



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



Interreg

SLOVENIJA - HRVAŠKA

SLOVENIJA - HRVATSKA

Evropska unija | Evropski sklad za regionalni razvoj

Evropska unija | Evropski fond za regionalni razvoj

DEMENCA aCROSsSLO

Poboljšanje kakvoće života osoba s demencijom u prekograničnom području

POD ZAJEDNIČKIM KROVOM S DEMENCIJOM



**RADNA BILJEŽNICA
ZA POMOĆ PRI SKRBI ZA OSOBE S DEMENCIJOM**

POD ZAJEDNIČKIM KROVOM S DEMENCIJOM

Radna bilježnica – za pomoć pri skrbi za osobe s demencijom

Izdavač:

Nacionalni institut za javno zdravljje Republike Slovenije

Prijevod:

Slaviša Šmalc

Tisk:

Tisk Žnidarič d.o.o., Kranj

Naklada:

500 primjeraka

Mjesto i godina:

Ljubljana, 2017.

Primjerak publikacije u slovenskom jeziku dostupan je na internetskoj stranici www.demenca.eu.

Za sadržaj radne bilježnice odgovoran je izdavač.

Dokument je nastao u okviru prekograničnog projekta Poboljšanje kvalitete življenja osoba s demencijom na prekograničnom području – Demenca aCROsSLO koji je sufinanciran iz prekograničnog programa INTERREG V-A Slovenija-Hrvatska 2014-2020.

POD ZAJEDNIČKIM KROVOM S DEMENCIJOM

**RADNA BILJEŽNICA
ZA POMOĆ PRI SKRBI ZA OSOBE S DEMENCIJOM**

Ljubljana, 2017.

» ... posljednjih godina baka je dobila novu prijateljicu - demenciju, koja ju prati svaki dan i svugdje. Ne može biti više sama s njom doma.

Donijela joj je kovčeg i s bakom putuje. Naša baka nikada nije toliko putovala kao u posljednje dvije godine. U prošlost, pa od jedne do druge kćerke. Nas unuka se sjeća, ali nas više ne prepoznaće...“

Mojca – povodom bakinog 90. rođendana

KAZALO

USUSRET KNJIŽICI	7
O PROJEKTU DEMENCA ACROSSLO	8
MOJA PRIČA	9
Tko sam ja	10
Moja obitelj	10
Razbacana slova	11
Rođendan	12
Moja najdraža slastica	12
Kalendar nam pomaže orijentirati se u vremenu	13
Najdraži buket	14
VJEŽBE	15
Abeceda	16
Izgubljeno slovo	16
Zasladimo se jabučnom štrudlom i palačinkama!	17
Kada zamiriše iz kuhinje moje bake	18
Ljekovite biljke u kuhinji	19
Voće u slikovnoj križaljci	21
Šetnja kroz godinu	22
Plodovi domaćeg vrta	23
Cvijeće iz domaćeg vrta – poznajete li ga?	24
Zalij potočnice!	26
Moja obitelj je tvrđava snažna	27
Stavite različite dijelove odjeće u ormarić po uputama!	28
Odredite, gdje se nalaze predmeti!	29
Gdje su u ormaru pojedinačni dijelovi odjeće?	30
Gdje su u hladnjaku odložene pojedine namirnice?	31
Koje osjećaje predstavljaju lica?	32
U tablicu zapišite što više riječi	33
Razvijanje pozornosti s razumijevanjem pročitanoga	34
Smisleno povežite predmete s odgovarajućom bojom	36
Dopunite poslovice	36

Nazovimo po domaće	37
Navedite imena koja poznajete!	38
Navedite biljke koje poznajete!	38
Navedite životinje koje poznajete!	38
Navedite predmete koje poznajete!	38
Koliko ženskih imena se skriva u krugu?	39
Koja tri crteža možete obojiti istom bojom?	40
Povežite točke!	41
Pronađite 5 razlika!	42
Zagonetke	43
Upišite nazive brojeva	44
Bolja koncentracija pri čitanju	45
Trening koncentracije na predmet	46
Trening pozornosti s aktivnostima gibanja	46
Trening slušanja	46
Pokreti uz glazbu	47
Brain Gym - opis pozitivnih učinaka vježbi	47
PJEVAMO ZA MOZAK	52
Barčica po morju plava	53
Moja mati čuha kafe	54
Quel mazzolin di fiori	55
Jaz pa grem na zeleno travco	56
Marina	57
Kje so tiste stezice	58
Bepo Bagulin	59
O Marijana	60
La mula de parenzo	61
Čiribiribela mare moja	63

USUSRET KNJIŽICI - POD ISTIM KROVOM S DEMENCIJOM

Demencija je posljedica bolesti mozga, zbog koje sjećanja biraju posebne puteve. Ne sjećamo se što se dogodilo prije pola sata, ali se dobro sjećamo događaja iz prošlosti, čak i onih od prije mnogo godina. Rodbina osobe s demencijom, koja boravi u domu ili je uključena u institucionalnu skrb, često ne zna na koji način može pridonijeti boljem osjećanju člana njihove obitelji. Za potrebe kvalitetnog provođenja zajedničkog vremena, osmisili smo za rodbinu osoba s demencijom radnu bilježnicu za primjerene vježbe kojima će se održavati, poticati i očuvati mentalna vitalnost.

Živjeti s demencijom u domaćem okruženju umijeće je koju rodbina i osobe koje žive i rade s osobama s demencijom uče svakodnevno. S velikom količinom strpljenja i ljubavi zajedno provode dan za danom. Radna bilježnica može biti pomoć pri zajedničkom radu na „traženju onoga što je još ostalo“. Provodeći trenutke, uz korištenje radne bilježnice, s osobom s demencijom, nadopunit ćemo njenu životnu priču, a ujedno ćemo obogatiti i sebe.

Pojedine zadatke u radnoj bilježnici uradit ćete jednom, drugima ćete se moći iznova vraćati. Vježbama ćete ponoviti abecedu i pisanje. Uz priložene tekstove pjesama moći ćete i zapjevati, što će pomoći dobrom raspoloženju svih vas.

Zašto posvećujemo toliko pozornosti osobama s demencijom?

Zato što demencija ustrajno oduzima neovisnost i samostalnost. Zato je važno očuvati sposobnosti koje osobi s demencijom još ostaju. Autori knjižice „Pod istim krovom s demencijom“ žele da ova radna bilježnica bude dobrodošao suputnik ili, pak, prijatelj čitateljima.

mag. tatjana Cvetko, spec. splošne medicine, predsednica Društva Primorske spominčice

O PROJEKTU DEMENCA ACROSSLO

Prekogranični projekt Poboljšanje kvalitete življenja osoba s demencijom na prekograničnom području - Demenca aCROsSLO, namijenjen je poboljšanju življenja osoba s demencijom u slovenskom primorju i dijelu hrvatske Istre.

Radna bilježnica Pod istim krovom s demencijom je samo jedan od detalja u procesu uređenja okoline osoba s demencijom i stjecanja novih znanja stručnih radnika o demenciji.

Pripremljen je na način da rodbina, stručni radnici i osobe s demencijom pomoći njega mogu lakše osmisiliti aktivnosti usmjerene prema osobama s demencijom o kojoj skrbe tijekom dana. Preko svakodnevnih stvari i manjih aktivnosti povezanih sa znanjima koje pojedinci nikada ne zaborave, osobu s demencijom nagovaraju, usmjeravaju i motiviraju za razgovor.

U vremenu kojega provedemo s osobom s demencijom, kod nje podupiremo dobro i tražimo ono što je ostalo. Podupirati dobro i tražiti ono što je ostalo obogaćuje i naš rad i život.

Više informacija o projektu te materijali koji su izrađeni u okviru projekta objavljeni su na internetskoj stranici projekta www.demenca.eu.

