Provocarea

Tom recunoaște că este dificil uneori să aibă grijă de soția sa. "Poate fi dificilă, iar eu pot fi dificil." Dificultatea face parte din viața lor de zi cu zi împreună. „Răbdarea nu este punctul meu forte și uneori, mă simt vinovat când îmi displace cu adevărat persoana pe care o iubesc. Acest lucru mă enervează și nu pot spune nimănui cum mă simt. ” Se poate simți uneori foarte singur și izolat. El crede cu înțelepciune că „a fi un îngrijitor necesită un rol cu atitudine”.

“Zilnic, există noi provocări. Ultima mea încercare a fost să o conving pe soția mea să facă baie. ”

Abordarea lui Tom

“Uneori creez o poveste și îi ofer o recompensă, cum ar fi să-i spun că ieșim la prânz și că restaurantul ne va permite să intrăm doar dacă mirosim bine. Încerc să îndeplinesc această promisiune și o duc pe Vera la prânz în oraș, dar, de cele mai multe ori, nu se întâmplă. Încercăm să râdem mult, râsul ajută cu siguranță. Glumesc cu multe probleme. Menținerea simțului umorului îmi permite să rămân în echilibru. Reduce tensiunea.”

Sfatul lui Tom

Membrii familiei sunt adesea împovărați atunci când au grijă de o persoană dragă care suferă de demență. Tom încearcă să aibă grijă de soția sa într-un mod „centrat pe moment”. El folosește umorul și povestea ca ajutor și ca o tehnică de auto-îngrijire.

Crește conexiunea

Arta povestirii vă va oferi posibilitatea de a crea și consolida legături. De asemenea, oferă posibilitatea de a învăța lucruri noi unul despre celălalt.

Andra isi duce soțul la plimbare în majoritatea zilelor. Le place să meargă mai ales pe malul unui lac din apropiere. Într-o astfel de plimbare, Andra a luat un fir de rozmarin și l-a oferit soțului ei. În prima propoziție completă și pe deplin coerentă după luni de zile, el a spus: „Acest lucru îmi amintește de minunatul tău pui cu rozmarin.”

Sfatul Andrei:

O experiență nouă și un stimul senzorial pot ajuta conexiunile „din acel moment” și pot transforma stimulul într-o nouă poveste, imaginară sau reală.

IMPLICARE PRIN ARTA POVESTIRII ÎN ÎNGRIJIREA PERSOANELOR CU DEMENTĂ

Cum funcționează arta povestirii?

Cum poți practica arta povestirii în procesul de îngrijire al persoanei dragi?

Induce un sentiment de relaxare

Discuția despre ceva sau despre cineva cunoscut, poate accesa amintiri și ajută la reducerea stresului și a anxietății. Imaginația și creativitatea împărtășite în arta povestirii pot avea mari beneficii cognitive, pot îmbunătăți interacțiunile sociale și pot aduce întotdeauna mare bucurie atât familiei, cât și persoanei dragi.

*EXEMPLUL MARIEI DE A FOLOSI ARTA POVESTIRII
PENTRU A SE CONECTA CU MAMA EI ȘI PENTRU A SE
RELAXA*

Provocarea

Maria își îngrijește mama vârstnică, Ioana, care se află în fazele avansate ale demenței. Soțul Ioanei este bine și în formă, dar nu poate face față cerințelor de a fi îngrijitorul permanent al soției sale. Maria face tot ce poate pentru a ajuta și a satisface nevoile părinților ei. Ioana a fost întotdeauna o femeie foarte activă și nu iubește nimic altceva decât să facă treabă. Fiica ei spune că „Este greu să ții pasul cu ea chiar și în cele mai bune momente.” În ultima perioadă, Ioana a început să pregătească cina pentru soțul ei în momentele cele mai nepotrivite. Maria ne spune că, „Inițial, am contrazis-o. Spunându-i faptele și realitatea, având așteptarea că va „înțelege”. Întreaga bătălie a fost foarte stresantă pentru amândouă.

Abordarea Mariei

Atfel, Maria a încercat o nouă abordare: „Într-o zi am decis să fiu mai spontană în reacția mea și în loc să închid conversația, am deschis-o. I-am „jucat jocul”, sugerând că „poate, ar trebui să pregătim masa?”. De data aceasta, efectele au fost opuse. „Mama mea s-a deschis și i-a plăcut procesul de pregătire a mesei pentru cină. A existat confort în acest ritual și familiaritate în pregătirea mesei, pentru ea și pentru mine. Învăț să comunic într-un mod nou cu mama. Să fiu prezentă și să înțeleg nevoile mamei mele în acel moment, a făcut toată diferența. Am și râs. ”Lupta și raționamentul nu te duc nicăieri. Când puteți și dacă puteți, urmăriți indicațiile persoanei. Fii gata să „joci” în realitatea lor. A fi prezent și a fi centrat pe moment, te poate plasa într-un loc vesel, chiar și în cele mai dificile circumstanțe.

Sfatul Mariei:

Deși activitatea poate fi fictivă, relația și conexiunile sunt reale și „centrate pe moment”.



IMPLICARE PRIN ARTA POVESTIRII ÎN ÎNGRIJIREA PERSOANELOR CU DEMENTĂ

Cum funcționează arta povestirii?

Cum poți practica arta povestirii în procesul de îngrijire al persoanei dragi?

CUM POȚI PRACTICA ARTA POVESTIRII ÎN PROCESUL DE ÎNGRIJIRE AL PERSOANEI DRAGI?

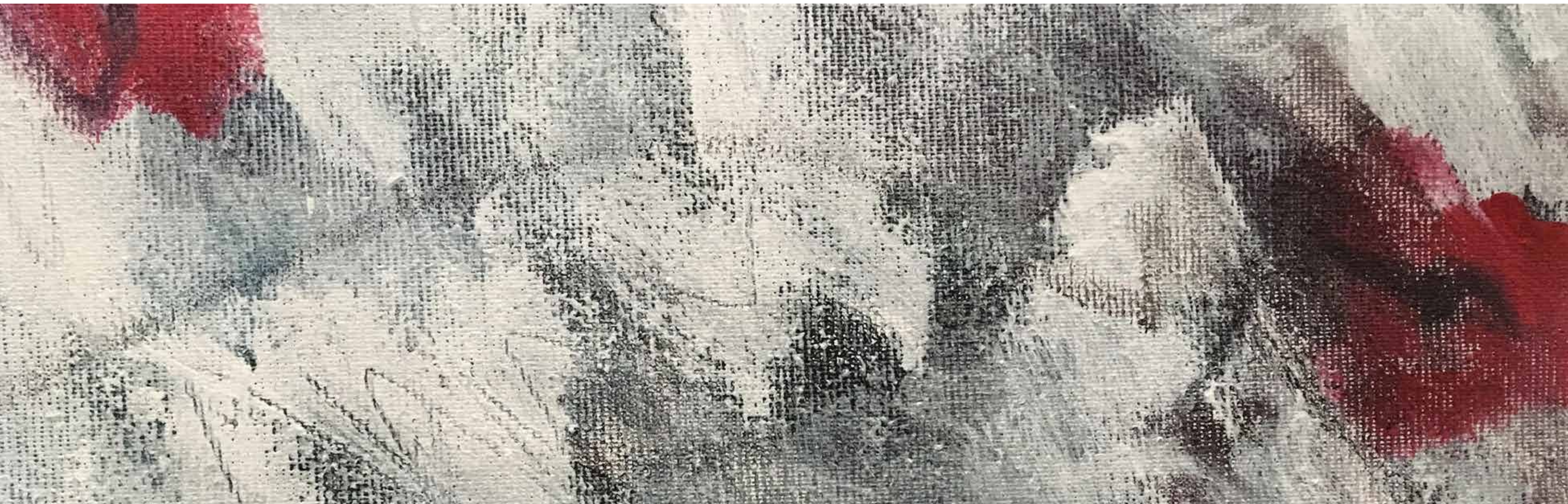
Maria, Tom și Andra cunosc puterea tehnicilor artei povestirii. Poate că nici nu și-au dat seama că deja foloseau aceste tehnici zilnic pentru a comunica mai bine cu persoana dragă. Artă povestirii este un instinct uman și un mod distractiv de a petrece timpul. O practici deja și o practici pentru totdeauna. Cu toții avem o poveste de spus indiferent ce vârstă avem sau indiferent de stadiul demenței.

Cu ajutorul activităților „Împărtășește un Moment” (Aventuri [1](#), [2](#), [3](#) din partea a doua) puteți pune în practică propria inspirație în ce privește arta povestirii. Poate chiar să devină o practică cu scop. Folosirea acestor activități poate reprezenta un mod distractiv de a petrece timpul și de a fi angajat „în moment” împreună cu cei aflați în grija dvs.



MODURI DE RECONNECTARE PRIN METODE ALTERNATIVE DE COMUNICARE

Metodele alternative de comunicare te pot ajuta în rolul tău de suport prin simplificarea formelor de comunicare scrise sau orale, de obicei folosind indicii vizuale, care permit persoanelor cu dificultăți de comunicare să poată participa în cât mai multe activități pe care și le doresc și în același timp creează oportunități de interacțiune socială prin diferite moduri de comunicare.



MODURI DE RECONNECTARE PRIN METODE ALTERNATIVE DE COMUNICARE

Cărți cu povești de viață
Portofelul de comunicare
Panouri de comunicare
Scrierea de litere în aer

Metodele alternative de comunicare non-electronice sau low-tech fac apel la ajutoare externe pentru a include stimuli foarte relevanți pentru viața de zi cu zi a persoanei. Aceste metode includ portofele de comunicare, panouri de comunicare, etichete și alte simboluri vizuale tangibile care oferă indicii care facilitează interacțiunea.

Una din valorile metodelor alternative de comunicare pentru facilitarea conversațiilor dintre persoanele cu demență și membrii familiei este că instrumentele oferă referințe comune și vizuale pentru a crea înțelesuri comune privind interacțiunea socială. Aceste instrumente vizuale creează indicii comune pentru a sprijini comunicarea, indiferent că instrumentele sunt formate dintr-un singur cuvânt scris cu litere mari sau din cartonașe cu indicii, filmulețe cu evenimente de familie care pot fi folosite pentru reminiscență sau cărți de comunicare care conțin fotografii și cuvinte care să ajute în ce privește rutina zilnică.

În continuare vei găsi câteva exemple de metode de comunicare pe le poți folosi cu cel drag.



MODURI DE RECONNECTARE PRIN METODE ALTERNATIVE DE COMUNICARE

Cărți cu povești de viață

Portofelul de comunicare

Panouri de comunicare

Scrierea de litere în aer

CĂRȚI CU POVEȘTI DE VIAȚĂ

Inabilitatea de a-ți aminti întâmplări și evenimente, mai ales când simptomele demenței devin tot mai severe și mai frecvente, poate face ca persoana să simtă o pierdere a sinelui și să aibă îndoieli cu privire la propria identitate. Cărțile cu povești de viață, așa cum numele arată pot fi utile pentru a-l ajuta pe cel drag să-și amintească memoriile autobiografice.

Pentru persoana cu demență, o carte cu povești de viață poate avea următoarele efecte pozitive: să îmbunătățească dispoziția, reducerea sentimentului de dezorientare și anxietate, îmbunătățirea încrederii în sine, îmbunătățirea memoriei, îmbunătățirea interacțiunilor sociale și calitatea vieții în general.

O carte cu povești de viață oferă un istoric al vieții persoanei și poate fi extrem de utilă pe măsură ce boala progresează și memoria se deteriorează. Include informații și fotografii cu prieteni, familie, interese, ce-i place, ce nu-i place și profesie.

O carte cu povești de viață poate fi începută imediat după ce a fost pus diagnosticul de demență. Să creezi o carte cu povești de viață te va ajuta mai ales dacă ești la începutul procesului de îngrijire,

deoarece va oferi un ghid cu referințe despre preferințele celor dragi, dar și o înțelegere profundă și precisă a evenimentelor istorice care vor putea influența reacțiile lor la anumiți stimuli și circumstanțe particulare.



MODURI DE RECONNECTARE PRIN METODE ALTERNATIVE DE COMUNICARE

Cărți cu povești de viață

Portofelul de comunicare

Panouri de comunicare

Scrierea de litere în aer

EXEMPLUL LUI JEAN CU PRIVIRE LA UTILIZAREA
CĂRȚILOR CU POVEȘTI DE VIAȚĂ PENTRU A GĂSI SENS
ȘI BUCURIE.

Provocarea

Mary, o văduvă de 80 de ani cu demență în stadiu moderat, în ultimii 2.5 ani a locuit într-un centru rezidențial de îngrijiri. Deși la început sora lui Mary (Jean) a fost reticentă, totuși a acceptat să o ajute pe Mary să creeze o carte cu povești de viață. Jean a adus toate fotografiile și alte documente tangibile pentru a descrie povestea de viață a lui Mary.

Abordarea lui Jean

Pe parcursul procesului de revizuire a vieții, Mary a vorbit despre dificultățile pe care le-a avut în tinerețe și despre motivul care a făcut-o să muncească la o vârstă foarte fragedă. Un eveniment nefericit din viața ei a fost moartea timpurie a soțului ei la doar câțiva ani de la căsătorie. Au fost momente pe parcursul procesului în care Mary și-a exprimat tristețea cu privire la moartea soțului ei. Totuși, a vorbit și despre multe amintiri fericite din viața ei cu soțul ei, trecând prin albumul de la nuntă și invitații. Mary nu s-a mai căsătorit și s-a mutat la părinții ei, concentrându-se pe carieră.

În ultima sesiune Mary a fost rugată să facă o evaluare generală a experiențelor ei de viață:
“Când mă uit înapoi la viața mea (pauză lungă)...Nu am regrete...totul pare bine...sunt fericită...nu vreau să schimb nimic...ce aș putea să fac? Pot să fac ceva? Per ansamblu, sunt fericită cu viața mea.

Sfatul lui Jean:

Deși unele idei ar putea să pară prea mult, încercă-le. S-ar putea să trezească interesul celui drag și să aducă puțină bucurie.

Dacă dorești să creezi o carte cu povești de viață pentru cel drag, vei găsi instrucțiuni pas cu pas și resurse în [Partea 2, Aventura 4.](#)



MODURI DE RECONNECTARE PRIN METODE ALTERNATIVE DE COMUNICARE

Cărți cu povești de viață

Portofelul de comunicare

Panouri de comunicare

Scrierea de litere în aer

PORTOFELUL DE COMUNICARE

Un portofel de comunicare este un instrument eficient pentru a-l ajuta pe cel drag să rămână la subiect și să aibă o contribuție relevantă la conversație. Este format dintr-un set de fotografii și propoziții despre persoane familiare, locuri și evenimente despre care au dificultăți să-și amintească.

Portofelul poate să includă lucruri importante pentru persoană (ex. o informație despre care vor să vorbească, lucruri despre care deseori devin confuzi) sau pentru tine ca partener de îngrijire (ex. activități de zi cu zi, teme comune de conversație și aspecte problematice).

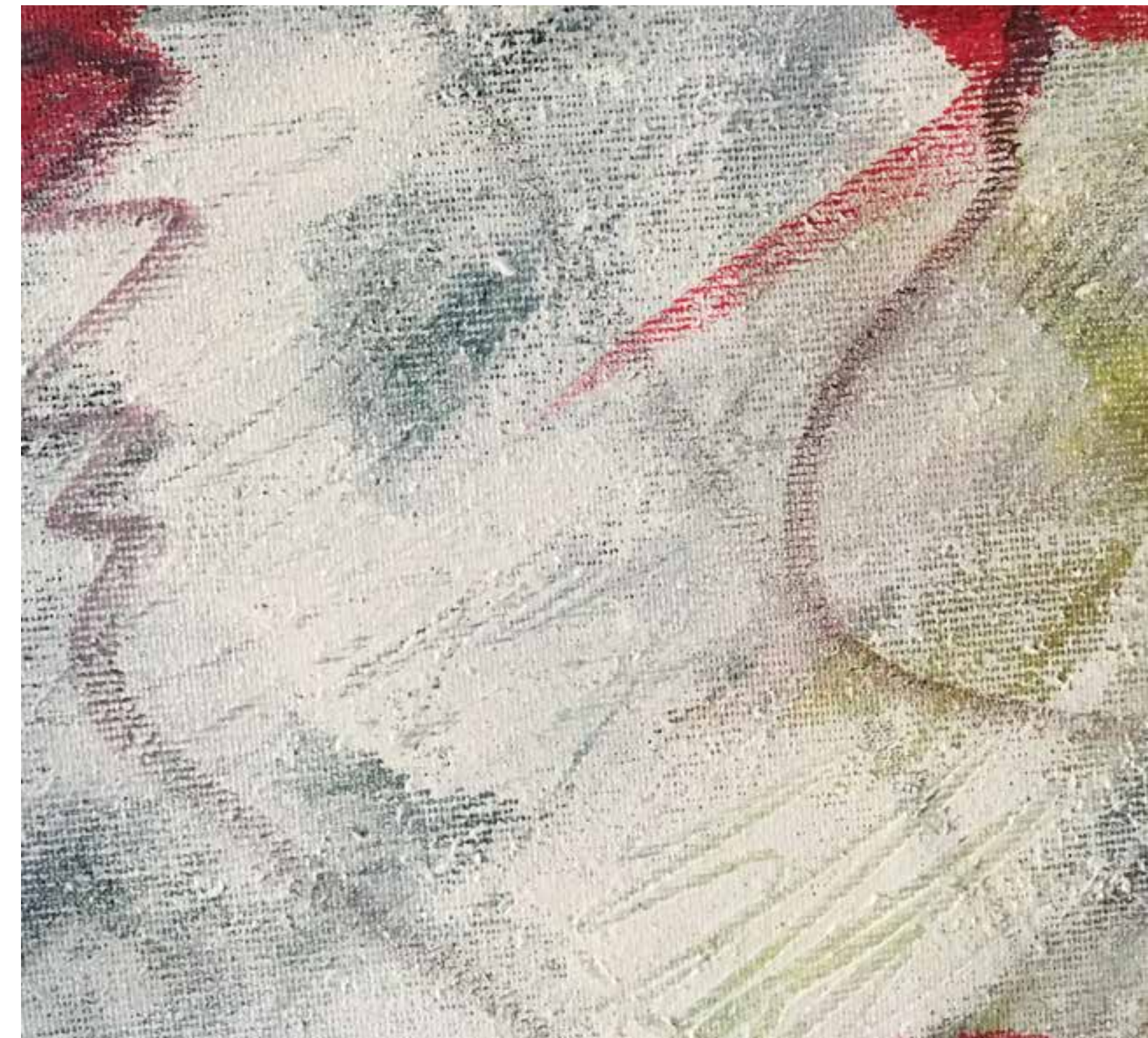
EXEMPLUL MARIEI CU PRIVIRE LA FOLOSIREA PORTOFELULUI DE COMUNICARE PENTRU A ANTRENA COMUNICAREA

Provocarea

Mihai are 67 ani și locuiește cu soția lui Maria. Mihai a fost diagnosticat cu boala Alzheimer acum câțiva ani și de curând a început să aibă dificultăți de comunicare. Maria vrea să-l ajute să-și păstreze abilitățile de comunicare cât mai mult posibil și a creat un portofel de comunicare pe care Mihai îl folosește de 5 ori pe săptămână, 15 minute/sesiune.

