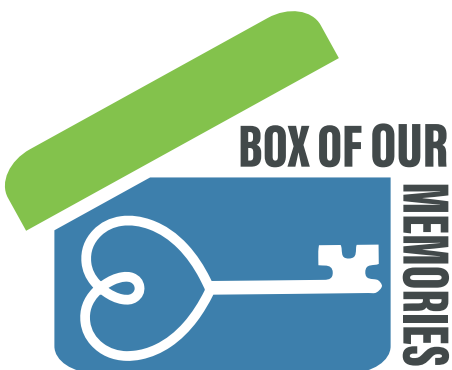




ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ

BOOM



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GA: 2020-1-PL01-KA204-081598

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ

BOOM

Αυτό το έγγραφο αναπτύχθηκε από την κοινοπραξία του έργου Erasmus + Box of our Memories - Adult education programme caring for memory loss, με αριθμό: 2020-1-PL01-KA204-081598.

Το περιεχόμενο αυτού του υλικού αντιπροσωπεύει την αποκλειστική ευθύνη των συγγραφέων και η Εθνική Υπηρεσία ή η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν θα θεωρηθεί υπεύθυνη για το περιεχόμενο και τις πληροφορίες που παρατίθενται στο παρόν έγγραφο

ΚΥΡΙΟΙ ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ:

ANS (Output leader)

Licia Boccaletti, Davide Muradore

Dornbirn City Archive

Philipp Wittwer

Elderberry

David Powell, Karl David Långbacka

Gryd

Peter Stevens

Symplexis

Γιώργος Τριανταφύλλου

Muzej Slavonije

Jesenska Rici



Αυτό το υλικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί σύμφωνα με την παρακάτω άδεια Creative Commons:
Creative Commons – Attribution - Noncommercial – NoDerivatives - 4.0 International – CC BY-NC-ND 4.0

Δείκτης

➤ ΕΙΣΑΓΩΓΗ	5
➤ ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΟΛΗΣΗ	6
Τί είναι η άνοια;	6
Φαρμακευτικές και μη φαρμακευτικές θεραπείες: ανασκόπηση	8
Θεραπεία δια των Αναπολήσεων (RT) για την Άνοια	8
Οι δυνατότητες των αρχείων και των μουσείων στη φροντίδα της άνοιας	9
➤ ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΚΑΙΝΟΤΟΜΩΝ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΜΝΗΜΗΣ ΣΕ ΑΡΧΕΙΑ ΚΑΙ ΜΟΥΣΕΙΑ	11
Μουσείο ιστοριών ζωής	12
My House of Memories Programme and App	13
Η παλιά πόλη	16
Μουσειακό πρόγραμμα "Album"	17
MoMA Alzheimer's Project – Συνάντησέ με στο MoMA	18
Πασχαλινά Αυγά	19
➤ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	20
Εισαγωγή	21
Μέθοδοι	21
Συνομιλία	22
Προετοιμασία	22
Κουτί των Αναμνήσεων	22
Ατομικά ή ομαδικά;	23
Γενικές ή συγκεκριμένες δραστηριότητες αναπόλησης	23
Πρακτική εφαρμογή	23
Συμβουλές για καλή επικοινωνία	24
Ενδιαφερόμενα Μέρη	24
➤ ΧΡΗΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΑΝΑΠΟΛΗΣΗΣ ΑΠΟ ΑΤΥΠΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ	26
Συμμετοχή σε δραστηριότητες	27
Δραστηριότητες αναπόλησης: πώς μπορούν να βοηθήσουν	27
Πρακτική εφαρμογή	28
Συμβουλές επικοινωνίας	28
Πέρα από την αναπόληση	29
➤ Η ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΚΑΙ Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ BOOM	30
Η εργαλειοθήκη	31
Η εφαρμογή για κινητά (APP)	31
➤ ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ ΟΡΩΝ	33
➤ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ & ΥΛΙΚΟ	37



Το παρόν εγχειρίδιο μεθοδολογίας αποτελεί το αποτέλεσμα της πρώτης φάσης του έργου Box of Memories - Adult Education Caring for Memory Loss (BooM). Θα συμπληρωθεί με έναν οδηγό στρατηγικής εφαρμογής με έμφαση στη βιωσιμότητα και στον αντίκτυπο του έργου.

Το έργο BooM στοχεύει στην ενίσχυση της διαθεσιμότητας ψηφιακών, μη τυπικών εκπαιδευτικών παρεμβάσεων ενηλίκων που βασίζονται στην αναπόληση, για άτομα τρίτης ηλικίας. Αυτό θα επιτευχθεί μέσω της στενής συνεργασίας με μουσεία και αρχεία, καθώς οι φορείς αυτοί αποτελούν τα κατάλληλα περιβάλλοντα κατά την εφαρμογή τέτοιων παρεμβάσεων. Αναμένεται ενίσχυση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τα άτομα με άνοια και την προσβασιμότητά τους στις πόλεις, καθώς και ενίσχυση των δεξιοτήτων των οικογενειών, των φροντιστών και των εκπαιδευτικών σχετικά με τρόπους αντιμετώπισης της άνοιας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το εγχειρίδιο περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

1. Βιβλιογραφική ανασκόπηση πρακτικών που βασίζονται σε αναμνήσεις με ιδιαίτερη έμφαση σε αρχεία και μουσεία
2. Παραδείγματα καινοτόμων πρακτικών μνήμης σε αρχεία και μουσεία πανευρωπαϊκά
3. Διδακτικές σημειώσεις για το πώς αυτό το μεθοδολογικό πλαίσιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από εκπαιδευτές ενηλίκων σε κέντρα φροντίδας, κοινωνικό τομέα, αρχεία, μουσεία και γκαλερί.
4. Διδακτικές σημειώσεις για το πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα αποτελέσματα στην άτυπη εκπαίδευση ενηλίκων με φροντιστές, οικογένειες και άτομα με απώλεια μνήμης
5. Πληροφορίες σχετικά με τα επόμενα βήματα του έργου που σχετίζονται με το σχεδιασμό της εργαλειοθήκης BooM και της εφαρμογής για κινητά (mobile app) BooM.
6. Βασικούς όρους και αναφορές για την εξασφάλιση κοινής κατανόησης.

ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΟΛΗΣΗ

Τί είναι η άνοια;

Η άνοια δεν αποτελεί μια συγκεκριμένη ασθένεια, αλλά περιγράφει μια ομάδα συμπτωμάτων που επηρεάζουν τη μνήμη, τις γνωστικές και κοινωνικές δεξιότητες σε τέτοιο βαθμό ώστε να επιβαρύνεται η καθημερινότητα του ατόμου. Η άνοια είναι συνήθως μια χρόνια και προοδευτική ασθένεια. Η νόσος του Αλτσχάιμερ είναι ο πιο κοινός τύπος άνοιας.





Αυτές οι ασθένειες πλήττουν μεγάλο αριθμό ατόμων τρίτης ηλικίας σε όλο τον κόσμο. Ωστόσο, είναι σημαντικό σημειωθεί ότι η άνοια δεν πρέπει να θεωρείται μέρος της φυσιολογικής γήρανσης. Στην πραγματικότητα, σύμφωνα με την ΠΟΥ, το εκτιμώμενο ποσοστό του γενικού πληθυσμού ηλικίας 60 ετών και άνω με άνοια σε δεδομένο χρονικό διάστημα κυμαίνεται μεταξύ 5-8%.

Τα συμπτώματα ποικίλουν ανάλογα με την αιτία, αλλά γενικά μπορεί να περιλαμβάνουν επιδείνωση της γνωστικής λειτουργίας (δηλαδή της ικανότητας επεξεργασίας της σκέψης) σε μεγαλύτερο βαθμό από αυτό που θα μπορούσε να αναμένεται από την φυσιολογική γήρανση. Επηρεάζει τη μνήμη, τη σκέψη, τον προσανατολισμό, την κατανόηση, τον υπολογισμό, τη μαθησιακή ικανότητα, τη γλώσσα και την κρίση.

Η εξασθένηση της γνωστικής λειτουργίας συνήθως συνοδεύεται από συμπτώματα συμπεριφοράς και ψυχολογίας (BPSD) όπως:

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΝΟΙΑΣ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΝΟΙΑΣ
<ul style="list-style-type: none"> Περιπλάνηση - Υπερκινητικότητα Διέγερση Κοινωνικά ανάρμοστη συμπεριφορά, άρση αναστολών Λεκτική ή σωματική επιθετικότητα Άρνηση Διαταραχές ύπνου Διαταραχές σεξουαλικότητας Διαταραχές της όρεξης 	<ul style="list-style-type: none"> Ψευδαισθήσεις Κατάθλιψη Ευφορική διάθεση ή, αντίθετα, απάθεια και αδιαφορία Άγχος και ευερεθιστότητα

Όπως αναφέρθηκε, η άνοια είναι μια προοδευτική ασθένεια: η ανάπτυξη συμπτωμάτων άνοιας συνοδεύει μια προοδευτική επιβάρυνση στην εκτέλεση δραστηριοτήτων της καθημερινότητας, όπως η προετοιμασία ενός γεύματος ή η πραγματοποίηση τηλεφωνικής κλήσης, καθώς και η φροντίδα της προσωπικής υγιεινής.

Η ανάπτυξη της νόσου συνεπάγεται επίσης προοδευτική επιδείνωση της μνήμης, δυσκολίες στην ομιλία, στην κατανόηση, στον προσανατολισμό στο χρόνο και στο χώρο και «ασυνήθιστες» συμπεριφορές.

Τα άτομα με άνοια χρειάζονται προοδευτικά όλο και περισσότερη βοήθεια από άτυπους και επαγγελματίες φροντιστές. Εξαιτίας αυτού, οι φροντιστές καλούνται να διαχειριστούν ένα βαρύ φορτίο, κάτι που όχι μόνο βλάπτει τη σωματική και ψυχολογική υγεία τους, αλλά επίσης θέτει σε κίνδυνο την ικανότητά τους να φροντίζουν, δημιουργώντας ένα είδος φαύλου κύκλου. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι σημαντικό να μην υποτιμάται η ψυχική υγεία κι ευεξία του φροντιστή, να αναγνωρίζονται πιθανά σημάδια άγχους και να αναζητούνται τρόποι υποστήριξης τόσο του φροντιστή όσο και του ατόμου που δέχεται τη φροντίδα.

1.2 Φαρμακευτικές και μη φαρμακευτικές θεραπείες: ανασκόπηση

Επί του παρόντος, μόνο ορισμένα φάρμακα έχουν εγκριθεί ειδικά για την άνοια, που στοχεύουν αποκλειστικά στη νόσο του Αλτσχάιμερ. Τα φάρμακα επιτρέπουν τον έλεγχο των συμπτωμάτων για κάποιο χρονικό διάστημα, αλλά δεν μπορούν να σταματήσουν την εξέλιξη της νόσου. Εκτός αυτού, δεν ανταποκρίνεται κάθε ασθενής στη φαρμακευτική θεραπεία. (Govoni et al. 2020).

Επειδή δεν υπάρχει μια πολύ αποτελεσματική θεραπεία για τη θεραπεία της άνοιας, η προσέγγιση που δείχνει τα καλύτερα αποτελέσματα είναι αυτή που συνδυάζει τη φαρμακευτική θεραπεία με την ψυχοκοινωνική παρέμβαση.

Υπάρχουν τρεις βασικές προσεγγίσεις: η γνωστική, η πολυπαραγοντική στρατηγική και η συμπεριφορική/αισθητηριακή.

- Παρεμβάσεις γνωστικού προσανατολισμού (διέγερση / γνωστική αποκατάσταση), εστιάζουν στις γνωστικές δεξιότητες του ατόμου με άνοια μέσω ασκήσεων και τεστ, με ανακουφιστικούς ή/και αποκαταστατικούς σκοπούς.
- Η πολυ-στρατηγική προσέγγιση περιλαμβάνει μη ειδικές ή ολιστικές παρεμβάσεις που δεν δρουν συγκεκριμένα σε γνωστικούς μηχανισμούς, αλλά χρησιμοποιούν τόσο εσωτερικούς όσο και εξωτερικούς πόρους. Η θεραπεία Προσανατολισμού στη Πραγματικότητα (ROT - Reality Orientation Therapy) η θεραπεία δια των Αναπολήσεων (Reminiscence therapy), η θεραπεία επικύρωσης και η εργασιακή θεραπεία είναι μερικές από τις παρεμβάσεις που εμπίπτουν σε αυτήν την προσέγγιση.
- Τέλος, η συμπεριφορική/αισθητηριακή προσέγγιση περιλαμβάνει παρεμβάσεις όπως μουσικοθεραπεία, αρωματοθεραπεία φωτοθεραπεία ή παρεμβάσεις που χρησιμοποιούν διαφορετικές αισθητηριακές εισόδους (μουσική, αιθέρια έλαια, φως) ως οχήματα μη λεκτικών πληροφοριών (Govoni et al. 2020)



Μόνο οι παρεμβάσεις που ανήκουν στη γνωστική προσέγγιση είναι αυτές με το πιο ισχυρό επιστημονικό υπόβαθρο. Ωστόσο, η ευρεία διάδοση και των άλλων προσεγγίσεων σε συνδυασμό με την εμπιστοσύνη των φροντιστών, την απουσία ανεπιθύμητων παρενεργειών και τα θετικά αποτελέσματα που έχουν βρεθεί εμπειρικά σε μικρά δείγματα, υποστηρίζουν την κλινική τους χρήση και την ευκαιρία για περαιτέρω μελέτες. Ο κύριος στόχος είναι να επιτευχθεί μείωση των επιπτώσεων της νόσου, ενθαρρύνοντας τα άτομα με άνοια να διατηρήσουν τον ρόλο και την αυτονομία τους (Govoni et al. 2020).

1.3 Θεραπεία δια των Αναπολήσεων (RT) για την Άνοια

Η θεραπεία δια των αναπολήσεων περιλαμβάνει τη συζήτηση και την αναπαράσταση προηγούμενων εμπειριών, μέσω διαφορετικών υλικών, με βάση την αρχή ότι τα άτομα με άνοια τείνουν να αναπολούν ευκολότερα παλαιότερες εμπειρίες, σε σύγκριση με τα πρόσφατα γεγονότα, και ως εκ τούτου μπορεί να αντιπροσωπεύει μια διεγερτική δραστηριότητα ακόμη και για άτομα με σημαντική εξασθένηση της

μνήμης πρόσφατων συμβάντων. Η ψυχοκοινωνική βελτίωση που προκαλείται από την RT μπορεί να ωφελήσει τόσο τα άτομα με άνοια όσο και τους φροντιστές τους.

Η θεραπεία δια των αναπολήσεων (RT) είναι μία από τις πιο δημοφιλείς ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις στη φροντίδα της άνοιας. Παρουσιάστηκε στη δεκαετία του 1980 και βασίζεται σε εκκένωση και συζήτηση με άλλο άτομο ή ομάδα για προηγούμενες δραστηριότητες, εκδηλώσεις και εμπειρίες, χρησιμοποιώντας μια ποικιλία υποστηρικτικών υλικών. Περιλαμβάνει την ανάκληση προηγούμενων εμπειριών μέσω της χρήσης μουσικής, εικόνων, φωτογραφιών και άλλων βοηθημάτων, συχνά την προετοιμασία, επίβλεψη και ενεργό συμμετοχή των φροντιστών (Cotelli et al. 2012).

Πιο πρόσφατα, οι ψηφιακές τεχνολογίες έχουν χρησιμοποιηθεί ως μέσα για την υποστήριξη της υλοποίησης της RT, με τη χρήση πολλαπλών ελκυστικών μέσων και επιτρέποντας την ταυτόχρονη χρήση τους από πολλούς χρήστες. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν κάμερες (webcams), φωτογραφίες, αλληλεπιδράσεις με γραφικά υπολογιστών και εξατομικευμένα βίντεο. Αυτό το ψηφιακό περιεχόμενο μπορεί να περιλαμβάνει περισσότερα ή και ισχυρότερα οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα, εμπλέκοντας με πιο ενεργητικό και παραγωγικό τρόπο τα άτομα με άνοια.

Τα κουτιά μνήμης χρησιμοποιούνται συχνά στην RT, τόσο στις παραδοσιακές όσο και στις ψηφιακές τους υλοποιήσεις. Ένα κουτί μνήμης είναι βασικά μια συλλογή αντικειμένων, μουσικής ή εικόνων που έχουν νόημα για το άτομο με άνοια και θυμίζουν αγαπημένες αναμνήσεις σημαντικών στιγμών στη ζωή του ατόμου. Τα περιεχόμενα του κουτιού μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την έναρξη συνομιλίας και την ουσιαστική εμπλοκή των ασθενών.

Παρόλο που η θεραπεία δια των αναπολήσεων χρησιμοποιείται ευρέως στη φροντίδα της άνοιας και παρότι οι διαθέσιμες μελέτες υποδηλώνουν ότι η θεραπεία μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση, την αυτοβιογραφική μνήμη και κάποιες γνωστικές ικανότητες (Cotelli et al. 2012), σίγουρα δεν είναι η μόνη προσέγγιση που μπορεί να υιοθετηθεί για να εμπλακούν τα άτομα με άνοια σε δραστηριότητες που αποσκοπούν στην βελτίωση της ευεξίας και της ψυχικής τους υγείας τους μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων. Άλλα παραδείγματα περιλαμβάνουν τη δημιουργική αφήγηση ιστοριών, τη καθοδηγημένη συνομιλία και τη εργοθεραπεία με βάση τις τέχνες.