Partneri:

- Dom umirovljenika Izola / Casa del pensionato Isola
- Obalni dom umirovljenika Koper / Casa costiera del pensionato Capodistria
- Grad Umag / Città di Umago
- Hrvatska udruga za Alzheimerovu bolest
- Dom za starije i nemoćne osobe »Atilio Gamboc« Umag

MOJA PRIČA

Tko sam ja?

Moje ime

Ime majke

Ime oca

Mjesto rođenja

Mjesto u kome sam živio u mladosti

Školovanje i školski prijatelji

Zanimanje i posao

Moji sportovi

Hobiji

MOJA
SLIKA

Moja obitelj

Supruga / suprug

Djeca

Unuci

Razbacana slova

Odaberite boju, pronađite slova svog imena i obojite ih.

Ispod napišite svoje ime.

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

Moje ime: _____

Rođendan

Obojite tortu i napišite kada imate rođendan.



Moj rođendan je: _____

I ove godine imam: _____ godina

Moja najdraža slastica

Zapišite unucima recept svoje najdraže slastice.

Kalendar nam pomaže orijentirati se u vremenu

Kalendar nam pomaže očuvati orijentaciju u vremenu i sjetiti se važnih događaja. Ispunite tablicu i kod svakog mjeseca unesite za Vas važan događaj, kao na primjer kada vaši najdraži slave rođendan, važne obljetnice itd.

MJESEC	KADA MOJI NAJDRAŽI SLAVE?
siječanj	
veljača	
ožujak	
travanj	
svibanj	
lipanj	
srpanj	
kolovoz	
rujan	
listopad	
studen	
prosinac	

Najdraži buket

Nacrtajte buket Vama najdražeg cvijeća, kakav želite za rođendan i obojite ga.

VJEŽBE

Abeceda

Slova lijepo po redu, kao što ste učili u školi.

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

Izgubljeno slovo

U donjim kvadratima su slova međusobno pomiješana, a jedno slovo se u jednom kvadratu izgubilo. Pronađite slovo koje se izgubilo.

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

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

- PISANJE SVAKI DAN – popis za trgovinu
- ČITANJE – revije, časopisi (velika slova)
- KRIŽALJKE – časopisi...
- DRUŠTVENE IGRE koje lijepo povezuju generacije, kao što su: karte, »Čovječe, ne ljuti se«, šah, dama...

Zasladimo se jabučnom štrudlom i palačinkama!

Sastavimo recept tako da križićem označimo koje namirnice trebamo.

PALAČINKE	NAMIRNICE	JABUČNA ŠTRUDLA
	mlijeko	
	brašno	
	sol	
	šećer	
	cimet	
	jaje	
	kvasac	
	marmelada	
	grožđice	
	orasi	
	maslac	
	ulje	
	čokolada	

Kada zamiriše iz kuhinje moje bake

Zapišite recept Vama najdražeg voćnog kolača, da se ne zaboravi.

NAMIRNICE:

POSTUPAK:

Ljekovite biljke u kuhinji

Prepoznajete li biljke na donjim slikama? Gdje ih koristite? Znate li možda što se njima može liječiti? Ako ih protrljate kroz prste, zamirišu.



RUŽMARIN – cvijeta u ožujku. »Rožmarin za pamćenje«, za probavu, dodatak mesu, krompiru, za masažu lasišta i protiv reume.



BOSILJAK – cvijeta u ljeto, sitni bijeli cvjetovi. Vrlo je aromatičan, za salate i sokove od rajčice, za meso, u posudi na prozoru tjera muhe i komarce.



MATIČNJAK – za smirenje i bolji san, protiv prehlade, za bolju probavu, koristi se kao namirnica za ljetni omlet.



TIMJAN – cvijeta od svibnja do lipnja, sitni bijedo roza cvjetovi, djeluje protiupalno i protiglijivočno, umirujuće djeluje na dišne puteve.



CELER – upotrebljivi su listovi i gomolj, za juhe i maneštare, bogata vitaminima B, C i E, odvaja vodu i mokraćnu kiselinu.



KADULJA – cvijeta od svibnja do lipnja i ima plave cvjetove. Koristi se pri prehladi i protiv znojenja, za sluznicu usta i grla. U kulinarstvu se koristi za meso, ribe i umake.

Voće u slikovnoj križaljci

Pomoću sličica ispunite križaljku. Slova u crvenim kvadratićima dati će rješenje križaljke.



1



3



4

1

--	--	--	--	--	--

2

3

4

5

6

7



6



2



7

5



Rješenje slikovne križaljke:

Šetnja kroz godinu

Četiri godišnja doba i 12 mjeseci u godini.

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

Nabrojite mjesecce u godini i obojite bojama godišnjeg doba

MESECI LETA / MJESECI U GODINI / MESI DELL'ANNO

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

Plodovi domaćeg vrta

Kada beremo plodove domaćeg vrta?

Povežite namirnice s odgovarajućim mjesecom, a zatim obojite proljetne mjesecе zelenom, ljetne žutom, jesenske smeđom i zimske mjesecе plavom bojom.

PLODOVI	MJESEC
masline	siječanj
jagode	veljača
šparuge	ožujak
mandarine	travanj
grožđe	svibanj
artičoke	lipanj
pomikaki	srpanj
mrkva	kolovoz
maslačak	rujan
radič	listopad
mladi krumpir	studen
trešnje	prosinac

Cvijeće iz domaćeg vrta – poznajete li ga?

Uz razgovor o cvijeću obnovimo sjećanja i boje (crvene ruže za ljubav...), kada cvjetaju. Njihove posebnosti možemo i zapisati (npr. trnje, pupovi...) uz donje slike.



SUNCOKRET – cvijeta u ljeto. Cvijet koji se okreće za suncem, polja suncokreta, sjemenke za ptice, za ulje.



MAK – cvijeta u ljeto. Različite boje, crveni makovi simbol 1. svibnja – praznika rada, za dan žena – znak ljubavi i poštovanja., gorski makovi, makovi sitnog cvijeta.



MARGARITA – cvijeta u svibnju i lipnju. Čistoća i djevičanstvo, simbolički navješta sunce, „voli me, ne voli me“.



RUŽA – cvijeta u svibnju i lipnju. Simbol je ljepote i ljubavi, različite boje, grmovi, cvatovi, penjačice, trnje.



TULIPAN – cvijeta u ožujku i travnju. Simbol ljubavi i očekivanja, uz obilježavanje Uskrsa, lukovice sadimo tijekom jeseni.