Abordarea Mariei

Când exersează împreună cu Mihai, de obicei începe prin a-l încuraja pe Mihai să folosească portofelul. Începe prin a spune “Acum vom exersa purtarea unei conversații. Acest portofel conține fotografii și propoziții pe care le poți folosi pentru a te ajuta să-ți amintești ce vrei să spui. Deschide la prima pagină.” Apoi începe să întrebe despre unul din subiecte (cu dificultăți de memorare semnificative), schimbând ordinea de la sesiune la sesiune, spre exemplu: “Să vorbim despre ziua ta. Spune-mi cum ți-a fost ziua”.



MODURI DE RECONNECTARE PRIN METODE ALTERNATIVE DE COMUNICARE

Cărți cu povești de viață

Portofelul de comunicare

Panouri de comunicare

Scrierea de litere în aer

Când Mihai reușește să citească propoziția de pe cartonaș (ex. M-am trezit și m-am îmbrăcat), ea îl laudă și-l încurajează să adauge comentarii suplimentare adresând întrebări ca “Ce altceva mai poți să-mi spui despre acest lucru?”. Dacă Mihai nu mai poate să completeze cu nimic în plus, Maria îl ajută cu întrebări ca “Azi ești îmbrăcat cu cămașa ta albastră preferată, nu?”. Dacă Mihai în continuare nu poate să completeze cu un comentariu nou, atunci îl roagă pe Mihai să meargă la pagina următoare și în timp ce arată spre propoziția de pe pagina nouă îi spune “Uite, citește aici”). Uneori, este dificil pentru Mihai să înceapă să citească și atunci Maria citește primul cuvânt după care face o pauză și așteaptă ca Mihai să continue. Maria a folosit portofelul de comunicare în ultimele cinci săptămâni pentru a facilita comunicarea cu Mihai. În timp ce Mihai continuă să aibă dificultăți în a citi corect unele propoziții, Maria a observat că are comentarii suplimentare la fiecare al doilea cartonaș și uneori chiar și scurte povestiri.

Sfatul Mariei:

Scopul este să se poată purta o conversație și mai puțin să se citească propozițiile. Păstrează o atitudine relaxată și concentrează-te pe ce face bine persoana.

Dacă dorești să creezi un portofel de comunicare pentru cel drag, vei găsi instrucțiuni pas cu pas și resurse în [Partea 2, Aventura 5](#).



MODURI DE RECONNECTARE PRIN METODE ALTERNATIVE DE COMUNICARE

Cărți cu povești de viață
Portofelul de comunicare
Panouri de comunicare
Scrierea de litere în aer

PANOURI DE COMUNICARE

Panourile de comunicare te pot ajuta să menții sau să îmbunătățești conversația cu persoana de care ai grijă, prin utilizarea de indicii vizuale, cum ar fi cartonașele.

Utilizarea panourilor de comunicare va permite celui drag să-și împărtășească nevoile imediate și preferințele și prin urmare să se simtă mai puțin confuz, anxios sau frustrat. Te va ajuta să obții răspunsuri în timp real și la întrebări comune despre mâncarea pe care o preferă, despre ce activități ar dori să facă sau dacă simte vreo durere. Cartonașele pot fi folosite pentru a iniția activități în viața de zi cu zi, cum ar fi să facă duș sau să meargă la plimbare, sau să doarmă și pot fi utilizate și dacă limbajul este afectat.

Panourile de comunicare pot fi folosite și pentru a menține sau a îmbunătăți conversația cu cei dragi și dacă creezi panourile în jurul unor subiecte de conversație ca hobby-uri, familie, călătorii, muncă, casă, sport, religie și animale.

De obicei este format dintr-un “panou” care poate fi doar o foaie tipărită A4/A3 cu categorii de timp precum “Acum” sau “Nu acum” și cartonașe cu indicii vizuale mici și simple, doar cu o fotografie și un singur cuvânt pe ele. Cartonașele cu indicii vizuale

reflectă diferite categorii ca mâncare, activități, durere și viața de zi cu zi.

EXEMPLUL FAMILIEI LUI JOHN PRIVIND UTILIZAREA PANOURILOR DE COMUNICARE PENTRU A-I DESCOVERI PREFERINȚELE

Provocarea

Într-o zi, familia lui John o observat că John nu mai poate vorbi, nu-și mai amintește cine a fost soția lui și nu-i mai plăcea pasiunea lui de-o viață, muzica. Mai întâi, l-au întrebat pe John dacă poate să citească o informație. John a reușit să citească și atunci au știut că pot să încerce să comunice prin panouri de comunicare.

Abordarea familiei lui John

L-au rugat pe John să citească panoul care conținea ca și categorii ”Întodeauna”, “Uneori” și “Niciodată” . Apoi i-au adresat lui John niște întrebări. Mai întâi, “Te doare ceva? ”. John a arătat spre cartonașul cu durerea în piept și l-au întrebat în continuare “ Simți durere în piept întodeauna, uneori sau niciodată?” . John a răspuns “Niciodată” . Ulterior au urmat alte cartonașe cu durere de cap, durere de dinți etc. Apoi John a fost întrebat ce i-ar plăcea să facă, “John îți place muzica întodeauna, uneori sau niciodată? ” John a pus cartonașul cu muzică pe Întodeauna. Atunci au înțeles că John a zis

MODURI DE RECONNECTARE PRIN METODE ALTERNATIVE DE COMUNICARE

Cărți cu povești de viață
Portofelul de comunicare
Panouri de comunicare
Scrierea de litere în aer

nu când a fost întrebat dacă vrea să asculte muzică acum, și au presupus că nu mai este interesat de muzică, totuși familia a înțeles acum că îi place muzica în continuare, la fel cum îi place și să se plimbe sau vizitele familiei. Se poate întâmpla des ca persoanele cu demență să răspundă “ nu” la multe întrebări, deoarece este unul dintre primele cuvinte care se învață și este un limbaj protectiv. Folosirea panoului a ajutat familia lui John să vadă că John poate în continuare să înțeleagă o conversație, să citească, să înțeleagă o fotografie și că folosind panoul poate să comunice preferințele și nevoile sale mult mai eficient decât înainte.

Sfaturi de la familia lui John:

Dacă ați folosit categoriile ‘Acum’ , ‘Urmează’ și ‘Mai târziu’ pentru a agreea un program pentru acea zi, puneți panoul într-un loc ușor de văzut și folosiți-l pentru a vă aminti dvs. și persoanei dragi ce activități ați agreeat că veți face ‘ acum’ , ‘urmează’ și ‘ mai târziu.

Dacă dorești să creezi un panou de comunicare pentru cel drag, vei găsi instrucțiuni pas cu pas și resurse în [Partea 2, Aventura 6.](#)



MODURI DE RECONNECTARE PRIN METODE ALTERNATIVE DE COMUNICARE

Cărți cu povești de viață
Portofelul de comunicare
Panouri de comunicare
Scrierea de Litere în aer

SCRIEREA DE LITERE ÎN AER

Persoanele cu demență deseori necesită abordări alternative de comunicare pentru diferite perioade de timp. Pot să-și piardă temporar sau permanent abilitatea de a vorbi și au nevoie de alternative pentru a-și exprima nevoile de bază eficient și eficace.

Scopul principal al unei comunicări expresive este să ofere persoanei o modalitate de a-și exprima nevoile fizice sau anumite informații vitale și să crească interacțiunile cu ceilalți membri ai familiei pentru a reduce izolarea și teama.

Scrierea de litere în aer înseamnă folosirea unor forme naturale de comunicare cu ajutorul corpului uman, fără ca un alt echipament să fie necesar. Actul fizic de scriere a literelor în aer crează o senzație cognitivă mare și ajută la fixarea cuvântului în memorie.

EXEMPLUL GEORGINEI DE SRIERE A LITERELOR ÎN AER PENTRU A ÎNVĂȚA DESPRE NEVOI

Provocarea

Maria are 76 de ani și suferă de demență stadiu moderat. Maria locuiește cu fiica ei, Georgina,

partenerul ei de îngrijire din ultimii 5 ani. Recent, Maria are probleme de comunicare, ea nu mai poate să se exprime verbal pentru a spune cuvintele pe care le dorește.

Abordarea Georginei

Georgina simte că nu poate să înțeleagă nevoile mamei și o metodă alternativă de comunicare ca “scrierea de litere în aer” poate fi un sprijin pentru dificultățile de comunicare. Georgina poate să scrie cuvintele pe cartonașe sau să folosească cartonașe tipărite cu cuvinte și să folosească acest lucru pentru a exersa scrierea de litere în aer, urmărind împreună cu mama ei cuvintele scrise pe cartonașe. În acest mod, Maria va învăța să folosească acest sistem când va dori să-și exprime nevoile sau dorințele non-verbal.

Sfaturile Georginei:

Poți să folosești un cartonaș pe care este scris un cuvânt. Cartonașul trebuie să fie la nivelul ochilor persoanei. Vrem să ne asigurăm că persoana este concentrată la cuvintele scrise pe cartonaș și nu la fața sau gura noastră.

Dacă dorești să încerci această metodă alternativă de comunicare cu cel drag, vei găsi instrucțiuni pas cu pas și resurse în [Partea 2, Aventura 7](#).

PARTEA A DOUA ACTIVITĂȚI PENTRU PRACTICĂ

Această parte conține activități de comunicare, detaliate cu instrucțiuni pas cu pas și create pentru a fi practicate împreună cu persoana cu demență.

1. IMPLICARE PRIN ARTA POVESTIRII “ÎMPĂRTĂȘIREA UNUI MOMENT”

2. MODURI DE RECONECTARE PRIN METODE ALTERNATIVE DE COMUNICARE





CE ESTE ARTA POVESTIRII?

Toată lumea apreciază o poveste bună. De la o vârstă timpurie suntem programați să învățăm din povești și să răspundem la ele. Poveștile sunt parte din a fi uman. Au potențialul de a facilita comunicarea atât pentru povestitor cât și pentru cel ce ascultă.

Aventura 1: Explorarea simțurilor pentru a crea o poezie

Aventura 2: Crearea unei povești originale pornind de la vederi poștale și fotografii

Aventura 3: Crearea unei poezii în jurul unei povești despre un personaj



ÎMPĂRTĂȘIREA UNUI MOMENT, AVENTURA 1: EXPLORAREA SIMȚURILOR PENTRU A CREA O POEZIE

ÎNAINTE

Sfaturi de început:
Pregătirea este cheia - Este recomandată păstrarea într-o cutie "Împărtășirea unui moment" a tuturor lucrurilor de care ai nevoie

1

Alege un mediu relaxant (ex. la masa din bucătărie, masa de cafea etc.) unde tu și cel drag vă simțiți confortabil și unde materialele pot fi puse pe masă.

3

2

ACHIZIȚIONEAZĂ ȘI PREGĂTEȘTE MATERIALELE ÎN AVANS:



Cutia "Împărtășirea unui moment";



Baloane;



Pixuri;



Hârtie pentru scris;



aprox. 6 pungi (bumbac, in, hârtie) pentru itemii senzoriali (lavandă, pliculețe de ceai, săpun etc., și orice altceva consideri că ar putea să-i placă persoanei sau ar putea să stabilească conexiuni în jurul lor) .

ÎN ACEST MOMENT

Prezintă ceea ce urmează să faceți împreună într-un mod relaxant și distractiv.

ACTIVITATEA 1 - JOCUL CU BALOANELE (OPȚIONAL)

Acest exercițiu poate să aibă loc la masă sau într-un spațiu lângă masă. Aruncați baloanele în aer. Colaborați împreună pentru a menține baloanele în aer și încurajați distracția și râsul.

ACTIVITATEA 2 - PUNGI SENZORIALE

Așezați-vă la masă și prezentați cutia “Împărtășirea unui moment”. În cutie sunt itemii senzoriali pregătiți mai devreme pentru a stimula simțurile.

Scoateți pungile. Fiecare pungă conține un item senzorial. Oferiți câte o pungă persoanei dragi și încurajați-o să exploreze conținutul prin atingere, miros, ascultare și la final să se uite la item. Repetați același lucru cu celelalte pungile.



Vorbiți despre fiecare item imediat după ce a fost prezentat și explorat sau așteptați până când toți itemii au fost prezentați și explorați. Răspundeți dorinței lor de a vorbi despre itemi și lăsați-vă duși de moment.

Vorbiți despre senzațiile simțite, miros, amintiri cu privire la gust, sunet sau aspectul itemilor.

Vorbiți despre cunoștințele pe care persoana cu demență le are despre item, conexiunile asociate cu acesta și experiențele anterioare avute cu privire la acest item. Ascultați orice amintire pe care persoana cu demență este deschisă să o împărtășească. Poți și tu să-ți împărtășești gândurile. Acum, amândoi vă împărtășiți gândurile și experiențele împreună; vă conectați unul cu celălalt în jurul itemilor și simțurilor asociate cu acești itemi.

NOTĂ: Dacă nu aveți pungile puteți să oferiți itemii unul câte unul.

ACTIVITATEA 3 - DE LA SIMȚURI LA PROPOZIȚII

Acum urmează să scrieți o poezie împreună despre “Vară” sau un alt sezon.

Mai întâi, amândoi veți scrie propoziții despre simțurile pe care le asociați cu vara.

Alegeți “Gust”. Scrieți un rând despre gustul pe care-l asociați cu vara și încurajați persoana cu demență să facă la fel. Ex. Gust.... Gustul vinului răcit băut pe veranda din spate. Gust.... Gustul afinelor din tufișuri.

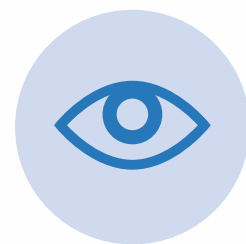
Acum aveți două versuri diferite despre gustul verii.

NOTĂ: Dacă persoana dragă nu poate să citească și să scrie, poți să scrii tu gândurile ei despre simțuri. Dacă scrie doar un cuvânt, puteți să o încurajați să dezvolte în jurul cuvântului și să creeze o propoziție.

Acum, în același timp, scrieți separat mai multe rânduri despre “gust”.

Repetati până când veți avea o colecție de gusturi asociate cu tema verii.

Repetati activitatea cu celelalte simțuri ex.



Vezi... trandafirii din grădină.



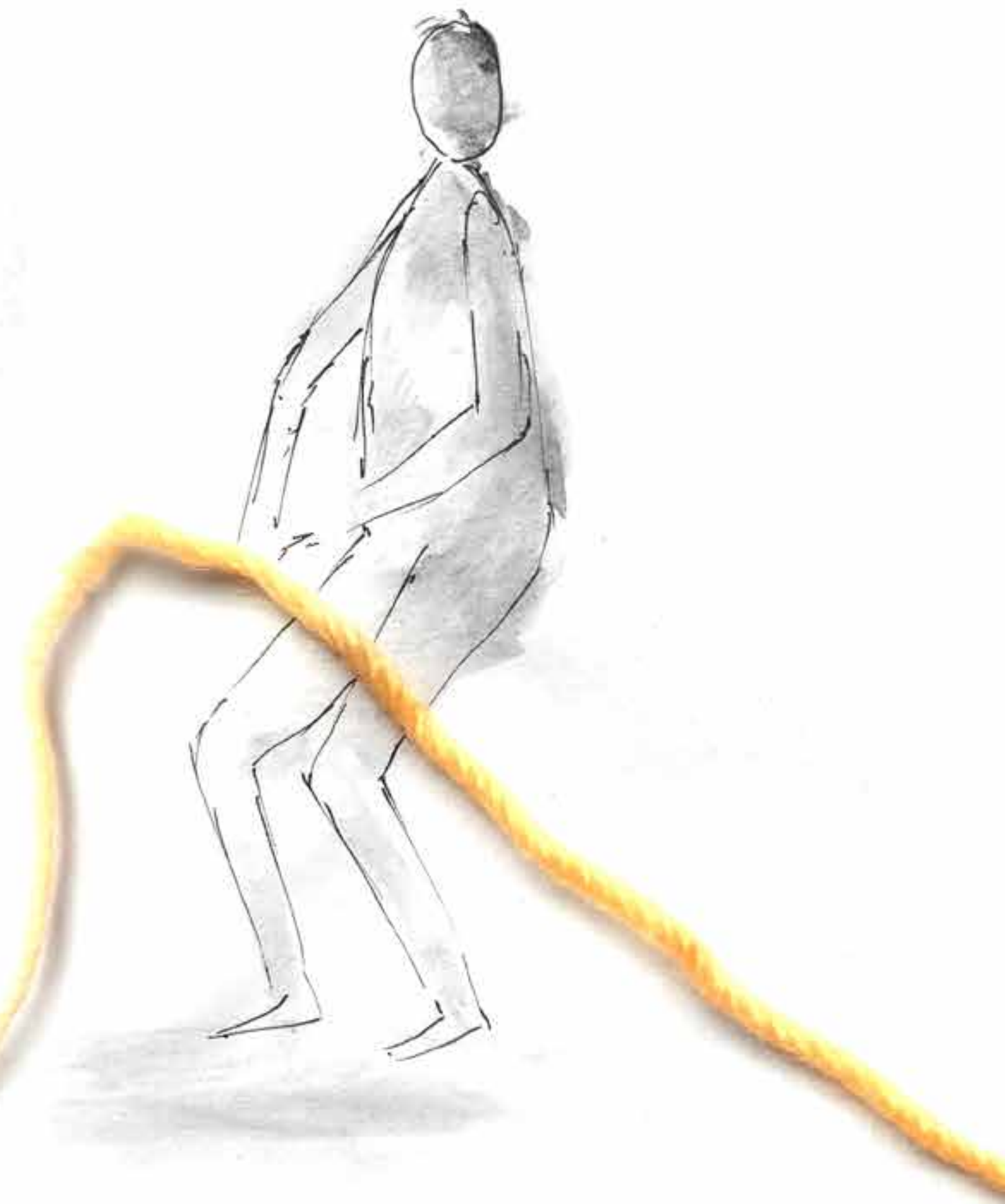
Auzi... rațele care macăne în iazul din parc.



