

El poder dels records

Servei d' Educació Social de la Fundació

Dimarts 6 de maig de 2025



Ajuntament de Cornellà
de Llobregat

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
**Departament de Drets Socials
i Inclusió**



Fundació "la Caixa"

Amb la col·laboració de:



ÍNDEX

1. Què és la reminiscència?
2. Objectius que es busquen en aplicar la Teràpia de Reminiscència.
3. Beneficis de la Teràpia Reminiscència amb deterioració cognitiva.
4. Elements de treball per a desencadenar records.
5. Teràpia de reminiscència en la llar.
6. Suggeriment d'activitats a partir de diferents temàtiques.

1. Què és la reminiscència?

Quan parlem de reminiscències, ens referim a una imatge que ens arriba a la ment i ens remet a situacions del nostre passat., a situacions viscudes anteriorment. Aquesta remissió pot venir-nos a través de l'ús de desencadenants com a fotografies, olors, textures, sabors, sons i música. Segons envellim, els estats emocionals són el motiu més important per a mantenir la satisfacció amb la vida, per això és tan important treballar l'àrea emocional amb les persones majors i en les demències. Associat a les emocions es troben els records, que són una part molt important en la vida de les persones, i especialment dels majors. Per aquest motiu s'ha de bandejar la idea que recordar el passat és una cosa dolenta per a les persones, i especialment per als majors, ja que, gràcies als records, les persones mantenen la seva identitat personal, augmenta la seva confiança i seguretat per a fer front als canvis que arriben amb l'envelliment.



2. Objectius que es busquen en aplicar la Teràpia de Reminiscència

- Reduir trastorns de la conducta i símptomes ansiós – depressius.
- Fomentar la interacció social, i sentiment d'identitat.
- Generar sentiments de satisfacció.
- Promoure la comunicació.
- Potenciar l'autoestima.
- Millorar el benestar emocional.
- Estimulació cognitiva, especialment de la memòria en general.
- Estimulació indirecta de la resta de funcions cognitives: llenguatge, atenció, orientació, pràxies, i gnosis.



3. Beneficis de la Teràpia Reminiscència amb deterioració cognitiva:

- Disminueixen les alteracions de conducta.
- Disminueixen els símptomes depressius.
- Millora la cognició.
- Millora específica de l'àrea del llenguatge (parla i comunicació)
- Millora l'estat d'ànim.
- Millora la conducta social, és a dir, les relacions socials (aporta sentit a la vida).
- Millora l'autoestima.
- Millora la salut física.
- Millora el benestar general.
- Augmenta la participació dels pacients.
- Millora la confiança entre els pacients.



4. Elements de treball per a desencadenar records:



Objectes

Sempre tenir en compte la dècada de naixement de la persona i buscar objectes adequats. També cal tenir en compte que, encara que presentem un objecte adequat a l'edat de naixement, no desencadenarà en tots el mateix tipus i intensitat de records. Cal investigar a cada participant.



Fotografies

- Fotografies personals (de la mateixa persona, dels seus familiars, amics...) de llocs (llocs on van créixer, de vacances, del treball).
- Fotografies públiques o comunes (d'esdeveniments personals, coronacions, bodes, guerres, temes polítics...)



Olors

Flors naturals fresques, boles antiarnes, eucaliptus, perfum característic de l'època o d'una persona en concret en una època de la seva vida, ram de lavanda, lluna de netejar la plata, colònia Fenc de Pravia, o altres elements d'olors intensos, poden produir sensacions.



Textures

Un abric de pell, un vestit de setí o vellut, poden evocar a les sortides nocturnes de la seva època. Textures com la sorra, arpillera, fusta pot a part de resultar agradable al tacte, evocar records com a èpoques de treball, llocs, objectes etc...

4. Elements de treball per a desencadenar records



Sons i música

Els sons ajuden a traslladar a una persona a una època de les seves vides i també evoquen sensacions i records. La música és un element desencadenant molt potent en moltes persones. L'interessant és tenir informació del grup al qual se li donarà la Teràpia de Reminiscència per a personalitzar-lo el màxim possible, i així tenir més èxit en la intervenció.



Gust

Menjars i begudes es poden associar estretament a records. Els dolços antics, barres de licor, caramels d'anís, violetes.... O receptes característiques d'una època com l'almívar de llet, calls, pa remullat en llet...Això pot traslladar a la persona a la seva infància i joventut.

5. Teràpia de reminiscència en la llar

5.1 Utilitzar objectes relacionat amb la llar:

Observar la llar de la persona que pateix demència, a la recerca d'estímul amb la capacitat de ser potencials desencadenants de records.

Per exemple: fotografies antigues, records de vacances, objectes decoratius, regals, trofeus, certificats, regals de noces o d'aniversaris...

Cuando se espera una visita de un antiguo amigo o familiar, se pueden poner algunos objetos y fotografías en una mesa para facilitar la interacción. También se le puede solicitar que traiga alguna foto u objeto que pueda ser significativo.



5. Teràpia de reminiscència en la llar

5.2 Televisió i cine:

Podem donar un cop d'ull a quins programes de televisió o de ràdio poden despertar associacions amb el passat. Es pot anar fent comentaris sobre el que es va veient o escoltant i és una bona manera de mantenir “connectada” a la persona amb demència.

Amb les pel·lícules ocorre el mateix, serveixen per a connectar amb el passat i per a comentar aspectes de la vida de la persona. Per exemple: “El teu tenies un vestit com aquest”, “Et recordes quan anàvem la Plaça Major per Nadal”...



5. Teràpia de reminiscència en la llar

5.3 Llegir en veu alta:

El familiar o cuidador es pot asseure al costat de la persona amb demència i pot anar assenyalant imatges, objectes, idees interessants o resumir el que acaba de llegir la persona. Per exemple; es pot agafar un periòdic local i anar comentant-lo, per a la persona serà significatiu llegir un periòdic de la zona i per això se sentirà part de la comunitat.

El fet de llegir assumptes locals, també el pot ajudar a evocar algun record antic relacionat amb unes certes zones.



5. Teràpia de reminiscència en la llar

5.4 Creació d'un racó laboral.

Algunes persones amb demència que han tingut treballs que per a ells han estat pura passió, poden trobar a faltar els seus moments laborals, per la qual cosa pot ser adequat tenir una zona de la casa on tingui material que pot visualitzar i manipular. Per exemple, si algú va ser químic, li pot agradar tenir una taula de despatx amb llibres de química, folis i bolígrafs per escriure si li ve de gust, trofeus o premis guanyats...



5. Teràpia de reminiscència en la llar

5.5 Fer una caixa de records o història de vida:



Qualsevol cosa que pugui ser introduïda en una caixa, de manera més o menys manejable, i que la persona amb deterioració cognitiva pugui vincular amb un record positiu, una vivència o una emoció. En les activitats de reminiscència, cal procurar evitar aquells objectes que evoquin emocions o sensacions desagradables. Per a completar la cerca, es pot demanar la col·laboració d'altres familiars perquè suggereixin objectes i les històries que hi ha després d'ells.

Els possibles elements per a incloure en la caixa són innombrables. Suggerim aquí algunes idees, però dependrà molt de cada persona i de cada llar: entrades de museus o concerts, elements d'alguna col·lecció que hagués realitzat, alguna peça de roba especial, una colònia o perfum... En definitiva, qualsevol cosa que sigui significativa per a la persona i positivament evocadora de records vinculats a la seva història de vida.

5. Teràpia de reminiscència en la llar



5.6 Àlbums de fotografia o pel·lícules familiars



5.7 Recuperar antics rituals de la vida diària



5.8 Sortir



5.9 Festes familiars

5. Teràpia de reminiscència en la llar

- Fer un fotomuntatge de la infància: Fer una exposició
- Els membres de la família: Dibuixar un arbre genealògic
- Jocs i joguines: Tocar i dibuixar
- Receptes favorites de la infància: Vida en l'olla
- Menjars favorits de la infància: Elaborar un llibre de receptes
- El dia de la bugada: Practicar capacitats
- El meu carrer: Descripció i dibuixar
- L'ÈPOCA DE L'ESCOLA: Objectes de l'aula: Tocar i narrar.
- Modes de l'època: Disfressar-se
- Coneixent gent: Narrar i teatre
- De tornada a casa a les deu: Narrar i teatre
- Tradicions de les bodes
- Sortides vacacionals: Narrar
- Rituals: Festes i costums religiosos



“El recuerdo
del pasado es
una forma de
encuentro”

Kahlil Gibran





El poder dels records

Servei d' Educació Social de la Fundació

Dimarts 6 de maig de 2025

cornellacuida.cat
hola@cornellacuida.cat



Apunta't al canal de WhatsApp de la
comunitat per les persones
cuidadores i rebràs recursos i
informació quinzenals 100% online



Ajuntament de Cornellà
de Llobregat

Amb el suport de:



Amb la col·laboració de:

