

START

Hjemmesiden

Velkommen til modul 4b

[Klik her for at gå til Reminisciens](#)

Klik på pilene for at gå frem eller tilbage i materialet.

Tryk på knappen Hjem for at gå til hjemmesiden.

God fornøjelse 😊



Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er udelukkende forfatterens/forfatternes og er ikke nødvendigvis udtryk for Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kulturs (EACEA) officielle holdning. Hverken den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlig herfor.



Co-funded by
the European Union



Kort definition af Non-farmakologiske interventioner

- Non-farmakologiske interventioner anvendes ofte som komplementære eller supplerende terapier sammen med medicinsk behandling.
- Non-farmakologisk intervention er en behandling eller et tilbud, der ikke involverer brug af medicin.
- Der fokuseres typisk på metoder, der er planlagt individuelt for at løse en bestemt tilstand eller forbedre den generelle velbefindende.
- Non-farmakologiske interventioner tolereres af alle, forbedrer egenomsorg og støtter omsorgsgivere.
- For personer med demens i den tidlige fase er kognitiv stimuleringsterapi (CST) og reminiscens velegnet til at styrke hjernens funktioner.



Klik på megafonen
for musik - hvad får
det dig til at tænke
på?

Reminiscens

Information til personer med demens og pårørende





Reminiscens – minder og erindring

Reminiscens betyder at fremkalde minder og erindringer

Minder fremkaldes ofte, når vi ser og oplever ting, der minder os om tidligere begivenheder, der er personligt meningsfulde

Reminiscens sætter ofte aktiviteter og samtaler i gang. For eksempel, når vi møder mennesker, vi har kendt i lang tid, taler vi ofte om oplevelser og minder, vi har haft sammen.

Minder er med til at skabe og udvikle vores følelser omkring identitet og tilhørsforhold

F





Effekt af reminiscens- terapi

Reminiscens er en behandlingsmetode, der kan være med til at træne hukommelse, sprog og styrke oplevelsen af, hvem jeg er

Reminiscens kan bidrage til bedre trivsel

[For mere information om reminiscens – klik her](#)

For mere information om forskningsresultater - fortsæt





Forskningsresultater

Reminiscensterapi kan have positive effekter i forhold til livskvalitet, kognitive funktioner, kommunikation og humør.

Der er dog generelt stor variation i de effekter, forskningen har fundet, fordi reminiscensterapi foregår på så mange forskellige måder og med forskellige grupper af personer med demens.

[Mere om reminiscens og forskningsartikler – klik her](#)





Reminiscens – hvor?

Reminiscens som metode kan foregå på forskellige måder og steder.

Du kan gøre det hjemme alene eller sammen med familie og/eller venner.

Reminiscens tilbydes også på visse offentlige steder som en form for terapi, hvor man mødes med andre ligeværdige på en mere struktureret og målrettet måde. Hyppighed og varighed kan variere.

I dagcentre kan reminiscens foregå i specialindrettede rum, hvor indretningen afspejler særlige tidsperioder og aktiviteter.





Reminiscens – hvordan
det kan gøres

[Se en video om Reminiscens – klik her](#)





Reminiscens -
hvordan man kan
gøre det hjemme

Dette er en video med forslag til, hvordan man kan bruge reminiscens derhjemme som pårørende:



[For mere information om Reminiscens – klik her](#)





Reminiscens - hvordan
man kan gøre det
hjemme - i tekst

- *Tag udgangspunkt i positive temaer og livsbegivenheder*
- *Essensen er minder, der udløser tanker, samtale og enhver aktivitet, såsom dans eller madlavning. Måske et spil fra barndommen?*
- *Involver sanserne*
- *Hvor ofte og hvor længe samtalen skal vare afgør I selv. Det vigtigste er, at oplevelsen er god*
- *For nogle virker det godt, at samtalen foregår hver dag på samme tid, for eksempel efter frokost*
- *Samtalen skal ophøre når tab af koncentration og træthed opstår*
- *Overvej at "afslutte" samtalen på samme måde hver gang - for nogle kan dette give tryghed*
- *Stil åbne spørgsmål, for eksempel, hvordan var det at bo på landet? Hvad ser du på billedet?*
- *Vær tålmodig*
- *Bekræft og anerkend, hvad der bliver sagt*
- *Der er intet rigtigt eller forkert husket, sagt eller gjort.*





Reminiscens – hvilke materialer?

- Reminiscens bruger konkrete genstande, livshistoriebog, fotos, film, musik osv. der er baseret på tidsperioder og aktiviteter, der er personligt meningsfulde.
- Især store livsbegivenheder fra 15 til 30 år efterlader et afgørende aftryk i vores hukommelse. For eksempel overgangen fra skole til uddannelse eller arbejdsliv, den første kæreste, ægteskab, det første hjem eller bil, du købte osv.



Inspiration til Reminiscens

Udlån af materialer:

- Kontakt dit lokale bibliotek

Besøg:

Kontakt det lokale museum og afsøg mulighederne

[For muligheder i Danmark – klik her](#)

Køb af spil, foldere om digitale hukommelsesbokse og andre ting:

[For muligheder i Danmark- klik her](#)

[Instruktion til hvordan man kan lave sine egne erindringskasser – klik her](#)

Eller du kan kontakte demenskoordinatorerne i din kommune





Modulet er nu slut

God fornøjelse 😊

Produceret i 2023

Referencer: Projektleder Anni Bruun Søndergaard, SOSU Østjylland, Danmark