Miros... mirosul ierbii.



Atingerea... senzația unei brize ușoare de la mare.



Când veți avea completă o colecție scrisă de simțuri, citiți-le împreună sau pe rând, cu voce tare .

ACTIVITATEA 4 - Scrierea poeziei senzoriale

Veți crea poezia împreună folosind propozițiile pe care tocmai le-ați scris amândoi. Fiți creativi în abordarea voastră; nu există corect sau greșit în modul de a crea această poezie. Deja ai materialul (ex. propozițiile), acum doar trebuie să decideți ordinea în care le puneți împreună. Puteți crea strofe folosind versuri despre un simț sau amestecând simțurile.

După ce ați hotărât ordinea propozițiilor poeziei, scrieți-le pe hârtie.

Acum aveți o poezie care combină toate simțurile în jurul anotimpului vară.



Citiți poezia cu voce tare.



Alegeți împreună un titlu pentru poezie.



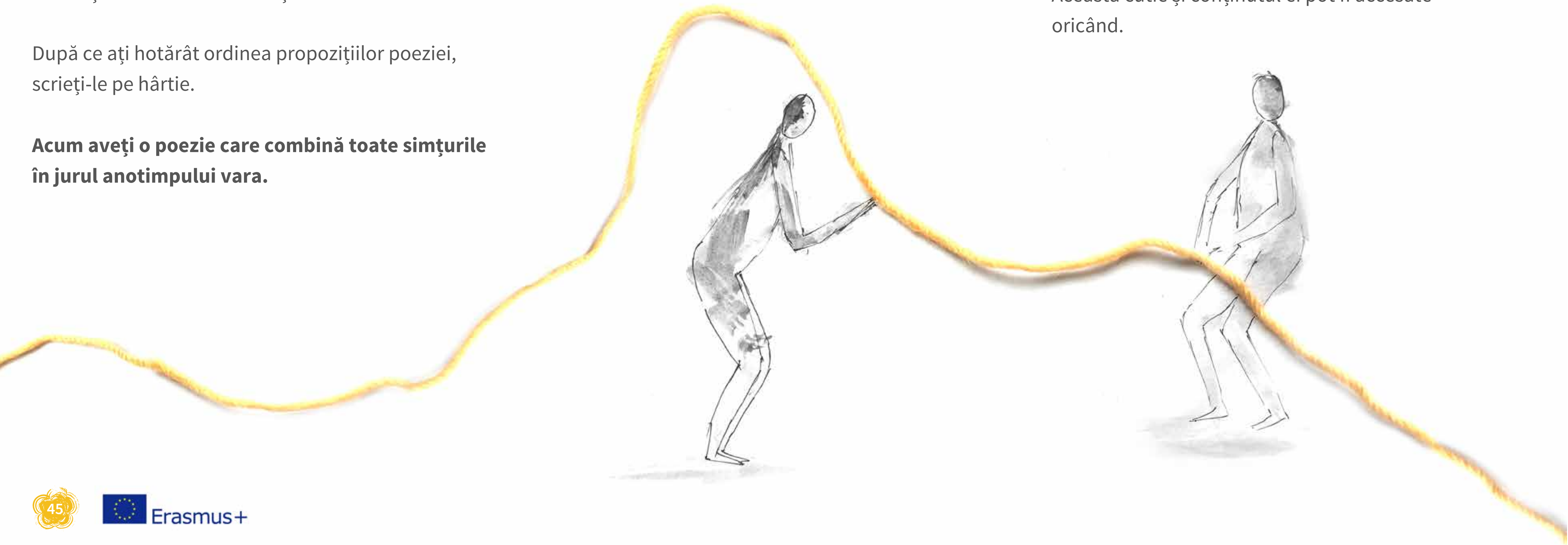
Semnați poezia, în calitate de autori.

DUPĂ

Felicități-vă fiecare pentru munca bine făcută în crearea poeziei.

Pentru a încheia aventura prin care ați trecut împreună, strângeți totul și puneți lucrurile la loc în cutia “Împărtășirea unui moment”.

Această cutie și conținutul ei pot fi accesate oricând.





Întreabă-te:

- Ce a funcționat bine pentru mine?
- Ce a funcționat cel mai bine pentru persoana cu demență?
- Au fost momente care au ieșit în evidență? Dacă da, care au fost?
- Am întâlnit dificultăți sau provocări? Dacă da, care au fost? Cum aş putea îmbunătăți pentru data viitoare?



COMUNICARE

Am comunicat bine împreună?
Ce a funcționat bine pentru mine?
Ce a funcționat cel mai bine pentru persoana cu demență?
Ne-am folosit imaginația? Dacă da, cum și când?

CONEXIUNE

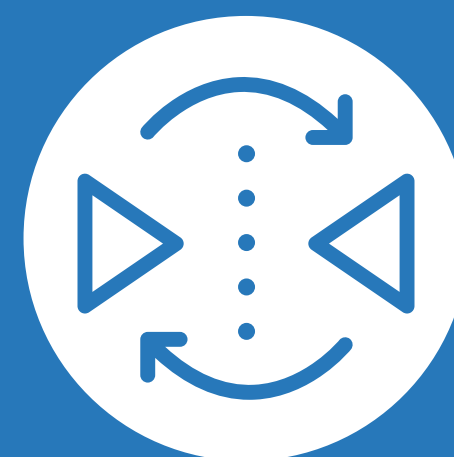
Am învățat ceva nou despre cealaltă persoană?
Mi-a schimbat perspectiva acest lucru?

DISPOZIȚIE

Ne-am distrat împreună? Dacă da, cum?
Activitatea a îmbunătățit dispoziția persoanei cu demență? Dacă da, când și cum?
Activitatea mi-a îmbunătățit dispoziția? Dacă da, când și cum?

RELAXARE

A fost activitatea o experiență relaxantă și plăcută?
Dacă da, când și cum?
Meditază la cum vei folosi rezultatele acestor reflecții încât să te ajute în interacțiunea de zi cu zi cu cei apropiați/dragi ție, dar și cum vei aplica aceste noi idei în viitoare aventuri de creare de povești împreună.



TIMP PENTRU REFLECTARE

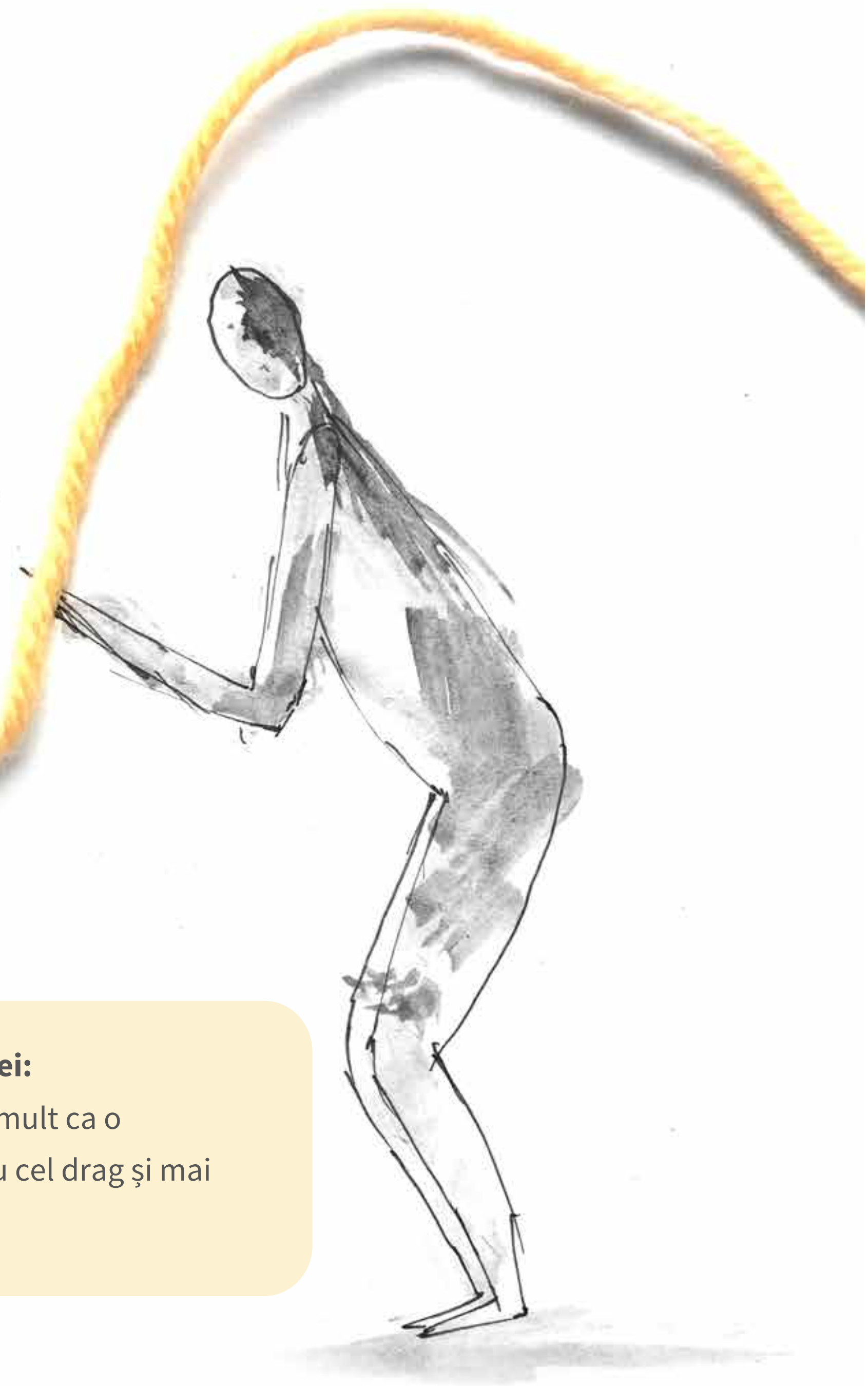
În timpul tău liber, gândește-te la activitatea pe care ați realizat-o împreună.

EXPERIENȚA MEMBRILOR FAMILIEI CU ACTIVITĂȚILE

Anna a rugat-o pe mama ei să găsească niște borcane cu mirodenii în bucătărie. Mama ei a adus borcanele și Anna a început o conversație cu ea despre mirodenii. Anna a întrebat-o ce mirodenii sunt în fiecare borcan și ce amintiri are asociate cu fiecare mirodenie. Mama ei s-a implicat în conversație și a împărtășit cunoștințele sale și asocierile cu privire la fiecare mirodenie.

Sfaturi pentru membrii familiei:

Folosiți această activitate mai mult ca o oportunitate de a te conecta cu cel drag și mai puțin pentru rezultate.



ÎMPĂRTĂȘIREA UNUI MOMENT, AVENTURA 2: CREAREA UNEI POVEȘTI ORIGINALE PORNIND DE LA VEDERI POȘTALE ȘI FOTOGRAFII

ÎNAINTE

Sfaturi de început:
Pregătirea este cheia - Este
recomandată păstrarea
într-o cutie "Împărtășirea
unui moment" a tuturor
lucrurilor de care ai nevoie

1



Alege un mediu relaxant (ex. la masa
din bucătărie, masa de cafea etc.)
unde tu și cel drag vă simțiți
confortabil și unde materialele pot fi
puse pe masă.

3

2

ACHIZIȚIONEAZĂ ȘI PREGĂTEȘTE MATERIALELE ÎN AVANS:



Cutia "Împărtășirea unui moment";



Vederi poștale și/sau fotografii;



Baloane;



Foaie de scris;



Pixuri;



Poezia senzorială și pungile senzoriale cu itemi din "[Împărtășirea unui moment- aventura 1](#)".

ÎN ACEST MOMENT

Prezintă ceea ce urmează să faceți împreună într-un mod relaxant și distractiv.

ACTIVITATEA 1 - JOCUL CU BALOANELE (OPȚIONAL)

Acest exercițiu poate să aibă loc la masă sau într-un spațiu lângă masă. Aruncați baloanele în aer. Colaborați împreună pentru a menține baloanele în aer și încurajați distracția și râsul.

ACTIVITATEA 2 - RECAPITULARE ȘI REFLECTARE

Materialele (ex. pungile senzoriale cu itemi și poezia din sesiunea anterioară de activități) au fost deja puse pe masă. Reflectați scurt cu privire la ce ați explorat și ați creat împreună în ultima sesiune. Citiți poezia senzorială cu voce tare și bucurați-vă împreună de rezultatele obținute.

ACTIVITATEA 3 - ALEGEREA FOTOGRAFIILOR

Puneți pe masă vederile poștale și fotografiile din cutia “Împărtășirea unui moment”.

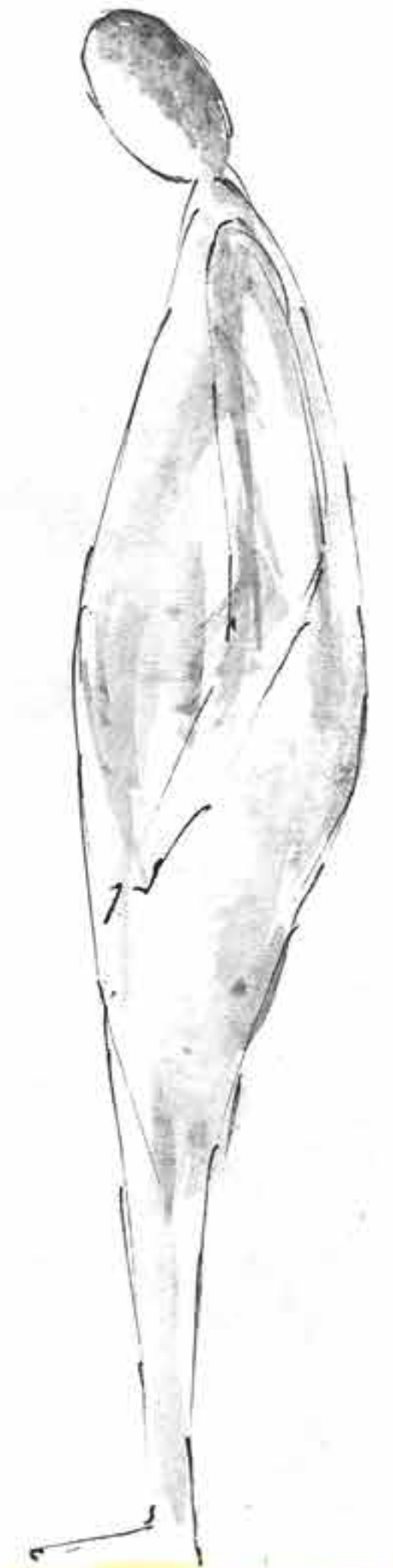
NOTĂ: Vederile poștale și fotografiile ar trebui să fie cu peisaje, porturi, aeroporturi, sate sau orașe. Includeți și câteva fotografii cu persoane necunoscute. Alegeți vederi poștale mai vechi ex. din 1950/'60/'70. Alegeți fotografii reprezentative pentru țara voastră și fotografii cu care considerați că va rezona persoana cu demență.

Acum cereți persoanei cu demență să se uite la diferitele fotografii și să aleagă. Acordă timpul necesar să facă acest lucru, timp în care și tu faci la fel.

Cere persoanei cu demență să aleagă o vedere poștală sau fotografie și să-și exprime gândurile și conexiunile asociate cu această imagine și de ce au ales-o.

Poți să participi și tu în acest exercițiu, prin alegerea unei fotografii și împărtășirea gândurilor cu privire la fotografie.

Acum, amândoi puteți să vă împărtășiți cunoștințele, conexiunile și amintirile și în jurul altor fotografii sau vederi poștale.



ACTIVITATEA 4 – POVESTEA PE BAZA FOTOGRAFIEI

Acum alegeți împreună o fotografie sau vedere poștală în jurul căreia veți crea o poveste. De preferat să alegeți una care are și o persoană necunoscută sau mai multe persoane necunoscute.

