

# ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΕΓΓΡΑΦΑ ΜΑΖΙ ΜΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ, Η ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΜΝΗΜΗΣ

## ΠΩΣ ΕΠΙΛΕΓΕΤΕ ΕΓΓΡΑΦΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ;

### Βήμα 1ο: Σκεφτείτε τι είδους αναμνήσεις θα θέλατε να ανακαλέσετε;

Θέλω να ανακαλέσω αναμνήσεις από την παιδική ηλικία, την οικογένεια, την εργασία, τον ελεύθερο χρόνο ή σημαντικά γεγονότα στη ζωή του ατόμου με άνοια ή διαταραχές μνήμης; Σκεφτείτε: τι είναι τα έγγραφα που σχετίζονται με τις αναμνήσεις, και τι έγγραφα μπορεί να είναι αυτά για το άτομο με άνοια ή διαταραχές μνήμης το οποίο εξυπηρετώ; Υπάρχει κάτι στο οποίο το άτομο με άνοια ή διαταραχές μνήμης αναφέρεται συνεχώς στις συζητήσεις σας; Μπορείτε να σκεφτείτε κάποια έγγραφα που να σχετίζονται ή να καλύπτουν αυτό το θέμα;

#### χρήσιμη συμβουλή:

Επιλέξτε έγγραφα που είναι σημαντικά για το άτομο με άνοια ή διαταραχές μνήμης και σχετίζονται με ένα αυτοβιογραφικό γεγονός/περίοδο της ζωής του, διότι οι αυτοβιογραφικές αναμνήσεις τείνουν να διατηρούνται παρά την ασθένεια.



### Βήμα 2ο: Ξεκινώντας - πού μπορώ να βρω έγγραφα που σχετίζονται με τις αναμνήσεις στην περιοχή μου;

Ξεκινήστε με την οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους - σχεδόν όλοι έχουν μια μικρή ιδιωτική συλλογή εγγράφων μνήμης. Στη συνέχεια, κοιτάξτε τι προσφέρεται στην περιοχή σας μέσω διαδικτυακών συλλογών. Αν ψάχνετε κάτι συγκεκριμένο, ρωτήστε σε φορείς που σχετίζονται με το θέμα, π.χ. ενώσεις, δημοτικά αρχεία, εταιρείες κ.λπ. Όποτε ρωτάτε, ξεκαθαρίστε ότι δεν θέλετε να πάρετε τα έγγραφα, αλλά απλώς να τα φωτογραφίσετε.

### Βήμα 3ο: Επιλέξτε έγγραφα που σχετίζονται με τις αναμνήσεις

Αφού έχετε επιλέξει το θέμα και έχετε βρει κάποια έγγραφα, πώς μπορείτε να αποφασίσετε ποια από αυτά είναι τα καταλληλότερα για τα άτομα με άνοια ή διαταραχές μνήμης;

Αναρωτηθείτε

- Είναι ενδιαφέροντα και έχουν νόημα για τη ζωή του ατόμου με άνοια ή διαταραχές μνήμης που εξυπηρετείτε;
- Είναι εύκολα αναγνωρίσιμα για το άτομο με άνοια ή διαταραχές μνήμης που εξυπηρετείτε; Εξετάστε την **οπτική αντίθεση, την ανάλυση, τα σύντομα κείμενα**, την παρουσία **οπτικών ενδείξεων** που βοηθούν στην αναγνώριση.
- Εάν όχι, μπορώ να βελτιώσω τα γραφικά του εγγράφου (π.χ. επιλέγοντας μόνο μια λεπτομέρεια, επεξεργάζοντάς την, τοποθετώντας την σε σχέση με άλλο έγγραφο ή φωτογραφία;)