

**Mit tegyek, hogy aktív legyek?
Mit tegyek, hogy ne felejtsek?**

**Az EduSenior Program demencia prevenciós
„KÉPREGÉNYE”
a megelőzés érdekében**



**Otthon is alkalmazható, „házi” terápiás módszerek, eszközök és jó gyakorlatok
GYŰJTEMÉNYE,
amelyek segítenek a demenciát megelőzni,
a kialakult folyamatot lassítani.**

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a brown path. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A red bird is flying in the sky. The background consists of layered blue and white waves, suggesting a sky or water. The text is centered in the upper half of the image.

6. RÉSZ
2022.07.12.

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a brown path. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A red bird is flying in the sky. The background consists of layered blue and white waves, suggesting a sky or water. The overall style is flat and modern.

6.1. RÉSZ

Hasznos információk a demenciáról

Milyen legyen az otthoni környezet? Mi segít?

1. Jól látható, nyitott terek, szabad közlekedés, tágas folyosó, biztonságos lépcső.

2. A falakon festmények, rajzok, esetleg falfestések, falrajzok.

3. Zsúfoltság elkerülése, akadálymentesség.

4. Belső színek, kontrasztok kialakítása, érzékelés frissen tartása.

5. A mindenkori viszonylagos önállóság biztosítása!

6. Érthető, jól látható, játékos piktogramok elhelyezése a lakásban, udvaron, kertben.

7. Mozgáshoz szükséges terek kialakítása.

8. Kreatív tevékenység végzéséhez szükséges terek kialakítása.

Mi zavaró az otthoni környezetben?

1. Zaj, túl hangos beszéd, túl hangos zene

2. Fizikai akadályok

3. Zsúfoltság

4. Biztonságérzet hiánya

5. Fenyegetés

6. Megalázás

7. Stressz

8. Privát szféra zavarása

Pszichológiai szükségletek: Komfortérzés kialakítása a demencia gondozásban otthoni körülmények között



A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a brown path. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of light blue and white wavy bands representing the sky.

6.2. RÉSZ

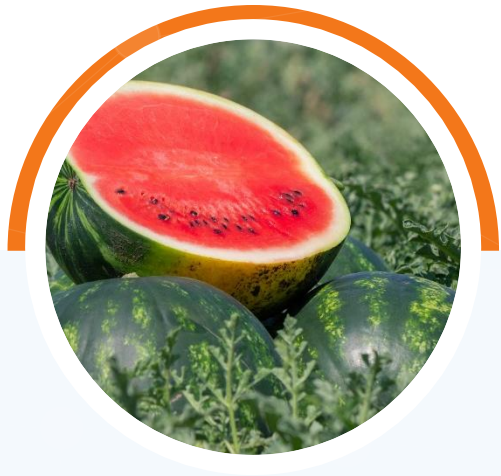
*Otthon is alkalmazható, „házi” terápiás
módszerek, eszközök és jó gyakorlatok*

A memória edzése: Nyári gyümölcsök



Milyen gyümölcsöket látsz a képeken?
Melyik a kedvenc gyümölcsöd?
Milyen gyümölcsöket ismersz még?

A memória edzése: Nyári gyümölcsök



Milyen gyümölcsöket látsz a képeken?
Melyik a kedvenc gyümölcsöd?
Milyen gyümölcsöket ismersz még?

Néhány jó tanács stressz kezelésére

Próbálj rendszeresen mozogni.

Ne legyen feszes az időbeosztásod.

Iktass be óránként rövid pihenőket, szüneteket.

Menj el sétálni egy parkba.

Nyújtózz nagyokat.

Ne ülj túl sokáig egyhelyben, unatkozva.

Étkezz egészségesen.

Ha elakadnál valamiben, kérj időben segítséget.

Ha felajánlják, fogadd el a segítséget.



A memória edzése: Ismered a feldolgozott sertést?



Mit látsz a képeken?
Melyiket szereted a legjobban?
Hurkát? Sonkát? Kolbászt? Szalonnát?

A memória edzése: Ismered a feldolgozott sertést?

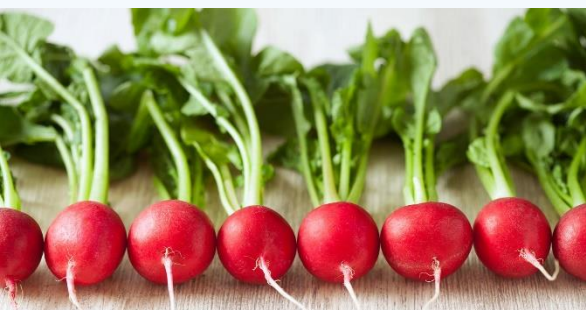


Mit látsz a képeken?
Melyiket szereted a legjobban?
Disznósajtot? Sonkát? Szalonnát? Oldalast?

