

Savjeti za planiranje aktivnosti: umjetnost i pisanje

Ovaj informacijski list za pomoć daje savjete za bavljenje umjetnošću, ručnim radom i pisanjem s osobom koja ima demenciju. Svatko tko živi s demencijom je jedinstven, pa kada čitate ove savjete, uzmite u obzir sposobnosti osobe, utjecaj koji demencija ima na nju i njezine simptome.

Svatko je kreativan. Vaš prijatelj ili član obitelji je ranije možda uživao u umjetnosti ili pisanju ili bi to za njega mogla biti nova aktivnost. Umjetničko izražavanje može biti pozitivan dio života s demencijom. Aktivnosti mogu pomoći u komunikaciji i društvenom angažmanu.

Umjetnost, ručni rad i pisanje također mogu biti kreativne aktivnosti za skrbnika.

Evo nekoliko savjeta o tome kako možete uživati u kreativnoj umjetnosti i pisanju s osobom kojoj pružate podršku.

1. Pripremite prostor

Pronađite stol odgovarajuće visine. Opremite prostor kreativnim materijalima. To može uključivati papir (A4 je pogodne veličine; papir u boji je zabavan) i umjetničke materijale (pastele - voštane boje, uljne boje, flomastere, kemijske olovke, drvene olovke, glinu za modeliranje ili tkaninu). Izbor onoga što osobu zanima prepustite njoj. Osoba može izabrati da stvori nešto ili jednostavno samo da uživa u dodirivanju tkanina.

Pozovite ju da vam se pridruži u toj aktivnosti. Ako osoba nije zainteresirana, ostavite ju na miru i pokušajte ju kasnije ponovno pitati želi li sudjelovati.

2. Pružite inspiraciju

Za inspiraciju, postavite predmete na dohvat ruke, na primjer školjke, cvijeće, sjemenke ili jesensko lišće. Ili možete ponijeti osobne fotografije ili slikovnice za inspiraciju.

Da biste potaknuli kreativnost, dajte svom prijatelju ili rođaku predmet i opišite mu ga ili potaknite sjećanje koje bi on mogao imati u svezi s određenim predmetom.

3. Pomozite osobi započeti aktivnost

Ako bi vam to pomoglo, budite spremni započeti kreativni proces odabirom boje, povlačenjem prve crte ili podizanjem i opisom tkanine ili predmeta. Ako je osoba bila umjetnik ili je redovito uživala u kreativnim aktivnostima, poticaj možda neće biti potreban.

4. Projekt pisanja

Neke osobe s demencijom uživaju u pisanju kako bi izrazile svoje misli i zabilježile važne stvari iz svojeg života.

Ako osoba treba pomoć s projektom, možete:

- upotrijebiti fotografije da nadahnete priču
- diktirati ili snimiti ono što osoba govori i ispisati njezinu priču, a zatim joj ju pročitati
- pitati želi li nastaviti s projektom s vašom pomoći ili bez nje.

5. Podržavajte sav kreativni rad

Podržavajte sva umjetnička nastojanja osobe. Ako ne razumijete umjetnička djela, divite se bojama ili uzorcima. Nemojte ispravljati krivo napisane riječi. Pokušajte pogoditi koja bi to riječ mogla biti. Ako se vi drugačije sjećate opisanih događaja, nemojte ih ispravljati. Smatrajte priče djelima iz mašte. Pročitajte tekstove naglas.

6. Izlaganje rada

Poštujte sve što vaš prijatelj stvori kao umjetnički izraz i zamolite ga da ga potpiše. Tada biste mogli:

- postaviti taj rad na papir u boji
- fotokopirati ga i pretvoriti u čestitku koju ćete poslati prijateljima i obitelji
- uokviriti ga.

Pomoć skrbnicima za kreativnost

Ako ste skrbnik, prihvatite da morate paziti i na svoje emocionalno blagostanje, kako biste i vi mogli dobro živjeti.

Njeguajte vlastite kreativne potrebe. Ako sami nemate priliku baviti se kreativnim radom, može vam biti teško potaknuti drugu osobu da se okuša u takvim aktivnostima.

Neke ideje za početak:

- Sredite prostor za sebe tako što ćete rasporediti materijale (olovku, bilježnicu, boje, papir).
- Ostavite svoj rad na stolu kako biste mogli iskoristiti kreativne trenutke.
- Pokušajte stvaranje umjetničkih djela ili pisanje pretvoriti u svakodnevnu aktivnost kojom ćete sebi dati oduška.
- Počastite se prekrasnim materijalima: olovkom koja glatko piše ili bojama ili pastelima u novim bojama.
- Poštujte vlastita umjetnička djela i umjesto da potrgate stare „neuspjele” crteže ili slike, pokušajte napraviti kolaž od njih. U slučaju pisanih radova, dodajte neke fraze djelima koja ćete kasnije napisati.

Dodatna literatura i resursi

- **Knjižnica organizacije Dementia Australia**
Posjetite: dementia.org.au/library
- **Obitelj i prijatelji su važni**
Posjetite: dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- **Zajednice koje su prijateljski raspoložene prema oboljelima od demencije**
Posjetite: dementiafriendly.org.au

Daljnje informacije

Dementia Australia nudi podršku, informacije, obrazovanje i savjetovanje.

Nacionalna telefonska služba za pomoć osobama s demencijom: 1800 100 500

Za pomoć tumača: 131 450

Posjetite našu web stranicu: dementia.org.au