

יצירת רצף אושר עם אנשים החיים עם דמנציה

"אנחנו לא זוכרים ימים, אנו זוכרים רגעים." Cesare Pavese

כשאדם שאתה אוהב ושחשוב לך, חי עם דמנציה, חשוב להיות איתו ב"כאן ועכשיו", וליהנות מרגעים משמעותיים וטובים ביחד. מעורבות של הלב נדרשת ליצירת רגעים אלו ואין צורך בזיכרון מלא. כאשר אנו נמצאים בתוך הרגע, אנו יוצרים זמן איכות, ומיפגשים בעלי משמעות באמצעות הנאות פשוטות; חיוך, מגע, שירה של מנגינה נוסטלגית, אכילה של משהו טעים יחד וטיול משותף.

זוהי רשימה של דברים שניתן לעשות בבית או בחוץ. חשוב לדעת מה הדברים האהובים על האדם, על מנת שהוא ימצא בהם נחמה ושמחה, בעולם שלרוב מבלבל אותו. ניתן ורצוי לשתף את הדברים הללו עם כל מי שמטפל באדם האהוב.

המועדפים שלי- האהובים עליי:

הכיניו האהוב עליי, האדם, בעל החיים, המשקאות, החטיפים, הקינוח, מזג האוויר, הסוודר, מקום הישיבה, האדם שחביב עליי, מקום לבקר בו, נושא שיחה, מוסיקה, אמנות ועוד...

יצירת הרגע:

השמיעו מוסיקה אהובה	נגיסה בתות שדה
עזרו לכתוב מכתב, ברכה	אכילת שוקולד
שתפו בסיפור מצחיק	ליקוק גלידה
מרחו קרם על הידיים ועשו עיסוי קל	דקלום אהוב או ציטוט מהמקורות או פתגם
הסתכלו בעינים	שירת מנגינה נעימה
לטפו את השיער	הליכה ביחד לטיול
חבקו עד שהאדם מרפה	ריקוד
זכרו והזכירו את הזמנים הטובים	צפייה בציפורים
שירו ל עד השריית שינה	פיקניק בחיק הטבע
שימו ומקדו תשומת לב בעננים	קריאה של קטעים מוכרים ואהובים
הביאו פרח אהוב	החזקת ידיים
צפו בשקיעת החמה	דברו לאדם (גם אם הוא לא עונה)
אחזו בתינוק או בבעל חיים ואפילו בבובה רכה	חייכו הרבה

*רעיונות מתוך הספר *Creating Moments of Joy- Along the Alzheimer's Journey* של ג'ולין בראקי

בקה בחוץ

שימו לב לאדם

הקשיבו לסיפורי

שבו בשמש

אמרו "כן" לעיתים תכופות

רק היו חבר טוב, "ידיד נפש"

הישארו עימם כשהם מפחדים

הבטיחו והרגיעו שדאגתם לכל

היו נינוחים

ספרו להם כמה הם נהדרים

כסו את חיקם בשמיכה מפנקת

אכלו ביחד לחם עם חמאה

ספקו ספה מפנקת לשכב בה

תנו להם ללבוש את הבגד האהוב עליהם יום

אחרי יום

החמיאו להם על לבוש זה

צפו בגור משחק

בואו אליהם עם בדיחה

שירו שיר אוהב שוב ושוב

לימדו את מה שיש להם ללמד

השתמשו באוזניכם יותר מאשר בפיכם

נופפו וחייגו כשאתם עוברים

שאלו לחוות דעתם

תנו להם להיות צודקים

בקשו את עזרתם

הודו להם על עזרתם לכם בדרך הטובה ביותר

שהם יודעים

היו גמישים

שתפו אותם בשיחות

קבלו אותם כפי שהם

הפכו ל"עורך דינם" – הגנו עליהם

גרמו לכך שיחושו בנוח

געו וחושו את "אוצרותיהם"

הביטו בתצלומים ישנים

עשו מה שהם אוהבים לעשות

תנו להם שיהיה להם

תנו להם להיות

תנו להם לעשות את כל מה שעושה להם

טוב

אהבו אותם ולא משנה מה – האין זה מה

שאתם הייתם רוצים?



מאחלות הרבה רגעי אושר משמעותי. דבי להב ודפנה גולן-שמש.

"קשרים וכישורים- עמדא"

*רעיונות מתוך הספר *Creating Moments of Joy- Along the Alzheimer's Journey* של ג'ולין

בראקי