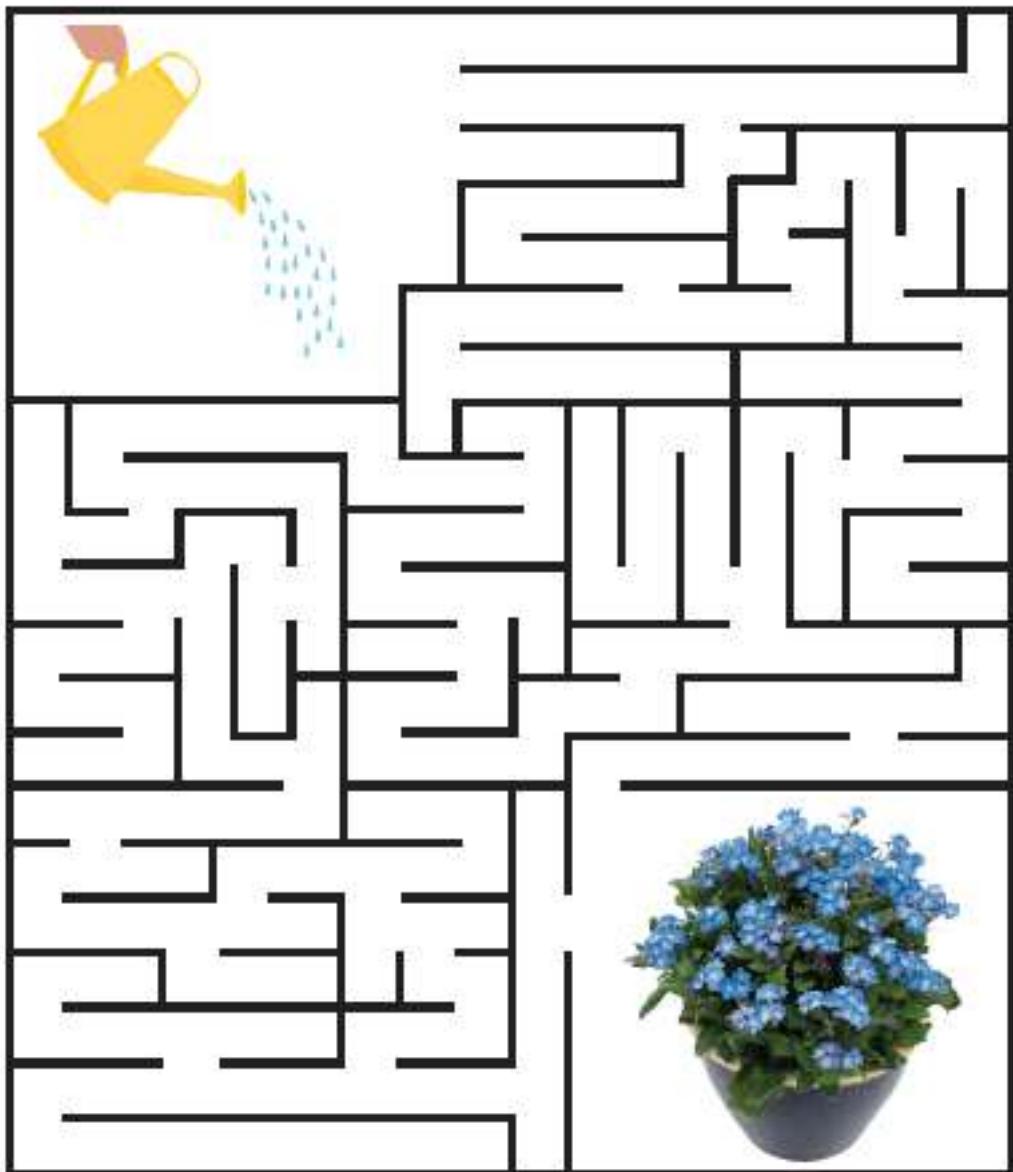


NARCIS – cvijeta tijekom veljače i ožujka. Simbol je buđenja.

Zalij potočnice!

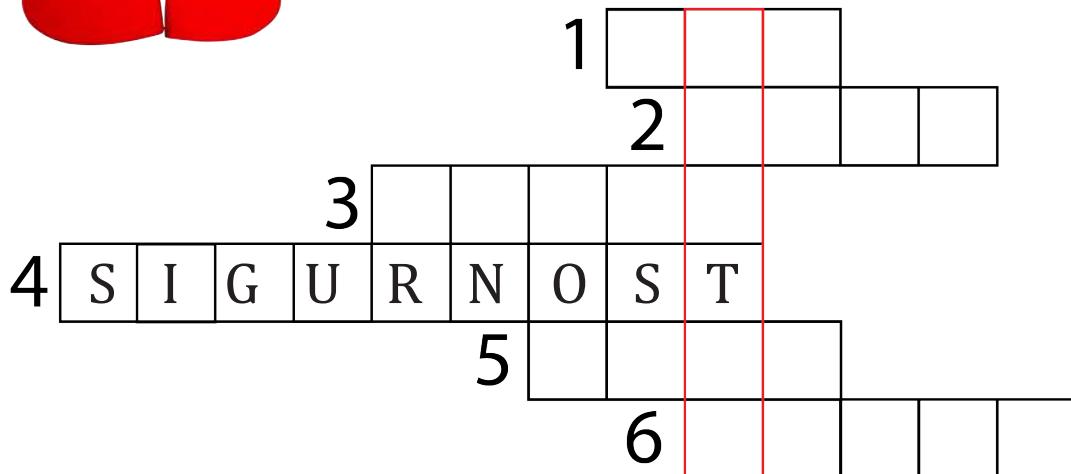
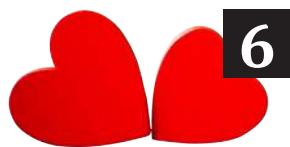
Bojicom si pomozite naći put kojim će voda doći do cvijeta.

Ukoliko zahutate, zamijenite boju.



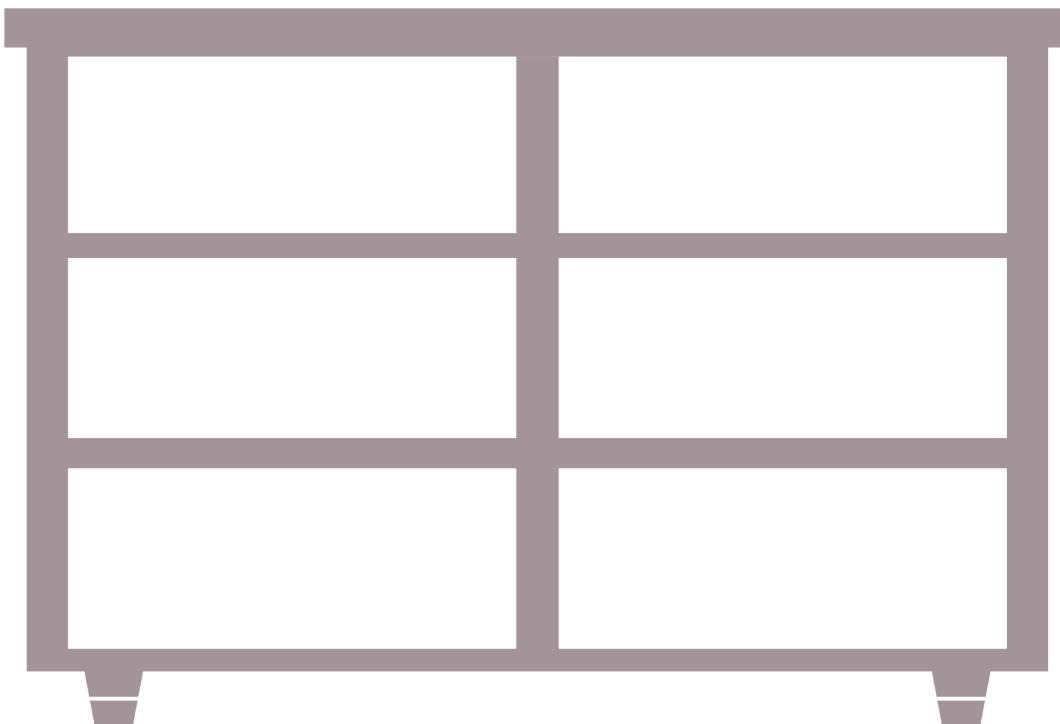
Moja obitelj je tvrđava snažna

Ispunite križaljku pomoću sličica!



