Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз

forget me not

НЕЗАБРАВКА

(FORGET-ME-NOT)

Обучителни модули

МОДУЛ 3

forget me not

Кутия за спомени:

сравнение между физически и дигитален подход

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

М.3.1 Въведение към спомено-терапията ... 4
М.3.1.1 На какво се основава честият положителен ефект на спомено-терапията? ... 4
М.3.1.2 Хората с деменция вечно повтарят едни и същи истории: защо? ... 5
М.3.1.3 Защо задаването на твърде много въпроси не работи? ... 5
Използване на предмети за стимулиране на спомени ... 5
Използване на източници от интернет ... 6
Дейност вместо обсъждане ... 6
М.3.1.4 Защо е важно да включваме повече лица в спомено-терапията? ... 6
Предложения за теми при групова спомено-терапия ... 7
Включване на семейство и роднини в спомено-терапията ... 7
М.3.1.5 Допълнителни източници на информация относно спомено-терапията на английски 7
М.3.2 Подготовка преди да започнем занимания, свързани с паметта ... 8
М.3.2.1 Важни умения и техники, използвани при спомено-терапия ... 8
М.3.2.2 Подготовка чрез личните профили на болните ... 10
Върху каква информация трябва да насочим вниманието си? ... 11
М.3.3 Физическа кутия за спомени ... 11
М.3.3.1 Как да създадем физическа кутия за спомени? ... 11
Причини за създаване на кутия за спомени срещу деменция ... 11
Начини за създаване на кутия за спомени ... 12
Избиране на предмети за съхранение ... 12
М.3.3.2 Използване на физическа кутия за спомени в група ... 13
Когато правите кутия за спомени за ползване в дневен център или от група хора: ... 13
Използване на кутии за спомени в музеи и други публични места ... 13
М.3.4 Дигитална кутия за спомени ... 14
М.3.4.1 Въвеждане на технологии в помощ на хора с деменция ... 14
Подходящо оборудване ... 14
Подходяща връзка с интернет ... 14
Подход, насочен към личността ... 15
Физически нужди, среда и начин на комуникация ... 15
Наблегнете върху занятието, не върху техническото оборудване ... 16
Увереност на придружителя ... 16
Търпение ... 16

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

М.3.4.2 Как да създадем дигитална кутия за спомени 16
Подкрепа на болния 17
Технология в помощ при подреждане на житейските истории 17
Полезно оборудване при заниманията с житейските истории 17
Препоръки при заниманията с житейските истории 17
Запомнете 18
Полезно оборудване за спомено-терапия 18
Препоръки за групова спомено-терапия 18
Снимков материал 19
М.3.4.3 Примери за дигитални кутии за спомени 19
Незабравка (на английски: Forget-me-not) – съществува на български и е с безплатен достъп 19
Следващите примери съществуват само на английски и са платени 19
Book of you 19
Legacy Stories 19
Memory Box! 20
М.3.5 Сравнение на физически и дигитални кутии за спомени 20

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

М.3.1 Въведение към спомено-терапията

Усилието да са поддържа човек с деменция да остане активен и да продължава да се чувства част от живота на близките си, е вероятно ключът към запазването на качеството на живот дори в по-късните етапи на заболяването. Това не е просто задължение на аниматор или на арттерапевт, а част от подкрепата, оказана от всеки близък човек, независимо дали е член на семейството, приятел, роднина, домашен асистент или болногледач в дом, медицинска сестра, помощник или управител на отдел в болница.

Съществуват редица различни подходи и методи, които предлагат полезни начини за организиране на мисловната дейност и подобряване на качеството на живот на хората с деменция. Има прости начини за оценка на състоянието, които могат да помогнат на болногледачите да разберат кои видове дейности могат да бъдат от полза за човека с деменция.

Един от тези начини е активирането на спомени за миналото, което набляга върху запазените способности на човек с деменция, тъй като е по-вероятно те да бъдат съхранени като дългосрочни спомени. Има много начини да се предприеме спомено-терапия. Включването на членове на семейството в спомено-терапията може да има терапевтичен ефект върху всички участващи. Когато избирате лични спомени или теми за спомено-терапия в групи, помислете за начини как да включите колкото се може повече хора, като същевременно наблюдавате състоянието и нуждите на болния.

М.3.1.1 На какво се основава честият положителен ефект на спомено-терапията?

Спомено-терапията има за цел да съживява преживявания от живота на човека, спомени и истории от миналото. Обикновено за болен с деменция е по-лесно да си спомни неща, случили се преди много години, отколкото по-скорошните. Спомено-терапията се основава на именно на това. Тъй като много от нашите ежедневни разговори и взаимодействия разчитат на краткосрочната памет, спомено-терапията би могла да възвърне у хората с деменция чувството им за компетентност и увереност чрез използване на умения и знания, които все още не са загубили.

„Всички ние притежаваме спомени, всички ние имаме своя уникална история на живота. Да си припомним миналото, е начин за обновено притежание на собствения живот и запазване на идентичност. Това е процес, който се случва тук и сега, който поддържа връзката между разказвача и разказаното“ – Фейт Гибсън / Faith Gibson (1998)

Много хора с деменция възприемат ежедневието като нещо, което им се случва извън техния контрол, което някой прави за тях или вместо тях. Когато някой споделя нещо за своето минало и друг проявява интерес и удоволствие да го слуша, за болния с деменция това е чудесна възможност да почувства, че той е способен да дава нещо на друго човешко същество, а не само да получава или слуша.