NOTĂ: Spuneți persoanei cu demență că veți crea în jurul acestei fotografii o poveste fictivă sau “inventată”. (Este foarte probabil ca persoana cu demență să creeze conexiuni personale în legătură cu fotografiile și este binevenit acest lucru, dar insistați să dezvolte o poveste fictivă. Nu uitați: aceasta nu este o activitate de reminiscență.

Pentru început, cereți persoanei dragi să țină fotografia și să înceapă să spună povestea pe care o văd în fotografie folosind o singură propoziție. ex. *“A fost odată 2 copii în câmp cu căruța lor.”*

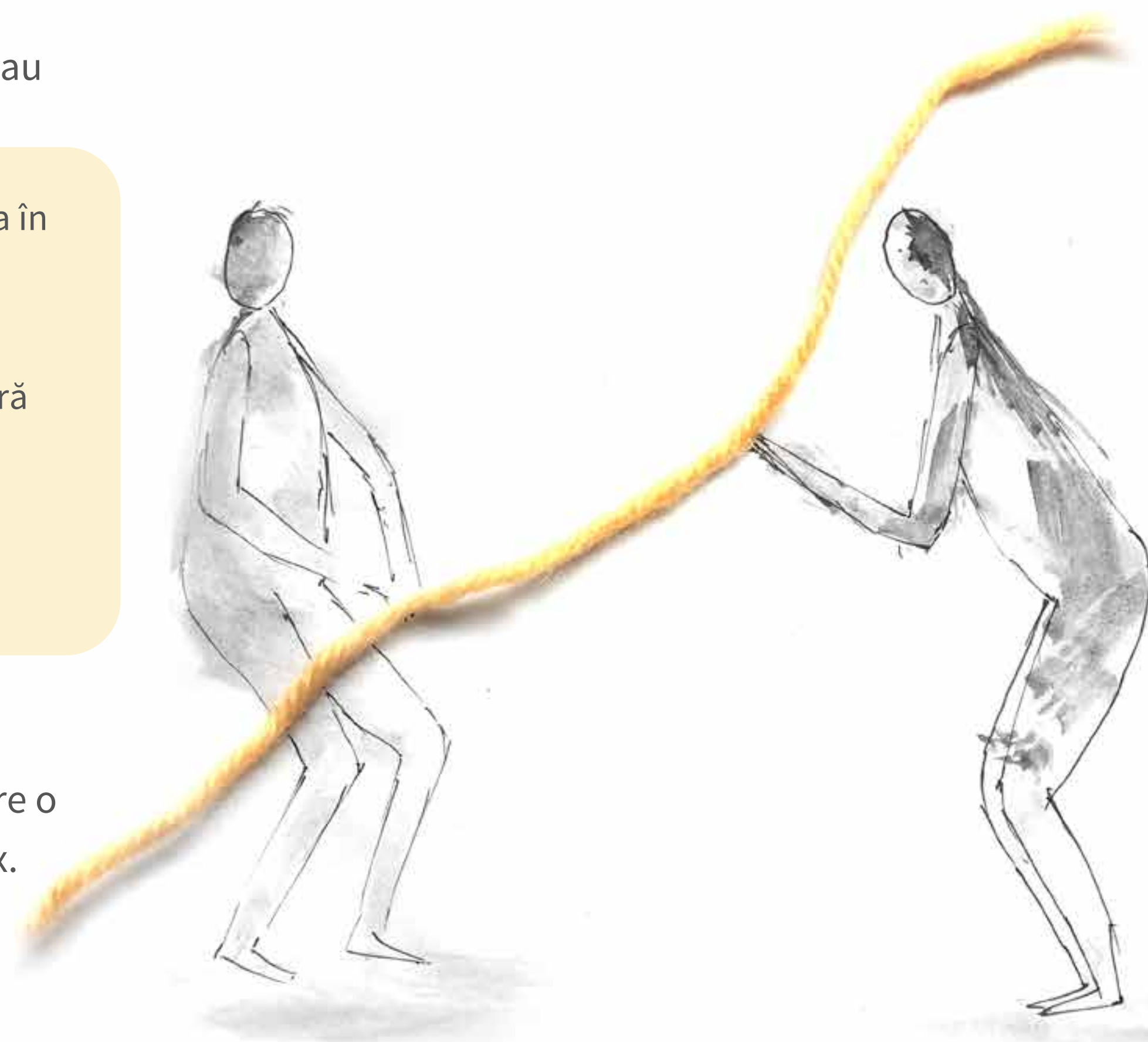
Ulterior, poți să adaugi încă o propoziție poveștii.

Continuați așa, fiecare pe rând adăugând câte o propoziție pentru dezvoltarea poveștii.

Concentrați-vă mai întâi pe începutul poveștii dezvoltând câteva propoziții, apoi mijlocul și ulterior finalul poveștii. Dacă povestea este foarte scurtă, vă puteți întoarce și să încurajați dezvoltarea de mai multe detalii pentru fiecare parte: început, mijloc, final. În timpul sau după o recapitulare a poveștii, scrieți povestea pe o foaie de hârtie.

Povestea poate fi completată în orice moment, până când sunteți amândoi mulțumiți de rezultat.

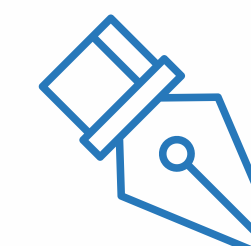
NOTĂ: Ca alternativă, poți să începi tu cu prima propoziție și persoana cu demență să continue cu propoziția următoare și mergeți tot așa mai departe.



Atașați poveștii fotografia/vederea poștală.



Alegeți un titlu pentru poveste.



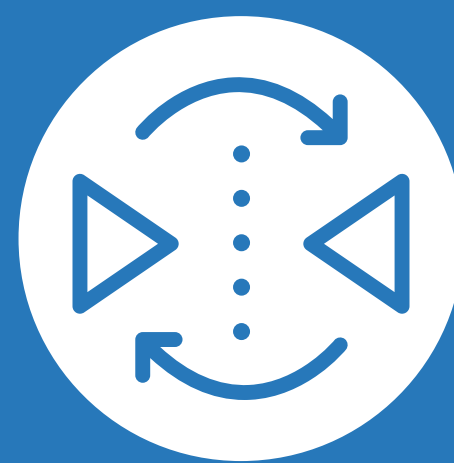
Semnați povestea, în calitate de autori.

DUPĂ

Felicități-vă reciproc pentru munca bine făcută în crearea poveștii.

Pentru a încheia aventura prin care ați trecut împreună, strângeți totul și puneți lucrurile la loc în cutia “Împărtășirea unui moment”.

Această cutie și conținutul ei pot fi accesate oricând.



TIMP PENTRU REFLECTARE

În timpul tău liber, gândește-te la activitatea pe care ați realizat-o împreună.

Vezi [Timp pentru reflectare în Aventura 1.](#)

ÎMPĂRTĂȘIREA UNUI MOMENT, AVENTURA 3: CREAREA UNEI POEZII ÎN JURUL UNEI POVEȘTI DESPRE UN PERSONAJ

ÎNAINTE

Sfaturi de început:
Pregătirea este cheia - Este
recomandată păstrarea
într-o cutie "Împărtășirea
unui moment" a tuturor
lucrurilor de care ai nevoie

1

2

ACHIZIȚIONEAZĂ ȘI PREGĂTEȘTE MATERIALELE ÎN AVANS:

- ✓ Cutia "Împărtășirea unui moment";
- ✓ Baloane;
- ✓ Pixuri;
- ✓ Hârtie pentru scris;
- ✓ Vederi poștale și fotografii din sesiunile de activități anterioare;
- ✓ Povestea pe baza fotografiei din sesiunea anterioară de activitate.

Alege un mediu relaxant (ex. la masa
din bucătărie, masa de cafea etc.)
unde tu și cel drag vă simțiți
confortabil și unde materialele pot fi
puse pe masă.

3

ÎN ACEST MOMENT

Prezintă ceea ce urmează să faceți împreună într-un mod relaxant și distractiv.

ACTIVITATEA 1 - JOCUL CU BALOANELE (OPȚIONAL)

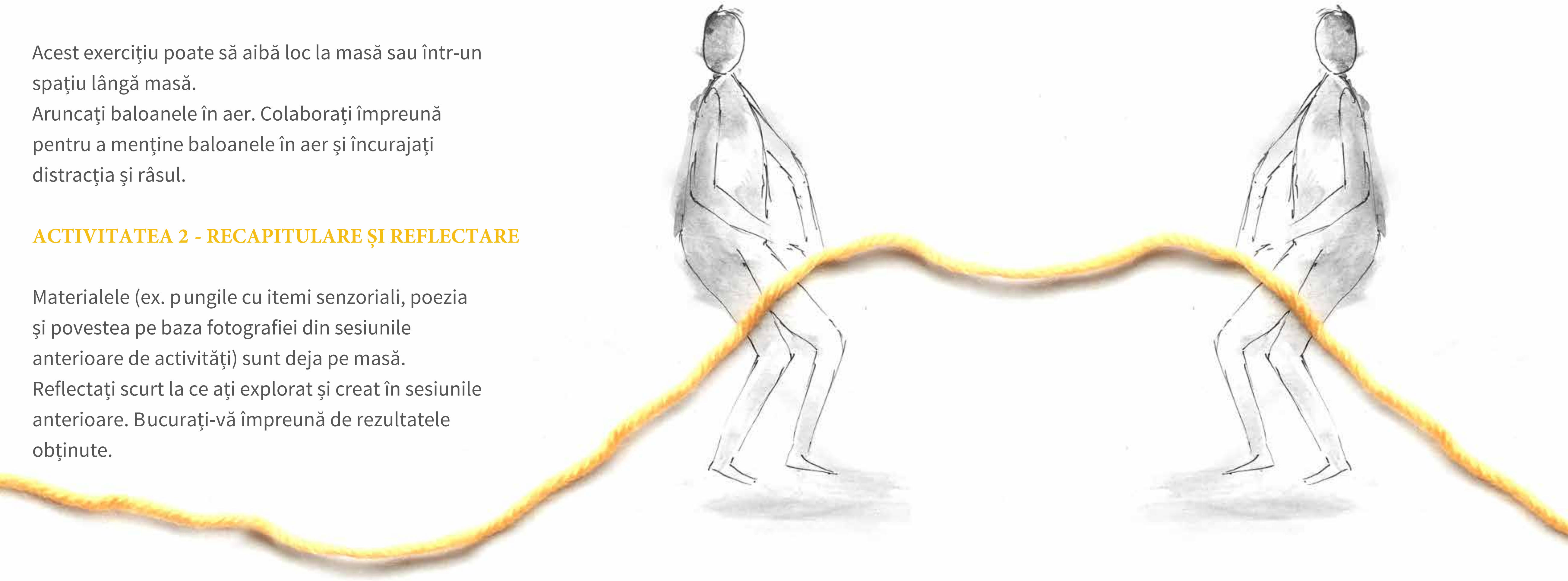
Acest exercițiu poate să aibă loc la masă sau într-un spațiu lângă masă.

Aruncați baloane în aer. Colaborați împreună pentru a menține baloanele în aer și încurajați distracția și râsul.

ACTIVITATEA 2 - RECAPITULARE ȘI REFLECTARE

Materialele (ex. pungile cu itemi senzoriali, poezia și povestea pe baza fotografiei din sesiunile anterioare de activități) sunt deja pe masă.

Reflectați scurt la ce ați explorat și creat în sesiunile anterioare. Bucurați-vă împreună de rezultatele obținute.



ACTIVITATEA 3 - EXERCİȚIU RITMIC DE BĂTUT DIN PALME

Amintiți-vă că aceasta este o activitate distractivă; nu este vorba despre a fi corectă. Greșelile sunt încurajate și sărbătorite.

1

Bătaie în masă cu ambele mâini pe rând ex. Start- Mâna stângă - bătaie în masă, mâna dreaptă - bătaie în masă.

2

Acum, cereți persoanei cu demență să repete scurta secvență - Mâna stângă - bătaie în masă, mâna dreaptă - bătaie în masă.

3

Repetăți activitatea, cerând persoanei cu demență să înceapă prima și tu să copiezi ritmul inițiat de ea.

4

Schimbați rândul de mai multe ori încât tu și persoana cu demență să copiați și să creați împreună bătaii ritmice.

5

Repetăți pașii anteriori, adăugând și aplauze ex. bate bate bate, aplaudă aplaudă, bate.

6

Pe rând, fiecare inițiați sau copiați ritmul, la fel ca înainte.

ACTIVITATEA 4 –VERSURI CU RIMĂ CHEMARE ȘI RĂSPUNS

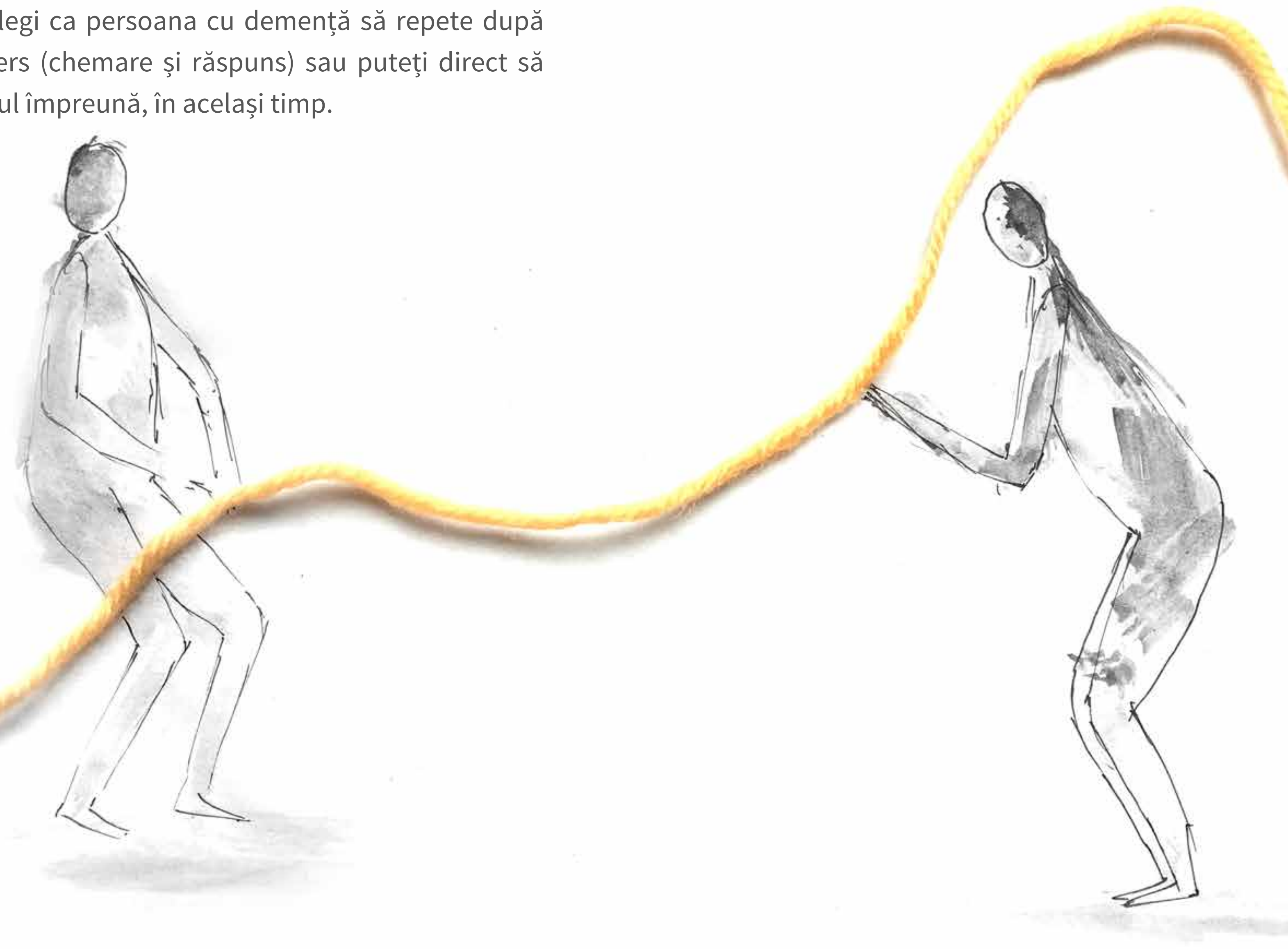
Acum spuneți următoarele versuri cu rimă, în timp ce bateți ritmul cu mâinile în masă. Cel drag poate să observe și să asculte.

NOTĂ: puteți să alegeți alte versuri cu rimă preferate și cu un ritm similar.

Unu, doi,
Prinde-mi catarama la pantof;
Trei, patru,
Bate la ușă;
Cinci, șase,
Ridică bețele;
Șapte, opt,
Pune-le drept;
Nouă, zece,
O găină mare grasă;
Unsprezece, doisprezece,
Sapă și îngroapă.

Acum, spuneți versurile din nou și distrați-vă adăugând acțiuni, aplauze, bătăi etc. încurajând persoana cu demență să imite.

Poți să alegi ca persoana cu demență să repete după fiecare vers (chemare și răspuns) sau puteți direct să faceți totul împreună, în același timp.



ACTIVITATEA 5 - POEZIA CHEMARE ȘI RĂSPUNS

Acum, citiți persoanei cu demență o singură dată, următoarea poezie.