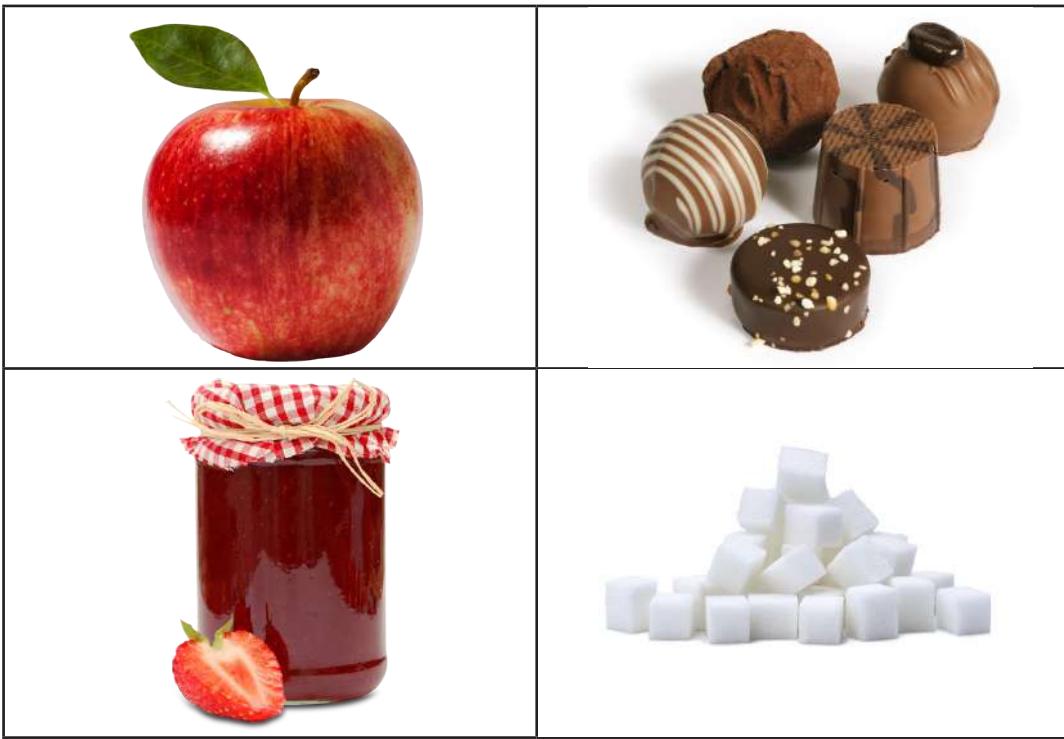
Rješenje slikovne križaljke: _____

Stavite različite dijelove odjeće u ormarić po uputama!



- Rukavice smjestite na prvu policu desno dolje.
- Košulju smjestite na drugu policu lijevo.
- Čarape smjestite na drugu policu desno.
- Kravatu smjestite na prvu policu lijevo dolje.
- Suknju smjestite na treću, gornju policu desno.
- Hlače smjestite na treću, gornju policu lijevo.

Odredite, gdje se nalaze predmeti!



Bojicom zaokružite rješenje u donjoj tablici.

Jabuka je	desno	ispod
	iznad	lijevo
Čokoladni bomboni su	iznad	desno
	ispod	lijevo
Marmelada je	lijevo	desno
	ispod	iznad
Šećer je	iznad	lijevo
	desno	ispod

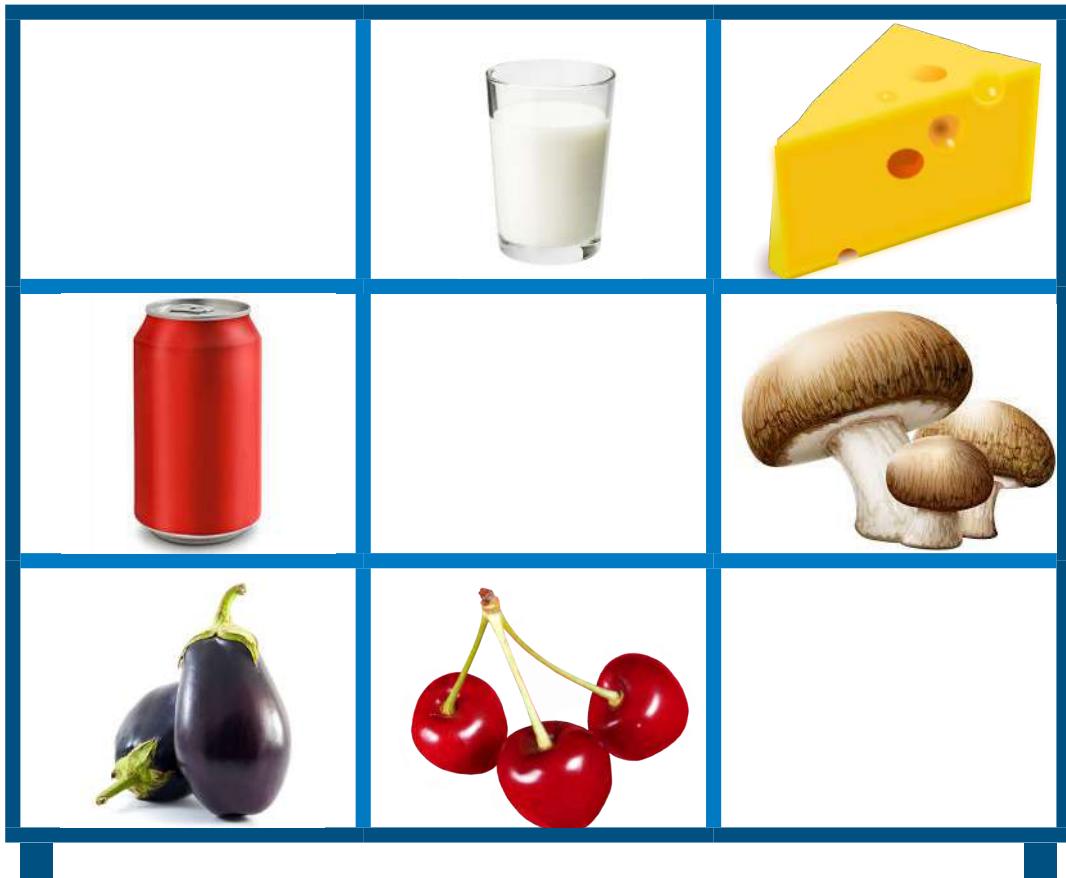
Gdje su u ormaru pojedinačni dijelovi odjeće?



Primjer: Gdje su čarape? Dolje desno.

- Gdje su cipele? _____
- Gdje su rukavice? _____
- Gdje je kravata? _____
- Gdje je košulja? _____
- Gdje je šešir? _____

Gdje su u hladnjaku odložene pojedine namirnice?

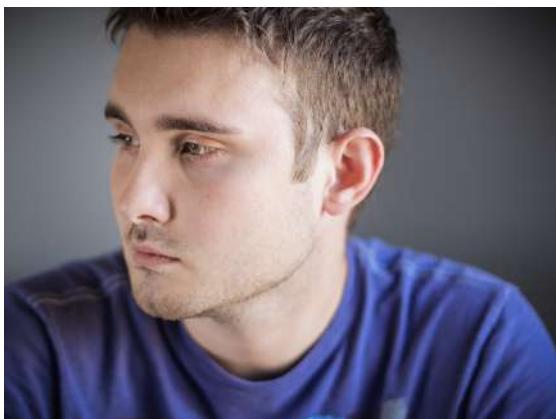


Primjer: Gdje je mlijeko? Gore na sredini.

- Gdje je patlidžan? _____
- Gdje je sir? _____
- Gdje je limenka? _____
- Gdje su trešnje? _____
- Gdje su gljive? _____
- Gdje je prazan prostor? _____

Što biste još dodali u hladnjak? _____

Koje osjećaje predstavljaju lica?