Hogyan állítanál össze egy zöldségsalátát az alábbiakból?

paprika, paradicsom, lilahagyma, veres hagyma, fokhagyma, uborka, káposzta, retek

Mondd el részletesen!



A memória edzése: Felismered a falusi gazdasági udvar állatait?



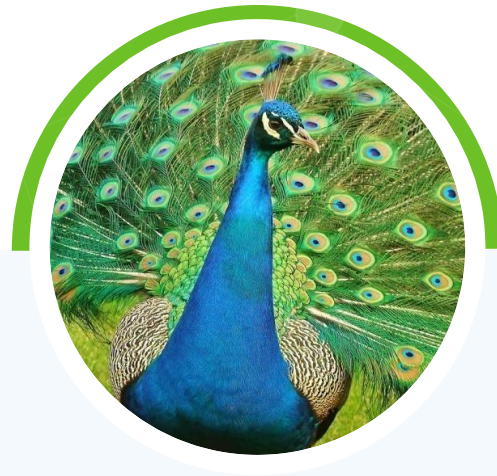
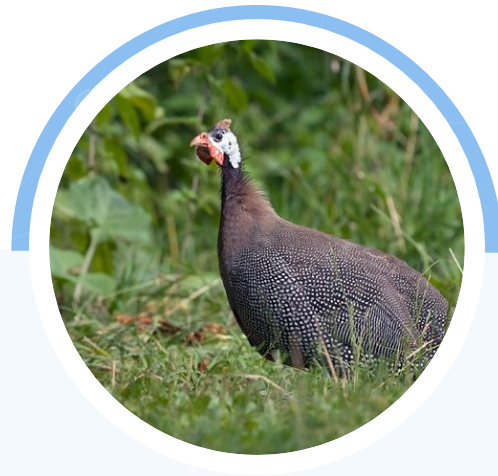
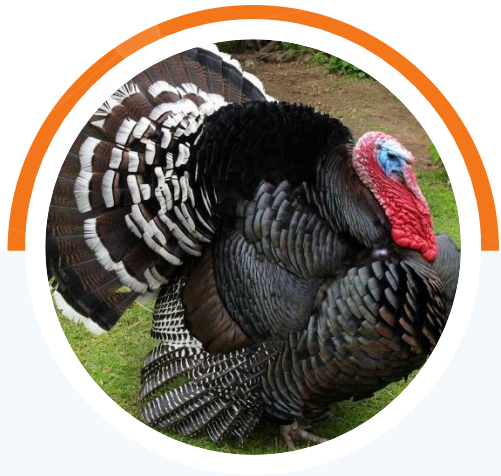
Mit láatsz a képeken?

Melyik állatot kedveled a legjobban?

Milyen állataitok voltak otthon gyermekkorodban?

tyúk, kakas, liba, kacska

A memória edzése: Felismered a falusi gazdasági udvar állatait?



Mit láatsz a képeken?

Melyik állatot kedveled a legjobban?

Milyen állataitok voltak otthon gyermekkorodban?

pulyka, gyöngytyúk, páva, galamb

A memória edzése: Felismered a falusi gazdasági udvar állatait?



Mit láatsz a képeken?

Melyik állatot kedveled a legjobban?

Milyen állataitok voltak otthon gyermekkorodban?

sertés, tehén, házinyúl, birka

A memória edzése: Melyik várban jártál már?



Mit látsz a képeken?

Melyik várat kedveled a legjobban?

Melyik várban jártál már kirándulni?

Eger, Szerencs, Sárospatak, Füzér

A memória edzése: Ismered ezeket a kerti szerszámokat?



Mit látsz a képeken?
Melyik kerti szerszámot szoktad használni?
Miért?
ásó, kapa, gereblye, lombseprő

Mit üzen Szacsvay László az idősödő és időskorú emberek részére?

Szacsvay László:

Az öregedéstől egyáltalán nem félek.
Ha félnék, akkor is megöregednék.





VÉGE A 6. RÉSZNEK

Folytatás következik ...

Ötletgazda: Dr. Dobos László
Írták és szerkesztették: Dr. Dobos László és Dr. Dobos Csilla