“Ochiul de sticlă” de Patricia A Stephens

Gluma a fost foarte amuzantă
A râs cu multe lacrimi
Când dintr-o dată ochiul i-a căzut
Și i-a aterizat în bere

A pescuit în jur
Cu lingura ei de budincă
Dar ochiul doar s-a uitat înapoi
Prin spuma berii

A încercat din nou
Cu stiloul ei
Dar îl vedea doar
Din când în când

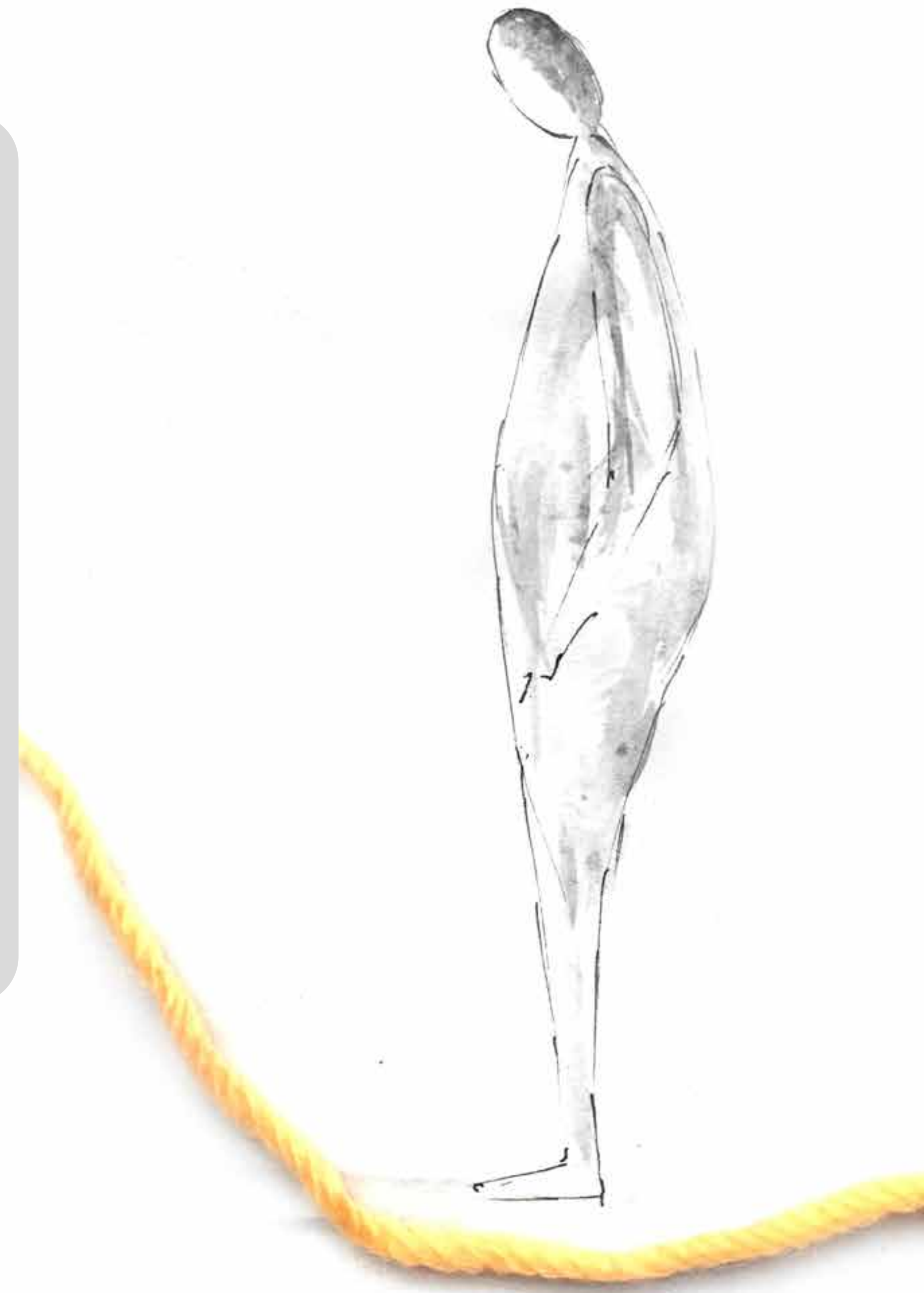
Ce să facă
A încercat să decidă
S-a gândit și s-a gândit
A oftat și a oftat

Într-o moment de nebunie
A dat berea peste cap
Și-a înghițit ochiul
Fără nici măcar o clipire

Cred ca încă așteaptă
Se joacă de-a v-ați ascunselea
Așa că a trebuit să își cumpere un alt ochi
S-o ajute să-și continue săptămâna.

Acum citiți fiecare vers al poeziei din nou, încurajând persoana cu demență să repete fiecare vers.
(Chemare și răspuns)

Puteți să repetați, adăugând acțiuni, aplauze, expresii etc.



ACTIVITATEA 6 - CREAREA UNEI POEZII DESPRE UN PERSONAJ

Poezia în jurul unui personaj va avea la bază unul dintre personajele create împreună în povestea realizată pe baza fotografiei din “Împărtășirea unui moment: Aventura 2”.

NOTĂ: Poezia poate fi amuzantă sau prostească, similară cu poezia pe care tocmai am recitat-o. Este vorba despre o temă poznașă.

Acum citiți și amintiți persoanei cu demență povestea pe care ați creat-o deja, în jurul unei fotografii. Împreună veți crea acum o poezie despre ceva ce se va întâmpla unui personaj din povestea creată în jurul fotografiei.

Mai întâi aveți o discuție generală despre evenimentul sau incidentul care are loc în povestea din jurul fotografiei.

Alegeți evenimentul.

Alegeți numele personajului.

Alegeți un titlu pentru poezie pornind de la nume și eveniment ex. “*Scarlet - Ziua în care a căzut în cocina de porci*”.

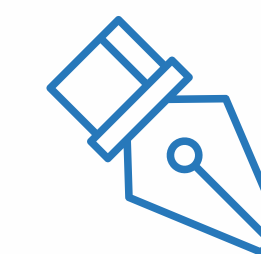
Acum folosiți următoarele instrucțiuni pentru a scrie împreună poezia despre personaj:

- Descrieți ziua;
- Includeți și descrieți aspectul fizic al personajului (ex. păr roșu, rochie galbenă etc.);
- Descrieți personalitatea personajului (ex. amabil, amuzant);
- Descrieți sentimentele personajului;
- Ce s-a întâmplat (ex. a căzut în cocina de porci) ;
- Ce s-a întâmplat după;
- Sfârșit.

NOTĂ: În scrierea poeziei, ritmul este încurajat dar nu este necesar.



Citiți poezia cu voce tare, rând cu rând, încurajând persoana cu demență să repete, exact ca în activitățile anterioare.



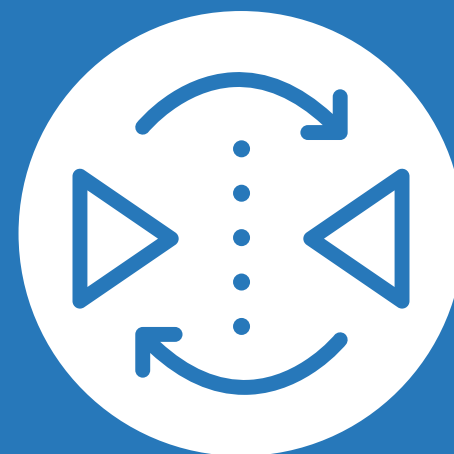
Semnați poezia, în calitate de autori.

DUPĂ

Felicități-vă reciproc pentru munca bine făcută în crearea poeziei.

Pentru a încheia aventura prin care ați trecut împreună, strângeți totul și puneți lucrurile la loc în cutia “Împărtășirea unui moment”.

Această cutie și conținutul ei pot fi accesate oricând.



TIMP PENTRU REFLECTARE

În timpul tău liber, gândește-te la activitatea pe care ați realizat-o împreună.

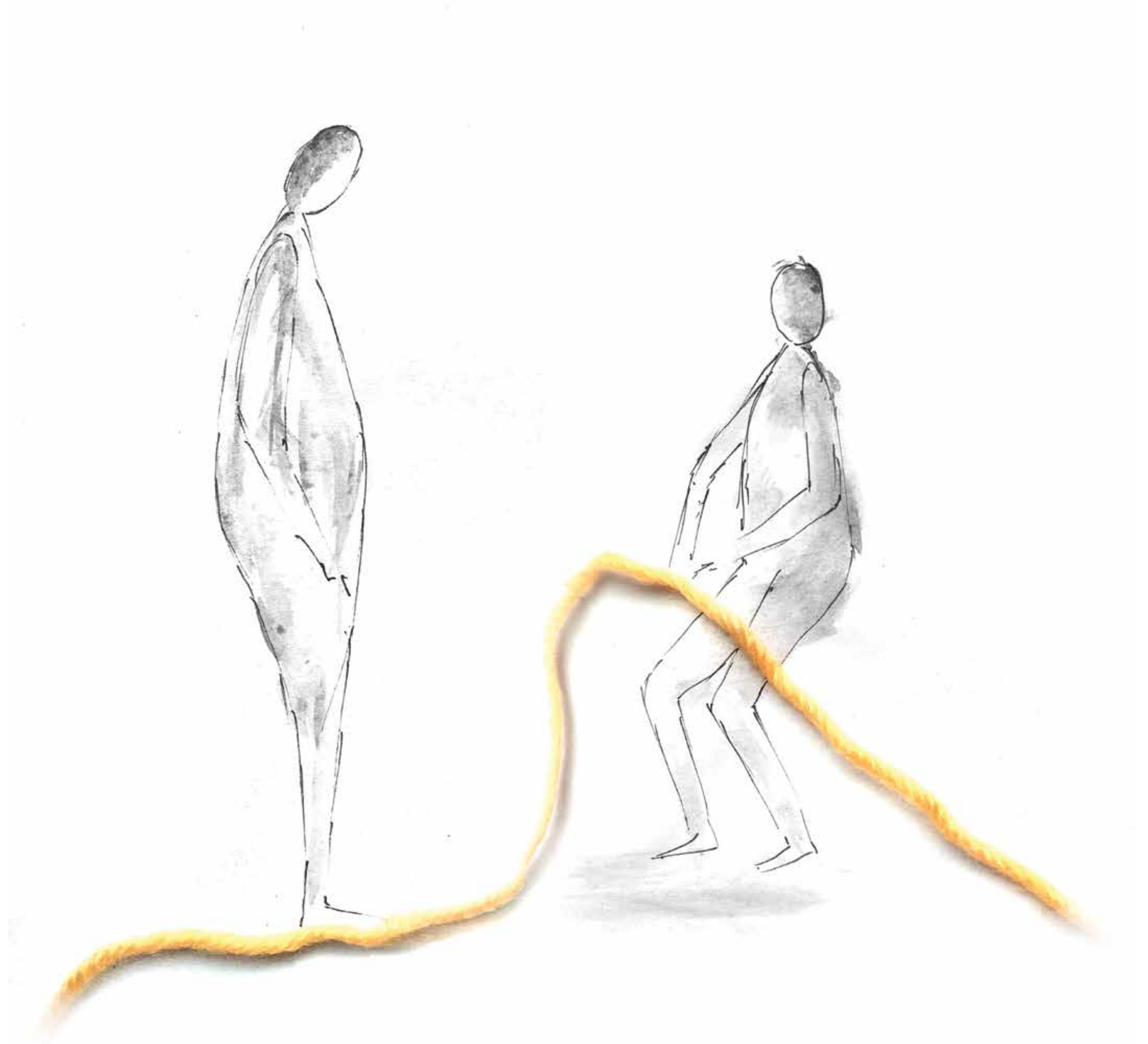
Vezi [Timp pentru reflectare în Aventura 1.](#)



CE SUNT METODELE ALTERNATIVE DE COMUNICARE?

Metodele alternative de comunicare te pot ajuta în rolul tău de suport prin simplificarea formelor de comunicare scrise sau orale, de obicei folosind indicii vizuale, care permit persoanelor cu dificultăți de comunicare să poată participa în cât mai multe activități pe care și le doresc și în același timp crează oportunități de interacțiune socială prin diferite moduri de comunicare.

- Aventura 4:** Carte cu povești de viață
- Aventura 5:** Portofelul de comunicare
- Aventura 6:** Panouri de comunicare
- Aventura 7:** Scrierea de litere în aer

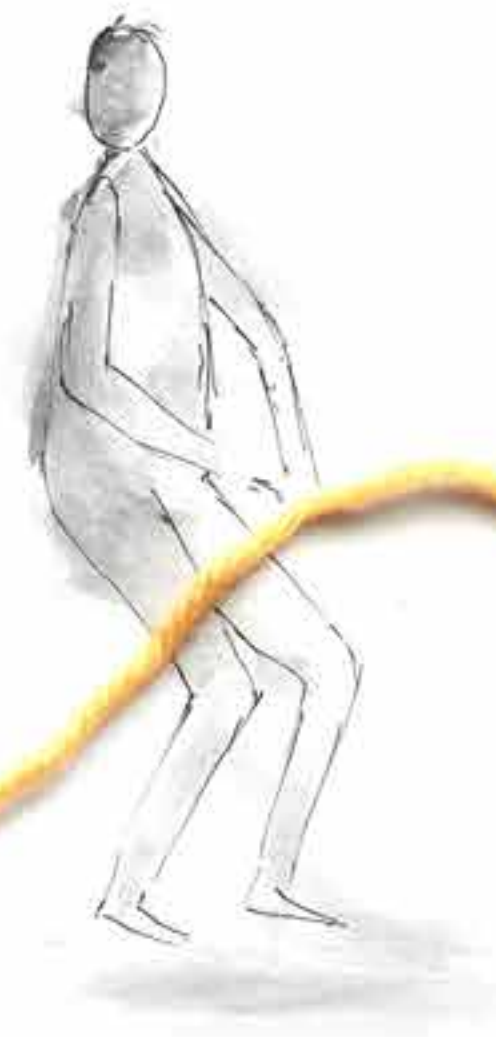


METODE ALTERNATIVE DE COMUNICARE AVENTURA 4: CĂRȚI CU POVEȘTI DE VIAȚĂ

ÎNAINTE

Sfaturi de început:
Pregătirea este
cheia.

1



Alege un mediu relaxant (ex. la masa
din bucătărie, masa de cafea etc.)
unde tu și cel drag vă simțiți
confortabil și unde materialele pot fi
puse pe masă.

3

2

**ACHIZIȚIONEAZĂ ȘI PREGĂTEȘTE
MATERIALELE ÎN AVANS:**



O carte mare cu pagini goale pentru a adăuga fotografiile împreună cu descrierea lor;



Lipici sau bandă adezivă pentru a lipi fotografiile în Cartea cu Povești de Viață;



Fotografii cu cel drag, prietenii și familia sa;



Fotografii cu evenimentele de viață ale persoanei și ordinea lor cronologică. Pot să fie fotografii din concedii, zile de naștere;



Pixuri/ Creioane.

ÎN ACEST MOMENT

Prezintă ceea ce urmează să faceți împreună într-un mod relaxant și distractiv.

ACTIVITATEA 1 - SELECTAREA FOTOGRAFIILOR

Acest exercițiu poate să aibă loc la masă sau într-un spațiu lângă masă.

Selectați fotografiile pe care doriți să le includeți (una pe pagină).

Treceți prin toate fotografiile împreună și încercați să le organizați în ordine cronologică.

Va trebui să alegeți un titlu pentru fiecare pagină; discutați cu cel drag contextul în care fiecare fotografie a fost făcută și care ar fi cel mai potrivit titlu pentru fiecare fotografie.

NOTE:

- Folosiți fotografii mari cu fețele persoanelor; acest lucru îl va ajuta pe cel drag să vadă clar persoana din fotografie și să o recunoască cât mai ușor.
- Folosiți fotografii care spun o poveste despre persoana cu demență (ex. dacă persoana a fost polițist(ă) puteți folosi fotografii în care poartă uniformă);
- Nu folosiți fotografii cu persoane care au murit; s-ar putea să-l întristeze pe cel drag, deoarece s-ar putea să nu-și amintească că a murit și ar putea să re trăiască acel momentul trist.

ACTIVITATEA 2 - CREAREA CĂRȚII CU POVEȘTI DE VIAȚĂ

Lipiți fotografii în carte și faceți o descriere scurtă lângă fiecare fotografie.

Lăsați suficient spațiu lângă fiecare fotografie încât să puteți adăuga o scurtă descriere.