1.4 Οι δυνατότητες των αρχείων και των μουσείων στη φροντίδα της άνοιας

Τα αρχεία και τα μουσεία μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην υποστήριξη προγραμμάτων που αποσκοπούν στην τόνωση των αναμνήσεων και της εμπλοκής ατόμων άνοια και των φροντιστών τους, παρέχοντας πηγές και υλικό στο οποίο μπορεί να βασιστεί η θεραπεία δια των αναπολήσεων καθώς και άλλες μέθοδοι ψυχοκοινωνικής παρέμβασης.

Τα αρχεία μπορούν να λειτουργήσουν ως παράγοντες κοινωνικής αλληλεγγύης, χρησιμεύοντας ως σύμβολα της ταυτότητας και της μνήμης της κοινότητας. Μια φωτογραφία κεντρικού δρόμου της δεκαετίας του 1950, μια αφίσα τοπικής έκθεσης, τα αρχεία μιας εταιρείας, μιας μουσικής λέσχης ή μιας παλιάς τοπικής εφημερίδας, συνεντεύξεις με εργαζόμενους ενός καλυβουργείου που δεν υπάρχει πια ή μια ταινία ενός παλαιού φεστιβάλ - όλες αυτές οι αποθηκευμένες συλλογές μπορούν να προκαλέσουν αναπολήσεις και αναμνήσεις. Αναμνήσεις που μπορεί να σε κάνουν να νιώσεις οικεία, «σπίτι σου», να προκαλέσουν συναισθηματική λαχτάρα και ψυχολογικές διαδικασίες σχηματισμού ταυτότητας (Brown 2013).

Τα αρχεία έχουν αποδειχθεί ισχυροί παράγοντες για την ανάκτηση ξεχασμένων αναμνήσεων (Tischler and Clapp 2020). Επομένως, μπορούν να χρησιμοποιηθούν, για παράδειγμα, ώστε να κατευθύνουν και να ενημερώνουν τα υλικά και τα αντικείμενα που είναι συνυφασμένα με δημοφιλείς και άμεσα αναγνωρίσιμες μάρκες, προϊόντα και περιβάλλοντα του περασμένου αιώνα, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη συναρμολόγηση θεματικών «κουτιών μνήμης» για τα άτομα με άνοια. Σε αυτό το πλαίσιο υπάρχουν σημαντικά παραδείγματα που προσφέρονται από αρχεία μεγάλων και διάσημων εταιρειών (όπως Boots, Nestlé ή Mark & Spencer) ή εταιρείες ραδιοτηλεοπτικών μεταδόσεων (όπως το BBC) που κατέστησαν δυνατή την πρόσβαση στα αρχεία τους για αυτόν τον σκοπό. Σε τοπικό επίπεδο, ένα αρχείο πόλης μπορεί να παρέχει ζωντανά, ντοκουμέντα που σχετίζονται άμεσα με το άτομο με άνοια - π.χ. δείχνοντας φωτογραφίες του πρώην εργασιακού τους χώρου. Η έρευνα έχει δείξει ότι η χρήση ντοκουμέντων από αρχεία που συνδέονται άμεσα με το άτομο με άνοια μπορούν να προκαλέσουν έντονα συναισθήματα και να αποκρυσταλλώσουν ξεκάθαρες αναμνήσεις.

Επιπλέον, τα αρχεία έχουν συμμετάσχει στην προώθηση δραστηριοτήτων αναπολήσεων και αφηγήσεων, χρησιμοποιώντας αντικείμενα από τις συλλογές τους, συμπεριλαμβανομένων φωτογραφιών και βίντεο, για να ενθαρρύνουν τη συζήτηση.



Πολλά **μουσεία** έχουν αρχίσει να προσφέρουν προγράμματα που στοχεύουν σε άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους με σκοπό να προσφέρουν ευκαιρίες για ουσιαστική εμπλοκή, εξουδετερώνοντας το στίγμα που σχετίζεται με την άνοια και τελικά να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία κι ευεξία. Αν και τα προγράμματα μπορεί να διαφέρουν πολύ, περιλαμβάνουν γενικά μία ή περισσότερες από τις ακόλουθες δραστηριότητες:

Προγράμματα παρατήρησης έργων τέχνης, όπου μια επιλογή έργων τέχνης παρουσιάζεται στους συμμετέχοντες μαζί με ερωτήσεις για τη διευκόλυνση της συζήτησης σε μικρές ομάδες για την προώθηση δημιουργικής αφήγησης. Η χρήση του μουσείου ως αφετηρίας για συνομιλία δεν είναι μόνο δυνατή, αλλά και εξαιρετικά επωφελής για όλους όσοι συμμετέχουν στον διάλογο. Τα άτομα με άνοια και τα αγαπημένα τους πρόσωπα έχουν πολλά να δώσουν, τόσο στα μουσεία όσο και το ένα στο άλλο. Ανεξάρτητα από το στάδιο της νόσου, ένα άτομο με άνοια εξακολουθεί να έχει την ικανότητα να επικοινωνεί, να εκφράζει, να μοιράζεται και να αισθάνεται - αν και προσδεδειγμένα με περισσότερες δυσκολίες και μεγαλύτερη ανάγκη να βασίζεται σε μη λεκτική επικοινωνία. Τα μουσεία μπορούν να ενθαρρύνουν και να προωθήσουν αυτόν τον αναστοχασμό και την αντίδραση, ακόμη και αν οι λέξεις δεν είναι πλέον διαθέσιμες (Rhoads 2009).

Προγράμματα δημιουργίας τέχνης, όπου επιλεγμένα έργα τέχνης χρησιμοποιούνται ως πηγή έμπνευσης για τη δημιουργία απλών καλλιτεχνικών έργων χρησιμοποιώντας διαφορετικά μέσα, υλικά και τεχνικές. Αυτά τα εργαστήρια επιτρέπουν στα άτομα να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους και να βιώσουν στιγμές ευεξίας και σύνδεσης με άλλους.

Χειρισμός αντικειμένων, όπου τα άτομα με άνοια ενθαρρύνονται να χειρίζονται αντικείμενα παλαιότερης εποχής και να μιλούν για αυτά. Αυτά τα αντικείμενα μπορούν να συνεισφέρουν στην αναπόληση, αλλά μπορεί επίσης να είναι ελαφρώς μυστηριώδους φύσης ή των οποίων ο σκοπός δεν είναι άμεσα προφανής για να διεγείρει την περιέργεια και τη μάθηση. Η μελέτη των Camic et al. (2017) έδειξε ότι το άγγιγμα μουσειακών αντικειμένων και η επακόλουθη συζήτηση σε μικρές ομάδες αύξησαν τα επίπεδα υποκειμενική ευεξία των συμμετεχόντων σε διάφορους τύπους άνοιας με ήπια ή μέτρια επίπεδα απώλειας μνήμης.

Η θεραπεία τέχνης (art therapy) είναι μια μορφή θεραπείας που χρησιμοποιεί τα μέσα τέχνης ως τον πρωταρχικό τρόπο επικοινωνίας της. Αν και η θεραπεία τέχνης μπορεί να παρέχεται σε πολλά διαφορετικά περιβάλλοντα, η χρήση της θεραπείας τέχνης σε μουσεία έχει αρχίσει να εμφανίζεται ανά των κόσμο.¹



¹ Σε αυτό το εγχειρίδιο δεν θα επικεντρωθούμε ειδικά στη θεραπεία τέχνης ως προνόμιο εκπαιδευμένων θεραπευτών και ως εκ τούτου είναι εκτός του πεδίου εφαρμογής του προγράμματος BOOM.

ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΚΑΙΝΟΤΟΜΩΝ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΜΝΗΜΗΣ ΣΕ ΑΡΧΕΙΑ ΚΑΙ ΜΟΥΣΕΙΑ

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, τα αρχεία, τα μουσεία και η τέχνη μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην υποστήριξη προγραμμάτων που αποσκοπούν στην τόνωση των αναμνήσεων και της εμπλοκής των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους, παρέχοντας σχετικά εργαλεία κι αντικείμενα καθώς και με άλλες μεθόδους ψυχοκοινωνικής παρέμβασης.



ΑΥΤΗ Η ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΩΝ ΣΧΕΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ ΑΠΟ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

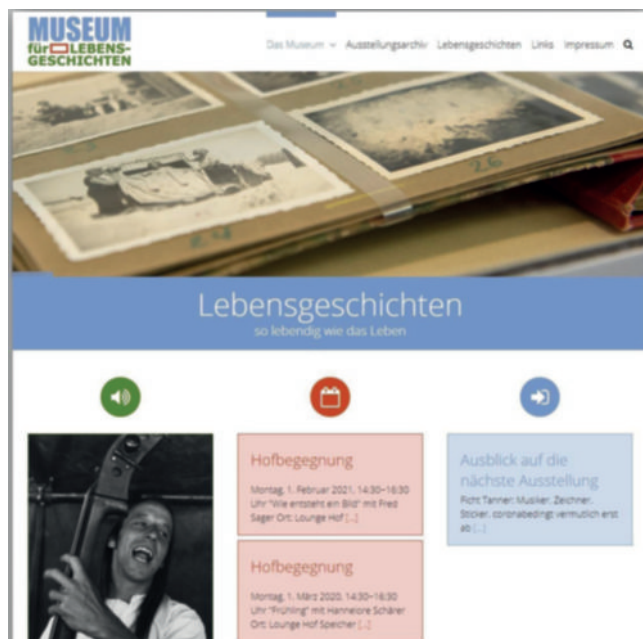
Μπορείτε να βρείτε περισσότερες καλές πρακτικές στη διεύθυνση:

www.boxofourmemories.eu/best-practices

1 ΜΟΥΣΕΙΟ ΙΣΤΟΡΙΩΝ ΖΩΗΣ

> ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΔΙΑ ΤΩΝ ΑΝΑΠΟΛΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΜΟΥΣΕΙΑ

📍 ΧΩΡΑ: ΕΛΒΕΤΙΑ



Πηγή: <http://www.museumfuerlebensgeschichten.ch/web/wp-content/uploads/2017/12/Bild-49.jpg> Museum für Lebensgeschichten. Copyright: Museum für Lebensgeschichten

ΠΛΑΪΣΙΟ

Το Μουσείο Ιστοριών Ζωής είναι μέρος του κέντρου φροντίδας Hof Speicher στην Ελβετία. Το μουσείο ήταν μια ιδέα του καλλιτέχνη Hans Ruedi Fricker. Μαζί με το προσωπικό κέντρου, συλλέγουν τις ιστορίες ζωής των κατοίκων της περιοχής - απλούς ανθρώπους όλων των μορφωτικών επιπέδων και κοινωνικού προφίλ. Το Μουσείο φιλοξενείται μαζί με το HR Frickers art project και το έργο μνήμης "Miin Ort" ("Το μέρος μου"): Οι άνθρωποι και αυτά που τους επηρεάζουν θα πρέπει να παραμείνουν στη συλλογική συνείδηση, γι' αυτό χρησιμοποιούνται μεγάλοι μεγέθους φωτογραφίες που αποτυπώνουν επιλεγμένα μέρη και τοπία, σημαντικά για τη ζωή ενός κατοίκου. Και οι δύο δραστηριότητες έχουν υιοθετηθεί και από άλλα κέντρα φροντίδας: Martinsheim in Visp, CH και Seniorenhaus am See in Hard, AT.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η ιδέα είναι απλή: πουθενά δεν είναι η δεξαμενή ιστοριών μεγαλύτερη από ό, τι στα κέντρα φροντίδας και στους οίκους ευγηρίας. Εδώ, επιτόπου, συλλέγονται και διασώζονται από τη λήθη ιστορίες ζωής απλών ανθρώπων όλων των μορφωτικών και κοινωνικών επιπέδων.

Οι ιστορίες τους συλλέγονται από το προσωπικό, εθελοντές ή επιμελητές και παρουσιάζονται μέσω εκθέσεων, φυλλαδίων, διαλέξεων και συζητήσεων.

Τα μεγάλα πάνελ φωτογραφιών τοποθετούνται στο διάδρομο δίπλα στην πόρτα του δωματίου κάθε ενοίκου - δείχνοντας επιλεγμένα μέρη με προσωπική σημασία, τα οποία καθορίζονται μετά από συνομιλία του ζεύγους Fricker με τους ενοίκους. Οι εικόνες και τα κείμενα εμφανίζονται επίσης σε μια οθόνη στην είσοδο του κέντρου φροντίδας. Οι εικόνες συμπληρώνονται με φωτογραφία πορτρέτων και ένα κείμενο που αναφέρεται στο κάθε άτομο. Ο H.R. Fricker δεν ασχολείται με την καλλιτεχνική έκφραση της φωτογραφίας, αλλά με τη σημασία του τόπου που απεικονίζεται για τους ανθρώπους..

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΑ ΜΕΡΗ

Άτομα τρίτης ηλικίας με άνοια και οι οικογένειές τους, φροντιστές και προσωπικό άμεσης φροντίδας.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η συλλογή ιστοριών γίνεται μέσω συνεντεύξεων, συλλογή φωτογραφιών, εγγράφων ή αποσπασμάτων εφημερίδων από το προσωπικό, εθελοντές ή επιμελητές και παρουσιάζεται μέσω εκθέσεων, φυλλαδίων, διαλέξεων και συζητήσεων. Οι εικόνες για το "Miin Ort" μπορούν να γίνουν από το ίδιο άτομο.

ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ

Χρησιμοποιώντας το συλλεγόμενο υλικό από συνομιλίες, η αναπόληση ενός ενοίκου μπορεί επίσης να βοηθήσει τους υπόλοιπους φέρνοντας πίσω τις δικές τους αναμνήσεις. Οι ιστορίες που συλλέγονται είναι από τοπικό ή και περιφερειακό επίπεδο κι επομένως άμεσα σχετιζόμενες με τους ενοίκους. Εκτιμώνται έτσι οι αναμνήσεις των απλών ανθρώπων, βοηθώντας τις οικογένειές τους και τους εαυτούς τους ώστε να μην ξεχαστούν.

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Συλλογή εικόνων, ηχητικών συνεντεύξεων και αντικειμένων που προκαλούν αναπολήσεις

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

<http://www.museumfuerlebensgeschichten.ch/web/>
<https://sozialesnetz.hard.at/de/museum-fuer-lebensgeschichten/>

2 MY HOUSE OF MEMORIES PROGRAMME AND APP

➤ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΔΙΑ ΤΩΝ ΑΝΑΠΟΛΗΣΩΝ ΚΑΙ ΜΟΥΣΕΙΑ

📍 ΧΩΡΑ: ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ



Δημιουργία ενός Κουτιού Αναμνήσεων. National Museums Liverpool.
Πηγή: https://images.liverpoolmuseums.org.uk/styles/focal_point_2_1/public/2020-06/memory-box-house-of-memories.jpg



Εικόνα από το 'My House of Memories' app:
Πηγή: https://play-lh.googleusercontent.com/aHBwYIUZchwpu6Gvnl8k4PYZBAMT_0I5pda5firYuEDvzd9JG_Fb2E-keePeUcaaZP36=w2560-h1296-rw

ΠΛΑΪΣΙΟ

Το πρόγραμμα House of Memories που αναπτύχθηκε από τα Εθνικά Μουσεία του Λίβερπουλ, είναι ένα πρόγραμμα ευαισθητοποίησης για την άνοια που καθοδηγείται από το μουσείο και προσφέρει εκπαίδευση, πρόσβαση σε υλικά και δραστηριότητες που βασίζονται σε μουσεία για να επιτρέπουν στους φροντιστές να παρέχουν προσωπική φροντίδα σε άτομα με άνοια.

Το Μουσείο έχει αναπτύξει μια συνοδευτική εφαρμογή για κινητά, το "My House of Memories", η οποία επιτρέπει στους χρήστες να εξερευνήσουν αντικείμενα από τη σύγχρονη ιστορία, επιμελημένα από αρχαία μουσείων. Οι χρήστες μπορούν να προσθέσουν αυτά τα αντικείμενα και να ανεβάσουν προσωπικές φωτογραφίες στο διαδικτυακό κουτί αναμνήσεων ή στο δέντρο μνήμης. Η εφαρμογή αναπτύχθηκε αρχικά για άτομα με άνοια ή νόσο του Alzheimer και τους φροντιστές τους, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί από οποιονδήποτε.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

ΤΑ ΜΟΥΣΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΦΟΡΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΑΝΑΜΝΗΣΕΩΝ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ. Χρησιμοποιώντας την εμπειρία τους στη διατήρηση της μνήμης, καθώς και την πρόσβαση σε αντικείμενα, η εκπαίδευση και τα υλικά του House of Memories υποστηρίζουν τους φροντιστές ώστε να μοιράζονται δημιουργικά αναμνήσεις με τους ανθρώπους που ζουν με άνοια.