Разговорът за миналото може да доведе до щастливи спомени и приятни чувства и това е прекрасно само по себе си, особено ако човек не е доволен от настоящото си състояние. Но

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

също така споменът понякога може да болезнен. Емоционалните реакции не са непременно нещо лошо, но винаги трябва да реагираме на тях със съчувствие.

M.3.1.2 Хората с деменция вечно повтарят едни и същи истории: защо?

Не е необичайно човек с деменция да има любима история, към която да се връща отново и отново. Много често историята ще се отнася до момент, когато човекът се е чувствал особено щастлив или горд. Може би той обича да говори за работата си или за времето, когато децата му са били малки. Посланието зад тази повтаряща се история може да е, че човекът губи чувството за описаните идентичност и цел в живота. Слушайки една и съща история с интерес, един добър слушател би могъл да помогне на болния да се чувства по-добре и по-уверен в себе си.

Понякога повтарящата се история се отнася до болезнен спомен или травма. В тази ситуация лицето може да има някои неразрешени проблеми, свързани със събитието, и това да води до честото връщане към този спомен. В този случай също е важно да бъде изслушан. Понякога може да е подходящо да разсеете болния с друг спомен или дейност, така че да не остане в тревожно състояние твърде дълго.

M.3.1.3 Защо задаването на твърде много въпроси не работи?

„Спомняте ли си кога...?“ е въпросът, който много хора свързват с възстановяване на спомен. Това обаче може да не е най-добрата отправна точка за човек с увредена памет. Обикновените въпроси могат да бъдат особено затрудняващи и стресиращи за хора с деменция, които могат да се притеснят, че ще отговорят грешно или няма да си спомнят. „Колко деца имате?“, „Къде сте се родили?“, „На колко години бяхте, когато...?“ – това са примери, на които човек с деменция може да се затрудни да отговори.

По какъв друг начин можем да задаваме подобни въпроси? Добра отправна точка може да е, ако споделите нещо за себе си и това да е начин да се въведе съответната тема/въпрос. Така ще покаже за какво ще говорите и ще да помогнете на човека да се отпусне и да си припомни спомените по-лесно, без да го е страх от объркване или забравяне. Ето един пример: „Спомням си първия учител в началното училище. Наричаше се г-жа Попова, беше много висока, с дълга коса и беше много мила“. Тогава можете да попитате: „Дали се сещате за вашите любими учители?“

Използване на предмети за стимулиране на спомени

За хора с когнитивни затруднения е важно да се включват повече сетива, за да се предизвикат спомени. Всичко би могло да върне човека назад във времето, често до много специфичен спомен: разглеждане на снимка, докосване на предмет, слушане на песен или стихотворение, мирис на познат аромат, усещане на любим вкус.

Ако познавате лицето достатъчно добре, ще знаете кои неща могат да го върнат в миналото му. Ако знаете, че е бил в армията, то снимка на човек в униформа от съответния период може да предизвика неговия интерес. Ако работите с човек от определена област или страна, може да му предложите нещо характерно оттам. Може заедно да прочетете откъс от стара книга или вестник, това също би стимулирало спомените.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

Използване на източници от интернет

Понякога с няколко кликвания в интернет можете да намерите материали (снимки, записи, статии), които могат да съживят стари спомени и да върнат част от идентичността на човека с деменция. Можете изцяло да промените настроението на болния само с една снимка на любимото им кино, което може би вече не съществува, но спомените за добрите стари времена ще върнат усмивката на лицето му.

Кино Екзелсиоръ в Пловдив

Дейност вместо обсъждане

Понякога вместо да обсъждаме, може директно да помолим човека да покаже определено умение, което е владеел в миналото. Например можете да помолите бивша медицинска сестра да ви покаже как се измерва кръвното налягане; или пък как майка е помагала на бебето си да се оригне, като използвате кукла вместо бебе.

Когато човек с деменция се затруднява да използва думи, може да му е по-лесно да използва действия, за да сподели нещо от миналото си. Например ако знаем, че жената е била шивачка, може да ѝ дадем стара дреха и да я помолим да разпори някой шев и заедно да стесним дрехата. Пресъздавайки шивашка дейност, ще позволим на бившата шивачка да се почувства отново полезна и компетентна.

М.3.1.4 Защо е важно да включваме повече лица в спомено-терапията?

Съживяването на спомени е също подходящо и за групова терапия, когато повече хора споделят спомени, свързани с обща тема. Важно е да не забравяме, че не всеки би имал връзка с дадена тема или пък може да бъдат предизвикани отрицателни спомени. Ако темата

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

например е свързана с отглеждане на деца, която по принцип е весела и приятна. Но човек, който не е имал деца поради ред причини, може да се почувства неудобно. За това е важно да знаем личните истории на всеки участник в групата. Също е важно да знаем повече за участниците като например техния произход, религия или сексуална ориентация.

Предложения за теми при групова спомено-терапия

Няма тема за обсъждане, която да е напълно приемлива за всички, но все пак „храна“ и „празници“ са може би по-подходящи за начало, отколкото „военно време“ или „детство“. Има широк спектър от теми, от които да избирате, например:

- **на работа**: първо работно място, най-добри работни места, заплати и трудови условия, шефове, колеги, униформи
- **у дома**: домакинска работа, храна, деца, хобита и интереси, начини за отопляване: споделяне на спомени за зимните времена без централно отопление!
- **транспорт**: първа кола, автобуси, трамваи, незабравими пътешествия
- **спорт**
- **нашият квартал**: любими магазини или продавачи, пазари, улични търговци, значими места - градския площад, библиотеката или пощата.