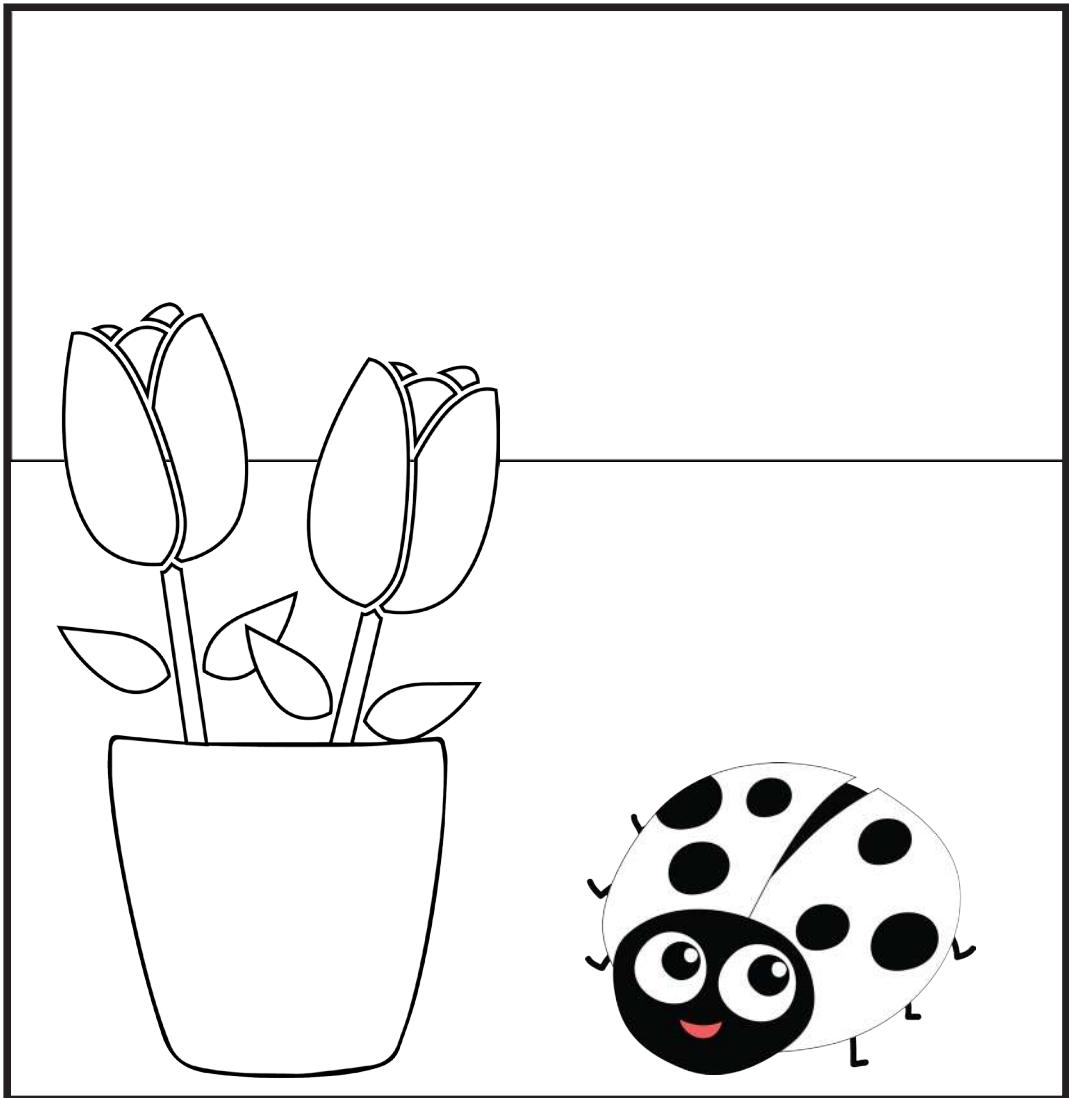


U tablicu zapišite što više riječi

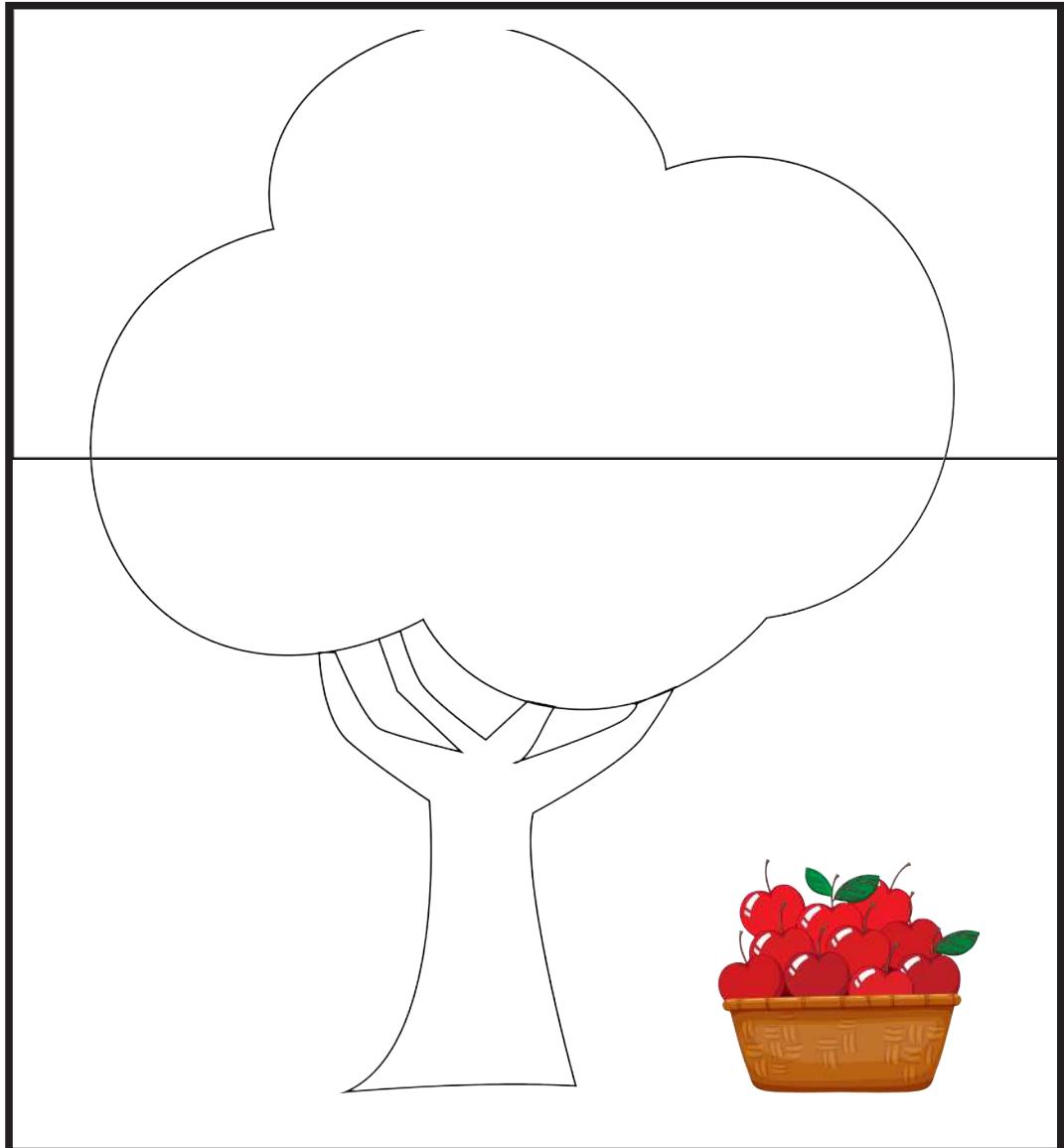
	PROMATRATI	KUŠATI	SLUŠATI	DODIRIVATI	MIRISATI
1.	nebo	čokoladu	glazbu	svilu	miris
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10					

Razvijanje pozornosti s razumijevanjem pročitanoga

A) Obojite tulipane u vazi crvenom i žutom bojom. Obojite Bubamaru crvenom bojom. Prebrojte koliko točkica ima Bubamara.



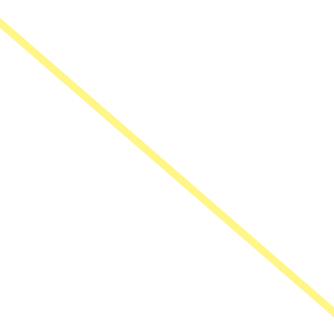
B) Obojite drvo i prebrojte trešnje u košari.



Smisleno povežite predmete s odgovarajućom bojom

SUNCE
ZEMLJA
TRAVA
SRCE
NARANČA
NOĆ
MORE
SNIJEG

NARANČASTA
ZELENA
PLAVA
ŽUTA
BIJELA
SMEĐA
CRVENA
CRNA



Dopunite poslovice:

Tko rano rani _____.

Kada mačke nema _____.

Poklonjenom konju se ne _____.

Tko drugome jamu kopa _____.

Bog je prvo sebi _____.