Το βραβευμένο πρόγραμμα ευαισθητοποίησης για την άνοια House of Memories δημιουργήθηκε από τα National Museums Liverpool. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

- Εκπαίδευση για την άνοια για οικογένεια και φίλους
- Εκπαίδευση ευαισθητοποίησης για την άνοια για επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας
- Κατάρτιση κατά παραγγελία

Οι δραστηριότητες στο πλαίσιο του προγράμματος περιλαμβάνουν:

- «Συναντήστε με στο μουσείο»
- «Πεζοπορία μνήμης»
- «Όταν ήμουν μικρός»
- «Βαλίτσες μνήμης»
- «Δημιουργία δέντρου μνήμης»
- «Δημιουργία κουτιού μνήμης»

Το κουτί μνήμης είναι ένα μέσο που βοηθά στην ενεργοποίηση αναμνήσεων για άτομα που ζουν με άνοια. Περιέχει αντικείμενα από το παρελθόν ενός ατόμου που έχουν νόημα για αυτό. Ένα φυσικό κουτί μνήμης μπορεί να δημιουργηθεί στο σπίτι ή είναι δυνατόν να αγοράσετε έτοιμα κουτιά μνήμης μέσω του διαδικτυακού καταστήματος του Μουσείου. Τα αντικείμενα μπορεί να περιλαμβάνουν φωτογραφίες φίλων και συγγενών, γράμματα, δίσκους / CD με τα αγαπημένα τους τραγούδια, αντικείμενα που σχετίζονται με ένα χόμπι και προσωπικά αντικείμενα (για παράδειγμα, εάν η το άτομο με άνοια ήταν γιατρός, θα μπορούσατε να συμπεριλάβετε ένα στηθοσκόπιο).

Το My House of Memories είναι μια δωρεάν εφαρμογή για κινητά, διαθέσιμη για iOS και Android, η οποία επιτρέπει στους χρήστες να εξερευνήσουν εικόνες αντικειμένων διαφόρων δεκαετιών, με πρόσθετες περιγραφές, ήχους και μουσική. Οι χρήστες μπορούν να συλλέξουν αυτά τα αντικείμενα στο δικό τους εικονικό κουτί μνήμης (ή δέντρο) εντός της εφαρμογής.

Τα αντικείμενα στην εφαρμογή ελήφθησαν αρχικά από αρχεία των Εθνικών Μουσείων του Λίβερπουλ και βασίστηκαν σε μεγάλο βαθμό στην τοπική ιστορία του Λίβερπουλ, αλλά ο κατάλογος επεκτάθηκε σταδιακά για να συμπεριλάβει πιο γενικό βρετανικό και ιρλανδικό περιεχόμενο. Τα αντικείμενα ομαδοποιούνται ανά θέματα ώστε οι χρήστες να εξερευνήσουν και να αποθηκεύσουν. Οι χρήστες μπορούν επίσης να ανεβάσουν τις δικές τους φωτογραφίες και περιγραφές στην εφαρμογή.

Όλες οι ενέργειες και οι περιγραφές εντός της εφαρμογής εκφωνούνται δυνατά από μια ανθρώπινη φωνή στα Αγγλικά, για να βοηθήσουν εκείνους με προβλήματα όρασης.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΑ ΜΕΡΗ

Άτομα με άνοια και οι οικογένειές τους, φροντιστές και προσωπικό άμεσης φροντίδας (που χρειάζονται κατάλληλη εκπαίδευση για να διασφαλιστεί ότι έχουν τις σωστές γνώσεις και δεξιότητες), εκπαιδευτικούς και ερευνητές, υπεύθυνους χάραξης πολιτικής και συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης.

Τα Εθνικά Μουσεία του Λίβερπουλ είναι ένας σύνδεσμος από 7 μουσεία στο Λίβερπουλ. Το πρόγραμμα House of Memories ξεκίνησε από το Μουσείο του Λίβερπουλ.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η δημιουργία ενός κουτιού μνήμης για άτομα με άνοια είναι μια απλή δραστηριότητα όπου μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο πλαίσιο της θεραπείας δια των αναπολήσεων. Καθισμένοι μαζί και εξερευνώντας μια συλλογή αντικειμένων ή εικόνων από το παρελθόν, μπορείτε να ενθαρρύνετε τις βραχυπρόθεσμες αναμνήσεις διεγείροντας και ξυπνώντας τις μακροπρόθεσμες. Το Μουσείο προσφέρει δωρεάν εκπαίδευση για άτυπους φροντιστές, οικογένειες, φίλους και εθελοντές της κοινότητας. Προσφέρετε επίσης δομημένη εκπαίδευση στη θεραπεία δια της αναπόλησης για επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας.

Άτομα που ζουν με άνοια μπορούν να χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή απευθείας, με την υποστήριξη ενός φροντιστή ή μέλους της οικογένειάς τους. Μπορούν να επιλέξουν μια ομάδα θεματικών αντικειμένων για λήψη στην εφαρμογή συμπεριλαμβανομένων των «Liverpool Life», «Irish Memories», «Home and shopping», «Work and family life», μεταξύ άλλων. Κάθε ομάδα περιλαμβάνει εικόνες, φωτογραφίες αντικειμένων, ήχους και ορισμένες ομάδες περιλαμβάνουν βίντεο.

Στην ενότητα Museum Memories, οι χρήστες μπορούν να εξερευνήσουν τα στοιχεία που έχουν κατεβάσει. Κάθε στοιχείο περιέχει μια περιγραφή και μερικά περιλαμβάνουν ηχητικά εφέ ή μουσική. Οι χρήστες μπορούν να επιλέξουν να προσθέσουν το στοιχείο στο δικό τους κουτί μνήμης ή δέντρο. Μετά τη δημιουργία ενός προφίλ, το πλαίσιο μνήμης/δέντρο μπορεί να αποθηκευτεί έτσι ώστε να μπορεί να προβληθεί αργότερα. Οι χρήστες μπορούν επίσης να παίξουν μια παρουσίαση όλων των αντικειμένων στο προσωπικό τους κουτί/δέντρο.

Ο στόχος είναι τα αντικείμενα, οι εικόνες και η μουσική να πυροδοτήσουν αναμνήσεις και πιθανώς να ξεκινήσουν μια συζήτηση με το μέλος της οικογένειας ή τον φροντιστή του χρήστη.

Μπορούν να δημιουργηθούν πολλαπλά προφίλ χρήστη στην εφαρμογή, με κάθε κουτί προσωπικής μνήμης / δέντρο να αποθηκεύεται στο προφίλ. Αυτό επιτρέπει στο ίδιο tablet να χρησιμοποιείται με πολλά άτομα, το οποίο είναι χρήσιμο σε ένα περιβάλλον φροντίδας.

ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ

Μέχρι και τον Σεπτέμβριο του 2020, 12.500 επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής μέριμνας και οικογενειακοί φροντιστές έχουν λάβει μέρος στο πρόγραμμα εκπαίδευσης για την άνοια της House of Memories

Ένα κουτί μνήμης μπορεί να ανοίξει τις γραμμές επικοινωνίας (κάτι που τα άτομα με άνοια μπορεί να βρουν ιδιαίτερα δύσκολο), καθώς και να προσφέρει ένα καταπραϊντικό αποτέλεσμα και να παρέχει μια ενδιαφέρουσα ασχολία. Οι ευχάριστες αναμνήσεις μπορούν να ενεργοποιηθούν μέσω της θεραπείας δια της αναπόλησης. Τα κουτιά μνήμης και το περιεχόμενό τους συμβάλλουν στην καλή εκκίνηση συνομιλιών που οδηγούν σε υγιή ανάμνηση. Επίσης μπορούν να λειτουργήσουν ως καταλύτες για τη δημιουργία και την αναδημιουργία ταυτότητας. Τα κουτιά μνήμης μπορούν να παρέχουν έναν μηχανισμό για το προσωπικό του σπιτιού φροντίδας για την εκπαίδευση και εξοικείωση με τους κατοίκους. Μπορούν επίσης να ωφελήσουν τα μέλη της οικογένειας που μαθαίνουν περισσότερα για τους συγγενείς τους και τα φέρνουν πιο κοντά.

Η εφαρμογή για κινητά αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος «House of Memories». Υπήρξαν πάνω από 33.000 λήψεις της εφαρμογής, η οποία θα περιλαμβάνει άτομα με άνοια, μέλη οικογένειας, φροντιστές και άλλους ενδιαφερόμενους χρήστες.

Το 2018, τα Εθνικά Μουσεία του Λίβερπουλ συνεργάστηκαν με την Ιστορική Εταιρεία της Μινεσότα (MNHS) για να κυκλοφορήσουν μια τοπική έκδοση για τις ΗΠΑ, με περισσότερες από 100 σελίδες από τη συλλογή μουσείων του MNHS.

Το 2019 το British Council Singapore υπέγραψε ένα μνημόνιο συμφωνίας με το Εθνικό Συμβούλιο Κληρονομιάς (NHB), τη Σιγκαπούρη και τα Εθνικά Μουσεία Λίβερπουλ για να αναπτύξουν μια έκδοση της εφαρμογής για τη Σιγκαπούρη. Κυκλοφόρησε τον Σεπτέμβριο του 2020 χρησιμοποιώντας πάνω από 100 αντικείμενα από την Εθνική Συλλογή της Σιγκαπούρης και 11 επιπλέον αντικείμενα από την Ένωση Νόσων του Αλτσχάιμερ (Σιγκαπούρη). Το NHB συνεργάζεται με το British Council Singapore για να μεταφράσει το περιεχόμενο της εφαρμογής στα Mandarin, Malay και Tamil. Αυτές οι εκδόσεις θα είναι διαθέσιμες το 2021.

Τα μουσεία είναι ειδικοί στην καταγραφή και τη φροντίδα των αναμνήσεων των ανθρώπων - είτε είναι χιλιάδων ετών είτε εντός της «ζωντανής μνήμης». Τα μουσεία επιτρέπουν στους ανθρώπους να εξερευνήσουν και να συνδεθούν με την προσωπική τους ιστορία και να συμμετάσχουν σε σχετική και σημαντική πολιτιστική δραστηριότητα. Η ανάπτυξη της εφαρμογής (υποστηρίζεται από ένα ευρύτερο έργο ευαισθητοποίησης για την άνοια), η οποία είναι προσαρμοσμένη για να προσελκύει άτομα που ζουν με άνοια, είναι μια καινοτόμος χρήση των τεράστιων συλλογών των μουσείων.

House of Memories Programme: <https://www.liverpoolmuseums.org.uk/house-of-memories>

My House of Memories App: <https://www.liverpoolmuseums.org.uk/house-of-memories/my-house-of-memories-app>



3 Η ΠΑΛΙΑ ΠΟΛΗ

➤ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΔΙΑ ΤΩΝ ΑΝΑΠΟΛΗΣΩΝ ΚΑΙ ΜΟΥΣΕΙΑ

📍 ΧΩΡΑ: ΔΑΝΙΑ



A Danish kitchen scene from the 1950s. Sidsel Overgaard for NPR

Πηγή: https://media.npr.org/assets/img/2016/09/13/danish-museum-9-13-16_custom-aa8f3ac95f41b4f3b94f-fa804755a3cad67f28a2-s1600-c85.jpg

ΠΛΑΪΣΙΟ

ΜΟΥΣΕΙΟ DEN GAMLE BY (THE OLD TOWN) ΣΤΟ AARHUS ΤΗΣ ΔΑΝΙΑΣ ΜΕ ΈΝΑ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ ΑΠΕΥΘΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗ ΔΕΚΑΕΤΙΑ ΤΟΥ 1950.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το έκθεμα απευθύνεται σε επισκέπτες που ζουν με Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας. Το φανταστικό ζευγάρι που θα ζούσε σε αυτό το διαμέρισμα - ένας δάσκαλος του σχολείου και η σύζυγός του - εξασφαλίζει ένα περιβάλλον μεσαίας τάξης αναγνωρίσιμο και οικείο σε οποιονδήποτε επισκέπτη, ανεξάρτητα από την κοινωνικο-οικονομική του κατάσταση του στη δεκαετία του 1950.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΑ ΜΕΡΗ

Το Μουσείο Den Gamle By είναι ανοιχτό για όλους τους επισκέπτες - ενοίκους από τοπικά κέντρα, άτομα σε ομάδες ή οικογένειες.

Διερμηνείς και επιμελητές μουσείων - Den Gamle By Museum στο Aarhus της Δανίας

Μαθητές/σπουδαστές/φοιτητές - στην κοινωνική και υγειονομική εκπαίδευση παρακολουθούν τα μαθήματα του Den Gamle By.

Ερευνητές - Κέντρο έρευνας αυτοβιογραφικής μνήμης στο Πανεπιστήμιο του Aarhus.

Διεθνείς Συνεργασίες - Το Den Gamle By έχει εμπνεύσει μουσεία στην Αγγλία, την Ολλανδία και τη Σουηδία. Οι Ιάπωνες κοινωνικοί λειτουργοί επισκέφθηκαν πρόσφατα το Den Gamle By.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η μεθοδολογία προορίζεται για ασθενείς με νόσο του Αλτσχάιμερ ή άλλες μορφές άνοιας των οποίων οι αναμνήσεις μπορεί να προκληθούν από τα αξιοθέατα, τους ήχους και τις μυρωδιές της περιόδου. Οι επισκέπτες είναι ευπρόσδεκτοι να κοιτάζουν γύρω και οι ενοίκιοι μπορούν να παίξουν μαζί τους. Οι διερμηνείς του μουσείου αναλαμβάνουν το ρόλο πρόθυμων μαθητών, ζητώντας από τους επισκέπτες περισσότερες πληροφορίες: "Τι μπορείτε να μου πείτε για αυτό το πράγμα; Μήπως αυτό πραγματικά έχει καλή γεύση; Ίσως γνωρίζετε περισσότερα για 'αυτό από εμένα." Στο House of Memories, κάθε επίσκεψη τελειώνει με ένα τραγούδι στο σαλόνι.

ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ

Οι πρώτες αναμνήσεις διατηρούνται καλύτερα. Συγκεκριμένα, αυτές είναι αναμνήσεις από την εφηβεία ενός ατόμου μέχρι και την ηλικία των 20. Για πολλούς από τους επισκέπτες, αυτή η περίοδος πέφτει στη δεκαετία του 1950. Καθώς οι επισκέπτες φεύγουν, φαίνονται ανακουφισμένοι. Μερικοί μιλούν για πρώτη φορά μετά από χρόνια, αναπολώντας ιστορίες που δεν έχουν ακούσει ποτέ τα παιδιά τους.

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Υπάρχει ανάγκη για περισσότερη έρευνα σχετικά με τους παράγοντες που επηρεάζουν την αναπόληση, κάτι που μελετούν οι επιστήμονες. Αλλά τα φυσικά αντικείμενα και η μουσική φαίνονται ιδιαίτερα ελπιδοφόρα. Αυτά τα μέσα φαίνεται να έχουν αποτέλεσμα ακόμη και έξω από ένα ολιστικό περιβάλλον όπως το House of Memories.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

<https://www.dengamleby.dk/om/presse/nyheder/n/den-gamle-bys-aabner-ny-erindringslejlighed-for-ael-dre-ramt-af-demens>

4 ΜΟΥΣΕΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ "ALBUM"

➤ CATEGORY: ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΔΙΑ ΤΩΝ ΑΝΑΠΟΛΗΣΩΝ ΚΑΙ ΜΟΥΣΕΙΑ

📍 COUNTRY: ΚΡΟΑΤΙΑ



Πηγή: <https://www.facebook.com/tifloloskimuzej/photos/1527098957327855tos/1527098307327920>



Πηγή: <https://www.facebook.com/tifloloskimuzej/photo>

ΠΛΑΪΣΙΟ

Το μουσειακό πρόγραμμα "Album" προορίζεται για άτομα με νόσο του Αλτσχάιμερ και άνοια. Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε σε συνεργασία με το Τυπολογικό, Εθνογραφικό και Τεχνικό Μουσείο.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η συνειδητοποίηση ότι τα άτομα με άνοια γενικά δεν περιλαμβάνονται στα πολιτιστικά προγράμματα των μουσικών ιδρυμάτων ήταν η ώθηση για την υλοποίηση του έργου που ονομάζεται "Album" το φθινόπωρο του 2017 με πρωτοβουλία της Zeljka Susic, σύμβουλου μουσείου παιδαγωγικής και ανώτερης επιμελήτριας το Τυπολογικό Μουσείο. Πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με την Željka Jelanić από το Εθνογραφικό Μουσείο και τον Kosjenko Laszlo Klemar από το Τεχνικό Μουσείο Nikola Tesla. Επιλέγοντας το όνομα του έργου, οι εμπνευστές ήθελαν να προτείνουν την ομοιότητα της δημιουργίας των δικών τους άλμπουμ αναμνήσεων με το μουσείο, διότι και στα δύο παραδείγματα πρόκειται για επιλογή, ανάπτυξη κριτηρίων, περιγραφή και παρουσίαση.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΑ ΜΕΡΗ

Προσωπικό μουσείων
Κέντρα/μονάδες φροντίδας
Κροατική Ένωση Αλτσχάιμερ
Κοινωνικοί λειτουργοί

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Οι στόχοι του προγράμματος είναι η αύξηση της ποιότητας ζωής των ασθενών, η προώθηση των μουσείων ως χώρων που συμβάλλουν στη γενική κατάσταση των χρηστών, η παρουσίαση των κοινωνικών δυνατοτήτων και αξιών των μουσείων και η προώθηση και αύξηση της ευαισθητοποίησης της ομάδας χρηστών με τη βοήθεια των κοινωνικών δικτύων.