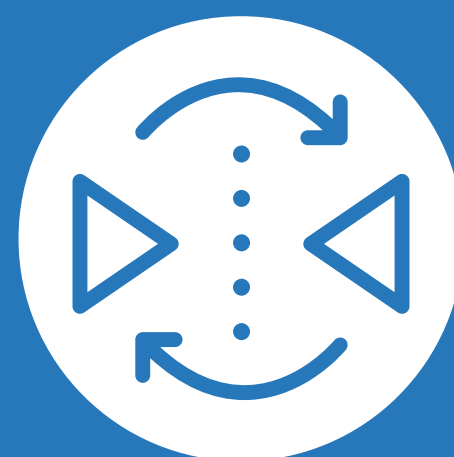
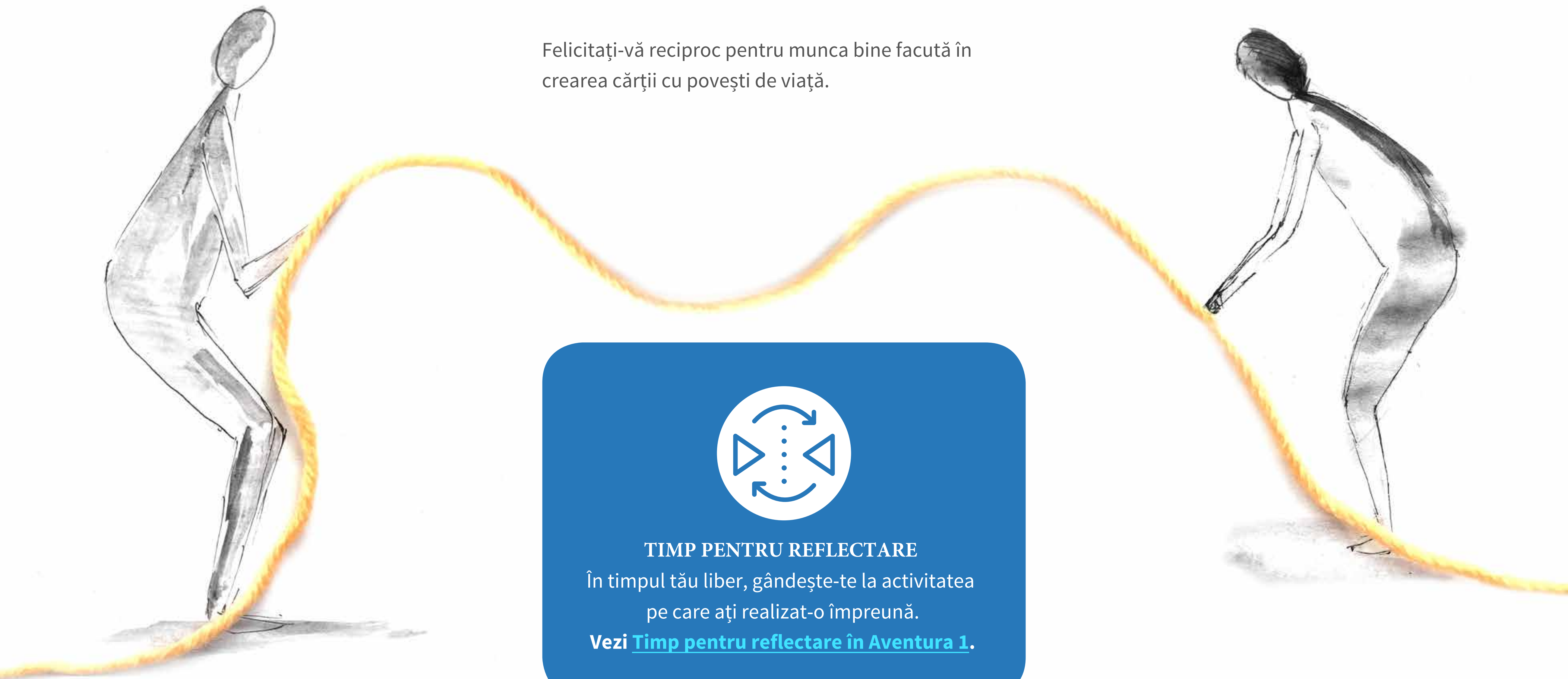
Faceți referire la numele persoanelor din fotografie.

În cazul în care persoana face ceva (ex. pictează), faceți referire și la acea activitate pe care o face.

Exemplu: ‘Aici este sora ta Ann și pictează’ .

DUPĂ

Felicități-vă reciproc pentru munca bine făcută în crearea cărții cu povești de viață.



TIMP PENTRU REFLECTARE

În timpul tău liber, gândește-te la activitatea pe care ați realizat-o împreună.

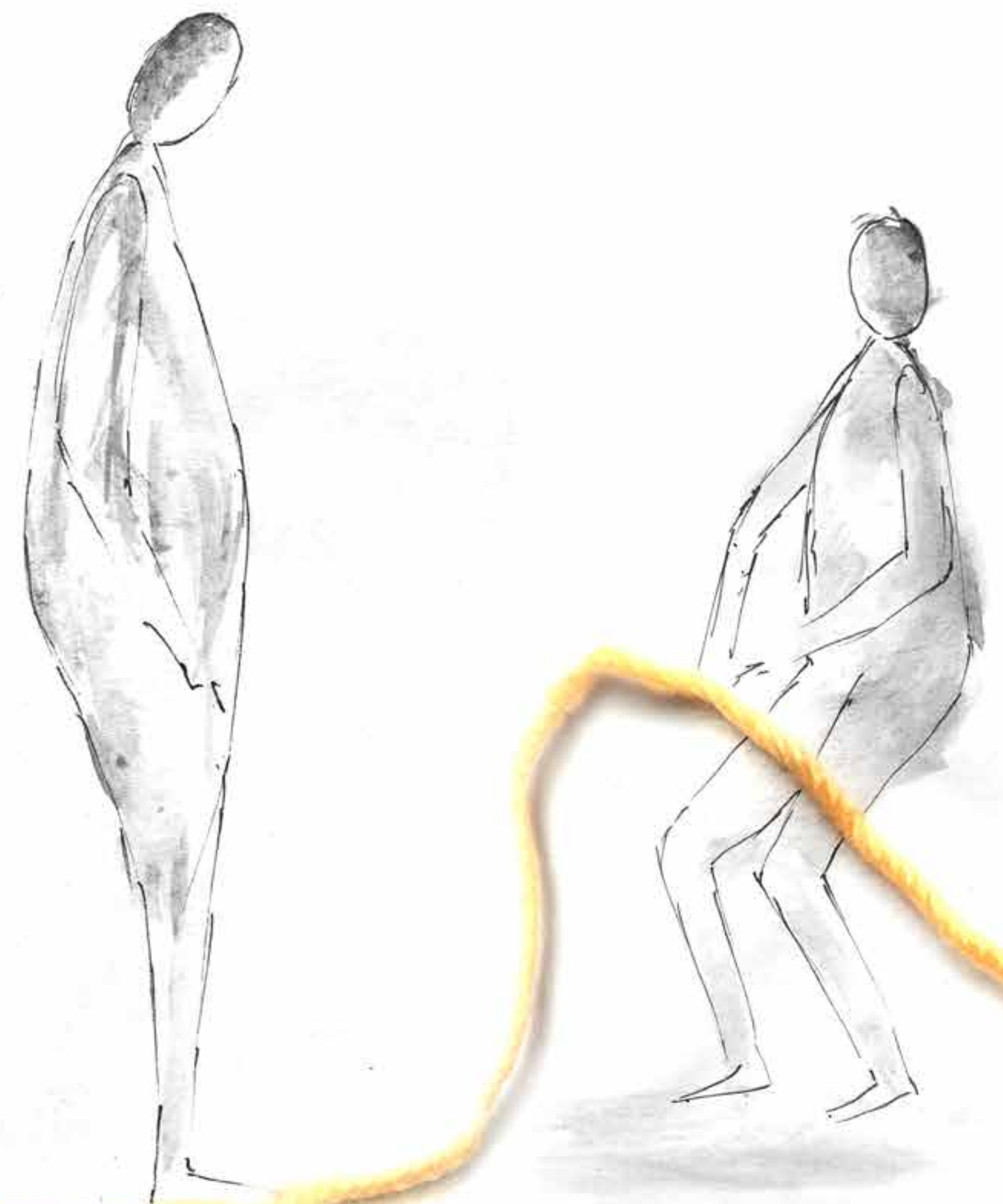
Vezi [Timp pentru reflectare în Aventura 1.](#)

EXPERIENȚA MEMBRILOR FAMILIEI CU ACESTE ACTIVITĂȚI

“Este ceva ce mi-am dorit să fac de luni de zile. Un număr incredibil de fotografii și amintiri. Până acum a fost interesant și distractiv (...); am selectat aprox. 80 de fotografii, câteva cuvinte puse împreună, am avut niște discuții bune și distractive punând împreună fotografiile și descrierea (...). Abia aștept să-l finalizăm pentru că sper că va fi de interes pentru soția mea. Am avut niște idei bune pentru discuție, gândindu-mă la câteva fotografii memorabile.”

Sfaturi pentru membrii familiei:

Luați-vă timpul necesar pentru această aventură. Nu trebuie să finalizați într-o singură sesiune și cât timp este distractiv poți selecta fotografii din mai multe sesiuni.



METODE ALTERNATIVE DE COMUNICARE AVENTURA 5: PORTOFELUL DE COMUNICARE

ÎNAINTE

Sfaturi de început:
Pregătirea este cheia.

1

2

ACHIZIȚIONEAZĂ ȘI PREGĂTEȘTE MATERIALELE ÎN AVANS:

- ✓ Hârtie și pix (sau calculator cu imprimantă);
- ✓ Cartonașe;
- ✓ Fotografii de familie sau alte fotografii (după nevoie);
- ✓ Un portofel de plastic sau un mic portofoliu;
- ✓ Separatoare de plastic cu marcaje colorate.

3

Alege un mediu relaxant (ex. la masa
din bucătărie, masa de cafea etc.)
unde tu și cel drag vă simțiți
confortabil și unde materialele pot fi
puse pe masă.



ÎN ACEST MOMENT

Prezintă ceea ce urmează să faceți împreună într-un mod relaxant și distractiv.

ACTIVITATEA 1

Mai întâi, identifică top trei subiecte de conversație în care cel drag se confruntă cu dificultăți de memorare semnificative.

Exemplu:

ZIUA MEA

VIAȚA MEA

DESPRE
MINE

Creați o listă principală cu lucruri relevante personal specifice fiecărui domeniu din cele trei.

Exemplu: pentru tema “Ziua mea” ar putea fi:
Când se trezește?
Ce face apoi?
Ce ar prefera pentru micul dejun?

ACTIVITATEA 2

Alegeți zece cele mai relevante lucruri pentru fiecare domeniu de dificultate și creați zece propoziții simple, declarative care să reprezinte aceste lucruri.

Exemplu:

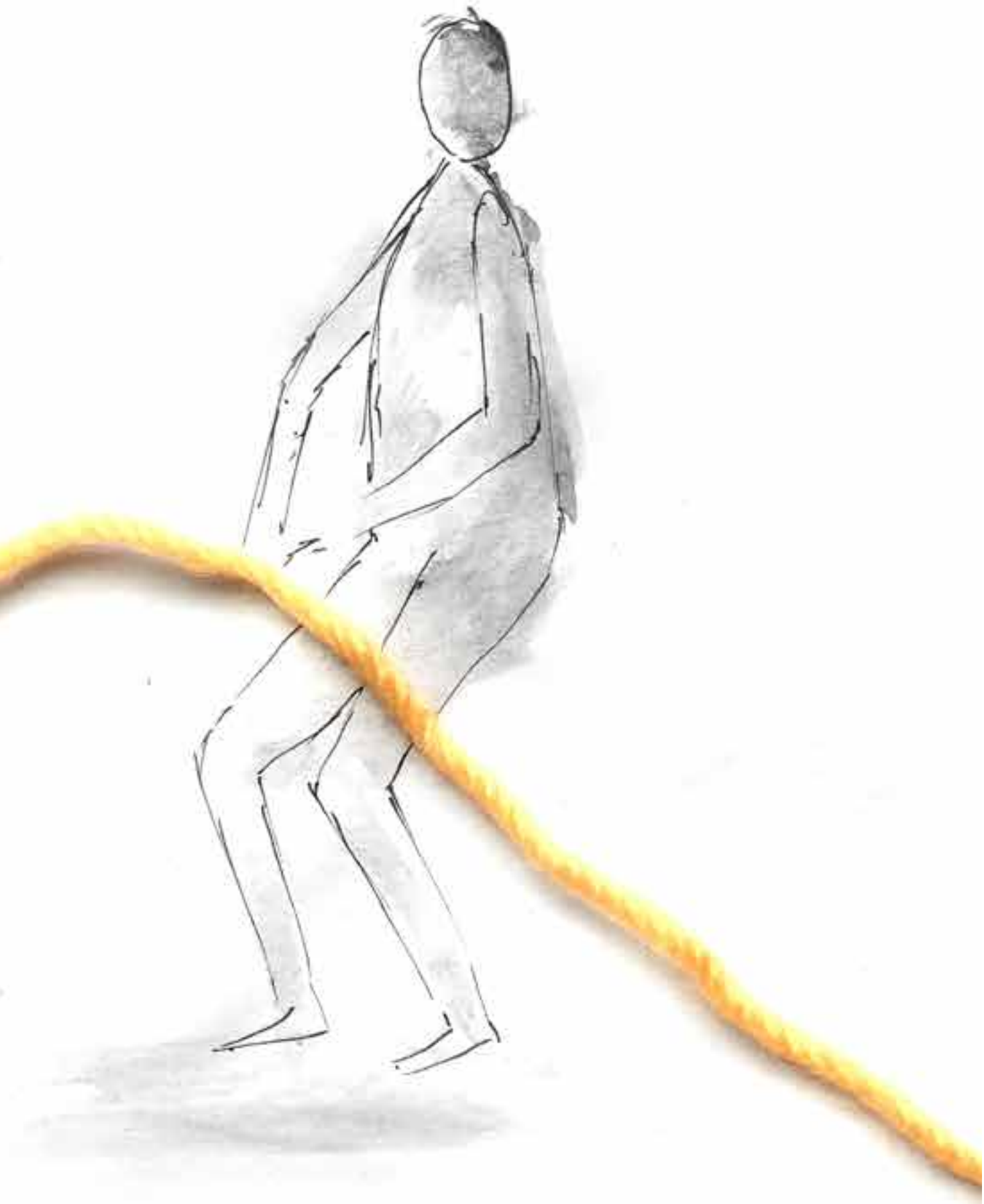
Pentru tema “Ziua mea”

1. “Mă trezesc și mă îmbrac în jurul orei 9.00 AM”

2. “Apoi iau micul dejun”

3. “După mese, spăl și usuc vasele.”

4. etc



ACTIVITATEA 3

Alegeți fotografii din albumul foto de familie pentru a le asocia fiecare cu una din propozițiile simple dintre cele zece.

Pentru subiecte care sunt dificil de reprezentat cu fotografii de familie (spre exemplu, ca mic dejun sau medic), pot fi folosite desene sau imagini de tip clipart.



**Mă trezesc și mă îmbrac
în jurul orei 9.00 AM**



**Apoi iau
micul dejun.**

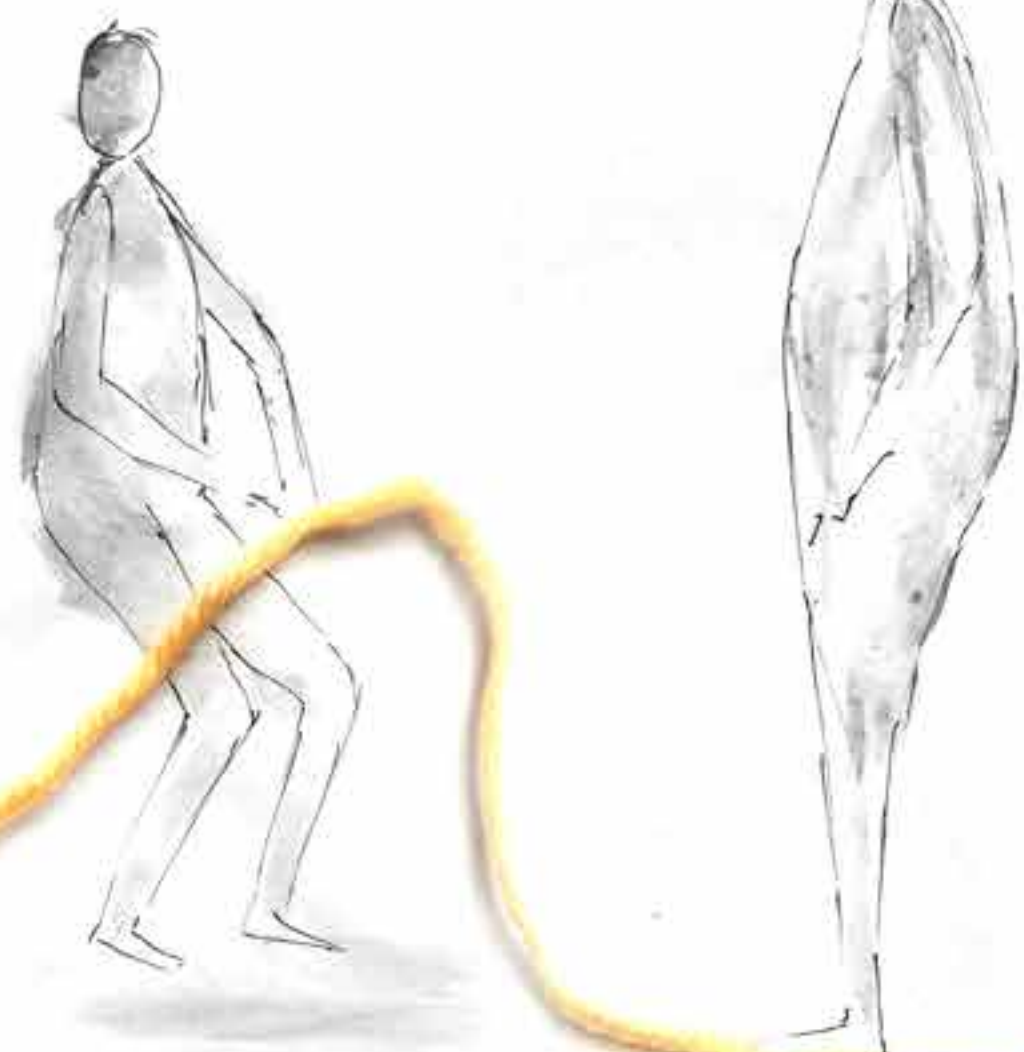


**După mese, spăl
și usuc vasele.**

ACTIVITATEA 4

Asamblați portofelul

- ✓ Aranjați propozițiile și imaginile pe cartonașe.
- ✓ Inerați-le într-un portofel de plastic sau într-un mic portofoliu.
- ✓ Folosiți separatoare de plastic cu marcaje colorate pentru a diferenția cele trei teme.
- ✓ În cazul în care cineva nu poate să gestioneze un sistem bazat pe separatoare, fiecare temă poate să aibă propriul ei portofel de comunicare.



ACTIVITATEA 5

Ajutați-vă partenerul să folosească portofelul de comunicare

- ✓ Începeți prin a spune: “Acum vom începe să exersăm prin a avea o conversație. Acest portofel are imagini și propoziții pe care poți să le privești pentru a te ajuta să-ți amintești ce vrei să spui. Deschide-l la prima pagină. Hai să vorbim despre ziua ta. Spune-mi despre ziua ta.” (Expresia subliniată poate fi înlocuită cu unul dintre subiectele pe care le-ai ales pentru portofel).
- ✓ Laudă partenerul pentru că a citit cu precizie propozițiile și pentru că a dezvoltat în jurul lor și încurajează-l să dezvolte în continuare, dacă este posibil.
- ✓ Dacă comunicarea se întrerupe aici, îndrumați-l să citească următoarea propoziție pentru a continua subiectul conversației (spune “Uite. Citește aici”).
- ✓ Dacă încă nu poate participa la conversație, citește-i cu voce tare următoarea propoziție, încurajându-l/o să participe și să citească împreună cu tine.

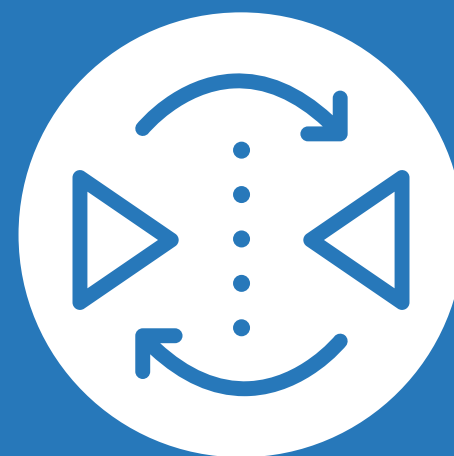
- ✓ Continuă să exersezi până când persoana dragă este confortabilă să folosească portofelul pentru a citi toate cele zece propoziții, pentru fiecare dintre cele trei subiecte, ca răspuns la inițierea unei conversații.

NOTE:

- Încurajează-l pe cel drag să folosească portofelul de comunicare cât mai des, cu cât mai mulți parteneri posibili;
- Chiar dacă folosești portofelul, asigură-te că ai în vedere și alte tehnici de comunicare pe care le-ai învățat pentru a facilita comunicarea.
- Dacă îți place ideea și funcționează pentru tine, nu este nevoie să te oprești la trei subiecte. Poți să creezi mai multe portofele de comunicare și să mobilizezi și alți membri ai familiei și prieteni să te ajute.

DUPĂ

Felicități-vă reciproc pentru munca bine făcută în crearea portofelului de comunicare.



TIMP PENTRU REFLECTARE

În timpul tău liber, gândește-te la activitatea pe care ați realizat-o împreună.
Vezi [Timp pentru reflectare în Aventura 1.](#)

METODE ALTERNATIVE DE COMUNICARE AVENTURA 6: PANOURI DE COMUNICARE

ÎNAINTE

Sfaturi de început:
Pregătirea este
cheia.

1

2

**ACHIZIȚIONEAZĂ ȘI PREGĂTEȘTE
MATERIALELE ÎN AVANS:**



Foi de hârtie A4 sau A3/cartonașe;



Pix/Marker;



Cartonașe;



Fotografii sau imagini.

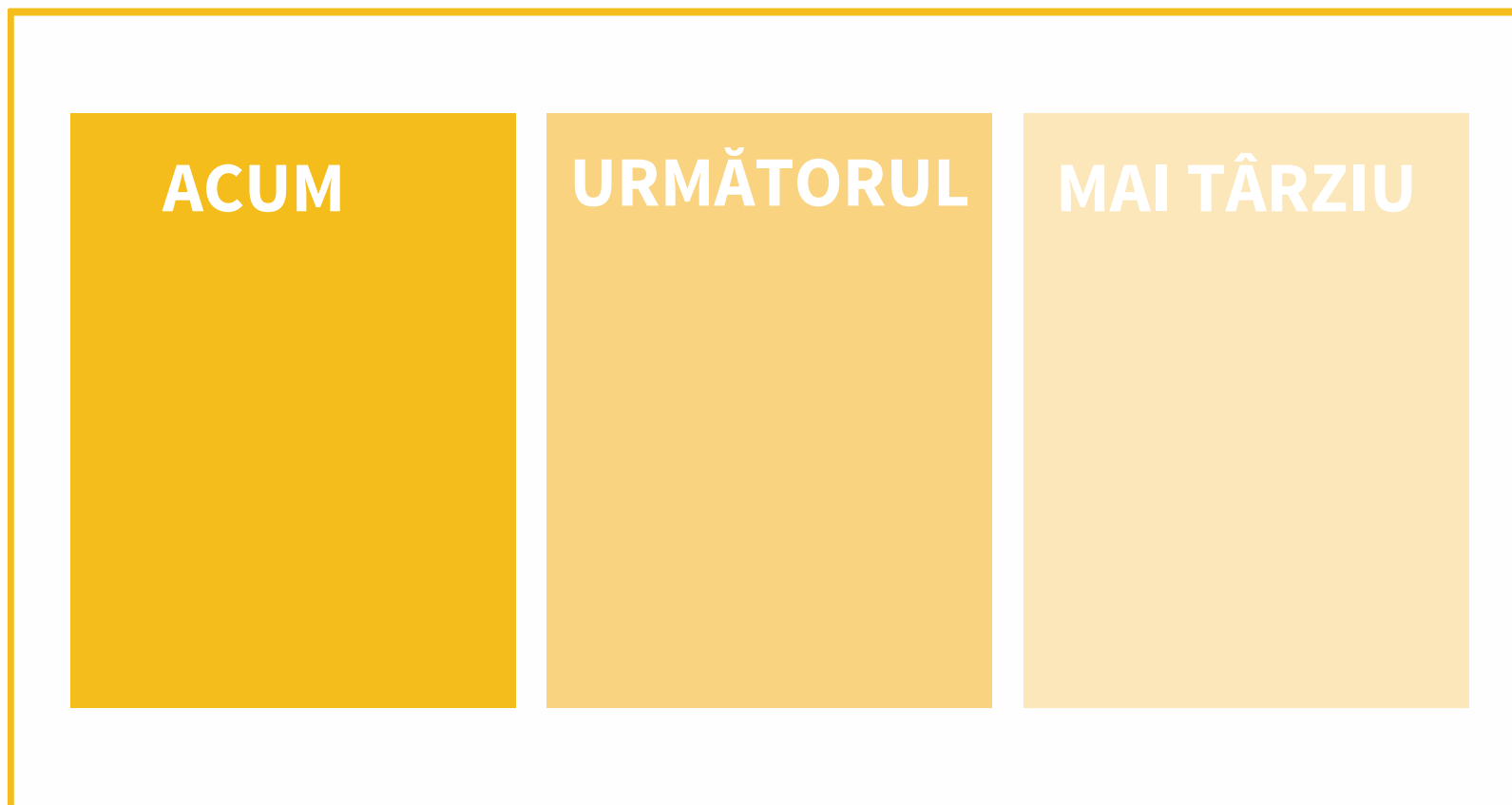
Oriunde comunicarea
este necesară.

3

ÎN ACEST MOMENT

ACTIVITATEA 1

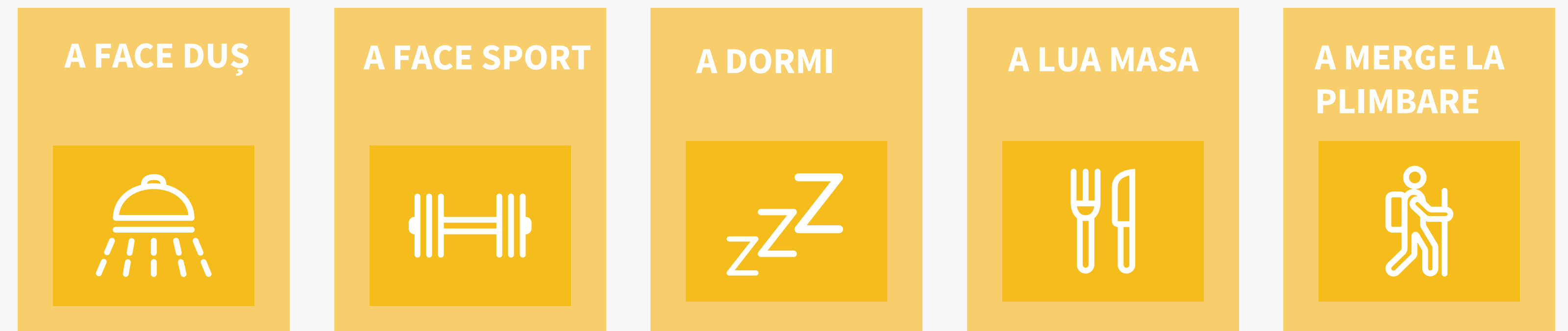
Pe o foaie de hârtie A3/un cartonaș desenați chenare etichetate cu ” Acum” , “Următorul” și “Mai târziu” SAU “Acum” și “Nu acum” .



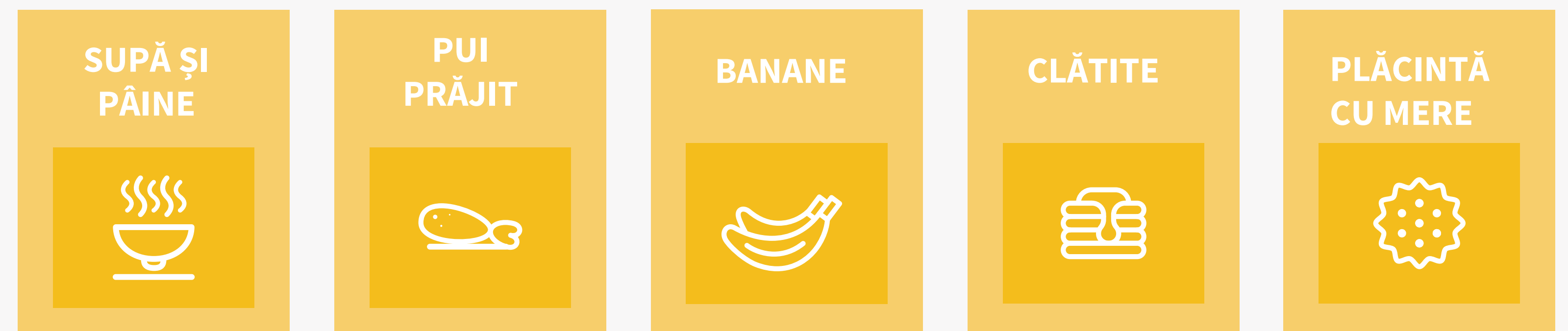
ACTIVITATEA 2

Creați mai multe cartonașe cu suport vizual din cuvinte (cu font îngroșat, mare și ușor de citit) și o fotografie.

CATEGORIE: VIAȚA DE ZI CU ZI



CATEGORIA: MÂNCARE



ACTIVITATEA 3

Folosiți panouri de comunicare

Întreabă persoana ce ar vrea să facă acum, Exemplu: Întreabă “Vrei să te speli acum sau mai târziu?” și arătați cartonașul cu suport vizual pentru “ A face duș” în timp ce adresați și întrebarea;

Așteaptă răspunsul sau arată dacă ar vrea să facă acest lucru “Acum” , “Următorul” sau “Mai târziu” .

Dacă persoana răspunde că vrea să se spele imediat sau mai târziu, întreabă ce ar vrea să facă acum, spre exemplu “Ai vrea să mergi la o plimbare acum?”

Dacă persoana răspunde că ar vrea să se spele acum, întreabă ce ar vrea să facă imediat sau mai târziu, spre exemplu “Ai vrea să mergi la o plimbare imediat?”

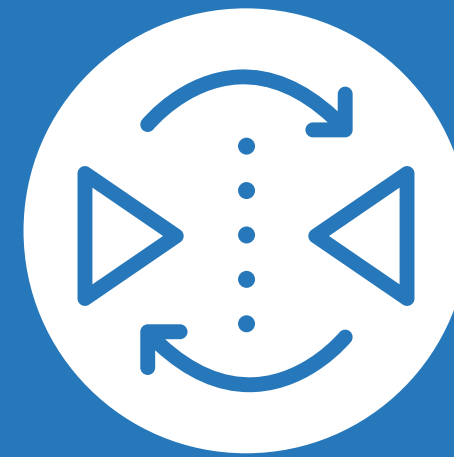
NOTĂ:

- Cartonașele cu indicii pot fi create pe calculator și printate, sau scrise simplu pe o hârtie albă sau colorată;
- Poți folosi fotografii, să desenezi imagini, sau să folosești imagini gratuite găsite online;
- Asigură-te că cuvântul este ușor de citit, cu litere mari și îngroșat.



DUPĂ

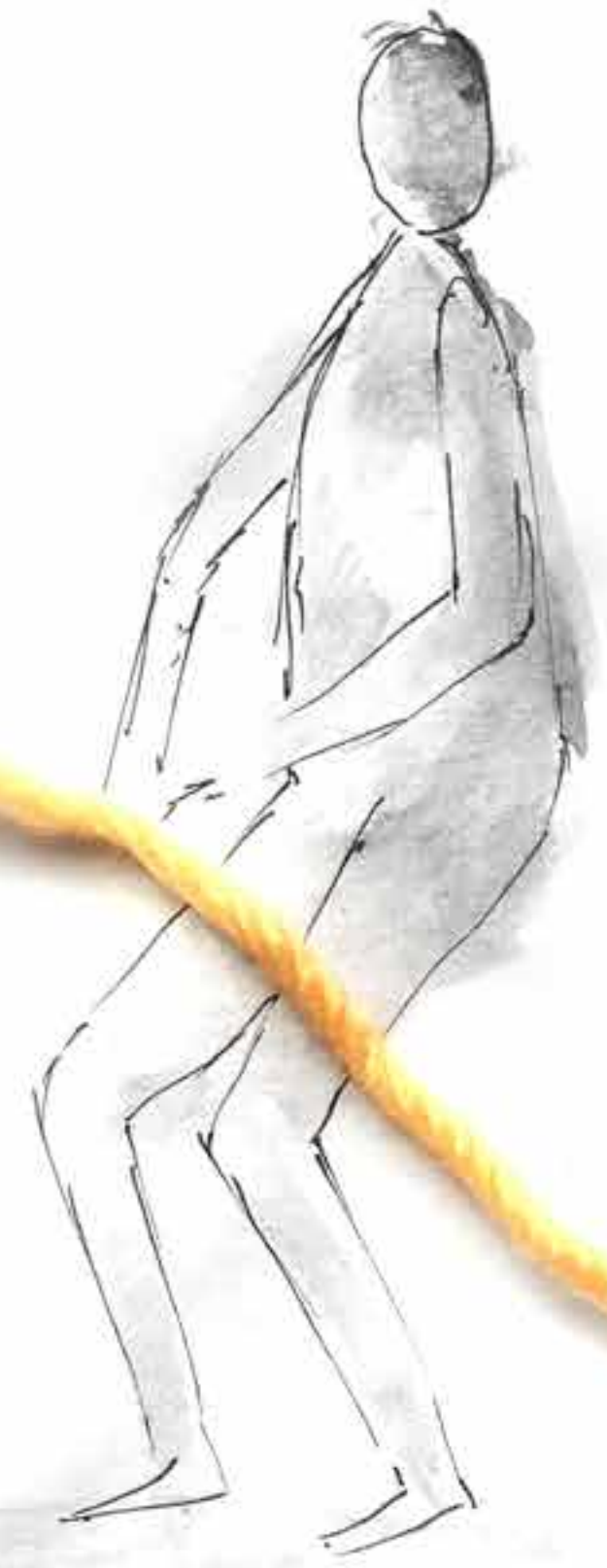
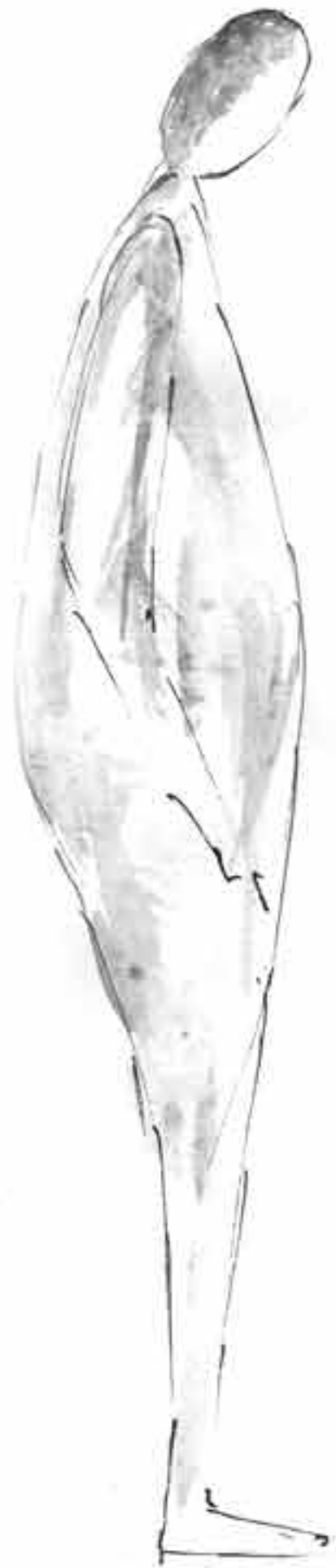
Felicități-vă reciproc pentru munca bine făcută în crearea panourilor de comunicare.



TIMP PENTRU REFLECTARE

În timpul tău liber, gândește-te la activitatea pe care ați realizat-o împreună.

Vezi [Timp pentru reflectare în Aventura 1.](#)



METODE ALTERNATIVE DE COMUNICARE AVENTURA 7: SCRIEREA DE LITERE ÎN AER

ÎNAINTE

Sfaturi de început:
Pregătirea este
cheia.

1

2

**ACHIZIȚIONEAZĂ ȘI PREGĂTEȘTE
MATERIALELE ÎN AVANS:**



Cartonaș pe care este scris cuvântul pe care vrei să-l învețe;



Imagini cu mâncare pentru micul dejun;



Pregătiți cartonșele pe care sunt scrise cuvintele care reprezintă
mâncare pentru mic dejun:

PÂINE

OU

ȘUNCĂ

SUC

Pregătiți imagini cu itemii pentru mic dejun,
conform imaginii din dreapta:



**Oriunde comunicarea
este necesară.**

3

ÎN ACEST MOMENT

Explicați că scopul acestei activități este ca persoana cu demență să exerseze exprimarea preferințelor culinare, spre exemplu pentru micul dejun.

ACTIVITATEA 1

Spuneți cuvântul pe care dorești să-l învețe în timp ce îl „subliniați”, folosind două degete ale mâinii dvs. drepte pentru a urmări săgeata orientată de la stânga la dreapta sub cuvântul de pe fiecare cartonaș, în același timp având adevăratul produs alimentar -pâine- în fața persoanei și arătându-l acesteia.

ACTIVITATEA 4

Persoana dragă va forma literele în aer. Dumneavoastră și persoana îngrijită ar trebui să scrieți în aer amândoi sub cuvântul de pe cartonaș, astfel încât degetele dvs. să nu îi blocheze vederea literelor.

ACTIVITATEA 2

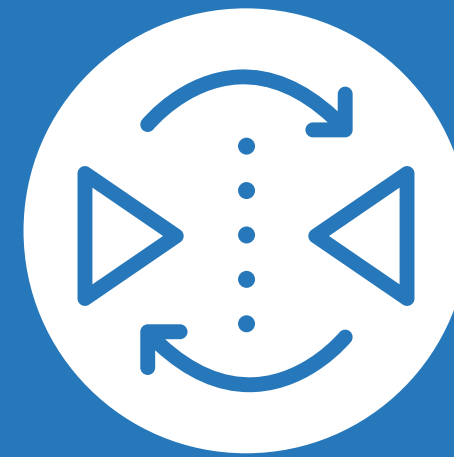
Spuneți pe litere cuvântul cu voce tare, folosind două degete ale mâinii dvs. dominante pentru a „scrie în aer” fiecare literă în timp ce o pronunțați. Veți scrie în aer literele de sub cuvântul tipărit pe cartonaș, fără să atingeți de fapt cartonașul.

ACTIVITATE 3

După ce scrieți în aer cuvântul, spuneți întregul cuvânt încă o dată urmărind din nou săgeata pentru a „sublinia” cuvântul de la stânga la dreapta, arătând în același timp și pâinea reală.

DUPĂ

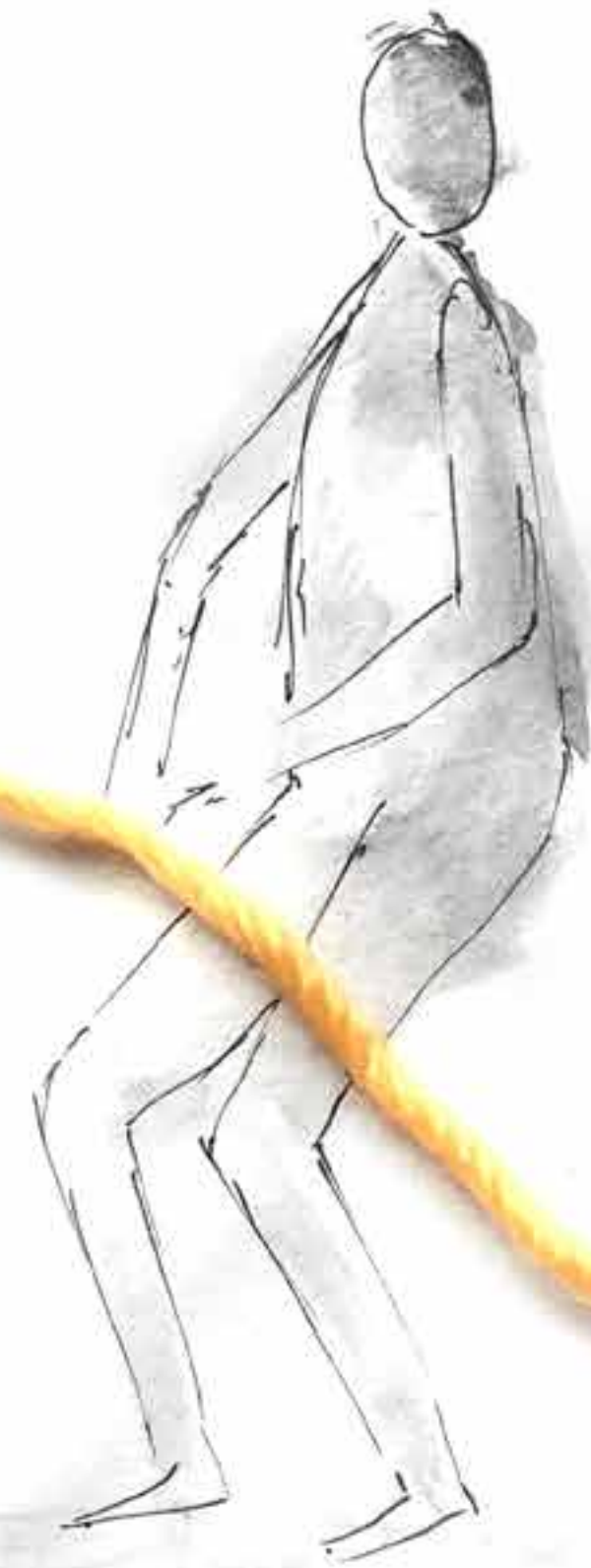
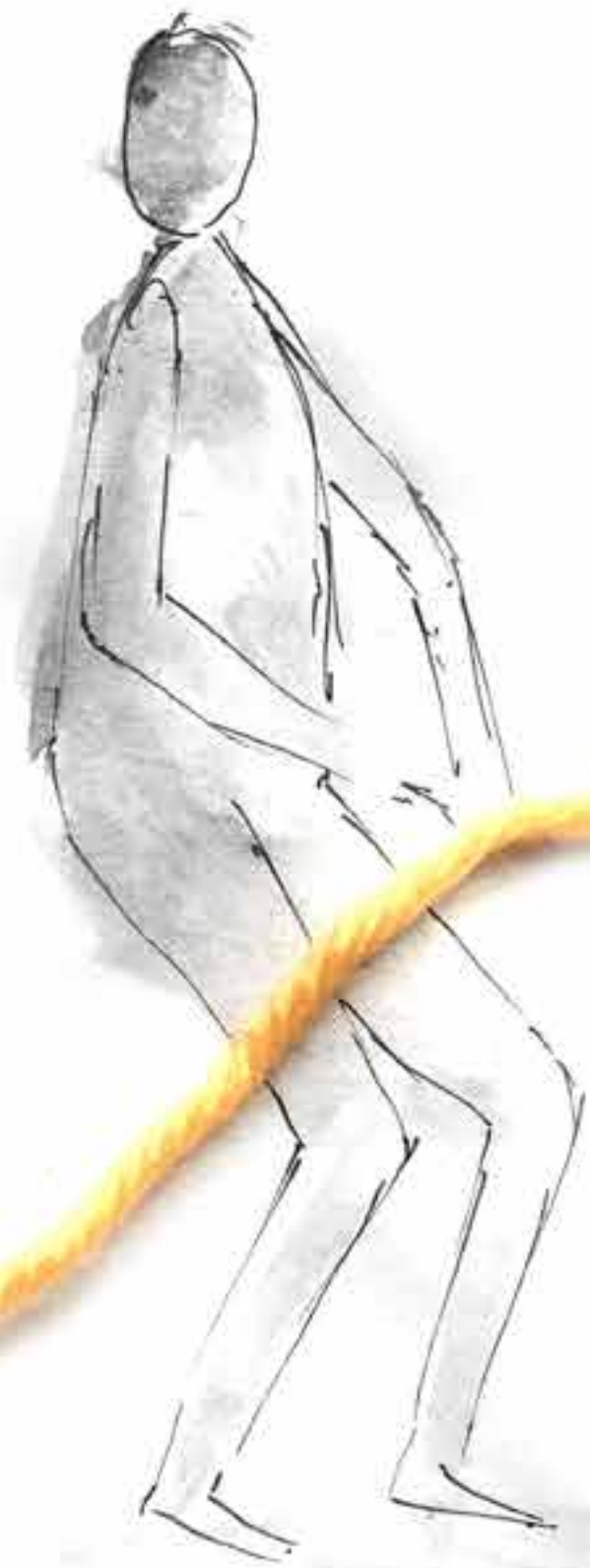
Felicități-vă reciproc pentru munca bine făcută în antrenarea persoanei cu demență să scrie litere în aer.



TIMP PENTRU REFLECTARE

În timpul tău liber, gândește-te la activitatea pe care ați realizat-o împreună.

Vezi [Timp pentru reflectare în Aventura 1.](#)



RESURSE:



Nr.	Resurse video	Link	Sursa
1	Carte de amintiri	Click Aici	Ohio Council for Cognitive Health
2	Realizarea unei cărți de amintiri	Click Aici	NIHSeniorHealth.gov
3	Panouri de comunicare	Click Aici	
4	Panouri de comunicare, Voice My Choice™	Click Aici	Daughterly Care

Nr.	Alte resurse	Link	Sursa
1	Carte cu povești de viață Template-ul conține o listă de întrebări comune și sugestii care pot fi folosite pentru a produce o Carte cu Povești de Viață. În general, este recomandat să folosești doar informații pozitive pentru carte, eliminând orice situații triste care ar putea genera stres pentru persoană.	Click Aici	Dementia UK
2	Realizarea unei cărți de amintiri	Click Aici	Best Alzheimer's Product
3	Cartonașe cu indicii - îngrijirea persoanelor cu demență	Click Aici	Golden Carers
4	Portofel de comunicare	Click Aici	
5	Refuzul de a se spăla	Click Aici	Alzheimer's Society
6	Îmbăierea	Click Aici	Alzheimer's Association
7	Foaie cu sfaturi pentru îmbăiere	Click Aici	Family Caregiver Alliance
8	18 sfaturi pentru a ajuta persoana cu demență să facă baie	Click Aici	Verywell Health
9	Comportamente repetitive	Click Aici	Alzheimer's Society
10	Repetarea	Click Aici	Alzheimer's Association
11	Hoinăritul	Click Aici	Alzheimer's Association
12	Halucinații	Click Aici	Alzheimer's Association
13	Cum să faci față modificărilor comportamentale datorate demenței	Click Aici	NHS

REFERINȚE:



A. Krishnamoorthy and D. Anderson, “**Managing challenging behavior in older adults with dementia,**” Prog. Neurol. Psychiatry, vol. 15, no. 3, pp. 20–26, 2011.

A. M. De Oliveira et al., “**Nonpharmacological interventions to reduce behavioral and psychological symptoms of dementia: A systematic review,**” Biomed Res. Int., vol. 2015.

Auriel A. May, Shakila Dada and Janice Murray, **Review of AAC interventions in persons with dementia, International Journal of Language and Communication Disorders**, VOL. 00, NO. 0, 1–18, 2019.

Bourgeois, M., Fried-Oken, M., & Rowland, C., **AAC Strategies and Tools for Persons with Dementia**, The Asha Leader, 15(2). <https://leader.pubs.asha.org/doi/10.1044/leader.FTR1.15032010.8>, 2010.

Bourgeois, M.S., Camp, C.J., Antenucci, V. and Fox, K., **VoiceMyChoice™: Facilitating Understanding of Preferences of Residents with Dementia**, Advances in Aging Research, 5, 131- 141. <http://dx.doi.org/10.4236/aar.2016.56013>, 2016.

Bourgeois, M.S., “**Where Is My Wife and When Am I Going Home?**” **The Challenge of Communicating with Persons with Dementia, Alzheimer’s care today**, <https://www.researchgate.net/publication/232161455>, 2002.

Bourgeois, M.S., **Person-Centered Memory and Communication Strategies for Adults with Dementia, Topics in Language Disorders**, <https://www.researchgate.net/publication/320641614>, 2017.

Cipriani, G., Vedovello, M., Ulivi, M., Nuti, A., Lucetti, C., **Repetitive and Stereotypic Phenomena and Dementia. American Journal of Alzheimer’s Disease & Other Dementias**, 28(3), 2013.

Elfrink, T. R., Zuidema, S. U., Kunz, M., & Westerhof, G. J., **Life story books for people with dementia: a systematic review. International Psychogeriatrics**, 30(12), 1797-1811. doi: 10.1017/s1041610218000376, 2018.

Erasmus+ project team, Agreement no. 2018-1-RO01-KA204-049556, **The booklet “Life in a story: creative arts and storytelling use for people with Dementia and their carer partners in UK, Greece, Romania, Bulgaria and Ireland”, June 2019.**

Erasmus+ project team, Agreement no. 2018-1-RO01-KA204-049556, **Handbook for Training programme using creative drama and storytelling, targeting health and social care professionals for a better support for older people with Dementia**, January 2020.



Erasmus+

REFERINȚE:

Fried-Oken, M., Daniels, D., Ettinger, O., Mooney, A., Noethe, G., & Rowland, C., **What's on your mind? Conversation topics chosen by people with degenerative cognitive-linguistic disorders for communication boards.** *American journal of speech-language pathology*, 24(2), 272-280, 2015.

Fried-Oken, M., Daniels, D., Ettinger, O., Mooney, A., Noethe, G., & Rowland, C., **What's on Your Mind? Conversation Topics Chosen by People with Degenerative Cognitive-Linguistic Disorders for Communication Boards.** *AJSLP*, 24(2). doi: 10.1044/2015_AJSLP-14-0057, 2015.

J. Andrews, **“Wandering’ and dementia,”** *Br. J. Community Nurs.*, vol. 22, no. 7, pp. 322–323, 2017.

Jane E. Brody, **Caring for the Alzheimer’s Caregiver’**, *New York Times*, February 17th, 2014.

K. Garland, E. Beer, B. Eppingstall, and D. W. O’Connor, **“A comparison of two treatments of agitated behavior in nursing home residents with dementia: Simulated family presence and preferred music,”** *Am. J. Geriatr. Psychiatry*, vol. 15, no. 6, pp. 514–521, 2007.

L. Markut and B. Beam-stratz, **“Caregiving Success at Your Fingertips Ten Warning Signs & Symptoms.”** [Online]. Available [here](#). [Accessed: 01-Apr-2020].

Lai, C.K.Y., Chi, I., & Kayser-Jones, J., **A randomized controlled trial of a specific reminiscence approach to promote the well-being of nursing home residents with dementia.** *International Psychogeriatrics*, 16(1), 33-49. doi: org/10.1017/S1041610204000055, 2004.

May, A. A., Dada, S., & Murray, J., **Review of AAC interventions in persons with dementia.** *International Journal of Language & Communication Disorders*, 54(6), 857–874. <https://doi.org/10.1111/1460-6984.12491>, 2019.

McKeown, J., Clarke, A. and Repper, J., **Life story work in health and social care: systematic literature review.** *Journal of Advanced Nursing*, 55(2), 237–247. doi: 10.1111/j.1365-2648.2006.03897.x, 2006.

Messias, Erick, Peseschkian, Hamid, Cagande, Consuelo (Eds.), **Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology**, 2020.

REFERINȚE:

- M. MacAndrew, D. Brooks, and E. Beattie, “**NonPharmacological interventions for managing wandering in the community: A narrative review of the evidence base,**” *Heal. Soc. Care Community*, vol. 27, no. 2, pp. 306–319, 2019.
- Morgan, S., & Woods, R.T., **Life review with people with dementia in care homes: A preliminary randomized controlled trial.** *Non-Pharmacological Therapies in Dementia*, 1(1), 43–60, 2010.
- N. A. Neubauer, P. Azad-Khaneghah, A. Miguel-Cruz, and L. Liu, “**What do we know about strategies to manage dementia-related wandering? A scoping review,**” *Alzheimer’s Dement.* Diagnosis, Assess. Dis. Monit., vol. 10, pp. 615–628, 2018.
- N. A. Neubauer, N. Lapierre, A. Ríos-Rincón, A. Miguel-Cruz, J. Rousseau, and L. Liu, “**What do we know about technologies for dementia-related wandering? A scoping review,**” *Can. J. Occup. Ther.*, vol. 85, no. 3, pp. 196–208, 2018.
- N. Cloak and Y. Al Khalili, “**Behavioral and Psychological Symptoms in Dementia (BPSD),**” *StatPearls*, 2020.
- P. Subramaniam, B. Woods, and C. Whitaker, “**Life review and life story books for people with mild to moderate dementia: A randomised controlled trial,**” *Aging Ment. Heal.*, vol. 18, no. 3, pp. 363–375, 2014.
- R. C. Hamdy et al., “**Repetitive Questioning Exasperates Caregivers,**” *Gerontol. Geriatr. Med.*, vol. 4, p. 233372141773891, 2018.
- R. C. Hamdy et al., “**Repetitive Questioning II,**” *Gerontol. Geriatr. Med.*, vol. 4, p. 233372141774019, 2018.
- R. F. Navarro and J. Favela, “**Usability assessment of a pervasive system to assist caregivers in dealing with repetitive behaviors of patients with dementia,**” *ACM Int. Conf. Proceeding Ser.*, 2011.
- Stewart, K., **Managing Repetitious Behaviours in a Parent with Dementia, 2017**, Received April 2, 2020 from [here](#).
- Suprakash Chaudhury, **Hallucinations: Clinical aspects and management, Industrial Psychiatry Jurnal**, 19(1): 5–12, doi: 10.4103/0972-6748.77625, 2010.



SOCIAL MEDIA

TWITTER

FACEBOOK

STORY2REMEMBER.EU