Lijepa riječ _____.

Jabuka ne pada _____.

Svugdje je lijepo, a _____.

Bolje spriječiti _____.

Nazovimo po domaće:

tanjur		
novčanik		
maslina		
rajčica		
šešir		
kuća		
pas		

Navedite imena koja poznajete!

IMENA: _____

Navedite biljke koje poznajete!

BILJKE: _____

Navedite životinje koje poznajete!

ŽIVOTINJE: _____

Navedite predmete koje poznajete!

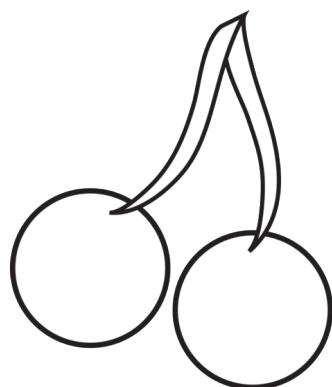
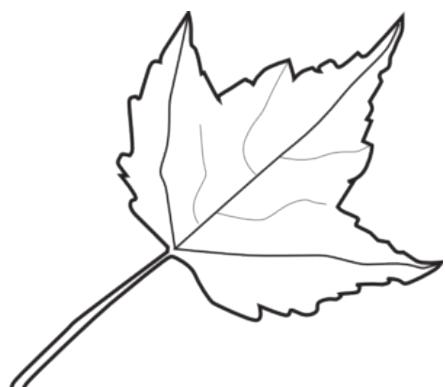
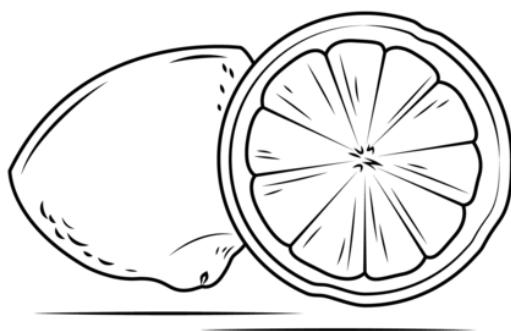
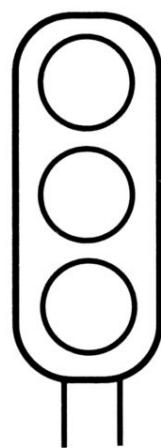
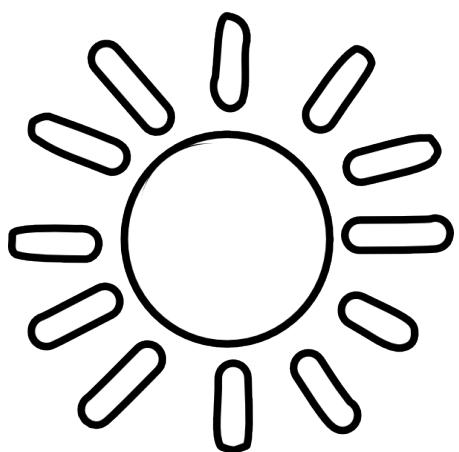
PREDMETI: _____

Koliko ženskih imena se skriva u krugu?

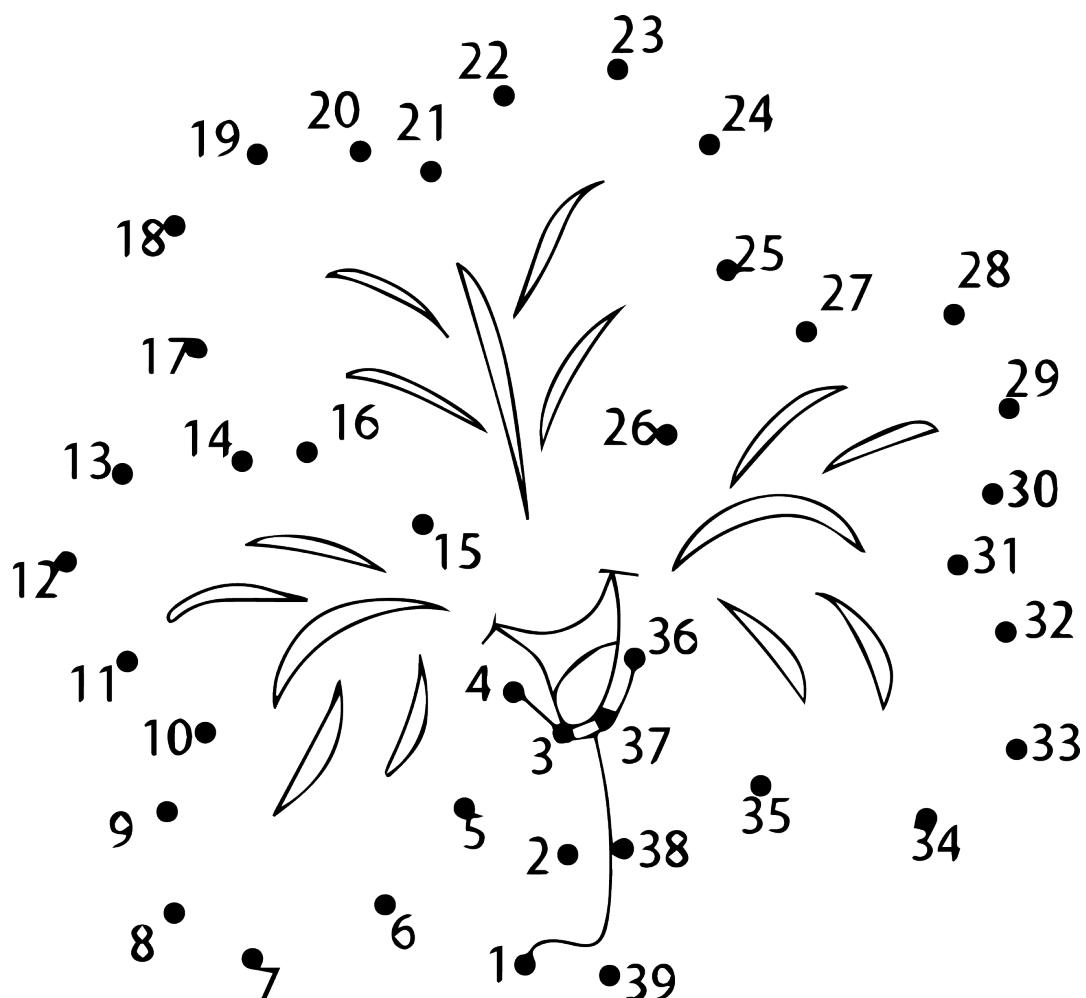
Sva imena napišite na crte. Započnite pri A, slova se mogu i preklapati.



Koja tri crteža možete obojiti istom bojom?



Povežite točke!



Pronadite 5 razlika!



Zagonetke

Rješenja zapišite na crte.

1. Po leđima crne, po trbuhu bijele, u proljeće dođu, u jesen se sele.

2. Sladak sam kao šećer i hladan sam kao led. Ako me na toplo staviš,
više nisam

3. Ima brke, djed nije. Mlijeko pije, dijete nije.

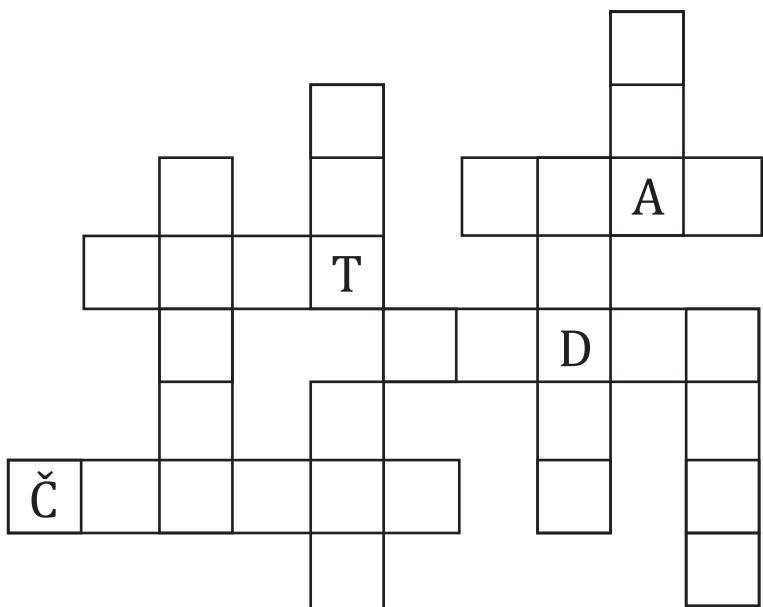
4. Bijele koke s neba pale, cijelo selo zatrpane.