Οι εργασίες του προγράμματος καθορίστηκαν με σαφήνεια και περιλάμβαναν την επιλογή των κατάλληλων μουσικών αντικειμένων που θα χρησιμοποιηθούν στη συνεργασία με τους χρήστες. Ένας από τους στόχους ήταν η σύνδεση των τριών προαναφερθέντων μουσείων με ενώσεις και ιδρύματα που φροντίζουν άτομα με νόσο του Αλτσχάιμερ και άνοια, καθώς και τη σύνδεση μουσείων και κοινωνικών εμπειρογνομόνων σε κοινή εργασία. Το δημιουργηθέν πρόγραμμα ακολούθησε τις ηθικές αρχές της συνεργασίας με τους ασθενείς και, χρησιμοποιώντας μια ανεπίσημη, χαλαρωτική προσέγγιση, εντοπίζει πρώτα την κατάσταση και τα καθιερωμένα επίπεδα δεξιοτήτων των μελλοντικών συμμετεχόντων στο πρόγραμμα.

Μετά τη συνάντηση και τη διαβούλευση με κοινωνικούς λειτουργούς και φροντιστές, επιλέχθηκαν αντικείμενα μουσείων που συνήχθησαν ώστε να μπορούν να διεγείρουν και να προκαλούν τις ξεχασμένες αναμνήσεις των ατόμων με άνοια. Οι εφαρμοσμένες μέθοδοι περιλάμβαναν μια ατομική, κατάλληλη προσέγγιση, με μια λεκτική (ομιλία, εξήγηση), οπτική (όραση, αντίληψη) και ακουστική μέθοδο (ακρόαση), καθώς και άμεση εργασία και επαφή με αντικείμενα.

ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ

Αφού εξέτασαν το θέμα, οι συμμετέχοντες επικεντρώθηκαν σε μια θετική αλλαγή συμπεριφοράς μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων, συνομιλίας, ζωγραφικής και παιχνιδιού - χαλάρωσης, συνομιλίας και γέλιου, που τελικά οδήγησαν στη βελτίωση των δεξιοτήτων τους. Η ανάκληση του ρόλου του αντικειμένου τους βοήθησε να θυμηθούν τις ιστορίες.

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Το κλείσιμο του μουσείου σε ένα στενό πλαίσιο δεν είναι πλέον δυνατό σήμερα. Δηλαδή, τα μουσεία είναι μια αντανάκλαση της κοινωνίας, οπότε είναι απαραίτητο να αναπτυχθούν διάφορα προγράμματα που θα αναγνωρίζουν κοινωνικά προβλήματα μέσω διεπιστημονικής συνεργασίας, θα ανταποκρίνονται σε αυτά και θα ενεργούν προς την κατεύθυνση της εξάλειψής τους.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

<https://hrcak.srce.hr/218526>

<https://www.in-portal.hr/in-portal-news/kultura/14594/zagreb-tri-muzeja-u-jedinstvenom-projektu-za-osobe-obiljele-od-alzheimerove-bolesti>

<https://www.vecernji.hr/lifestyle/obiljele-od-alzheimerove-bolesti-odveli-u-muzej-da-vide-predmete-njihova-doba-evo-sto-se-dogodilo-1206353>

5 MOMA ALZHEIMER'S PROJECT ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΣΤΟ MOMA

➤ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΕΡΓΩΝ ΤΕΧΝΗΣ

📍 ΧΩΡΑ: Η.Π.Α.



Photographs by Jason Brownrigg.

Πηγή: https://www.moma.org/visit/accessibility/meetme/_assets/momaorg/shared/pdfs/docs/meetme/MeetMe_FULL.pdf

ΠΛΑΪΣΙΟ

Το «MoMA Alzheimer's Project - Meet Me at MoMA» ήταν μια ειδική πρωτοβουλία στο Τμήμα Παιδείας του Μουσείου Μοντέρνας Τέχνης της Ν. Υόρκης. Η πρωτοβουλία πραγματοποιήθηκε από το 2007 έως το 2014: κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, το προσωπικό του MoMA έχτισε πάνω στην επιτυχία των υφιστάμενων εκπαιδευτικών προγραμμάτων του Μουσείου για άτομα με νόσο του Αλτσχάιμερ και τους φροντιστές τους μέσω της ανάπτυξης υλικών κατάρτισης που προορίζονται για χρήση από επαγγελματίες τέχνης και υγείας σχετικά με τον τρόπο να κάνουν την τέχνη προσβάσιμη σε άτομα με άνοια χρησιμοποιώντας τις μεθόδους και την προσέγγιση διδασκαλίας του MoMA.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το Meet Me είναι ένα μηνιαίο πρόγραμμα διαδραστικής συζήτησης γκαλερί για άτομα με άνοια και τους συγγενείς ή την επαγγελματική φροντίδα τους. Μέσω της ανάπτυξης και της αξιολόγησης αυτού του προγράμματος, έγινε φανερό ότι η εμπλοκή με την τέχνη προσφέρει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους μέσω της διανοητικής διέγερσης, της επικοινωνίας, της προσωπικής ανάπτυξης και της κοινωνικής δέσμευσης.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΑ ΜΕΡΗ

Ηλικιωμένοι σε πρώιμο στάδιο άνοιας
Οικογένειες των εμπλεκόμενων ηλικιωμένων και των φροντιστών τους
Το προσωπικό του μουσείου
Εκπαιδευτικοί

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Τα άτομα με άνοια χωρίζονται σε ομάδες μικρού μεγέθους, συνήθως όχι μεγαλύτερες από οκτώ άτομα. Μαζί με τα μέλη της οικογένειας και τους φροντιστές τους, οι ομάδες αποτελούνται από δεκαέξι άτομα συνολικά. Συχνά, υπάρχουν έως και έξι ομάδες σε διαφορετικές γκαλερί του Μουσείου ταυτόχρονα. Οι συμμετέχοντες καλούνται σε έναν κοινό χώρο εγγραφής και λαμβάνουν ετικέτες ονομάτων, φορητά σκαμπό ή αναπηρικά αμαξίδια και προσωπικές συσκευές ακρόασης για ενίσχυση ήχου, εάν απαιτείται. Ένας εκπαιδευμένος εκπαιδευτικός οδηγεί κάθε ομάδα σε μια περιοδεία τεσσάρων ή πέντε έργων τέχνης που σχετίζονται με ένα θέμα και παρουσιάζεται σε μια προκαθορισμένη σειρά. Κάθε περιοδεία διαρκεί μιάμιση ώρα, με περίπου δεκαπέντε έως είκοσι λεπτά να περνούν σε κάθε έργο τέχνης.

Αρκετές ερωτήσεις για συζήτηση τίθενται ώστε να εμπλέξουν τους συμμετέχοντες στην παρατήρηση, την περιγραφή, την ερμηνεία και τη σύνδεση μεταξύ των έργων και μεταξύ τους. Ιστορικά σημεία για τα έργα τέχνης μεταδίδονται καθ' όλη τη διάρκεια της περιοδείας και μικρότερες ομαδικές συζητήσεις χρησιμοποιούνται επίσης συχνά για να προκαλέσουν περαιτέρω αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων.

ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ

Οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα Meet Me at MoMA επιστρέφουν κάθε μήνα και μιλούν εύγλωττα για τη σημασία και την αξία που έχει το πρόγραμμα για αυτούς. Έχουν την ευκαιρία να μάθουν, να διεγερθούν πνευματικά, να βιώσουν από κοινού μεγάλη τέχνη. Τα μέλη της οικογένειας εξέφρασαν τη βαθιά τους ευγνωμοσύνη για το ότι το άτομο που τους ενδιαφέρει θα μπορούσε να έχει μια τέτοια εμπειρία και, εξίσου σημαντικό, ότι θα μπορούσε να το μοιραστεί μαζί τους. Και για τα άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους υπήρξαν θετικές αλλαγές στη διάθεση τόσο αμέσως μετά το πρόγραμμα όσο και τις ημέρες μετά την επίσκεψη στο Μουσείο. Οι φροντιστές ανέφεραν λιγότερα συναισθηματικά προβλήματα και όλοι εκτός από ένα άτομο με άνοια ανέφεραν αυξημένη διάθεση.

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Η σημασία που δίνεται στο άτομο με άνοια αφαιρεί το στίγμα της νόσου του Alzheimer, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να απολαύσουν την εμπειρία του MoMA.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

<https://www.moma.org/visit/accessibility/meetme/>

6 ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ ΑΥΓΑ

▶ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΕΧΝΗΣ

📍 ΧΩΡΑ: ΕΛΛΑΔΑ



Πηγή: https://en.wikipedia.org/wiki/Easter_egg#/media/File:Paschalina_abga.jpg

ΠΛΑΪΣΙΟ

Τα εργοθεραπευτικά προγράμματα, με πρακτικές, δημιουργικές δραστηριότητες μπορούν να αποτελέσουν μια εξαιρετική άσκηση για άτομα με άνοια που στοχεύουν στη βελτίωση τόσο της συναισθηματικής τους ευεξίας όσο και των γνωστικών ικανοτήτων τους. Μέσω της τέχνης, όπως η ζωγραφική και τα απλά χειροτεχνήματα, το άτομο έχει την ευκαιρία να εκφράσει την αγωνία και τα συναισθήματά του με ασφαλή και δημιουργικό τρόπο. Οι οικοί φροντίδας στην Ελλάδα εφαρμόζουν παρόμοιες δραστηριότητες και πρέπει να σημειωθεί ότι μέτρα ασφάλειας και προφύλαξης πρέπει πάντα να λαμβάνονται υπόψη κατά την ανάπτυξη δραστηριοτήτων χειροτεχνίας. Η συγκεκριμένη πρακτική βασίζεται στο γεγονός ότι ο εορτασμός του Πάσχα διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στις ελληνικές παραδόσεις και την κοινωνική ζωή, ιδιαίτερα κατά τις προηγούμενες δεκαετίες και είναι κάτι που μπορεί να προκαλέσει ευχάριστες αναμνήσεις και συναισθήματα σε άτομα με άνοια.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η δραστηριότητα είναι απλή. Το άτομο με άνοια καλείται να επιλέξει δύο έως τρία αγαπημένα πρόσωπα (οποιοδήποτε άτομο έρχεται στο μυαλό του, είτε ζωντανό είτε όχι) για να δημιουργήσει για καθένα από αυτά μια ευχετήρια κάρτα. Στη συνέχεια, καλείται να ζωγραφίσει και να διακοσμήσει κάθε κάρτα με χρώματα και χειροποίητα διακοσμητικά χαρτιού, και αν είναι δυνατόν, να γράψει τις επιθυμίες σε κάθε αγαπημένο του πρόσωπο. Επίσης, καλείται να ζωγραφίσει μερικά Πασχαλινά αυγά, ακολουθώντας τον παραδοσιακό τρόπο, χρησιμοποιώντας νερό και μπογιά, για να συνοδεύσει κάθε κάρτα.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΑ ΜΕΡΗ

Ένας φροντιστής ή ένα μέλος της οικογένειας μπορεί να εφαρμόσει τη δραστηριότητα μαζί με το άτομο με άνοια. Θα πρέπει να σημειωθεί, ωστόσο, ότι πρέπει να ληφθούν προφυλακτικά μέτρα ειδικά εάν χρησιμοποιούνται ψαλίδια (για τις χάρτινες κάρτες και διακοσμήσεις) ή βραστό νερό (για την παραδοσιακή βαφή των αυγών).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Αν και ένα άτομο με άνοια μπορεί να δώσει την εντύπωση ότι έχει απολέσει πολλές από τις ικανότητες που είχε παλαιότερα, είναι εντυπωσιακό πόσο εύκολα και επιτυχώς το ίδιο άτομο μπορεί να αντιδράσει σε μια ευχάριστη δραστηριότητα, ειδικά μία που μπορεί να προκαλέσει ευχάριστες αναμνήσεις από το παρελθόν του. Η μεθοδολογική προσέγγιση αυτής της δραστηριότητας έγκειται στο γεγονός ότι η συν-δημιουργία και οι πρακτικές δραστηριότητες μπορούν να βελτιώσουν όχι μόνο τις δεξιότητες αλλά και την ψυχική υγεία της ομάδας στόχου. Οι Πασχαλινές παραδόσεις έχουν διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην κοινωνική ζωή στο ελληνικό πλαίσιο, κι έτσι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία που ασχολούνται με αυτές τις παραδόσεις μπορούν να θυμούνται ευχάριστες αναμνήσεις. Αυτό, μαζί με τις ευχετήριες κάρτες που δημιουργούνται και αποστέλλονται συμβολικά στα αγαπημένα τους πρόσωπα, μπορεί να τους υποστηρίξει να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με δημιουργικό και αποτελεσματικό τρόπο.

ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ

Για τα άτομα με άνοια: Θετικός αντίκτυπος στην διάθεση και την ευεξία, δυνατότητα ανάκλησης ευχάριστων αναμνήσεων και συναισθημάτων και δημιουργικής έκφρασης

Για τους φροντιστές και τα μέλη οικογένειας: μια ευκαιρία συμμετοχής σε πρακτικές, ευχάριστες δραστηριότητες που τους συνδέουν με αυτούς που φροντίζουν και επίσης βελτιώνουν την διάθεση.

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Πρόκειται για μια εξατομικευμένη δραστηριότητα: η παραδοσιακή βαφή των αυγών είναι μια πολύ γνωστή δραστηριότητα στο ελληνικό πλαίσιο και μπορεί να προκαλέσει ευχάριστες αναμνήσεις. Επίσης, οι κάρτες στα αγαπημένα άτομα δίνουν την ευκαιρία στον ηλικιωμένο να εκφράσει δημιουργικά τα συναισθήματά του και ενδεχομένως να διεγείρει τις αναμνήσεις του.

Χειροποίητο και απλό στην εφαρμογή: οι ηλικιωμένοι καλούνται να δημιουργήσουν τις κάρτες και επίσης να εκτελέσουν τα απαραίτητα βήματα που σχετίζονται με την παραδοσιακή βαφή των αυγών του Πάσχα

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

<https://tinyurl.com/4pursm6e>

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

ΠΩΣ Ο ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΒΟΟΜ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΕΙ ΑΠΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΣΕ ΚΕΝΤΡΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ, ΣΤΟΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΟΜΕΑ, ΣΤΑ ΑΡΧΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΜΟΥΣΕΙΑ



3.1 Εισαγωγή

This Αυτός ο διδακτικός οδηγός απευθύνεται σε επαγγελματίες κι εθελοντές που ασχολούνται σε κέντρα φροντίδας ατόμων με άνοια και απώλεια μνήμης, τα οποία ενδιαφέρονται να χρησιμοποιήσουν το υλικό BOOM. Η ομάδα στόχος για τον οδηγό είναι επομένως: προσωπικό φροντίδας σε γηροκομεία, φροντιστές, εκπαιδευτές ενηλίκων και εκπαιδευτές φροντιστών, σπουδαστές φροντίδας κι εθελοντές. Ο οδηγός είναι επίσης σχετικός με άλλα ενδιαφερόμενα μέρη, όπως επαγγελματίες στον πολιτισμό και την κοινωνική φροντίδα, τα αρχεία, τα μουσεία και τους φορείς πολιτισμού και κληρονομιάς, καθώς και οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων και χρηματοδότες τέτοιων προγραμμάτων.

Ο οδηγός αυτός βασίζεται σε μια εκπαιδευτική ανάλυση έξι παραδειγμάτων που επέλεξε η ομάδα του BoOM για να αντιπροσωπεύσει βέλτιστες πρακτικές που ξεκίνησαν από τέχνες, αρχεία, μουσεία και ιδρύματα κληρονομιάς με ομάδα στόχο τα άτομα με άνοια. Στόχος μας είναι να παρουσιάσουμε μια ανάλυση των θετικών παραδειγμάτων και πώς θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα για την κατάρτιση φροντιστών. Θα παρουσιάσουμε τις εκπαιδευτικές έννοιες πίσω από τη νέα ψηφιακή εφαρμογή του έργου BoOM και θα δείξουμε τι μπορεί να προσφέρει ως συμπλήρωμα του υπάρχοντος υλικού για άμεση χρήση με άτομα με άνοια και στην εκπαίδευση των φροντιστών και άλλων επαγγελματιών.

Τα επιλεγμένα παραδείγματα συνοψίζονται ως εξής:

1. Πασχαλινά Αυγά, δημιουργία τέχνης. Μια ιδέα για μια δημιουργική δραστηριότητα που μπορεί να εκτελεστεί από άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και τους φροντιστές τους (Ελλάδα)
2. Μουσείο Ιστοριών Ζωής. Οι ιστορίες των ενοίκων των σπιτιών φροντίδας συλλέγονται από το προσωπικό, εθελοντές ή επιμελητές και παρουσιάζονται μέσω εκθέσεων, φυλλαδίων, διαλέξεων και συζητήσεων (Ελβετία)
3. Πρόγραμμα μουσείων ALBUM. Μουσειακά αντικείμενα που επιλέχθηκαν για να διεγείρουν τις ξεχασμένες αναμνήσεις ατόμων με άνοια (Κροατία)
4. Το πρόγραμμα Alzheimer του μουσείου MOMA - προσφέρει διάφορες δραστηριότητες για να προσελκύσουν άτομα με το Αλτσχάιμερ και τους συνεργάτες φροντίδας τους με την τέχνη. Όλες οι δραστηριότητες περιγράφονται σε οδηγούς εφαρμογής (Η.Π.Α.)
5. Το "Den gamle by" στο Aarhus έχει ένα ακριβές αντίγραφο "House of Memories" ενός διαμερίσματος της δεκαετίας του 1950 με σκοπό να διεγείρει τη μνήμη των ατόμων με άνοια (Δανία)

6. House of Memories, Εθνικά Μουσεία Λίβερπουλ. Η δημιουργία ενός κουτιού μνήμης άνοιας είναι μια δραστηριότητα όπου μπορείτε να χρησιμοποιήσετε θεραπεία αναμνηστικής για να βοηθήσετε τους ανθρώπους. Καθισμένοι μαζί και εξερευνώντας μια συλλογή αντικειμένων ή εικόνων από το παρελθόν, διεγείρονται οι βραχυπρόθεσμες αναμνήσεις μέσω της αναπόλησης των μακροπρόθεσμων (H.B.)