Включване на семейство и роднини в спомено-терапията

„Със спомен за вчера, се грижим днес“ (RYCT – Remembering Yesterday, Caring Today) е името на конкретна програма за спомено-терапия, която се използва в много части на света. Тя събира хората с деменция и техните семейства и/или грижещия се персонал в обща спомено-терапия в продължение на няколко седмици. Важният принцип зад подхода RYCT е, че всеки съживява стари спомени и научава повече един за друг. Фокусира се върху хората, а не върху деменцията като основен проблем.

Спомено-терапията не е нещо, което просто се прави „със“ или „за“ възрастните хора – това е нещо, което може да е приятно на всички. Обикновено заниманията по програмата RYCT дават на съпрузи, партньори, синове, дъщери или братя и сестри възможност да видят човека с деменция в различна светлина - когато те си спомнят песен или танц или разказват история, която не са чували преди.

M.3.1.5 Допълнителни източници на информация относно спомено-терапията на английски

Age Exchange is a national charity at the forefront of reminiscence work. It produces a wide range of publications and resources on reminiscence, offers training and runs community-based projects, all based from a vibrant base in south east London.

European Reminiscence Network shares good practice ‘across national boundaries’ and has done extensive work involving people living with dementia, their relatives, staff and volunteers together in reminiscence sessions.

History Pin is a fun interactive website which encourages users to contribute stories and pictures from around the world, which are linked to a giant map so you can search by time or place.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

Many Happy Returns is the name of a company that has produced a range of reminiscence cards – one for the 1940s and one for the 1950s – with images and explanations of their significance. The idea is that the cards can be used as a starting point for promptin gconversations between older and younger generations.

Moving Here is a website hosted by The National Archives, which brings together fascinating archival material related to immigration to England over the past 200 years. The site encourages users to contribute their own stories of migrating to England, and now holds a large collection of stories from a wide range of community groups.

Sporting Memories Network: This organisation promotes the use of sporting memories to improve the wellbeing of people through conversation and reminiscence. Its website contains a huge collection of sporting memories contributed from a widerange of people.

М.3.2 Подготовка преди да започнем занимания, свързани с паметта

Професор Боб Уудс обяснява значението на спомено-терапията в публикацията на Пам Швайцер „Спомено-терапията в рамките на грижи за хора с деменция“ ("Reminiscence in Dementia Care" Schweitzer, 1998): „Комуникацията е (поне) двустранен процес и се твърди, че придружителите на хора с деменция, които се занимават със спомено-терапия ясно показват на хората с деменция следното:

- ценим ви като личност
- интересуваме се от вас като личност
- уважаваме вас и вашия опит
- знаете неща, които ние не можем да знаем
- когато ви опознаем по-добре, пропуските в нашето разбиране ще станат незначими

Придружителите не бива да забравят, че човекът с деменция все още има какво да сподели:

- аз съм личност
- историята на живота ми е част от това, което съм
- аз съм много повече от това, което виждате сега: това е само върхът на айсберга
- все още мога да допринасям
- живея като социален индивид
- преди време бях на подобен етап от живота си, както сте вие сега

Спомено-терапията помага като използва миналото, за да възвърне тези чувства, които карат човека да се чувства добре - такъв, какъвто е. (Schweitzer, 1998).

М.3.2.1 Важни умения и техники, използвани при спомено-терапия

За да се прилагат на практика тези принципи на спомено-терапията, придружителите на хора с деменция трябва методично да придобиват и прилагат следните умения и техники с цел да се

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

постигне най-доброто въздействие върху болните. Следва извадка от наръчника за най-добри практики за креативна спомено-терапия и автобиографични дейности, публикуван от Мрежа за спомено-терапия в Северна Ирландия.

Умения/ техники	Подход	Въздействие върху болния
Активно слушане	Покажете, че сте чули и разбрали като попитате: „Правилно ли съм разбрал(а), че…?“	Човекът се чувства разбран, уважаван.
Искрена любознателност	Следете езика на тялото и се уверете, че израженията на лицето ви показват, че слушате. Преди всичко избягвайте да осъждате болния. Никога не подценявайте истинския интерес, който може да бъде показан чрез тона на гласа ви, ритъма на говор, контакт с очите и т.н.	Изгражда се топла, грижовна атмосфера. Участниците се чувстват ценени и по-уверени.
Наблюдение и оценка	Използвайте дейностите, които организирате за оценка на състоянието на участниците и техните специфични нужди. Адаптирайте съдържанието на дейностите, за да задоволите тези нужди и да преодолеете пречките, които могат да попречат на болните да участват. Уверете се, че вашите дейности са подходящи за групата или лицето, с което работите.	По-активно участие. Повишено самочувствие и увереност благодарение на постигнат успех в дейностите.
Адекватен ритъм на общуване	Съобразете темпото на разговор с участниците, като им давате време да съберат мислите си.	Без чувство за натиск, с достатъчно време за размисъл и отговор. Да усеща, че участва пълноценно в разговора.
Позволяване на емоции– показване на съпричастност	Моментите на тишина не са нежелателни – не бързайте да ги запълвате, тъй като болният може тъкмо да формулира отговора си. Помагайте, когато е необходимо, задавайте отворени въпроси, но не ги затрупвайте с въпроси. Сълзите могат да бъдат пречистващи; понякога някой просто трябва да разкаже своята история, за да се почувства разбран. Не задавайте на участниците безчувствени въпроси и не се намесвайте в детайли на спомени, които те не искат да обсъждат.	Може да доведе до нов поглед върху трудности от миналото и преоценяване на тяхното значение