5. Nemam ruku, nemam nogu, ali vješto skočit mogu. Niti jednog nemam
ugla, okrugla sam kao kugla.

Rješenja:

- 5. LOPTA
- 4. SNIJEĆ
- 3. MACKA
- 2. SLADOLED
- 1. LASTAVICE

Upišite nazine brojeva

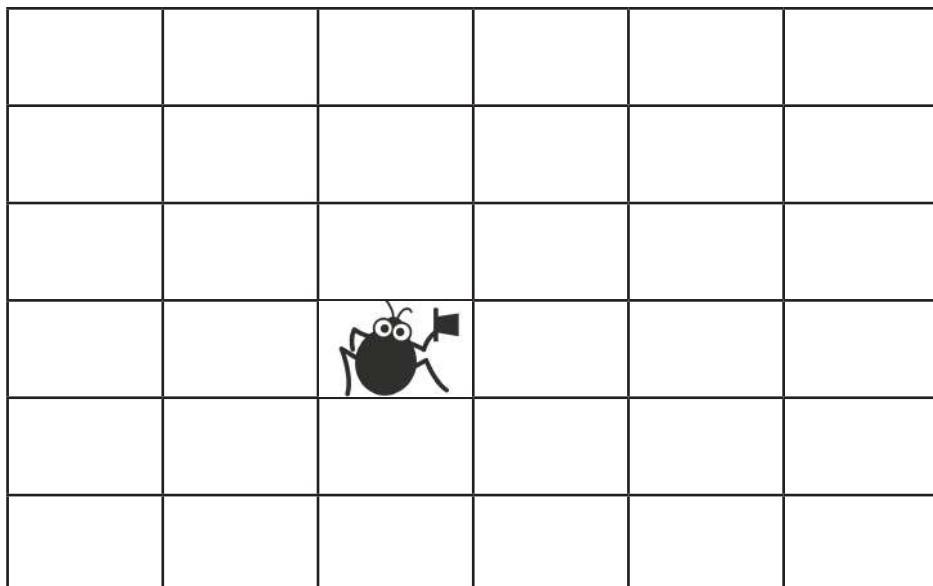


Bolja koncentracija pri čitanju

Mnogi stariji ljudi imaju poteškoće s koncentriranim čitanjem, ne mogu usmjeriti pozornost na tekst i teško održe određenu razinu pozornosti u čitanju. Ova vježba namijenjena je povećanju koncentracije pri čitanju. Vježbom pokušavamo usmjeriti pozornost na tekst. Vježba ne bi trebala trajati duže od pet minuta.

Buha puza

Buha ide dva kvadratiča dolje, crvenom bojom, nastavlja plavom dva u desno, zatim žutom pet na gore, zelenom četiri na lijevo ...



Trening koncentracije na predmet

Sjednemo na stolicu, leđa neka budu stabilna, pred sebe stavimo nekakav predmet ili fotografiju. Najprije se opustimo: zatvorimo oči, duboko udahnemo i polako izdahnemo te se opuštamo od glave prema dolje. Nakon toga, 2 minute promatramo predmet ili sliku, ne smijemo se pomicati, i pokušavamo odrediti što je moguće više značajki ili detalja promatrano objekta. Nakon toga, pojedinac po sjećanju opiše ili nacrta predmet ili odgovara na pitanja.

Trening pozornosti s aktivnostima gibanja

Balon što je moguće više puta odbijemo u zrak na način da ne smije pasti na tlo. Isto pokušamo i s leđnom stranom ruke, objema rukama naizmjenično ili glavom. Ukoliko sjednemo, balon možemo odbiti i nogom.

Trening slušanja

Zvučna igra „memory“

Osigurajmo 20 kutijica šibica i različite predmete za izradu zvečke: zrna riže, zrna kave, kamenčice, tjesteninu makarone, laneno sjeme, kovance, čačkalice, gumbi... Zatim počnemo zvečati prvom kutijicom. Pogađamo što se nalazi u njoj. Kutijica pripada onome tko pogodi njen sadržaj. Ukoliko nitko ne pogodi sadržaj kutijice, vratimo ju među druge i kasnije pokušamo ponovno. Ukoliko ni tada nitko ne pogodi što se nalazi u njoj, otvorimo ju i zajedno pogledamo sadržaj. Tako će svatko zapamtiti zvuk koji je proizveo predmet koji se nalazio u kutijici.

Pokreti uz glazbu

Držimo se za ruke i zaplešemo kolo. Uz to možemo i zapjevati. Pazimo da mijenjamo smijer plesa.

“BRAIN GYM” - OPIS POZITIVNIH UČINAKA VJEŽBI

To su posebne aktivnosti koje donose različite vještine. Upotrebljavaju se za povećanje kvalitete pozornosti i koncentracije, odnosa i komunikacije, pamćenja i organizacijskih spretnosti. Aktivnosti su jednostavne i lako se izvode.

Voda

Popijemo 1,5 do 2 litre vode na dan.

POZITIVNI UČINCI: skrbi za učinkovitu električnu i kemijsku povezanost stanica živčanog sustava, odstranjuje odpadne elemente iz našeg tijela, poboljšava pamćenje, poboljšava koncentriranost (smanjuje psihički umor), poboljšava psihičku i tjelesnu koordinaciju, otpušta stres, poboljšava sporazumijevanje i socijalne vještine te potiče rad mozga.

Moždane točke

Jednom rukom masiramo meko tkivo ispod ključne kosti, desno i lijevo od sternuma (prsne kosti), drugu položimo na pupak. Masiramo 20 do 30 sekundi, odnosno dok napetost ne popusti.

POZITIVNI UČINCI: brže putovanje informacija iz lijeve moždane polovice u desnu, moždane ćelije dobivaju više kisika i bolje su prokrvljene, povećava se količina energije, poboljšava se opuštenost vratnih i ramenih mišića, pomaže pri problemima s čitanjem, poboljšava sposobnost gleđanja s oba oka (umanjuje propterećenost vida, škiljenje ili buljenje).

Križni pokreti

Naizmjence dižemo jednu ruku i suprotnu nogu. Pri tome rukom dotičemo koljeno.

POZITIVNI UČINCI: poboljšava se koordinacija lijeve i desne strane tijela, povećava izdržljivost, povećava svjesnost u prostoru, poboljšava vid i sluh.

Vježbe za povezivanje i smirenje

PRVI DIO: Sjednemo i prekrižimo gležanj lijeve noge preko desnog. Ruke istegnemo pred sebe, prekrižimo lijevi ručni zglob preko desnog, prepletemo prste i položimo ruke na prsa. Zatim zatvorimo oči i neko vrijeme duboko dišemo.

DRUGI DIO: Prekrižene noge i ruke razdvojimo i duboko dišemo.

POZITIVNI UČINCI: lakše ostajemo usredotočeni, veća pozornost i prizemljenost, poboljšanje ravnoteže i usklađenost gibanja, poboljšanje osjećanja u okruženju, pospješuje pozorno slušanje i razumljivo govoreњe, pospješuje disanje.

Rastezanje ruku

Jednu ruku dignemo i rastežemo u četiri smijera: potisnemo ju nazad, naprijed, prema uhu i dalje od glave. Pri rastezanju polako izdišemo i pri tome brojimo do osam.

POZITIVNI UČINCI: rasteže mišiće gornjeg dijela prsnog koša i ramena, potiče usklađeno gibanje očiju i ruku, poboljšava grubu i finu motoriku, produljuje pozornost pri pisanju, povećava opuštenost, povećava energiju u rukama i prstima.

Mislene točke

S palcem i kažiprstom niježno masiramo uši i povlačimo ih prema van. Počinjemo pri vrhu, a kada dođemo do resica potegnemo ih prema dolje.

POZITIVNI UČINCI: usredotočujemo pozornost na sluh, poboljšava unutarnji govor i mišljenje, veća psihička i tjelesna spremnost, omogućava slušanje pomoću oba uha u isto vrijeme, opušta čeljusti, jezik i obrazne mišiće, poboljšava okretanje glave lijevo i desno, povećava sposobnost usmjeravanja pozornosti, poboljšava ravnotežu, posebice u automobilu u kretnji, poboljšava opseg slušanja, širi periferni vid, masiranjem potičemo retikularnu formaciju u mozgu, čime postižemo da osoba prečuje ometajuće i nebitne zvukove te pozornost usmjeri na jezik i druge bitne zvukove.

Simetrično crtanje

Pogled usmjerimo ravno naprijed. Objema rukama istovremeno crtamo zrcalnu sliku. Možemo crtati na papiru ili po zraku. Ishodište je centralna os našeg tijela.

POZITIVNI UČINCI: uspostavljamo osjećaj za smjer i orientaciju u prostoru glede na svoje tijelo, usklađuje gibanje očiju i ruku, poboljšava svjesnost lijeve i desne strane tijela, poboljšava periferni vid, razvija usklađeno djelovanje oba oka, poboljšava sportske vještine i vještine kretanja.

Točke za pozitivno mišljenje

Jagodicama prstiju obje ruke lagano masiramo točke nad očima, koje se nalaze na čeonim izbočinama između lasišta i obrva.

POZITIVNI UČINCI: poboljšava dostup do čeonoga moždanog režnja, uravnotežuje stres u vezi s određenim sjećanjima, okolinama, ljudima, mjestima i sposobnostima, sprječava blokade sjećanja (npr. kada nam je odgovor „na vrh jezika“), pomaže pri učenju kod kojeg je potrebno dugoročno pamćenje, poboljšava organizacijske spretnosti i sposobnosti.

Okretanje glave

Glavu polako okrećemo s jedne strane na drugu, kao da je bila teška lopta. Pri tome duboko dišemo.

POZITIVNI UČINCI: potiče binokularni vid te sposobnost čitanja i pisanja u centralnom polju te povećava opuštenost.

Opuštajuće vježbe i autogeni trening

To je jedna od mnogih metoda usmjerenog opuštanja koju koristimo kod odraslih, način pomoću kojeg učimo „preklapanja“, što znači smanjenje biološke napetosti kakvu čovjek ima u budnom stanju, odnosno smanjenja nadraženosti. Usmjerenom opuštenošću tijelu pružamo vegetativne promjene koje dovode do duševnih promjena i posebnih doživljaja.

UPUTA: Sjedimo na stolici, noge su blago raskoračene u širini ramena, ramena su povиšena. Zamislite da gledate s obale oceana u more koje velikim okruglim valovima udara u obalu... Možete zamisliti da ste na moru, u čamcu koji vas ljudi tako da valove možete osjetiti cijelim svojim tijelom... Sada zamislite da ste vi val tog oceana... Isteignite ruke naprijed, laktovi su blago savijeni... Kada valovi udare o obalu i ponovno se spuste nazad u vodu, vi ćete savinuti koljena i spustiti ruke. Kada se valovi budu dizali, vi se isto dignite i istegnite ruke visoko naprijed... Sada ćete osluškivati zvuk valova i gibati se poput njih, polako, jako polako... zatim ćete se spuštati sve niže i niže... kada zvukovi valova budu povećani, i vaše valovanje će biti moćnije, vaše ruke će se dizati sve više, visoko iznad glave, a zatim ćete se spuštati niže, do vaših koljena... Pozorno slušajte šum valova. Kada valovi budu šumili tiše, ruke ćete dizati do visine ramena i spuštali ih do pasa...

POZOR: Šum valova mora početi polako, mijenjajte i glasnoću.

PJEVAMO ZA MOZAK

Pjesme i pjevanje imaju u radu s ljudima s demencijom poseban značaj. S napretkom demencije, ljudi s demencijom sve teže govore ali imaju očuvanu sposobnost pjevanja starih pjesama iz svoje mладости. Pjesmom možemo opustiti napetost u obitelji i međusobno povezati generacije, odnosno pomoći pri uključivanju osoba s demencijom u obitelj. Pjesme i poznate melodije iz mладости donose osmijeh na lica i dobru volju u srca svih koji skupa zapjevaju.

Barčica Po Morju Plava

Barčica po morju plava
drevesa se priklanjajo.
O, le naprej, o, le naprej,
dokler je še vetra kej.
Barčica po morju plava,
jadra se razpenjajo.
O, le naprej, o, le naprej,
dokler je še vetra kej.

(pjesma nepoznatog autora - narodna)

Moja Mati Ćuha Kafe

Moja mati čuha kafe
na semen cikorje, semen cikorje.

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

A naš ata pravjo taku,
da je mižerja, da je mižerja.

A naš ata, pravjo taku,
da je mižerja, da take ni blu.

Žgali smo ječmen, zrnje vse,

pa je vnjalo, pa je vnjalo.

Žgali smo ječmen, zrnje vse,

pa je vnjalo kukr kafe.

Naši stareji pravijo tako,
da je mižreja, da je mižerja.

Naši stareji pravijo tako,
da je mižerija a vselej lepu.

(pjesma nepoznatog autora - narodna)

Quel Mazzolin Di Fiori

Quel mazzolin di fiori
che vien dalla montagna.

Quel mazzolin di fiori
che vien dalla montagna.

E bada ben che non si bagna,
che lo voglio regalar.
E bada ben che non si bagna,
che lo voglio regalar.

Lo voglio regalare
perche' l'e' un bel mazzetto.

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

Stasera quando viene
sara' una brutta sera.

Stasera quando viene
sara' una brutta sera.

E perche' sabato di sera,
lu nun e' venu' da me.
E perche' sabato di sera,
lu nun e' venu' da me.

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

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

(Le Mondine)

Marina

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

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

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

(Rocco Granata)

Kje So Tiste Stezice

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

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

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

(Gustav Ipavec)

Bepo Bagulin

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

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

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

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

(Tomislav Ivčić)

O Marijana

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

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

O Marijana
slatka mala Marijana
tebe ču čekat ja
dok svane dan.

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

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

O Marijana
slatka mala Marijana
tebe ču čekat ja
dok svane dan.

(Milo Hrnić)

La Mula De Parenzo

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

La mula de Parenzo
l'ha messo su bottega
fora che 'l baccalà
perchè non m'ami più?

La me morosa è vecia
la tengo de riserva
ma quando spunta l'erba
ma quando spunta l'erba

La me morosa è vecia
la tengo de riserva
ma quando spunta l'erba
la mando a pascolar
perchè non m'ami più?

La mando a pascolare
insieme alle caprette
l'amor con le servette
l'amor con le servette
la mando a pascolare
insieme alle caprette
l'amor con le servette
non lo farò mai più

perchè non m'ami più?

Tutti mi dicono bionda
ma bionda io non sono
porto i capelli neri
porto i capelli neri
tutti mi dicono bionda
ma bionda io non sono

porto i capelli neri
neri come il carbon
perchè non m'ami più?

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

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

(Lidija Percan)

Čiribiribela Mare Moja

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

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

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

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

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

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

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

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

To nisu jedra moje brodice,

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

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

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

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

(pjesma nepoznatog autora - narodna)



DEMENCA aCROSsSLO

Poboljšanje kakvoće života osoba s demencijom u prekograničnom području