3.2 Μέθοδοι

The Τα προγράμματα και οι μέθοδοι που αναπτύχθηκαν σε τέχνες, αρχεία, μουσεία και ιδρύματα κληρονομιάς σχετικά με την απώλεια μνήμης επικεντρώνονται στην τόνωση παλαιότερων αναμνήσεων που συχνά παραμένουν περισσότερο σε άτομα με άνοια. Οι μέθοδοι εμπλέκουν αντικείμενα, εικόνες, ήχους, μυρωδιές, αναπαράσταση κ.λπ. και δίνουν στους ανθρώπους την ευκαιρία να ξαναζήσουν μια στιγμή του παρελθόντος. Στην άνοια, η βραχυπρόθεσμη μνήμη συνήθως χειροτερεύει ενώ οι μακροχρόνιες μνήμες μπορούν να επιβιώσουν. Η ανάμνηση του παρελθόντος μπορεί να κάνει το άτομο να αισθάνεται πιο ασφαλές, να βελτιώσει την ποιότητα ζωής, να αυξήσει την αυτοεκτίμηση και να ενισχύσει την ταυτότητά του.

Μέσα από δραστηριότητες αναπόλησεων σε τέχνες, αρχεία, μουσεία και ιδρύματα κληρονομιάς, τα άτομα με άνοια έρχονται σε επαφή με το παρελθόν τους και μπορούν έτσι να γίνουν πιο συγκεντρωμένα στο παρόν. Οι φροντιστές αποκτούν αυξημένη γνώση και μεγαλύτερη κατανόηση του ατόμου. Οι συγγενείς είναι σημαντικοί παράγοντες που βοηθούν τις αναπολήσεις καθώς μπορούν να δώσουν στους φροντιστές μια εικόνα του ιστορικού ζωής του ατόμου. Τα προγράμματα μπορούν σε ορισμένες περιπτώσεις να εκτελούνται στο σπίτι και σε μερικές σε κέντρο φροντίδας. Μπορούν να πραγματοποιούνται σε ατομικές ή ομαδικές συνεδρίες.

Στις ομαδικές δραστηριότητες αναπόλησης, τα θετικά αποτελέσματα μπορούν συνοψιστούν ως εξής:

- Οι άνθρωποι μπορούν να βιώσουν συνομιλίες μεταξύ τους
- Μπορούν να ακούσουν και να δουν άλλους, γεγονός που διεγείρει την επιθυμία να θυμηθούν και να πουν
- Εκτιμώνται και ακούγονται
- Χρησιμοποιούν τις αισθήσεις και το σώμα τους
- Ο αρχηγός της ομάδας και άλλο προσωπικό αποκτούν μεγαλύτερη γνώση για τους συμμετέχοντες
- Η ομάδα γνωρίζει καλύτερα ο ένας τον άλλον, γεγονός που μειώνει τις συγκρούσεις

3.4 Συνομιλία

Η πιο κοινή μορφή δραστηριοτήτων αναπόλησης είναι η συνομιλία. Η προφορική παράδοση, δηλαδή η μεταφορά πληροφοριών μέσω της αφήγησης από γενιά σε γενιά, είναι μια παλιά μέθοδος διατήρησης του παρελθόντος. Η ανάμνηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πολλούς τρόπους. Αυτή η μέθοδος μπορεί να είναι χρήσιμη για την εμβάθυνση των επαφών των φροντιστών με τους ενοίκους στα κέντρα φροντίδας με:

- Προγραμματισμένες δραστηριότητες αναπόλησης σε ομάδες, επισκέψεις σε μουσεία
- Ατομικές συναντήσεις με φροντιστές και εκπαιδευτικούς
- Αυθόρμητη ανάμνηση στην καθημερινή ζωή στο σπίτι ή στο κέντρο φροντίδας
- Υποστήριξη από συγγενείς

3.5 Προετοιμασία

Πριν ξεκινήσει η δραστηριότητα αναπόλησης, είναι σημαντικό ως επαγγελματίας να προσπαθήσετε να αποκτήσετε όσο το δυνατόν περισσότερες γνώσεις σχετικά με το άτομο πίσω από την απώλεια μνήμης. Ποιος είναι; Τι ενδιαφέροντα έχει; Πάνω σε τι έχει απασχοληθεί; Πού γεννήθηκε; Πώς μοιάζει η οικογένειά του; Η αυξημένη γνώση του ιστορικού ζωής του ατόμου καθιστά ευκολότερη τη διεξαγωγή μιας ουσιαστικής συνομιλίας που βοηθά στη διατήρηση των λειτουργιών της μνήμης. Η δραστηριότητα αναπόλησης προκαλεί πολλά είδη συναισθημάτων, επομένως είναι σημαντικό να είστε προετοιμασμένοι να αντιμετωπίζετε τα συναισθήματα που μπορεί να εμφανιστούν. Είναι σημαντικό να είστε προετοιμασμένοι για καλές αναμνήσεις, καθώς και αρνητικές μαζί με τα επακόλουθα συναισθήματα που αναζωπυρώνονται.

3.6 Memory Box

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για την εφαρμογή της μεθόδου χρήσης κουτιών μνήμης. Το έργο Boom επέλεξε παραδείγματα βέλτιστων πρακτικών από διαφορετικά περιβάλλοντα (βλ. Παραπάνω) όπως η έκφραση του εαυτού μας μέσω της τέχνης (ζωγραφική σε Πασχαλινά αυγά σε κέντρα φροντίδας, επισκέψεις σε μουσεία σύγχρονης τέχνης), συλλέγοντας τις ιστορίες ζωής των ατόμων με άνοια και χρησιμοποιώντας την εμπειρία εικόνων, αντικειμένων, περιβάλλοντος, μουσικής και αρωμάτων που είναι διαθέσιμες ως ευκαιρίες που προσφέρονται από μουσεία και αρχεία με τη μορφή εκθέσεων. Η πιο δημοφιλής δραστηριότητα είναι πιθανώς ένα κουτί μνήμης ή μια τσάντα που είναι διαθέσιμη σε μουσεία ή βιβλιοθήκες, για χρήση σε οικογένειες ή σε κέντρα φροντίδας. Ορισμένα κέντρα φροντίδας συνθέτουν τα δικά τους και μερικά προγράμματα καθοδηγούν την οικογένεια στη διαδικασία.

Το κουτί μνήμης προορίζεται ως μέσο, εισαγωγή ή έμπνευση ως προς τις δραστηριότητες αναπόλησεων σε ένα χώρο εργασίας. Με τη βοήθεια του κουτιού και του οδηγού μπορείτε να δημιουργήσετε θετικές στιγμές αναμνήσεων και να είστε σε θέση να εφαρμόσετε τη μέθοδο τακτικά.

Θυμηθείτε - αυτός είναι ένας οδηγός στη μέθοδο αναπόλησεων. Όταν χρησιμοποιείτε κουτιά μνήμης, σας συνιστούμε να σχεδιάσετε το δικό σας υλικό έτσι ώστε να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη συνομιλία. Προσδιορίστε πιθανές ενεργοποιήσεις μνήμης προσαρμοσμένες στο άτομο με άνοια ή συλλέξτε το δικό σας υλικό μνήμης με βάση το ιστορικό ζωής του ατόμου. Το κουτί μνήμης μπορεί επίσης να αποτελέσει υποστηρικτικό υλικό για συγγενείς σε επικοινωνία με το αγαπημένο τους πρόσωπο.

Συλλέξτε ερωτήσεις για να ξεκινήσετε μια συνομιλία ή μια ιστορία που σχετίζεται με τα επιλεγμένα αντικείμενα, εικόνες, μυρωδιές και ήχους που συγκεντρώνονται στο κουτί μνήμης ή στο αναπαλαιωμένο περιβάλλον που δημιουργείται στο μουσείο. Για παράδειγμα, σχετικά με το περιεχόμενο μιας τσάντας περιποίησης, μπορούν να τεθούν οι ακόλουθες ερωτήσεις:

Ποια προϊόντα χρησιμοποιήσατε για να κάνετε τον εαυτό σας ωραίο; Χρησιμοποιήσατε μακιγιάζ; Τι ρούχα φορέσατε στις διακοπές; Τι χτένισμα είχες ως νεαρός; Πώς ξυρίσατε και κόψατε τα μαλλιά σας; Χρησιμοποιείτε άρωμα και σπρέι μαλλιών; Ποιος βοήθησε τα παιδιά να παραμείνουν καθαρά; Πώς κάνατε μπάνιο; Ποιες ήταν οι πρωινές και βραδινές ρουτίνες σας; Πώς θεραπεύτηκαν οι ασθένειες; Ποια φάρμακα ήταν διαθέσιμα; Πώς ήταν όταν ήσασταν άρρωστος; Πώς προστατευόσαστε από το κρύο; Πού ζητήσατε βοήθεια εάν κάποιος στην οικογένεια αρρώστησε; Ποιες ήταν οι πιο συχνές ασθένειες;

3.7 Ατομικά ή ομαδικά;

Η δραστηριότητα αναπόλησης μπορεί να πραγματοποιηθεί μεμονωμένα ή ως ομαδική δραστηριότητα, δηλαδή μπορεί να είναι κάτι που λαμβάνει χώρα μεταξύ ενός παραλήπτη μιας φροντίδας και ενός μέλους του προσωπικού ή φροντιστή σε ένα απομονωμένο μέρος ή μπορεί να πραγματοποιηθεί μεταξύ ατόμων μαζί σε μια ομάδα. Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί σε μουσείο ή σε άλλο χώρο πολιτιστικής κληρονομιάς που είναι κατάλληλο για το σκοπό αυτό.

Η δραστηριότητα αναπόλησης σε ομάδες συνήθως στοχεύει στη συλλογική μνήμη ή στην ανταλλαγή αναμνήσεων, κάτι που στην πράξη συχνά σημαίνει ότι η μία ανάμνηση οδηγεί στην άλλη. Υπενθυμίζοντας διαφορετικά γεγονότα, μπορείτε να “ανανεώσετε” τις αναμνήσεις που νομίζατε ότι είχαν φύγει. Οι ομάδες πρέπει να είναι μικρές, καλά σχεδιασμένες και δομημένες. Οι μικρότερες ομάδες δημιουργούν μια ασφαλέστερη ατμόσφαιρα και διευκολύνουν την παρακολούθηση της συζήτησης από όλους.

3.8 Γενικές ή συγκεκριμένες δραστηριότητες αναπόλησης

Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε γενικές και συγκεκριμένες αναμνήσεις. Οι γενικές δραστηριότητες αναπόλησης αναφέρονται σε μια μέθοδο κατά την οποία πολλά μέσα ενεργοποίησης χρησιμοποιούνται ως σύμβολα για την τόνωση των αναμνήσεων. Αντικείμενα, μυρωδιές, εικόνες ή ήχοι ξεκινούν τη διαδικασία σκέψης που κάνει κάποιον να τις συνδέει με μία εποχή και με τις καταστάσεις που σχετίζονται με το “ξύπνημα μνήμης”. Ένα καλό παράδειγμα αυτού είναι το “Den Gamle By” στο Aarhus της Δανίας, όπου άτομα με άνοια μπορούν να βιώσουν ένα διαμέρισμα που είναι διακοσμημένο σε αυθεντικό στιλ της δεκαετίας του 1950. Συναντιούνται και απολαμβάνουν απογευματινό τσάι με ένα άτομο ντυμένο με αυθεντικά ρούχα και χρησιμοποιούν τη γλώσσα εκείνης της εποχής.

Οι συγκεκριμένες δραστηριότητες αναπόλησης, στοχεύουν στην προσεκτικά επιλεγμένη και συγκεκριμένη χρήση ειδικών μέσων ενεργοποίησης, που έχουν νόημα για τους συμμετέχοντες. Ένα καλό παράδειγμα αυτού είναι το Memory Box και οι δραστηριότητες που βρέθηκαν στο House of Memories στο Μουσείο του Λίβερπουλ του Ηνωμένου Βασιλείου.

3.9 Πρακτική εφαρμογή

Το πρώτο βήμα στις δραστηριότητες αναπόλησης είναι να αποφασιστεί ποιος θα πρέπει να συμπεριληφθεί στην ομάδα. Αφού ο αρχηγός της ομάδας αποφασίσει τη σύνθεσή της, είναι καιρός να αποφασίσει ποια θέματα θα διαπραγματευτούν και ποια “μέσα ενεργοποίησης αναμνήσεων” θα χρησιμοποιηθούν. Θυμηθείτε να μην χρησιμοποιείτε πάρα πολλές αισθητηριακές εντυπώσεις ταυτόχρονα. Μη διστάσετε να ξεκινήσετε με μια ομάδα δύο έως τεσσάρων ατόμων. Διότι εάν δεν υπάρχουν πολλοί συμμετέχοντες, θα είναι ευκολότερο για τον αρχηγό της ομάδας να βεβαιωθεί ότι όλοι έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν. Εάν είναι δυνατόν, χρησιμοποιήστε το ίδιο μέρος κάθε φορά, επειδή τα άτομα με άνοια χρειάζονται οργανωμένες δραστηριότητες μέσα στο πρόγραμμα της ημέρας.

Ξεκινήστε τη δραστηριότητα συγκεντρώνοντας την ομάδα και εξηγώντας τι είναι αυτή η συνεδρία. Επιλέξτε ευρεία θέματα έως ότου η ομάδα συνηθίσει τις συναντήσεις ή τις επισκέψεις στο μουσείο (π.χ. παιδική ηλικία, διακοπές κλπ). Μη διστάσετε να καθίσετε σε ένα κύκλο χωρίς τραπέζι στη μέση, ώστε να μπορείτε να διαβάσετε καλύτερα τη γλώσσα του σώματος. Προσπαθήστε να έχετε μια σαφή δομή στη συνάντηση. Μοιραστείτε ή δείξτε ένα μέσο ενεργοποίησης αναμνήσεων και περιμένετε

τυχόν αντιδράσεις. Μιλήστε για τις αναμνήσεις που έρχονται. Είναι σημαντικό ο αρχηγός της ομάδας να διεγείρει τη συνομιλία στην ομάδα καθώς οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις ιστορίες της ζωής τους. Δεν υπάρχει καθορισμένο πρότυπο για αυτό που μπορεί να ονομαστεί αναπόληση. Ένα σημείο εκκίνησης της δραστηριότητας αναπόλησης είναι ότι όταν οι άνθρωποι δημιουργούν μαζί εμπειρίες, οι οποίες για το άτομο γίνονται επιβεβαίωση του ποιος είναι, της ταυτότητάς του.

3.10 Συμβουλές για καλή επικοινωνία

Η δραστηριότητα αναπόλησης είναι ένα εργαλείο για τη διευκόλυνση της επικοινωνίας. Είναι επομένως σημαντικό να έχετε κατά νου τα ακόλουθα κατά την επικοινωνία με άτομα με άνοια:

- Χρήση απλής γλώσσας
- Βρείτε πολλούς διαφορετικούς τρόπους για να επικοινωνήσετε το ίδιο πράγμα
- Να είστε όσο πιο συγκεκριμένοι γίνεται
- Να παρατηρείτε σήματα που υποδεικνύουν εάν το άτομο έχει κατανοήσει
- Δημιουργήστε μια ανεκτική ατμόσφαιρα
- Δείξτε ότι ακούτε και απομνημονεύετε αυτά που είπε το άτομο
- Μην ακυρώνετε ή διορθώνετε
- Μιλήστε αργά με σύντομες προτάσεις
- Αποφύγετε ερωτήσεις που θέτουν το άτομο σε κατάσταση αδύνατης επιλογής
- Ενισχύστε την ομιλία σας με χειρονομίες. Δείξτε αυτό που θέλετε να επικοινωνήσετε ή να διδάξετε
- Συνοδέψτε τον προφορικό λόγο με εικόνες

3.11 Ενδιαφερόμενα Μέρη

Η εμπλοκή όλων των ενδιαφερομένων μερών είναι ένα πλεονέκτημα για την επιτυχία προγραμμάτων αναπόλησης που βασίζονται στη συμμετοχή πολιτιστικών ιδρυμάτων. Εκτός από το γεγονός ότι τα αρχεία και τα μουσεία αποτελούν σημαντικά μέρη για τα σχολεία στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, το προσωπικό φροντίδας μπορεί επίσης να επωφεληθεί σε μεγάλο βαθμό από αυτά, ειδικά εάν πραγματοποιείται σε συνεργασία και με άλλα ενδιαφερόμενα μέρη.

Ένα καλό παράδειγμα, είναι το αναπτυξιακό πρόγραμμα «Άνθρωποι, συναντήσεις, αναμνήσεις - ένα συνεργατικό έργο στο δήμο Klippan στη Σουηδία» (Människor, möten, minnen - ett samarbetsprojekt i Klippan kommun) το οποίο δείχνει νέες ευκαιρίες για τα αρχεία, ειδικά τα τοπικά, ώστε να είναι πιο ανοιχτά και να αποτελούν ένα σημαντικό πόρο στην κοινωνία.

Ο σκοπός ήταν να δοκιμαστούν και να αναπτυχθούν νέα μοντέλα συνεργασίας σε έναν δήμο όπου περιλαμβάνονται ιδρύματα, οι τοπική αυτοδιοίκηση και μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί. Αφορούσε τη δημιουργία μιας συγκεκριμένης πολιτιστικής πρωτοβουλίας για τη φροντίδα ατόμων τρίτης ηλικίας με αρχεία και τοπικούς συλλόγους ως τοπικούς πόρους. Ένας συγκεκριμένος στόχος στο έργο ήταν η δημιουργία Κουτιών Αναμνήσεων, αλλά και η διάδοση ιδεών και μεθόδων στη νοσηλευτική σχολή στο Klippan.

Το πρόγραμμα περιλάμβανε επίσης εκπροσώπους από τον τομέα του πολιτισμού χρόνο και την πολιτιστική διοίκηση, την κοινωνική διοίκηση, τα δημοτικά αρχεία και το πρόγραμμα φροντίδας στο γυμνάσιο του Kírran. Η συνεργασία δημιούργησε θετικές εμπειρίες και ιδέες σχετικά με το πώς τα ιδρύματα πολιτιστικής κληρονομιάς και οι δραστηριότητες αναπολήσεων θα μπορούσαν να αποτελέσουν πλεονέκτημα στη διδασκαλία στα προγράμματα νοσηλευτικής της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Η συνολική εντύπωση είναι θετική και τονίζει ιδιαίτερα την καλή συνεργασία που έχει προκύψει μεταξύ διοικήσεων, ιδρυμάτων και μη κερδοσκοπικών ενώσεων σε τοπικό και περιφερειακό επίπεδο. Η συνεργασία δημιούργησε νέα δίκτυα, οδήγησε σε νέες γνώσεις και ανταλλαγή πρακτικών, οι οποίες με τη σειρά τους αύξησαν τις ευκαιρίες για δεξιότητες και ανταλλαγή υλικών στο μέλλον. Ένας δημοτικός αρχειοφύλακας πιστεύει ότι το έργο κατέστησε δυνατή την “αναβάθμιση του αρχείου” και ότι βρήκε νέους τρόπους για να χρησιμοποιήσει το αρχείο.

Το ίδιο μπορεί να ισχύσει και για τοπικά και περιφερειακά μουσεία και βιβλιοθήκες.



ΧΡΗΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΑΝΑΠΟΛΗΣΗΣ ΑΠΟ ΑΤΥΠΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ



4

4.1 Συμμετοχή σε δραστηριότητες

Τα συμπτώματα της άνοιας μπορεί να δυσκολέψουν το άτομο να συμμετάσχει σε δραστηριότητες και να είναι ενεργό κοινωνικά, αλλά η παροχή ευχάριστων και βελτιωτικών για την ψυχική υγεία δραστηριοτήτων κατάλληλων για το κάθε στάδιο της άνοιας μπορεί να βοηθήσει.

Από την άλλη πλευρά, είναι σημαντικό να βρούμε τρόπους για να υποστηρίξουμε τόσο τα άτομα με άνοια όσο και τους φροντιστές τους όσον αφορά στην ποιότητα ζωής. Πράγματι, πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι η σχέση μεταξύ των ατόμων με άνοια και του κύριου φροντιστή τους, η κοινωνική δέσμευση και η σύνδεση, μπορεί να είναι σημαντικοί παράγοντες για την ευεξία και τη διάθεση και μπορούν να επιτευχθούν για παράδειγμα μέσω της ανταλλαγής μιας ουσιαστικής εμπειρίας σε ίση βάση που βοηθά στην οικοδόμηση μιας θετικής σχέσης εμπιστοσύνης.²

4.2 Δραστηριότητες αναπόλησης: πώς μπορούν να βοηθήσουν

Η συζήτηση για ευχάριστες αναμνήσεις ή αναπολήσεις είναι ένας τρόπος με τον οποίο οι φροντιστές μπορούν να επικοινωνούν και να εμπλέκουν ουσιαστικά το άτομο με άνοια. Ωστόσο, η συμμετοχή ενός ατόμου με άνοια σε συνομιλίες και δραστηριότητες μπορεί να είναι αρκετά απαιτητική κι έτσι οι δραστηριότητες αναπόλησης παρέχουν μια δομημένη προσέγγιση που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να διευκολύνει τη συμμετοχή τους.

Η δραστηριότητα αναπολήσεων “περιλαμβάνει τη συζήτηση προηγούμενων δραστηριοτήτων, εκδηλώσεων και εμπειριών με άλλο άτομο ή ομάδα ανθρώπων, συνήθως με τη βοήθεια απτών μέσων όπως φωτογραφίες, οικιακά και άλλα οικία αντικείμενα από το παρελθόν, μουσική και αρχαία ηχογραφήσεων”



Παρόλο που τα αποτελέσματα των ερευνών σε αυτόν τον τομέα³ είναι ακόμη περιορισμένα, έχει παρατηρηθεί ότι η αναπόληση μπορεί να βοηθήσει τόσο τα άτομα με άνοια όσο και τους φροντιστές τους με πολλούς τρόπους:

Η αναπόληση μπορεί να ωφελήσει τα άτομα με άνοια ως εξής:

- Μείωση της κατάθλιψης
- Μείωση συμπεριφορικών συμπτωμάτων
- Μείωση απάθειας
- Αύξηση ενδιαφέροντος, προσοχής και απόλαυσης
- Βελτίωση κοινωνικής συναναστροφής
- Βελτίωση της ευεξίας
- Βελτίωση ποιότητας ζωής
- Βελτίωση γνωστικής ικανότητας

Ωστόσο, θα πρέπει να σημειωθεί ότι παρά τα πολλά οφέλη, η αναπόληση έχει τη δυνατότητα να θυμίζει αναμνήσεις που ενοχλούν ή θλίβουν, οπότε σε ορισμένες περιπτώσεις, ίσως είναι καλύτερο να αποφύγετε το θέμα λόγω του άγχους που μπορεί να προκαλέσει.

² <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17533015.2019.1700536>

³ https://medicine.unimelb.edu.au/__data/assets/pdf_file/0020/2471312/Using-remembrance-with-people-with-dementia-in-acute-and-subacute-care-manual.pdf

Οι άτυποι φροντιστές μπορούν επίσης να επωφεληθούν από τη χρήση αναμνήσεων καθώς βοηθά τις οικογένειες ως εξής:

- Σύνδεση και επικοινωνία με το άτομο
- Εστίαση στο άτομο πίσω από την άνοια
- Μείωση της πίεσης που σχετίζεται με τη φροντίδα

4.3 Πρακτική εφαρμογή

Οι δραστηριότητες αναπόλησης προσφέρονται συνήθως σε ομάδες στο πλαίσιο υπηρεσιών και προγραμμάτων φροντίδας. Ωστόσο, μπορούν επίσης να εφαρμοστούν στο σπίτι από άτυπους φροντιστές σε ατομική βάση.

Το **1ο βήμα** θα ήταν να εντοπίσουμε θέματα γύρω από τα οποία μπορεί να ξεκινήσει η συζήτηση. Μερικές ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας είναι:

- Ποιες αναμνήσεις είναι ευχάριστες για το άτομο ώστε να τις συζητήσει;
- Ποιοι ρόλοι ήταν σημαντικοί για το άτομο κατά τη διάρκεια της ζωής του;
- Για τί θέματα συζητούν η οικογένεια και οι φίλοι με το άτομο;
- Ποια είναι τα ενδιαφέροντα του ατόμου που του αρέσει να συζητά γι αυτά;
- Ποιες αναμνήσεις θα μπορούσαν να προκαλέσουν άγχος ή θλίψη σε μια συζήτηση⁴



Το **2ο βήμα** θα ήταν να συγκεντρωθούν αντικείμενα διαφόρων ειδών που είναι σχετικά ή/και σημαντικά για το άτομο με άνοια και που μπορούν να βοηθήσουν στην έναρξη της συζήτησης. Αυτά τα αντικείμενα μπορεί να περιλαμβάνουν: φωτογραφίες, αναμνηστικά, παιχνίδια αλλά και μουσική, βίντεο ή άλλα σημαντικά αντικείμενα από το παρελθόν. Σημειώστε ότι έχει αποδειχθεί χρήσιμο να εμπλέξετε όλες τις αισθήσεις, επομένως συνιστάται να συμπεριλάβετε αντικείμενα που μπορούν να διεγείρουν την αφή, τη μυρωδιά, τη γεύση και την ακοή εκτός από οπτικά ερεθίσματα.

Οι ιστότοποι των μουσείων και των αρχείων μπορούν να αποτελέσουν μια καταπληκτική πηγή εικόνων και βίντεο που μπορούν να αξιοποιηθούν στο πλαίσιο των συνεδριών μνήμης.



4.4 Συμβουλές επικοινωνίας

- Απλές ερωτήσεις σχετικά με γεγονότα μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολες και αγχωτικές για τα άτομα με άνοια, τα οποία μπορεί να φοβούνται ότι θα δώσουν λανθασμένη απάντηση ή να ντρέπονται γιγα το ότι δεν μπορούν να θυμηθούν. «Πόσα παιδιά είχες;», «Πού γεννήθηκες;», «Πόσο χρονών ήσουν όταν...;» - Αυτά είναι όλα παραδείγματα ερωτήσεων που μπορεί να δυσκολέψουν ένα άτομο με άνοια.
- Plain, factual questions can be particularly challenging and stressful for people with dementia, who may fear they will get the answer wrong or be embarrassed about not being able to remember. 'How many children did you have?', 'Where were you born?', 'How old were you when...?' – These are all examples of questions which a person with dementia may find hard to answer.

⁴ https://medicine.unimelb.edu.au/__data/assets/pdf_file/0020/2471312/Using-remembrance-with-people-with-dementia-in-acute-and-subacute-care-manual.pdf

- Ένα καλό σημείο εκκίνησης μπορεί να είναι να μοιραστείτε μια ανάμνηση μόνοι σας ώστε να κάνετε μια ερώτηση έμμεσα. Αυτό βοηθά να δώσει ενδείξεις για τα είδη των πραγμάτων για τα οποία θα μιλήσετε και μπορεί να βοηθήσει το άτομο να χαλαρώσει και να θυμηθεί τις αναμνήσεις του πιο εύκολα, χωρίς φόβο να μεπρεδέψει γεγονότα ή να μη μπορέσει να θυμηθεί.
- Μερικές φορές μπορεί να είναι χρήσιμο να ενθαρρύνετε το άτομο να σας δείξει μια συγκεκριμένη ικανότητα που σχετίζεται με το παρελθόν του: πράγματι, ένα άτομο με άνοια αγωνίζεται να χρησιμοποιήσει λέξεις, και μπορεί να είναι ευκολότερο να κάνει ενέργειες για να μοιραστεί κάτι από το παρελθόν του

4.5 Πέρα από την αναπόληση

Η αναπόληση δεν είναι η μόνη προσέγγιση που μπορεί να βασιστεί στην τέχνη και τα αντικείμενα που υποστηρίζουν την ευημερία των ατόμων με ειδικές ανάγκες και των φροντιστών τους. Πράγματι, υπάρχουν και άλλες μεθοδολογίες που μπορούν να υιοθετηθούν:

■ **Δραστηριότητες παρατήρησης τέχνης**⁵: Αυτή η προσέγγιση στοχεύει να εμπλέξει το άτομο με άνοια σε μια ουσιαστική συζήτηση που πυροδοτείται από έργα τέχνης και βασίζεται σε ερωτήσεις που αφορούν το «εδώ και τώρα», οι οποίες - αντί να προκαλούν αναμνήσεις - ενθαρρύνουν τη λεκτική επικοινωνία, τη φαντασία, την έκφραση ιδεών και ιστοριών με βάση αυτά που βλέπουν. Οι εικόνες μπορούν να επιλεγούν με βάση ένα νήμα αφηγήσεων όπως: τοπία; πορτρέτα πόλεις, χρώματα, κλπ.

Ξεκινήστε με την παρατήρηση, αφήνοντας χρόνο για να παρατηρήσετε όλες τις πτυχές του έργου. Μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις όπως “Τι βλέπετε σε αυτόν τον πίνακα;” ή “Ποια χρώματα χρησιμοποιεί ο καλλιτέχνης;”

Στη συνέχεια, μπορείτε να προχωρήσετε σε ένα πιο ερμηνευτικό μέρος. Μιλήστε για το θέμα, τη σύνθεση, την τεχνική και τα κοινωνικά και ιστορικά πλαίσια με ερωτήσεις όπως, “Πως θα ονομάζετε αυτόν τον πίνακα;” ή, “Τι πιστεύετε ότι θα συμβεί στη συνέχεια;”

Καθώς συνεχίζετε τις εξερευνησεις σας, συνδέστε το έργο τέχνης με τις ζωές και τις εμπειρίες σας. Αυτό θα ενθαρρύνει νέες γνώσεις και αλληλεπιδράσεις. Προς το τέλος, συγκεντρώστε τα διάφορα θέματα συνομιλίας που έχουν προκύψει. Συνδέστε ιδέες και απόψεις και σκεφτείτε το νόημα και την αξία της εμπειρίας της ημέρας.

■ **Δραστηριότητες δημιουργίας τέχνης**: γμπορείτε να συμμετέχετε μαζί με το άτομο με άνοια σε μικρά εργαστήρια δημιουργίας τέχνης που μπορούν επίσης να συνδεθούν με αναμνήσεις. Η ικανότητα δημιουργίας και υλοποίησης ενός έργου τέχνης μπορεί να χρησιμεύσει ως μια εμπειρία ενδυνάμωσης για τα άτομα αυτά. Τα ολοκληρωμένα έργα τέχνης μπορούν να δημιουργήσουν μια αίσθηση ολοκλήρωσης, ιδιοκτησίας, υπερηφάνειας και απόλαυσης. Η τέχνη περιλαμβάνει αίσθηση, δημιουργία που ενθαρρύνει το ευφάνταστο παιχνίδι και παρέχει φυσική και αισθητηριακή διέγερση. Αυτές οι ιδιότητες είναι περιορισμένες στην αναπόληση ανάμνηση, η οποία βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στη συνομιλία και τον προφορικό λόγο. Όταν χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με την αναπόληση, η τέχνη μπορεί να προσφέρει ένα πιο εκτεταμένο φάσμα ερεθισμάτων και να βοηθήσει στην εμπάθυνση της συμμετοχής και της επικοινωνίας του ατόμου.⁶

⁵ Based Βασισμένο στο πρόγραμμα του MOMA <https://www.moma.org/visit/accessibility/meetme/>

⁶ https://www.researchgate.net/publication/324862982_Connecting_reminiscence_art_making_and_cultural_heritage_A_pilot_art-for-dementia_care_programme/link/5df0afa54585159aa474135a/download

Η ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΚΑΙ Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ BOOM

Για να υποστηρίξει την πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων αναπόλησης από επαγγελματίες και άτυπους φροντιστές σε συνεργασία με αρχεία και μουσεία, το έργο Box of Our Memories θα αναπτύξει δύο αποκλειστικούς πόρους, μια εργαλειοθήκη και μια εφαρμογή για κινητά (app).



5.1 Η εργαλειοθήκη

Η εργαλειοθήκη BooM έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει άτομα με άνοια, επαγγελματίες και οικογένειες ώστε να κατανοήσουν την κατάσταση και ποια προγράμματα αυτοβοήθειας μπορούν να αναπτύξουν χρησιμοποιώντας τα προϊόντα του έργου. Η άτυπη μάθηση είναι εγγενώς πολύτιμη από μόνη της για ενήλικες με απώλεια μνήμης. Υπάρχουν επίσης πολλοί επιπλέον λόγοι για τους οποίους αυτό το πρόγραμμα άτυπης εκπαίδευσης ενηλίκων αξίζει διαρκή και προσεκτική προσοχή από τους επαγγελματίες, τους ερευνητές και τους ίδιους τους χρήστες.

Η διαδικτυακή εργαλειοθήκη BooM προωθεί την άτυπη εκπαίδευση ενηλίκων σχετικά με την άνοια, απαντώντας στις πολλές αλλαγές και προκλήσεις που αντιμετωπίζει η σύγχρονη κοινωνία. Αυτά περιλαμβάνουν τη βελτίωση της υγείας, το προσδόκιμο ζωής σε αυξανόμενους αριθμούς και την υποστήριξη της ευεξίας και της ευτυχίας ως αυτο-κατευθυνόμενης μορφής μη τυπικής μάθησης για ενήλικες με απώλεια μνήμης, τους φροντιστές και τις οικογένειές τους.

