

Strach przed utratą pamięci

Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (Ćwiczenie 5/12)

OPIS

Strach przed byciem zapomnianym jest ściśle związany z strachem przed utratą pamięci.

CELE

Narzędzie to ma na celu zmniejszenie strachu przed utratą pamięci i byciem zapomnianym, którego doświadczają osoby starsze. Ponieważ ograniczenia COVID zabraniały wielu rodzinom bycia blisko swoich starszych członków rodziny, przezwyciężenie strachu przed byciem zapomnianym i zapominaniem w tym czasie było szczególnie ważne.

POTRZEBNE MATERIAŁY

- PRZEDMIOTY OSOBISTE
- PUDEŁKO
- SMARTFON/ LAPTOP/ SPRZĘT AUDIO

REALIZACJA - INSTRUKCJA

PUDEŁKO Z PAMIĄTKAMI

Pudełko z pamiątkami może pomóc seniorowi poczuć się bardziej związanym ze swoją dawną pracą i rozrywkami.

Wypełnij dowolne pudełko przedmiotami, których senior mógł używać w pracy, kopiami zdjęć i drobnymi pamiątkami lub przedmiotami związanymi z jego hobby. Pudełko, które może przypomnieć



<https://creatingwellbeing.eu/>



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

Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

byłemu pracownikowi biurowemu o jego pracy może zawierać: spinacze, ołówki, gumki, papier, listy, kalkulator, teczki z dokumentami, notatniki i inne przedmioty. Jeśli ktoś lubił majsterkować w pudełku mogą się znaleźć nakrętki, śruby, części i złączki do rur pcv, kawałki drewna (bez drzazg), drobnoziarnisty papier ścierny czy sznurek. Łyżki, trzepaczka, szpatułka i inne tego typu przedmioty mogą spodobać się komuś, kto lubi gotować lub piec.

Pudełko można przygotować dla każdego zawodu lub hobby; wystarczy być pomysłowym w poszukiwaniu rzeczy, ważne by rzeczy były bezpieczne dla seniora/ seniorki.

Upewnij się także, że podopieczny/ podieczna ma miłe wspomnienia związane ze swoją pracą lub/i hobby.

MUZYCZNE INSPIRACJE

Osoby w każdym wieku odnoszą korzyści z ćwiczeń muzycznych w zakresie pamięci i koncentracji. Znajome melodie wpływają na umysł w sposób wykraczający poza zwykłą komunikację. Idealna piosenka może zmienić nastrój, obniżyć poziom stresu, zwiększyć wydajność poznawczą i zachęcić do nawiązywania pozytywnych kontaktów towarzyskich.

Oto kilka pomysłów na włączenie muzyki do życia bliskiej seniorki czy seniora:

- pobierz playlistę dziesięciu najlepszych utworów z okresu młodości
- bierzcie udział w lokalnych występach muzycznych
- wstańcie i tańczcie podczas słuchania
- śpiewajcie razem melodie/hymny z dzieciństwa
- zachęcaj do regularnej gry na instrumentach muzycznych, jeśli jest taka możliwość.

Muzyka często pomaga w codziennych czynnościach, takich jak ubieranie się i pielęgnacja, przekształcając trudne zadania w przyjemne aktywności. Włącz muzykę w tle lub śpiewaj albo nuć do znanego utworu. Pamiętaj, że celem w połączeniu przeszłości z teraźniejszością; często w grę wchodzi wiele emocji, więc bądź przygotowany na nieoczekiwane zdarzenia i reakcje.



<https://creatingwellbeing.eu/>



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

Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

OCZEKIWANE EFEKTY

- poprawa pamięci i połączenie z przeszłością
- zmniejszenie strachu przed utratą pamięci
- zmniejszony strach przed byciem zapomnianym
- zwiększenie szczęścia i radości u pacjentów
- zwiększona chęć do bycia bardziej aktywnym

Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.



<https://creatingwellbeing.eu/>



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

Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.