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

Мотивиране на групата	Използвайте своето въображение, с мисъл за хумор, умения и креативност, за да въвлечете участниците във вашата група.	Стимулиран с желание за участие. Приятно изживяване и чувство за принадлежност към групата.
Гъвкавост	Преценете настроението на групата – ако има нужда от малко стимулация, предложете дейност, която да подобри енергията на групата. Добре е да имате приготвени дейности и теми, но не бива да са задължителни. Ако групата смени посоката или темата, не се колебайте да ги подкрепите. Заниманието е тяхно.	Уважавани като участници, с възможност да повлияят и да бъдат чути.
Творчески резултати	Хубаво е когато спомено-терапията води до конкретен резултат/продукт, който ще остане впоследствие, но това не бива да е основната цел. По-важно е самият процес на съживяване на спомени по време на терапията да бъде качествен и продуктивен.	В резултат от спомено-терапията ще може да включи семейството, бъдещи придружители и може да помогне при промяна на условията за грижа. Това може да е албум, книжка, кутия за спомени, декоративен предмет и т.н.
Умения за наблюдаване и оценка	След всяко занимание помислете критично – какво бих направил отново? Как да променя/пригодя някои дейности? Какво доведе до най-добра реакция? Как бих могъл да подходя различно, за да постигна по-голям ефект?	
Споделяне с колеги и взаимопомощ	Потърсете помощ и подкрепа от колеги / близки с подобни възгледи, споделяйте идеи, обсъждайте предизвикателства и възможности.	

<u>М.3.2.2 Подготовка чрез личните профили на болните</u>

За да подкрепим процеса на спомено-терапия на страдащия от деменция, вече споменахме, че е необходим личен профил. Разработването на профил е описано в Модул 2. Личният профил на пациента може да варира от подробен въпросник, попълнен от болногледача в сътрудничество с пациента и семейството му, до сложна биография, предоставяща много повече подробности. Колкото по-подробен е профилът, толкова по-фокусирана ще бъде спомено-терапията. Това обаче изключително зависи от степента на използване на този профил от болногледачите.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

Преди да започнат със спомено-терапията, болногледачите или придружителите трябва първо да прегледат добре профила и да определят всички елементи, които биха могли да използват за непринудено задействане на спомените.

Върху каква информация трябва да насочим вниманието си?

- Име или друга предпочитана форма на името, дори псевдоним.
- Място, където е живял човекът (истории, свързани с този район)
- Близки роднини, приятели, придружител
- Лични предпочитания, ежедневна рутина
- Семеен произход
- Настоящи и минали интереси, работни места, посетени места
- Предпочитания за храна
- Неща, които могат да разстроят пациента
- Неща, които карат пациентът да се чувства по-добре
- Потенциален спад в сетивното възприемане (зрение, слух...)
- Комуникация: език, знаци, поведение
- Всички любими неща, които не са споменати другаде

М.3.3 Физическа кутия за спомени

Кутията за спомени може да помогне на близки, родители или други възрастни с деменция, да си припомнят събития и хора от миналото. Тези спомени могат да стимулират разговори между възрастните и техните близки.

Пълни със семейни снимки, изрезки от вестници или любими предмети, кутиите за спомени съдържат вещи, които ни връщат към такива моменти във времето, които са ни мили. Когато възрастен човек с деменция отвори кутията за спомени, тя ще стимулира мисли за изминали щастливи моменти в живота и ще предостави тема за разговор.

М.3.3.1 Как да създадем физическа кутия за спомени?

Причини за създаване на кутия за спомени срещу деменция

Кутиите за спомени свързват нашите близки с тяхната са случки, които повдигат техния дух. Въпреки че може да отнеме време да определите кои предмети са подходящи за кутия за спомени, усилието определено си струва.

Ето пет причини да направите кутия за спомени за ваш близък, страдащ от Алцхаймер или друг вид деменция:

- Съвместното занимание, ръчният труд и използването на някои сетива при създаването на кутия за спомени са важни за лицето, което по-нататък ще разчита на тази кутия, когато деменцията напредне.
- Ще научите повече за историята на близките, личните им интереси и тяхната младост.
- Кутиите за спомени вдъхновят разговори с придружители, деца или внуци.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

- Ще придобиете по-добра представа за миналото на вашите близки. Когато търсите кои предмети да добавите в кутията за спомени, може да намерите интересни вещи, за които не сте знаели или не сте осъзнавали, че представляват интерес за болния.
- Създаването на кутията за спомени ще подхрани желанието за творчество у вас и у вашите близки. Лицето може да бъде вдъхновено да създаде друга кутия за различно житейско събитие или спомен.

Начини за създаване на кутия за спомени

Кутията за спомени може да бъде толкова декоративна или толкова проста, колкото желаете. Може да бъде пластмасова кутия или кутия за обувки, ако предпочитате. Ще е добре кутията да се отваря и вдига лесно, да може да съхранява редица предмети с разумни форми и размери и да може да се побере в скута на човека или върху малка маса.

Ако в кутията има отделения, уверете се, че те отговарят на сръчността на човека и че той ще може лесно да отваря кутията за спомени.

Избиране на предмети за съхранение

Предметите, съхранявани в кутията, трябва да са лични, например детска играчка или пощенска картичка. Кутията за спомени трябва да отразява интересите на човека или момент в историята, който има значение за него. Когато избирате предметите за кутията за спомени, помислете за:

- Безопасност: избягвайте тежки или остри предмети.
- Значимост: съсредоточете се върху предмети, свързани с положителни спомени.
- Материал: предметите трябва да бъдат лесни за боравене; понякога самият допир може да предизвика приятни спомени (кадифе, филигран…)
- Уникалност: ако предметът е незаменим, по-добре не го използвайте, за да не му се случи злополука.