Συγκεκριμένα, η εργαλειοθήκη θα περιέχει ενότητες, παιχνίδια, κουίζ κ.λπ. σχετικά με:

- Πως να επισκεφθείτε ένα μουσείο με ένα άτομο με άνοια
- Πώς οι εκπαιδευτικοί των μουσείων μπορούν να προετοιμάσουν θεματικά εργαστήρια για άτομα με άνοια αξιοποιώντας την τοπική κληρονομιά
- Χρήση φωτογραφιών με άτομα με άνοια
- Εξερευνώντας αντικείμενα
- Συλλογή και φροντίδα αντικειμένων μνήμης
- Χρήση ηχητικού υλικού
- Χρήση μέσων όπως κτίρια, αγάλματα, τοπία, κλπ
- Δημιουργία προσωπικού χρονοδιαγράμματος και γενεαλογικού δέντρου
- Χρήση της εφαρμογής για κινητά Box of our Memories APP για άτομα με άνοια

5.2 Η εφαρμογή για κινητά (APP)

Η εφαρμογή BooM βασίζεται στην προσέγγιση ενός κουτιού ή μιας τσάντας αναμνήσεων, αλλά επιτρέπει την ανάπτυξη ενός εξατομικευμένου ψηφιακού κουτιού μνήμης στο οποίο μπορείτε να έχετε πρόσβαση μέσω υπολογιστή ή tab-

let, δημιουργώντας ένα άτυπο πρόγραμμα εκπαίδευσης ενηλίκων. Οι χρήστες μπορούν να συλλέξουν ψηφιακά μέσα και αντικείμενα για να τονώσουν το άτομο με άνοια.

Το APP είναι ένα εξατομικευμένο, ψηφιακό αποθετήριο πολυμέσων που μπορεί να χρησιμοποιηθεί άμεσα και ατομικά από άτομα με άνοια, υποστηριζόμενα από μέλη της οικογένειας και φροντιστές. Ένα είδος προσωπικής έκθεσης μουσείων που στοχεύει στην τόνωση της μνήμης, στη βελτίωση της διάθεσης και στη μείωση του άγχους. Θα επιτρέψει επίσης στα μέλη της οικογένειας και τους φροντιστές να μάθουν περισσότερα για το άτομο με άνοια. Το BooM θα είναι διαθέσιμο ως Εφαρμογή Ιστού, μέσω οποιουδήποτε προγράμματος περιήγησης, διασφαλίζοντας ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλα τα tablet / smartphone τώρα και στο μέλλον. Είναι συνεπώς προσβάσιμη από τον χρήστη από οποιαδήποτε συσκευή, ώστε να είναι δυνατή η εργασία στο προσωπικό τους ηλεκτρονικό πλαίσιο μνήμης στο σπίτι με τα μέλη της οικογένειας και επίσης σε μια διαφορετική συσκευή με επαγγελματίες κοινωνικής φροντίδας σε ένα διαφορετικό περιβάλλον. Θα υποστηρίζεται από οδηγούς χρήσης σε βίντεο και κείμενα που διατίθενται στη διαδικτυακή πλατφόρμα.

Όπως περιεγράφηκε παραπάνω, η έννοια του κουτιού μνήμης έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία σε μουσεία, οργανισμούς φροντίδας και ιδιωτικές οικογένειες. Συνήθως έχει τη μορφή φυσικού κουτιού γεμάτου αντικειμένων όπως οικογενειακές φωτογραφίες, καρτ-ποστάλ, αποκόμματα εφημερίδων, μουσικές ηχογραφήσεις ή αναμνηστικά, το κουτί μνήμης δείχνει μια εικόνα του παρελθόντος ενός ατόμου. Αυτό το «προσωπικό μουσείο» δημιουργείται συνήθως από μέλη της οικογένειας σε συνδυασμό με το άτομο με άνοια. Για όσους ζουν με άνοια, ένα κουτί μνήμης μπορεί να λειτουργήσει περισσότερο από ένα σύνδεσμο προς το παρελθόν, μπορεί να διεγείρει τις αισθήσεις, να ενεργοποιήσει την αναπόληση ή ακόμα και να τους βοηθήσει να κάνουν νέους φίλους ή να επανασυνδεθούν με παλιούς, αν μοιραστούν στα κοινωνικά μέσα.

Η εφαρμογή BooM χρησιμοποιεί την τεράστια ποσότητα μέσων που είναι ήδη διαθέσιμα στο διαδίκτυο και το συνδυάζει με ψηφιοποιημένες εκδόσεις προσωπικών αντικειμένων που παρέχονται από την οικογένεια, τους φίλους και τον χρήστη. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν βίντεο, ήχο, φωτογραφίες, αντικείμενα 3D, χάρτες. κ.α.

Ο χρήστης έχει πρόσβαση σε έναν λογαριασμό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί (με υποστήριξη από έναν φροντιστή όπου απαιτείται) για πρόσβαση στο εξατομικευμένο Boom του. Τα μέλη της οικογένειας μπορούν να συνεργαστούν μαζί τους για να προσθέσουν νέα αντικείμενα και εικόνες. Μπορούν να εισαγάγουν έναν σύνδεσμο πολυμέσων από μια δημοφιλή διαδικτυακή πλατφόρμα και να το ενσωματώσουν στην εφαρμογή Boom. Η ενσωμάτωση πολυμέσων από τον Ιστό επιτρέπει την επιλογή ενός πολύ μεγαλύτερου καταλόγου περιεχομένου και διασφαλίζει την τήρηση σχετικών πνευματικών δικαιωμάτων. Μπορούν επίσης να ανεβάσουν προσωπικές εικόνες στο λογαριασμό του χρήστη. Μόνο ο Χρήστης (και αυτοί που έχουν επαληθευτεί) θα έχουν πρόσβαση στον λογαριασμό για να δουν τα περιεχόμενα του Boom. Θα χρησιμοποιηθεί ισχυρή κρυπτογράφηση και προστασία με κωδικό πρόσβασης για να διασφαλιστεί ότι τα περιεχόμενα παραμένουν ιδιωτικά. Δίνεται μεγάλη έμφαση στο σχεδιασμό και τη λειτουργικότητα του περιβάλλοντος εργασίας χρήστη για να διασφαλιστεί ότι είναι εύκολο στη χρήση, τόσο για την προσθήκη νέων μέσων όσο και για την προβολή των αντικειμένων.

Παραδείγματα περιεχομένου στο Boom:

- Ήχος - Η μουσική μπορεί να αποτελέσει θετική ώθηση για όσους ζουν με άνοια. Ακόμα και εκείνοι που είναι ελάχιστα επικοινωνιακοί μπορούν να ενεργοποιηθούν με ένα συγκεκριμένο τραγούδι από το παρελθόν τους. Η μουσική μπορεί να επιλεγεί από πλατφόρμες όπως π.χ. το SoundCloud, και YouTube. Μια τεράστια βιβλιοθήκη τραγουδιών από όλα τα είδη είναι διαθέσιμη και έτοιμη για επιμέλεια. Μπορούν επίσης να προστεθούν ηχογραφημένες αφηγήσεις και ηχητικά εφέ.
- Βίντεο - Βίντεο από το YouTube ή το Vimeo μπορούν να ενσωματωθούν. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει σκηνές από τηλεοπτικά προγράμματα ή ταινίες, ντοκιμαντέρ, στιγμιότυπα από πρώην προορισμούς διακοπών και μουσικά βίντεο. Τα μέλη της οικογένειας μπορούν επίσης να προσθέσουν βίντεο κλιπ από το παρελθόν του χρήστη και να τα μοιραστούν στο Boom, συμπεριλαμβανομένων οικογενειακών συγκεντρώσεων, διακοπών, αθλητικών εκδηλώσεων κ.λπ.
- Φωτογραφίες - Τα μέλη της οικογένειας ή ο ίδιος ο χρήστης μπορούν να ανεβάζουν απευθείας φωτογραφίες στο Boom. Επιπλέον, οι φωτογραφίες που υπάρχουν ήδη στο διαδίκτυο μπορούν να επιμεληθούν και να προστεθούν, για παράδειγμα ένα άλμπουμ φωτογραφιών από το Flickr.
- Χάρτες - Ενσωματωμένοι χάρτες που δείχνουν τοποθεσίες σημαντικών μερών από το παρελθόν του Χρήστη – εκεί που μεγάλωσαν, εργάστηκαν, βγήκαν, παντρεύτηκαν, πήγαν διακοπές κ.λπ. Πρόσθετες πληροφορίες μπορούν να προστεθούν στα σημεία του χάρτη τους
- Αντικείμενα 3D - Υπάρχει ένας μεγάλος κατάλογος τρισδιάστατων αντικειμένων (ψηφιακά δημιουργημένων και τρισδιάστατα σαρωμένων) στο Sketchfab, συμπεριλαμβανομένων αντικειμένων που ο χρήστης μπορεί να θυμάται από το παρελθόν του. Ένας αυξανόμενος αριθμός μουσείων σαρώνει ψηφιακά αντικείμενα από το αρχείο τους και τα δημοσιεύει στο Sketchfab. Τα μέλη της οικογένειας μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν απλές εφαρμογές για κινητά για σάρωση τρισδιάστατων προσωπικών αντικειμένων, να τα ανεβάσουν στο Sketchfab και στη συνέχεια να μοιραστούν στην εφαρμογή Boom



ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ ΟΡΩΝ

Προσιτότητα/Προσβασιμότητα

Δίνοντας δίκαιη και ίση πρόσβαση σε όλους από όλο το φάσμα της ανθρώπινης ικανότητας και εμπειρίας. Η προσβασιμότητα περιλαμβάνει τις ευρύτερες έννοιες της συμπερίληψης και αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο οι οργανισμοί δημιουργούν χώρο για τα χαρακτηριστικά που φέρνει το κάθε άτομο

Νόσος Alzheimer's

Το Αλτσχάιμερ είναι ένας τύπος άνοιας που προκαλεί προβλήματα με τη μνήμη (ειδικά για την εκμάθηση νέων πληροφοριών), τη σκέψη (επηρεάζοντας τη γλώσσα, την πράξη και την εκτελεστική λειτουργία όπως ο σχεδιασμός, η αφηρημένη σκέψη, η απόκτηση κανόνων, η έναρξη κατάλληλων ενεργειών και η αναστολή ακατάλληλων ενεργειών και η επιλογή σχετικών αισθήσεων πληροφορίες) και συμπεριφορά (όπως για παράδειγμα κατάθλιψη, απάθεια, διέγερση, αναστολή, περιπλάνηση). Τα συμπτώματα συνήθως αναπτύσσονται αργά και επιδεινώνονται με την πάροδο του χρόνου, γίνονται αρκετά σοβαρά ώστε να δυσκολεύουν και να επηρεάζουν αρνητικά την καθημερινότητα.

Αρχείο

Ένα μέρος ή συλλογή που περιέχει αρχεία, έγγραφα ή άλλο υλικό ιστορικού ενδιαφέροντος.

Προγράμματα παρατήρησης τέχνης

Πρόγραμμα μουσείων στο οποίο οι επισκέπτες, υπό την καθοδήγηση εκπαιδευτή ή επιμελητή, παρατηρούν και απολαμβάνουν έργα τέχνης. Το πρόγραμμα είναι κατάλληλο τόσο για επαγγελματική ερμηνεία του έργου, όσο και για διαφορετικού τύπου θεραπείες.

Προγράμματα δημιουργίας τέχνης

Ένα πρόγραμμα κατάλληλο για ομάδες διαφορετικών ηλικιών, με επίκεντρο τη συμμετοχή στη δημιουργία ενός έργου τέχνης μέσω συνομιλίας και εισαγωγής σε τεχνικές με πρακτική εφαρμογή.

Θεραπεία τέχνης

Θεραπευτική εφαρμογή μιας μορφής τέχνης (εικαστική τέχνη, χορός κ.λπ.) ως όχημα για την υποβοήθηση της ανάρρωσης ενός ασθενούς

Κοινό

Όλοι όσοι ενδιαφέρονται να επισκεφθούν το μουσείο ή να λάβουν μέρος στις δραστηριότητές του. Αναφέρεται επίσης ως χρήστης ή επισκέπτης.

Φροντιστής

Όποιος παρέχει φροντίδα σε άτομο με νόσο του Αλτσχάιμερ ή άνοια. Οι φροντιστές μπορούν να είναι μέλη της οικογένειας ή φίλοι (συνήθως

ονομάζονται άτυποι φροντιστές) ή επαγγελματίες φροντιστές επί πληρωμή. Οι φροντιστές μπορούν να παρέχουν βοήθεια πλήρους ή μερικής απασχόλησης στο άτομο με Αλτσχάιμερ.

Γνωστική αποκατάσταση

Ατομικά προσαρμοσμένη παρέμβαση, που εστιάζει σε προσωπικούς στόχους, συχνά χρησιμοποιώντας εξωτερικά γνωστικά βοηθήματα και χρήση στρατηγικών μάθησης.

Γνωστική διέγερση (προσανατολισμός πραγματικότητας)

Έκθεση και εμπλοκή σε δραστηριότητες και υλικά που περιλαμβάνουν κάποιο βαθμό γνωστικής επεξεργασίας, συνήθως σε κοινωνικό πλαίσιο. Η παρέμβαση είναι συχνά ομαδική, με έμφαση στην απόλαυση των δραστηριοτήτων

Γνωστική εκπαίδευση

Περιλαμβάνει εκπαιδευτικές ασκήσεις που προσανατολίζονται σε συγκεκριμένες γνωστικές λειτουργίες και πρακτική και επανάληψη αυτών των ασκήσεων. Μπορεί να υποστηρίζεται από υπολογιστή και να βασίζεται σε άτομα ή σε ομάδες.

Κοινότητα

Κάθε μουσείο νοηματοδοτεί την κοινότητα ή τις κοινότητες που εξυπηρετεί. Αυτές μπορεί να είναι γεωγραφικά καθορισμένες, μπορεί να είναι κοινότητες κοινού ενδιαφέροντος ή κοινότητες που σχηματίζονται γύρω από ταυτότητες ή συνδυασμούς αυτών των τύπων.

Εμπλοκή της κοινότητας

Συνεργασία και εμπλοκή διαφόρων ομάδων για από κοινού κάλυψη αναγκών που διατυπώνονται από την κοινότητα και ανάληψη δράσεων που ωφελούν πραγματικά την κοινότητα. (βλ. Δραστηριότητα 8 για μια πιο λεπτομερή εξήγηση και παραδείγματα).

Θεραπεία δημιουργικών τεχνών

Σκόπιμη χρήση των δημιουργικών τεχνών ως μορφή θεραπείας (για παράδειγμα, χορευτική, μουσικοθεραπεία και δραματοθεραπεία)

Πολιτισμός

Μια ομάδα ανθρώπων με κοινές εμπειρίες, πεποιθήσεις, αξίες, πρακτικές και κανόνες.

Άνοια

Η άνοια δεν είναι μια συγκεκριμένη ασθένεια. Είναι ένας γενικός όρος που περιγράφει ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων που σχετίζονται με μείωση της μνήμης ή άλλες δεξιότητες σκέψης αρκετά σοβαρές για να μειώσουν την ικανότητα ενός ατόμου να εκτελεί καθημερινές δραστηριότητες. Η νόσος του Αλτσχάιμερ είναι ο πιο κοινός τύπος άνοιας.

Ψηφιοποίηση

Η διαδικασία δημιουργίας ενός ηλεκτρονικού αντιγράφου ενός εγγράφου ή φωτογραφίας, για παράδειγμα με σάρωση.

Ψηφιακό περιεχόμενο

Περιεχόμενο που έχει ψηφιοποιηθεί, π.χ. συνταγές από παλιά βιβλία μαγειρικής, φωτογραφίες, αφίσες κ.λπ., και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε προγράμματα τέχνης με τους επισκέπτες με τρόπο που προβάλλεται και μελετάται χωρίς να καταστρέφονται τα πρωτότυπα.

Αρχαιοθέτηση

Η διαδικασία καταγραφής πληροφοριών σχετικά με αντικείμενα στη συλλογή, από πού προέρχονται και πώς και πού αποθηκεύονται.

Έκθεση

Οι εκθέσεις χρησιμοποιούν έναν συνδυασμό αντικειμένων, κειμένου, γραφικών, διαδραστικών ή / και στηρίξεων για τη δημιουργία ενός φυσικού χώρου αφιερωμένου στην εξερεύνηση συγκεκριμένων θεμάτων, μηνυμάτων και ιδεών. Μια έκθεση είναι μια ολοκληρωμένη ομαδοποίηση όλων των στοιχείων (συμπεριλαμβανομένων εκθεμάτων και εκθέσεων) που αποτελούν μια πλήρη παρουσίαση συλλογών και πληροφοριών για δημόσια χρήση.

Ξεναγός/Οδηγός

Εργαζόμενος του μουσείου - εκπαιδευτής, επιμελητής ή εκπαιδευμένος οδηγός - που καθοδηγεί τους επισκέπτες σε εκθέσεις μουσείων ή πραγματοποιεί εκπαιδευτικά και πρακτικά προγράμματα.

Επαγγελματίας υγείας

Ένας γενικός όρος που χρησιμοποιείται σε αυτήν την κατευθυντήρια γραμμή για να καλύψει όλους τους επαγγελματίες υγείας, όπως γιατρούς, ψυχολόγους, ψυχοθεραπευτές, ψυχίατροι, παιδίατροι, νοσοκόμες, επισκέπτες υγείας, σύμβουλοι, θεραπευτές τέχνης, μουσικοθεραπευτές, θεράποντες θεραπόντων, επαγγελματίες θεραπευτές.

Κληρονομιά

Χαρακτηριστικά που ανήκουν στον

πολιτισμό μιας συγκεκριμένης κοινωνίας, όπως παραδόσεις, γλώσσες ή κτίρια, που δημιουργήθηκαν στο παρελθόν και εξακολουθούν να έχουν ιστορική σημασία.

