

העלאת זכרונות בעזרת תמונות אחי' - פעילויות **פשוטות ומהנות לכל המשפחה**

"זיכרון הוא היומן שכולנו נושאים עימנו" (אוסקר ויילד)

אנשים החיים עם דמנציה יש להם בדכ את היכולת להעלות זכרונות אישיים מהזכרון לטווח הארוך. כאשר הפרטים של זכרונות recent בורחים מהם.

העלאת זכרונות (רמניסנס) נעזרת ביכולת זו. האדם החי עם דמנציה יכול לגלות מחדש תחושה של זהות עצמית ושייכות על ידי התחברות לעברו. העלאת זכרונות היא פעילות שאנשים עושים באופן טבעי עם חברים ומשפחה, כאשר הם מעלעלים באלבום התמונות, מקשיבים למנגינות ישרות מוכרות או כאשר הם אוכלים מאכל מסורתי המחזיר זכרונות אהובים מהילדות.

העלאת זכרונות מעוררת ומגרה את המוח בנוסף לכך שהיא מעלה זכרונות נעימים. העלאת זכרונות מגרה ערוצים שונים במוח. היא כשוקולד למוח: היא מעוררת את האיזור החושי, הרגשי והמחשבתי.

פעילות הנעזרת בשימוש בתמונות ישנות קלה לביצוע ונוחה לאדם החי עם דמנציה:

התבוננות באלבומי תמונות אישיים ו:

- שיחה על הסיפורים שמאחרי התמונות
- כתיבת הסיפורים
- כתיבת שמות האנשים שבתמונה לעזור לאנשים להיזכר
- קריאת שם לצילום
- חידוש אלבומי התמונות
- הגדלת תמונות אהובות
- יצירת קולאג'ים מהעתקי תמונות אהובות
- חשוב לשים את האלבומים במקום נגיש המזמין את האדם החי עם דמנציה לעלעל בהם באופן יומיומי.
- לתלות תמונות משמעותיות של בני המשפחה ושל האדם החי עם דמנציה במקום בו הוא יכול לצפות בהן ממקומות בהם נוהג לשבת או להתהלך
- באופן דומה להציב אלבומי ספרים המכילים תמונות, כגון ספרי אמנות/שירה/הסטורייה/נופים/טבע/...

חפצי יומיום בבית:

חפצים גם הם יכולים להעלות זכרונות רגשיים או זכרונות שימושיים ולעודד אנשים לפעילות עימם.

חפצי משק הבית והמטבח כגון מסחטת מיץ, קערת פירות, מפות רקומות, טלפון, תכשיטים, מזכרות מטיולים, גלויות, חפצי אמנות בבית ועוד... החזקתם, שימוש בהם, העלאת זכרונות הקשורים בהם, השימוש בהם, כיצד הגיעו לידיי וכד'...

ריחות:

תבלינים, צמחי תבלין, בשמים, מוצרי קוסמטיקה

אוכל ושתייה בעיקר כאשר הם חמים ניחוחם עז יותר (סיידר, קפה, עוגה, פרי...)

מוסיקה:

החוש המוסיקלי נשמר במקומות שונים במוח ונשמר יחסית היטב גם במצבי דמנציה. השמעת מוסיקה מתאימה יכולה גם היא לסייע לעורר זכרונות מהעבר, לעורר לתנועה ולשיחה.



מאחלות פעילות מהנה, יחד עם הרבה רגעי משמעות ואושר דבי להב ודפנה גולן שמש, "קשרים וכישורים- עמדא"