Имайте предвид, че човекът с деменция може да не разпознае веднага предметите или да не разбере защо са включени. Може да маркирате всеки предмет със стикер или етикет. Можете също да изброите предметите на лист хартия и да напишете по едно изречение за всеки от тях.

Ето някои предложения за предмети, които можете да включите в кутията за спомени:

- играчка от детството
- спортен предмет
- ключодържател
- писмо
- рецепта
- нещо изработено от децата или внуците на болния
- изсушени цветя
- семейни снимки
- картички
- партитури

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

- сувенири от ваканции и пътешествия

Можете да създадете няколко кутии за спомени с различни теми, като включвате и болния човек – една кутия може да съдържа спомени за децата и семейството, а друга - за любимото хоби. Предметите може да не се събират в една единствена кутия.

Когато отворите кутията за спомени със страдащия от деменция, помолете го да сподели своите спомени с вас. Може да откриете, че предмет, който е бил предназначен да събуди определен спомен, ще доведе до друг спомен. Или пък предметът може да вдъхнови размисли и разговор, който ще доведе до нов приятен спомен от момента, прекаран заедно.

M.3.3.2 Използване на физическа кутия за спомени в група

Една кутия за спомени може да бъде съобразена с индивидуален човек или с група хора. Може да се използва в дневни центрове за занимания или домове за възрастни. Когато правите кутия за определено лице, тя ще съдържа лични предмети. Когато правите кутия за група хора, използвайте по-общи предмети, свързани с определен период или значимо събитие.

Когато правите кутия за спомени за ползване в дневен център или от група хора:

- Помислете за средната възраст на групата, преди да изберете предметите. Повечето хора на определена възраст ще имат спомен, свързан с предметите от определен период или събитие.
- Опитайте се да не приспособявате предметите към всеки един човек.
- Използвайте снимки, показващи модата в облеклото, старите превозни средства, спортни събития, исторически събития.
- Опаковки от лакомства, стари етикети на храна и пощенски картички са идеални.
- Стари пари като банкноти или монети.

Когато използвате кутията за спомени с група хора, можете да вадите предметите един по един и да питате участниците индивидуално какви спомени им навява въпросният предмет, как са го използвали или дали са имали нещо такъв или подобен предмет.

Използване на кутии за спомени в музеи и други публични места

Някои музеи и публични институции създават кутии за спомени, които да се използват от посетители с деменция. Интегрирането на хора с деменция на обществени места става все по-често явление и създаването на специфични кутии за спомени, свързани с историята на дадено място или период, е чудесен начин да бъдат интегрирани страдащите от деменция.

Придружителите трябва да проучат дали близките музеи и обществени пространства предлагат подобни услуги.

Ето един пример от Великобритания за това как един музей се опитва да достигне до по-голям брой хора с деменция:

- „Музеят на град Рединг създаде пособие за спомено-терапия. Предназначени за по-възрастни членове на общността, нашите кутии за спомени съдържат предмети от музейните колекции, които предизвикват спомени.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

Имаме над 40 кутии за спомени, обхващащи редица теми: Домакинство през 1950-те г., Нощен живот, Кралското семейство, Ваканции и Домашна медицина. Оригинални предмети, снимки, документи, миризми и звуци връщат хората назад във времето. Тези кутии са ценен ресурс за местната общност в град Рединг. Те са на разположение на специалистите в областта на здравеопазването и социалните услуги за използване с единични лица или групи.

Интересът към кутиите за спомени е много голям, тъй като те предизвикват удоволствие и водят до дискусии. Кутиите се доставят на нуждаещите се в партньорство с Мобилната библиотека на град Рединг.

М.3.4 Дигитална кутия за спомени

Въз основа на физическата кутия за спомени наскоро се появи нов тип – дигитална кутия, благодарение на новите технологии, като лаптопи и таблети. Те стават все по-достъпни и по-лесни за употреба дори и за възрастни хора, които никога не са използвали никакви компютърна техника. Цифровата кутия има за цел да преодолее ограниченията на традиционните предмети във физическа кутия, като ги заменя с дигитални. Задачата й е същата - да задейства спомени и да поддържа разговори между болногледача и страдащия от деменция. Този по-модерен подход изисква създаването на положително възприемане на компютърната техника и преодоляване на потенциалното нежелание да се използва таблет или лаптоп.

М.3.4.1 Въвеждане на технологии в помощ на хора с деменция

Преди да започнете да използвате необходимата техниката, уверете се, че всичко е правилно настроено - така ще позволи на сеансите да протекат гладко и човекът с деменция да не се отклонява от излишни проблеми.

Подходящо оборудване

Независимо дали става въпрос за настолен компютър, таблет, мобилен телефон или лаптоп, уверете се, че разполагате с правилното оборудване за определеното занимание. В доклада „Деменция и цифрови технологии“ на британската фондация „Добри неща“ се казва, че таблетите са най-ефективните устройства за усъвършенстване на цифровите умения. Препоръчително е да се използва техника, с която човекът е най-добре запознат.

Подходяща връзка с интернет

Някои дейности се нуждаят от интернет връзка, а други не. Важно е да имате надеждна интернет връзка, тъй като действа демотивиращо, ако тя е бавна или често прекъсва. Можете да използвате широколентова връзка чрез кабели или чрез безжична мрежа. Безжичният интернет е по-гъвкав, но не винаги работи добре, особено в някои по-големи или по-стари сгради. Можете също да използвате мобилен модем тип USB флашка, който свързва индивидуалния компютър към мобилен интернет, всеки път когато имате нужда от него. Тези видове решения не работят толкова добре в райони, където сигналът за мобилни телефони е слаб и обикновено са твърде бавни за изтегляне на видеоклипове или филми.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

Ако използвате оборудване с батерии, уверете се, че те са напълно заредени. Допълнителни аудиоговорители може да са необходими за хора с нарушен слух, тъй като звукът от таблетите може да бъде прекалено слаб.

Подход, насочен към личността

✓ Фокусирайте се върху способностите на човека, а не върху неговите увреждания. ✓ Не забравяйте, че ефект може да бъде постигнат на различни нива - от сензорна стимулация от видео, игра или музика, до писане на имейли. ✓ Обърнете внимание на предпочитанията и възможностите на всеки отделен човек. Например някои хора може да умеят да ползват клавиатура, докато други никога не са ползвали. Човек с артрит вероятно не може да използва обикновена мишка, но пък има специални видове за хора с артрит. Съществуващият предишен опит и настоящите възможности ще определят на какво ниво ще подходим към човека. ✓ Обяснявайте ясно това, което правите, тъй като текущият коментар позволява на човека да участва в процеса. Не забравяйте, че това, което изглежда очевидно за вас, може да не е така за тези, които не са запознати с техниката. ✓ Уверете се, че придружителите и семейството ще могат да се включат, особено ако устройството ще се използва за комуникация с други лица.	✘ Избягвайте предположения за това кой какво може или не може да прави. ✘ Не превземайте заниманието. Когато е възможно, лицето с деменция следва да ръководи процесът с подкрепата на придружителя. Това може да е трудно, когато говорим за техника, но ключът е да пригодим дейността към възможностите на човека. Може в началото да покажете таблет и да кажете: „Виждали ли сте такова нещо?“ Дори човекът да не може директно да управлява устройството, вие все още можете да му предложите избор за това, което прави и как да го прави. ✘ Не настоявайте, ако лицето не проявява интерес. Вниманието ще варира от човек на човек, от ден на ден и в различно време на деня. Уважавайте желанията му. ✘ Не продължавайте прекалено дълго – винаги е добре да разделите дейностите на малки стъпки. Като правило трябва да ограничите заниманията до 20 минути или по-малко освен ако нямате основателна причина да продължите. ✘ Не излагайте човека на риск от провал. Избягвайте сложни занимания, ако той няма капацитет да ги покори.

Физически нужди, среда и начин на комуникация

✓ Обърнете внимание на здравословните проблеми – обезопасете всички кабели, уверете се, че човекът е настанен удобно, използвайте възглавница с поставка за таблет, тъй като те могат да бъдат тежки за държане или да тежат на скута. Правете чести почивки от екрана. ✓ Минимизирайте визуалното претрупване на екрана, например много икони на началния екран. ✓ Уверете се, че осветлението е добро. По-	✘ Не използвайте жаргон или нелогично подредени изречения. Дори някои от основните технически термини и понятия могат да бъдат объркващи, когато са непознати. Използвайте ежедневни думи, където е възможно, и се придържайте към същите думи през цялото време. Примери: • курсор – използвайте „стрелка“ • монитор – използвайте „екран“ • кликни – някой може да разбере по-

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

специално избягвайте отблясъците на екрана, които влияят върху видимостта и четливостта. Отражението на екрана може да затрудни гледането. ✓ Направете текста на екрана достатъчно голям за четене със силен контраст на цвета. ✓ Отпечатайте скрийншотове (снимка на екрана, както го виждате), така че болният да има винаги пред себе си визуално изображение на екрана, в случай че остане да работи сам. ✓ Преценете, ако използвате клавиатура, дали да поставите лепенки върху клавишите „интервал“ и „Enter“, за да напомните за какво служат. Може да покриете части на клавиатурата, които не се използват.	лесно „натисни“ или „цъкни“ • меню – някой може да разбере по-лесно „списък“

Наблегнете върху занятието, не върху техническото оборудване

Може да е полезно да започнете занятието по заобиколен начин: „Искаш ли да играем на игра/да намерим музика?“ вместо „Хайде да използваме компютъра“. Наблегнете върху това, което се опитвате да постигнете, а не върху факта, че използвате техника, за да го постигнете. Първо поговорете с човека за неговите хобита и интереси, това често е добър начин да започнете; техниката е инструмент, който помага на този процес.

Увереност на придружителя

Някои придружители може да не се чувстват уверени в собствените си умения, особено ако трябва да показват на другите как да използват различни видове технологии. Това не пречи да поискаме помощ от колеги, или близки, които знаят повече от нас. Има и безплатни видео уроци в интернет, например в YouTube. Близките на болния може да помогнат със знания или да предоставят таблет за ползване.

Търпение

Използването на техника няма да е подходящо за всички. Някои придружители ще се чувстват комфортно, но някои хора с деменция могат да се съпротивляват. Важно е това да не се смята за провал. Технологичното устройство е само един от начините да се ангажират хората и техните интереси може да се променят. Бъдете търпеливи. Както при всички грижи, съсредоточени върху човека с деменция, неговите желания и предпочитания са от първостепенно значение.

M.3.4.2 Как да създадем дигитална кутия за спомени

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

Модерните технологии предоставят начини за създаване на точна картина, описваща нечии преживявания, какво харесва или не харесва – всичко, което е важно, когато полагаме грижи за близък.

Подкрепа на болния

Опознаването на човека и неговото минало е първата стъпка. Заниманията с житейските преживявания са признати като жизненоважна част от грижата с фокус върху човека с деменция. Кутията за спомени помага за по-пълното опознаване на човека, което води до по-добри отношения между придружителите и семейството. Този дигитален архив на житейските им преживявания и техните предпочитания е много полезен, особено когато грижата за болния включва различни хора или обстановки.

