

Navodila za uporabo delovnega zvezka za spodbujanje aktivnosti oseb z blago kognitivno motnjo ali demenco

1

Osebe z blago kognitivno motnjo ali demenco potrebujejo pri reševanju nalog določeno podporo in spodbudo. Pred začetkom reševanja najprej skupaj prelistajte delovni zvezek in ugotovite, katere vaje osebo najbolj pritegnejo. Začnite z reševanjem prav teh vaj, tudi, če se morda nahajajo čisto na koncu zvezka.



2

Ne pričakujte, da bo oseba voljna reševati naloge, ko se bo vam zahotelo, ampak, ko bo sama pripravljena sodelovati. Ugotovite, kdaj je zanjo najprimernejši čas za reševanje – ali je to jutro, dopoldan, popoldan, večer ...

3

Poiščite najbolj primeren prostor, kjer se bo oseba počutila najbolj sproščeno, npr. v kuhinji, dnevni sobi, zimskem vrtu, ... Reševanje nalog vključuje več čutil, kot so voh, sluh in okus. Osebi skuha- jte čaj, kavo ali ji ponudite, kar najraje pije. Predvajajte glasbo, ki jo rada posluša, a naj bo glasnost zmerna, da ne bo moteča.



4

Priskrbite eterično olje sivke, vrtnice ali vonja, ki ga obožuje, saj aromaterapija dodatno stimulira možgane.

5

Poskrbite, da bo reševanje vaj zabavno, vsak trud pohvalite. Tudi, če rešitev ne bo pravilna, se ne jezite nanjo. Spodbujajte osebo, da prebere navodilo za reševanje nalog in poskušajte ugotoviti, ali ga razume. Če ga ne razume, ji razložite sami in skupaj rešite kak primer. Kadar osebi pomagate, ker ni razpoložena ali zbrana, ji s tem ne nudite prave pomoči. Raje predstavite reševanje nalog na drug termin.



6

Vaje naj rešuje z dobro ošiljenim svinčnikom, da lahko napake zradira. Pri reševanju nalog velja, da je vsaka aktivnost boljša od neaktivnosti, zato pravilni rezultati niso toliko pomembni kot delo samo.

7

Bodite vzgled – tudi sami rešujte križanke, kvize, barvajte, berite knjige v prisotnosti osebe. Reševanje vaj naj postane ritual, ki se ga bo veselila in ga čakala z zanimanjem.



8

Ugotovite, katere vaje težje rešuje in si zapisujte, da boste lahko spremljali napredek. Vaje naj rešuje postopoma, počasi in brez pritiska, vsaj vsak drugi dan po 20 minut, največ 1 uro.