Ίδρυμα κληρονομιάς

Ένας οργανισμός που ενδιαφέρεται να διατηρήσει και να προωθήσει το φυσικό ή πολιτιστικό περιβάλλον, την ιστορία, τα έθιμα και τις παραδόσεις ενός τόπου. Στην πράξη, ορισμένα μουσεία αποκαλούνται κέντρα κληρονομιάς και το αντίστροφο.

Βιωματική εμπειρία

Αίσθημα βαθιάς συμμετοχής, εμπλοκής και αφοσίωσης σε μια εμπειρία/δραστηριότητα.

Συμπερίληψη

Η σκόπιμη, συνεχής προσπάθεια να διασφαλιστεί ότι διαφορετικά άτομα συμμετέχουν πλήρως σε όλες τις πτυχές του έργου, συμπεριλαμβανομένων των διαδικασιών λήψης αποφάσεων. Αναφέρεται επίσης στους τρόπους με τους οποίους οι διάφοροι συμμετέχοντες εκτιμώνται ως σεβαστά μέλη ενός οργανισμού ή/και μιας κοινότητας. Ενώ μια πραγματικά ομάδα «χωρίς αποκλεισμούς» είναι απαραίτητα πολυσυλλεκτική, μια «πολυσυλλεκτική» ομάδα μπορεί ή όχι να είναι συμπεριληπτική

Φροντίδα στο σπίτι

Αυτές οι υπηρεσίες φροντίδας περιλαμβάνουν επαγγελματίες που έρχονται στο σπίτι για να βοηθήσουν τον φροντιστή και το άτομο με άνοια. Οι υπηρεσίες ποικίλλουν σε είδος και μπορεί να περιλαμβάνουν υπηρεσίες συνοδείας, υπηρεσίες προσωπικής φροντίδας και υπηρεσίες νοικοκυριού.

Ερμηνεία

Τα μέσα / δραστηριότητες μέσω των οποίων ένα μουσείο εκτελεί την

αποστολή και τον εκπαιδευτικό του ρόλο: η ερμηνεία είναι μια δυναμική διαδικασία επικοινωνίας μεταξύ του μουσείου και του κοινού, η ερμηνεία είναι τα μέσα με τα οποία το μουσείο παραδίδει το περιεχόμενό του. Τα μέσα / δραστηριότητες ερμηνείας περιλαμβάνουν αλλά δεν περιορίζεται σε εκθέματα, περιηγήσεις, ιστότοπους, τάξεις, σχολικά προγράμματα, δημοσιεύσεις και προβολή. Οι μέθοδοι ερμηνείας και ο σχεδιασμός βασίζονται σε μουσειολογικές και εκπαιδευτικές θεωρίες μάθησης. Η γνώση της γνωσιακής ανάπτυξης, της εκπαιδευτικής θεωρίας και των διδακτικών πρακτικών εφαρμόζεται στις δράσεις εθελοντικής, προσωπικής και δια βίου μάθησης που συμβαίνουν στα μουσεία.

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

Επίσης γνωστό ως ανεξάρτητη μάθηση. Ένα άτομο αναλαμβάνει την κυριότητα της μαθησιακής του διαδικασίας (με ή χωρίς καθοδήγηση). Το περιβάλλον ελεύθερης επιλογής πολλών μουσείων μπορεί να αποτελέσει τη βάση για τη δημιουργία αυτοκατευθυνόμενων μαθησιακών ευκαιριών μέσω ερμηνευτικών προσεγγίσεων και επιλογών επισκεπτών

Κληροδότημα

Κάτι που είναι μέρος του ιστορικού σας ή που παραμένει από παλαιότερες εποχές

Μακροχρόνια Περίθαλψη

Μια μονάδα μακροχρόνιας φροντίδας είναι ένα γηροκομείο ή ένα κέντρο φροντίδας σχεδιασμένο για ενήλικες με ειδικές ανάγκες.

Αναμνηστικά

Αντικείμενα που συλλέγονται επειδή συνδέονται με ένα άτομο ή ένα συμβάν που θέλετε να θυμάστε.

Μουσείο

Μη κερδοσκοπικός, μόνιμος θεσμός

στην υπηρεσία της κοινωνίας και της ανάπτυξης της, ανοιχτός στο κοινό, ο οποίος αποκτά, διατηρεί, ερευνά, επικοινωνεί και εκθέτει την απτή και άυλη κληρονομιά της ανθρωπότητας και του περιβάλλοντός της για λόγους εκπαίδευσης, μελέτης και απόλαυσης. Περιλαμβάνει τα ζωντανά μουσεία. Ορισμός πηγής: Διεθνές Συμβούλιο Μουσείων (ICOM), άρθρο 3, καταστατικό, 2007.

Εκπαιδευτής μουσείου

Ο εκπαιδευτικός του μουσείου, μόνος ή σε συνεργασία με συνεργάτες του προγράμματος, οργανώνει εκπαιδευτικές εκθέσεις, θεματικά εργαστήρια και εκδίδει εκπαιδευτικές εκδόσεις.

Παιδαγωγία

Μέθοδος και πρακτική διδασκαλίας.

Προσωπική φροντίδα

Τα άτομα με νόσο του Αλτσχάιμερ ή άνοια μπορεί να χρειάζονται βοήθεια με δραστηριότητες προσωπικής φροντίδας, όπως περιποίηση, μπάνιο και ντύσιμο.

Φωτογραφία

Ένα ντοκουμέντο μιας παλαιότερης εποχής, ένα στιγμιότυπο της χρονικής στιγμής που μπορεί να είναι οικείο και να ενέχει βαθύ νόημα για τα ενδιαφερόμενα μέρη. Πληροί έτσι τα κριτήρια συμμετοχής στην πραγματικότητα εδώ και τώρα, αλλά και της μεταφοράς προβληματισμού μέσω της ερμηνευτικής προσέγγισης των επισκεπτών με τρόπο που να επανεξετάζεται και να μελετάται χωρίς να καταστρέφονται τα πρωτότυπα.

Ποιότητα ζωής

Ο όρος χρησιμοποιείται σε ορισμένες μελέτες θεραπείας για να δείξει βελτίωση της κατάστασης ενός ατόμου πέρα από τη μείωση των συμπτωμάτων. Οι μετρήσεις της βελτίωσης της ποιότητας ζωής (QoL) μπορούν να καθοριστούν

ευρέως και περιλαμβάνουν την ικανοποίηση, ειδικά σε σημαντικούς τομείς της ζωής κάποιου, το επίπεδο λειτουργίας σε διαφορετικούς τομείς και τις αντικειμενικές συνθήκες στις οποίες διαβιεί. Σε πολλές μελέτες, ωστόσο, η ποιότητα ζωής ορίζεται στενά ως το επίπεδο λειτουργίας ή ο βαθμός αναπηρίας, το οποίο είναι μεν μια σημαντική πτυχή του όρου αλλά περιοριστική ως δείκτης ποιότητας

Αναπόληση

Περιλαμβάνει τη συζήτηση προηγούμενων δραστηριοτήτων, εκδηλώσεων και εμπειριών, συνήθως με τη βοήθεια απτών μέσων (για παράδειγμα, φωτογραφίες, οικιακά και άλλα οικία αντικείμενα από το παρελθόν, μουσική και αρχαία ηχογραφήσεων). Η θεραπεία δια των αναπολήσεων σε ένα ομαδικό πλαίσιο έχει ως στόχο να ενισχύσει την αλληλεπίδραση με έναν ευχάριστο και ελκυστικό τρόπο.

Κοινωνικός λειτουργός

Ένας κοινωνικός λειτουργός προσφέρει στους ενοίκους των κέντρων φροντίδας και τις οικογένειές τους θεραπεία, υπηρεσίες υποστήριξης και προγραμματισμό. Οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν επίσης να διδάσκουν και να συμβουλεύουν τα μέλη του προσωπικού του κέντρου.

Ενθύμιο

Ένα αντικείμενο που χρησιμεύει ως ανάμνηση μιας επίσκεψης σε μουσείο ή συμμετοχής σε πρόγραμμα μουσείου. ένα αναμνηστικό έχει συχνά ένα βαθύτερο νόημα ειδικά αν είναι μέρος μιας άυλης ή απτής πολιτιστικής κληρονομιάς που έχει σημαντική αξία για την τοπική κοινότητα, όπως παραδοσιακά κεντήματα ή αρχαιολογικά ευρήματα.

Ενδιαφερόμενα μέρη

Άτομα που έχουν επιρροή στο ίδρυμά σας ή επηρεάζονται από το ίδρυμά σας.

Βιωσιμότητα

Ένας τρόπος λειτουργίας που υποστηρίζει τις τρέχουσες ανάγκες του οργανισμού και μπορεί να συνεχιστεί χωρίς τη μείωση πόρων ή ευκαιριών για το μέλλον.

Περιήγηση

Οποιοσδήποτε τύπος περιήγησης σε εκθέσεις, χώρους, κτίρια ή τη γύρω περιοχή. Περιλαμβάνει σχολικές, αυτο-καθοδηγούμενες περιηγήσεις, περιηγήσεις ήχου και ξηναγήσεις.

Παραδοσιακή γνώση

Γνώση, καινοτομίες και πρακτικές αυτόχθονων και τοπικών κοινοτήτων σε όλο τον κόσμο. Αναπτύχθηκε από την εμπειρία που αποκτήθηκε κατά τη διάρκεια των αιώνων και προσαρμόστηκε στον τοπικό πολιτισμό και το περιβάλλον. Η παραδοσιακή γνώση μεταδίδεται προφορικά από γενιά σε γενιά. Τείνει να είναι συλλογική και έχει τη μορφή ιστοριών, τραγουδιών, λαογραφίας, παροιμιών, πολιτιστικών αξιών, πεποιθήσεων, τελετουργιών, κοινοτικών νόμων, τοπικής γλώσσας και γεωργικών πρακτικών, συμπεριλαμβανομένης της ανάπτυξης ειδών φυτών και φυλών ζώων. Η παραδοσιακή γνώση είναι κυρίως πρακτικής φύσης, ιδίως σε τομείς όπως η γεωργία, η αλιεία, η υγεία, η κηπουρική, η δασοκομία και η περιβαλλοντική διαχείριση εν γένει. Ορισμός πηγής: Γραμματεία της Σύμβασης για τη Βιοποικιλότητα (SCBD), Άρθρο 8 (ι): Παραδοσιακές γνώσεις και σύμβαση για τη βιολογική ποικιλότητα, 2007.

Χρήστης

Όποιος επισκέπτεται το μουσείο ή τον ιστότοπό σας ή συμμετέχει σε οποιαδήποτε από τις δραστηριότητές σας.

Επισκέπτης

Ομάδες και άτομα που επισκέπτονται τις φυσικές εγκαταστάσεις του μουσείου για να χρησιμοποιήσουν τις υπηρεσίες του μουσείου.

Κίνητρα επισκεπτών

Ο λόγος για τον οποίο κάποιος επισκέπτεται ένα μουσείο, μια έκθεση ή παρακολουθεί ένα πρόγραμμα. Οι προσδοκίες και οι ανάγκες ενός επισκέπτη αποτελούν μέρος του κινήτρου του επισκέπτη να παρευρεθεί ή όχι.

Εμπειρία επισκεπτών

Η εμπειρία των επισκεπτών ξεκινά όταν λαμβάνεται απόφαση για επίσκεψη και συνεχίζεται μέσω του σχεδιασμού και της έρευνας, της εμπειρίας στο μουσείο και στη συνέχεια δραστηριοτήτων μετά την επίσκεψη, όπως έρευνα στο διαδίκτυο ή συνομιλίες με άλλους σχετικά με την επίσκεψη. Η εμπειρία των επισκεπτών περιλαμβάνει όλες τις διαδράσεις ή τα σημεία επαφής που έχει ο επισκέπτης με το μουσείο και τις εγκαταστάσεις, τις υπηρεσίες και τα προϊόντα του.

Υπηρεσίες επισκεπτών

Εγκαταστάσεις ή υπηρεσίες που παρέχουν άνεση στους επισκέπτες, συμπεριλαμβανομένων βοηθητικών συσκευών, σταθμών αλλαγής μωρών, τραπεζαρίας / υπηρεσίας φαγητού, σταθμοί πρώτων βοηθειών, γραφείο πληροφοριών, χώρους νοσηλείας, τουαλέτες, καθίσματα, σήμανση, βρύσες, αναπηρικές καρέκλες και πρόσβαση WiFi.

Ανάλυση εμπειρίας επισκεπτών

Η χρήση συλλογής δεδομένων, έρευνας και αξιολόγησης για καλύτερη κατανόηση και βελτίωση της εμπειρίας των επισκεπτών.

Ερωτηματολόγιο επισκεπτών

Ένα σύνολο ερωτήσεων που έχουν σχεδιαστεί για τη συλλογή πληροφοριών από επισκέπτες που θα βοηθήσουν ένα μουσείο να βελτιώσει τα προγράμματα και τις υπηρεσίες του. Οι έρευνες μπορούν να γίνουν χρησιμοποιώντας διαφορετικές μεθόδους: προφορικά, διαδικτυακά, σε χαρτί είτε μέσω email.

Οπτικός γραμματισμός

Η ικανότητα παρατήρησης, ερμηνείας, ανάλυσης και νόημα από μια ακίνητη ή κινούμενη εικόνα. Ένα κοινό λεξιλόγιο που χρησιμοποιείται για την περιγραφή και τη συζήτηση μιας εικόνας θεωρείται γενικά το θεμέλιο του γραμματισμού.

Περιπλάνηση

Όποιος έχει προβλήματα μνήμης και μπορεί να περπατήσει κινδυνεύει να περιπλανηθεί. Ένα άτομο με Αλτσχάιμερ ή άνοια μπορεί να μην θυμάται το όνομα ή τη διεύθυνσή του και μπορεί να αποπροσανατολιστεί και να χαθεί, ακόμη και σε οικεία μέρη.

Νεότερη έναρξη

Νεότερη έναρξη (επίσης γνωστή ως πρώιμη έναρξη) Το Αλτσχάιμερ επηρεάζει και άτομα ηλικίας κάτω των 65 ετών. Πολλά άτομα με πρώιμη έναρξη είναι στα 40 και 50 τους. Έχουν οικογένειες, καριέρα ή μπορεί να είναι οι ίδιοι φροντιστές όταν εκδηλώνεται η νόσος

7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ & ΥΛΙΚΟ

- Boller F. and Forbes M., History of dementia and dementia in history: An overview, 1998.
- Camic et al., Museum object handling: A health-promoting community-based activity for dementia care, 2017.
- Cotelli et al., Reminiscence therapy in dementia: A review, 2012.
- Govoni et al., Demenze: trattamento farmacologico e non farmacologico e gestione dello stress del caregiver, rivista SIMG, 2020.
- Gunnemark K and Minnenas G., Om minneskåp och kulturarv, 2004.
- Gynnerstedt K. and Schartau M-B, Reminiscensmetoden, 2007.
- Hinton et al., Exploring the relationships among aging, ethnicity, and family dementia caregiving, 1999.
- Isacs L. and Wallskär H., Låt minnena leva - en handbok i reminiscensmetoden, 2004.
- Oskarshamn: Carlssons Bokförlag
- Kuwahara N. and Abe S., Networked Reminiscence Therapy for Individuals with Dementia by using Photo and Video Sharing, 2006.
- Miles et al., Turning back the hands of time: Autobiographical memories in dementia cued by a museum setting, 2013.
- Moser L. and Roncador R., I musei che abbracciano, Provincia Autonoma di Trento, 2018.
- Rhoads L., Museums, Meaning Making, and Memories: The Need for Museum Programs for People with Dementia and Their Caregivers, 2009.
- Sjöberg K., Människor, möten, minnen – ett samarbetsprojekt i Klippans kommun 2006–2008.
- Stockholm: Gothia
- Tillämpad i äldreomsorgen. Malmö: Studentlitteratur
- Tischler V. and Claap S., Multi-sensory potential of archives in dementia care, 2020.
- “Vi minns vårt 1900-tal” Minnesväskor till äldreboenden, handledningar. Norrbottens museum, Luleå, Sweden.
- Woods et al., Reminiscence therapy for dementia (Review), 2018.

Υλικό για το κεφάλαιο 6 – Γλωσσάριο

<https://www.museumplanner.org/glossary/>

<https://www.museumsgalleriesscotland.org.uk/advice/new-museums/museums-glossary-and-networks/>

<https://www.museumsgalleriesscotland.org.uk/advice/new-museums/museums-glossary-and-networks/>

<https://www.giarts.org/article/glossary-arts-and-education-terms>

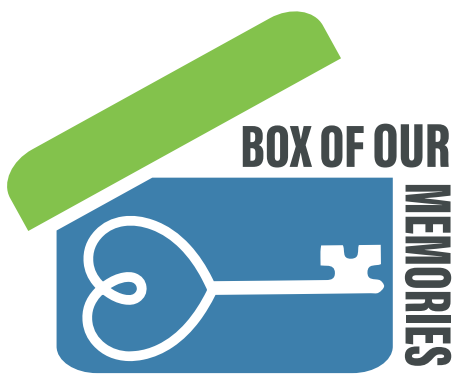
file:///C:/Users/korisnik/Downloads/02_31_3_4_2000_Ivo_Maroevic.pdf

<https://www.museumsgalleriesscotland.org.uk/advice/new-museums/museums-glossary-and-networks/>

<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/memorabilia>

<https://www.alz.org/help-support/caregiving/care-options/glossary>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK55483/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

WWW.BOXOFOURMEMORIES.EU