Технология в помощ при подреждане на житейските истории

Хората с достатъчен капацитет и интерес ще могат да планират и структурират собствените си занимания, свързани с житейските истории и да ги записват с повече или по-малко подкрепа. Други хора могат да участват като правят лесни избори между изображения или цветови схеми, но придружителите са водещи. Заниманията, насочени върху житейската история на човек, ще отнемат поне няколко сесии и вероятно ще включват семейството в предоставянето на информация и на материали като снимки, звукозаписи, и т.н.

Полезно оборудване при заниманията с житейските истории

- Настолен компютър, лаптоп или таблет
- Достъп до интернет за търсене на снимки или други източници
- Скенер за сканиране на снимки или документи
- Цифров фотоапарат или смартфон за правене на нови снимки или сканиране на стари
- Принтер
- Текстов редактор (например Microsoft Word) за житейски истории наблягащи върху текста. Предпочетете програма за презентации (напр. Microsoft Power point), ако искате да използвате много изображения или музика и видео. Безплатни версии на тези видове софтуерни продукти са достъпни от Libre Office.
- Програма за създаване на дигитална кутия за спомени. Специализираните приложения за кутии за спомени могат да бъдат полезни. Някои могат да се използват онлайн безплатно, други са платени и са част от грижите в домове за възрастни хора. Има и уебсайтове със съвети за това как да се извършват заниманията с житейските истории.

Препоръки при заниманията с житейските истории

- Използвайте софтуер, който най-добре подхожда на човека с деменция – независимо дали ще е книжка с житейски истории или кутия за спомени, не е необходимо да бъде шедьовър.
- Не мислете прекалено много за „готовия продукт“ – важен е процесът, не резултатът.
- Разделете работата на кратки занимания като се фокусирате върху конкретен интерес.
- Често запаметявайте работата си, за да избегнете неволна загуба.
- Не забравяйте значението на размера на буквите и контраста на цветовете

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

- Можете да създадете „публична“ и „частна“ версия на автобиографията – една за използване от придружителите и една за лична употреба или за употреба само с близки роднини.
- Обърнете внимание на въпросите, свързани с авторските права, ако използвате снимки или музика от интернет (или друг публикуван източник) в житейските истории. Не всички онлайн материали са безплатни за използване.

Запомнете

Спомено-терапията е често срещана дейност при грижи за хора с деменция. Тя включва разговори за минали дейности, събития и преживявания, често използване на снимки и музика като подсказки. Тя може да се провежда индивидуално или в групи. Заниманията позволяват да опознаем предишни, настоящи и бъдещи желания на болен от деменция, често с цел създаване на постоянен дигитален архив.

Технологията може да бъде полезна за индивидуални и групови занимания. Възможността за достъп до интернет по време на заниманията означава, че можете да:

- сте уверени, че заниманията са съобразени с хората, с които работите
- намирате подсказки незабавно: изображения, видео, аудио и музика. Изследванията показват, че музиката е мощен начин за напомняне
- позволите на участниците да се отклонят от основната тема, като намирате в интернет неща, които да отговарят на новата тема. Не е задължително винаги да се придържате към предварително подготвени материали или предмети.
- обсъждате всичко, което възникне в разговор и представлява интерес.

Полезно оборудване за спомено-терапия

- Достъп до интернет за търсене на снимки или други източници
- Настолен компютър, лаптоп или таблет.
- За терапия в малки групи - настолен компютър с голям монитор.
- За терапия в по-големи групи – свържете компютъра или лаптопа с проектор или телевизор с голям екран за по-удобно гледане.
- За групова спомено-терапия, използвайте тонколони за по-добър и по-силен звук

Препоръки за групова спомено-терапия

- Намерете подходящо пространство с достъп до интернет и достатъчно място за хората да седят удобно и да виждат картината на екрана или проектора.
- Предварително изтеглете материалите и ги запазете в папка на компютъра. Запаметете адресите на интернет страниците, които ще посетите.
- Разпечатвайте нужния материал предварително – това ви дава възможност да започнете от някъде и означава, че фокусът няма да е постоянно върху екрана.
- Избирайте внимателно думите, които въвеждате в търсачката. Не забравяйте, че в интернет има всякакви видове материали – някои от които няма да искате да изтеглите!

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

- Страниците, които съдържат основно текст, може да не са много стимулиращи за хората. Първо опитайте да потърсите изображения в Google или клипчета в YouTube. Ако търсите музика, опитайте да поставите „текст на песен“ след думата за търсене.

Снимков материал

Създаването на дигитални изображения е евтино, особено използвайки смартфон или таблет. Със съгласието на участниците, може да ги снимате и после да си припомняте приятни групови моменти. Ако ги прожектирате на екрана, може да ги настроите да се сменят през няколко секунди и участниците ще им се радват. Изображенията могат да стимулират спомени - например снимки на членове на семейството или места, свързани с болния.

M.3.4.3 Примери за дигитални кутии за спомени

Незабравка (на английски: Forget-me-not) – съществува на български и е с безплатен достъп

Незабравка позволява на потребителите да създадат дигитална кутия за спомени, използвана при терапия за възстановяване на спомени. Като болногледач, приятел или роднина на страдащ от деменция, ще можете да качвате снимки, видеоклипове, коментари и звукозаписи в безопасно портфолио, което след това се използва като източник на разговори и основа за успокояваща спомено-терапия на страдащия от деменция.

Можете да поканите членове и близки на семейството да станат сътрудници в портфолиото на страдащия от деменция, като всички добавят съдържание и създават допълнителни дигитални спомени. Използвайте снимки, които могат да задействат спомени, звукозаписи на близки, разказващи лични истории, видеоклипове на важни моменти или просто текстови бележки, които могат да им напомнят за минало събитие.

Адрес: www.forgetmenotdigital.com

Следващите примери съществуват само на английски и са платени

Book of you

Book of You is a British reminiscence tool similar to Forget-me-not which is designed to create a life story by capturing important life moments. Using words, pictures, music and film, it brings families, friends and carers together sharing life’s moments in a simple way makin gstorytelling easy, fun and beneficial. The main difference with Forget-me-not is that Book of you is paid software at £25 per book, or £1295 per organisation and then £10 a book. (Prices checked on 7thAugust 2018)

Website: www.bookofyou.co.uk

Legacy Stories

Legacy Stories is an American mobile device app available on Android and iOS and it is similar to the previous two software solutions, but it is more limited. It allows users to upload or take photos and record a story about the photo. There is a free limited account and another unlimited account for $295.

Website: www.legacystories.org

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

Memory Box!

Memory box! is a Swedish smartphone application that aims to serve as a memory aid and a conversation inspiration to support relatives and caregivers of those living with dementia. It contains visual, musical and written tips for conversations and memory support of famous events and topics during the 20th century. The application is available in iOS and Android. This application does NOT allow you to upload your own memories, but it is a good support for group reminiscence therapy using common and not personal memories.

М.3.5 Сравнение на физически и дигитални кутии за спомени

Както физическите, така и дигиталните кутии за спомени са полезни при спомено-терапия в зависимост от формата на грижи - вкъщи или в дом за възрастни, състоянието на болния човек, както и от личните предпочитания. Следната таблица обобщава относителните предимства и недостатъци на двата подхода.

	Физическа кутия за спомени	**Дигитална кутия за спомени**
Стимулирани сетива	Осезание, обоняние и вкус могат да бъдат изпитани само с предмети от физическата кутия за спомени. Тези сетива могат да провокират спомени дори в много по-късни етапи на деменция. Връзките към физическата памет на болния могат да се активират чрез близък контакт с физически предмети.	Слухът и зрението са основните сетива, с които се възприемат дигиталните спомени – разглеждане на снимки, гледане на видеоклипове, четене на текст или слушане на записи. Някои дигитални спомени ще бъдат по-подходящи за ранните етапи на деменция (текст, видео), а други могат да работят и в по-късни етапи (изображения, звук).
Съхранение	Съхранението на физически предмети изисква физическо пространство, което може да бъде ограничено.	Виртуалното съхранение може да бъде неограничено в зависимост от платформата или носителя на информация.
Достъпност	Предметите могат да бъдат разгледани физически и са по-лесно разпознаваеми от възрастен човек. Те могат обаче да се повредят с времето или да не могат да бъдат вече достъпни във физическата им форма.	Виртуалните предмети се съхраняват под формата на снимки или видеоклипове, те са просто визуална интерпретация на физическия предмет. Времето не им се отразява и могат да бъдат извлечени от архиви дори когато вече не съществуват във физическата си форма.
Превъзмогване на разстояния	Ако желан физически предмет се намира при близки, които живеят далече, ще е трудно или скъпо да го изпратите на болния.	Виртуалната форма на отдалечен предмет може да достигне до болния за няколко секунди под формата на снимка или запис.
Игривост	Някои спомени ще бъдат	Някои спомени ще бъдат по-добре

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“

	предизвикани от физическото боравене / игра с предмета дори ако когнитивните възприятия са вече загубени. Играчки или предмети, свързани с детството, ще имат по-добър ефект върху паметта във физическа форма.	стимулирани при възпроизвеждане на видео или звукозапис – любим филм, сватбен танц и др.
Техническа компетентност	Не се изисква технически опит за боравене с предмети във физическа кутия за спомени. Този подход е възможен дори в много напреднал стадий на деменция, стига лицето да може да държи предмет.	За да се борави с дигитална кутия за спомени са необходими съвсем основни технически умения, но за създаване на индивидуалните дигитални спомени може да е необходима помощ на придружител. Този подход е по-подходящ за здрави хора или за ранните етапи на деменция, но не е невъзможно и в по-късните етапи.
Мобилност	Физическата кутия за спомени може да бъде в различни размери, но винаги ще бъде по-обемиста и по-трудно подвижна от един таблет.	Дигиталната кутия за спомени е достъпна чрез всяко едно устройство с интернет връзка, така че дори не е необходимо да се мести, тъй като е виртуална и достъпна отвсякъде.
Физически дейности	Физическите предмети могат да предизвикат спомени и особено ако става въпрос за играчка или работен инструмент, те могат да доведат до физически дейности. Това ще позволи на двигателните умения да задействат други свързани спомени.	Виртуалните обекти не могат да се пипат, но един видео клип или запис на любима музика може да доведе до пеене, дори да танц (доколкото е възможно).
Общуване	Физическите кутии за спомени могат да бъдат използвани при индивидуални или групови спомено-терапии, които след това подтикват хората с деменция да общуват и да се интересуват от другите около тях.	Дигиталните кутии за спомени имат същата способност да бъдат ползвани в индивидуални или групови занимания, но могат да се използват и като начин за дистанционно общуване с приятели и роднини, които са надалеч. Спомено-терапията може да бъде последвана от обаждане по интернет с любим човек, който не може да присъства физически.

Както виждате, и двата подхода към създаване и използване на кутии за спомени имат своето място в спомено-терапията и зависи както от придружителите, така и от хората с деменция как биха решили да ги комбинират за най-добри резултати.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея. Проект номер:2017-1-UK01-KA202-03668
Българската версия е финансирана от Организация на евреите в България „Шалом“