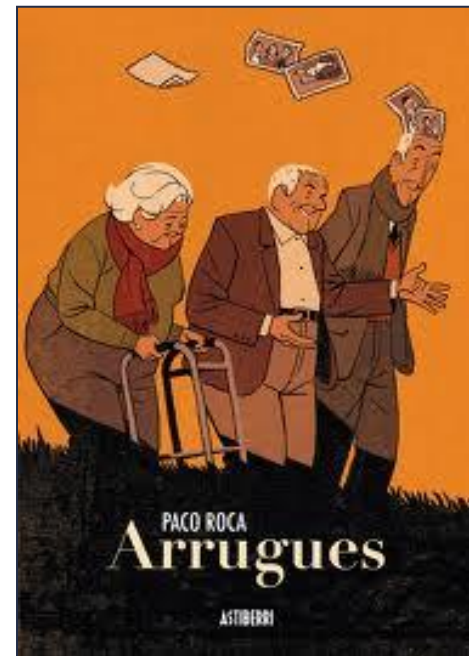


Recordar l'ahir i tenir cura de l'avui



reminiscència

Prefix “re” “cap enrera”

Substantiu “mens” “ment”

Partícula “-nt-” “agent”

El sufix “-ia” deixa constància de “qualitat”.

Què és la reminiscència

- És un concepte que es pot associar a evocacions, memòries o records. Una reminiscència és la representació mental d'una situació, un fet o un aspecte del passat.
- Pensar i parlar sobre el passat recordant i reflexionant sobre la pròpia experiència. És una imatge o un record de la persona
- Exploració creativa d'experiències passades amb altres persones. Té vinculació amb l'art

Reminiscència...

- És una part natural de la vida de les persones.
- El contingut de la reminiscència és personal i particular.
- És un camí a través del qual es pot conèixer i valorar les persones.

Reminiscència...

- L'acte o hàbit de pensar en les pròpies experiències i relatar-les, especialment les que es consideren significatives.
- La teràpia de la reminiscència, consisteix en estimular la memòria a través del record passat del pacient.

Viel S. 1992

Reminiscència i demència

- Maximitza els records que queden
- Es posa l'accent en el que la gent amb demència pot fer encara
- Promou la comunicació i fomenta l'intercanvi
- Permet la creativitat i la lliure expressió, fins i tot per les persones amb afàsia

Reminiscència i personal cuidador

- El personal cuidador pot aprendre sobre la vida dels vells
- Ajuda a veure a la gent gran com a persones, amb història pròpia
- Crea oportunitats per a la conversa
- Personalitzar l'atenció que s'ofereix
- Augmenta la percepció positiva del vell

Habilitats per a la reminiscència

PRINCIPIS DE BONA PRÀCTICA (Pam Schweitzer)

- Escoltar amb atenció, activa i atentament.
- Escoltar sense intencions crítiques.
- Accepar contribucions encara que s'allunyin del tema.
- Els records dels participants són únics i veritables per a ells.
- El sentiment que expressen i els esforços que fan per comunicar-se són vàlids per si mateixos.

Habilitats per a la reminiscència

PRINCIPIS DE BONA PRÀCTICA (Pam Schweitzer)

- Fer un esforç per entendre la comunicació incomplerta.
- Expressar calidesa i apreciació.
- Recordar i demostrar que es valora el que ens expliquen.
- Respectar la confidencialitat.
- Ser sensible a les necessitats individuals del grup.

Reminiscència i història de vida

- Conèixer la història biogràfica ens ajuda a establir una millor comunicació amb la persona:
 - en moments d'agitació.
 - per crear relació de confiança.
 - en els tallers de memòria.
 - en els tallers de reminiscència.
 - en els tallers de musicoteràpia.

Preparar sessions

- Temes d'interès comú
- Explorar el tema a través de diversos enfocaments
- Temàtica relacionada i manipulable
- Ús teatre, música, dansa, dibuix, pintura, escriptura i cuina
- El maneig de les eines de treball d'una vida ajuda a les persones a recordar i demostrar competència passat i habilitat. **El cos recorda!**
- Conversa informal, ajuda a les persones a relaxar-se i a parlar del que saben

Elements desencadenants de les activitats de reminiscència

- Qualsevol cosa que ens faci evocar sensacions.
- S'aconsegueix evocar sensacions a través de tots els sentits.
- No sempre són necessaris objectes reals però són valuosos en moltes ocasions.
- Cal tenir en compte les capacitats dels participants.
- Hi ha elements específics per grups (cultura, religió, ciutat/poble, home/dona, etc.).

Elements desencadenants en les activitats de Reminiscència.

- objectes
- fotos
- músiques i cançons
- olors
- sabors
- textures
- sons
- sabors
- moviments
- colors
- animals
- pel·lícules
- recitar
- etc

Grups d'activitats de reminiscència

- estacions de l'any
- aficions
- oficis
- escola
- guerra civil
- músiques
- viatges
- activitats quotidianes:
 - cuinar
 - jugar
 - anar a la platja
 - rentar roba
 - etc

Improvisacions dramàtiques

- La improvisació és divertida i augmenta els nivells d'energia.
- Succeeix a l'ARA
- L'activitat teatral agrupa les persones en una empresa compartida.
- Ser aplaudit és una experiència rara i gratificant!

Consideracions

- **1.** Realitzar les activitats amb una certa rutina millora la orientació i la col·laboració
- **2.** Espai adequat (temperatura, llum...)
- **3.** Sessions recomandes d'una hora, reduint el temps en funció de l'afectació de la persona.
- **4.** L'activitat és una invitació, mai una obligació. Si es mostra reticent cal canviar d'activitat i posposar-la.
- **5.** La veu ajustada al to i timbre , segons necessitats auditives. Parlar lentament i vocalitzant per llegir els llibres.

Consideracions

- **6.** Ser pacients y respectar el temps que necessiten per pensar la resposta.
- **7.** No confrontar errades. No han d'aprendre el que no saben sinó practicar el que puguin fer . Premiar els encerts amb paraules afectuoses.
- **8.** Activitats adequades a les seves capacitats. Han de suposar un cert grau de dificultat, però no han de ser difícils
- **9.** Abans i després de l'activitat cal orientar en el temps , relacionant-ho amb festes, els dia de la setmana, el mes, estació de l'any....etc.

Efecte de grup

- Fer coses que en un altre àmbit no farien.
- Expressió creativa en un context sense fracàs.
- Crear moments de celebració i valoració conjunta.

La llibre de la memòria

Índex

1	Qui sóc jo?	9
2	La meva infantesa	11
3	La meva adolescència i joventut	21
4	La meva maduresa	27
5	Així sóc ara	45
6	L'abans i l'ara	51
7	El dia a dia	59
8	Les meves coses	65

Pam Schweitzer

<http://www.pamschweitzer.com>

