07 listopada 2020

PUDEŁKA WSPOMNIEŃ

Terapia reminiscencyjna polega na stymulowaniu pamięci długotrwałej chorego poprzez wywoływanie przyjemnych wspomnień z przeszłości. W tym celu tworzone są z podopiecznymi Pudełka Wspomnień (ang. *Memory Box*). Wypełniane są przedmiotami takimi, jak zdjęcia rodzinne, pocztówki, wycinki z gazet lub pamiątki z podróży. Pudełka Wspomnień pokazują obraz z przeszłości danej osoby.

Każdy z nas otacza się przedmiotami, które coś o nas mówią, o naszych zwyczajach, upodobaniach, zainteresowaniach, pasjach, hobby, które nas określają, tworzą naszą tożsamość: ulubione książki, filmy, płyty, zdjęcia z wakacji. Pamiętajmy, że osoby chorujące, np. na demencję są zamknięte w swoim świecie, czują się samotne, zagubione, tym bardziej, gdy przybywają po raz pierwszy do, np. dziennego domu opieki lub przebywają w całodziennym domu opieki. Trudno jest dotrzeć do nich, kiedy opiekun zawodowy nie zna ich. Przywołując wspomnienia w ramach terapii reminiscencyjnej, poprzez rzeczy, mające dla chorych wartość sentymentalną, ma szansę, by nawiązać z nimi kontakt. Jest to też dobra propozycja spędzania wolnego czasu w domu przez opiekuna rodzinnego ze swoim bliskim.

Czy bliski grał na instrumencie, dużo gotował, uprawiał ogródek? A może dużo czasu spędzał w warsztacie? Przedmioty przechowywane w Pudełkach Wspomnień powinny być osobiste, odzwierciedlające zainteresowania lub moment w „historii życia", który miał znaczenie dla tej osoby. Opiekunowie rodzinni powinni służyć pomocą w zapełnianiu pudełek.

Wybierając pamiątki powinni uwzględnić:

- Bezpieczeństwo – unikanie ciężkich lub ostrych przedmiotów, przedmioty powinny być łatwe w obsłudze.
- Znaczenie – skoncentrowanie na przedmiotach powiązanych z pozytywnymi wspomnieniami.
- Teksturę – sam materiał może zapewnić stymulację sensoryczną.

Bliski może nie rozpoznać przedmiotów od razu lub nie zrozumieć, dlaczego zostały uwzględnione. Dla prowadzących terapię ważne jest oznakowanie każdego elementu lub wypisanie przedmiotów na kartce z krótkim opisem, aby były one podstawą, fundamentem, osnową do wspomnień i opowieści.

W **Dziennej Placówce Opieki i Aktywizacji Osób Niesamodzielnych przy ulicy Wielickiej 267** na zajęciach terapeutycznych podopieczni wykonują **Pudełka Wspomnień**.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT