Eksplorasyong Panamdam

(Sensory Exploration)

Ang ***Pag-alaala ng Pag-hahardin*** ay isang kasiya-siyang aktibidad na makakatulong na suportahan ang isang malusog na pamumuhay para sa mga tao na nabubuhay na may demensya. Ang mga layunin sa aktibidad ay upang pasiglahin ang mga alaala sa hardin, mapalakas ang enerhiya, bumuo ng kumpiyansa, mapanatili ang kakayanan at mapanatili ang layunin sa buhay at kagalakan. Ang mga kalahok at kanilang mga tagapag-alaga ay nakikibahagi sa pisikal, intelektwal, emosyonal at panlipunang mga benepisyo ng paghahardin sa isang ligtas na kapaligiran.

Ang ***Pag-alaala ng Pag-hahardin*** ay isang aktibidad kung saan nakakaranas ang mga kalahok ng pamilyar na amoy, imahe at mga tekstura mula sa hardin na nagbibigay inspirasyon sa mga magagandang alaala. Ang aktibidad na ito ay kasama para sa lahat ng mga antas ng demensya.

Mga mungkahing materyales:

- Mabango, makulay na mga halaman - Pumili ng 4 ” na paso para madaling hawakan
- Pinagputulan na halaman mula sa hardin na hindi nakakalason
- Mga kagamitan sa hardin - Siguraduhing ang kaligtasan sa pag-gamit
- Prutas at halamang gamot mula sa palengke o kaya inani mula sa hardin
- Mga balbula
- Mga pakete ng binhi at katalogo
- Mga simpleng libro na pang-hardin na may magagandang larawan at makukulay na igunuhit o litrato.
- Mga palaisipan

Sa isang tahimik, komportableng lugar, ayusin ang iyong mga materyales sa isang mesa upang lumikha ng isang magandang presentasyon. Anyayahan ang iyong katuwang sa hardin upang pagaralan ang mga materyales sa pamamagitan ng pag-hikayat sa kanila na hipuin at amuyin ang mga bulaklak at halaman. Kalugin ang pakete ng binhi at iparinig sa iyong katuwang ang tunog ng binhi. Ipakita sa kanila ang masasayang guhit sa katalogo ng binhi. Tignan ang mga libro na may imahe ng makukulay na hardin o prutas at gulay at madaling basahin na teksto. Bumuo ng mga simpleng palaisipan na idinisenyo para sa mga matanda na may demensya. Ang isang kagamitan pang-hardin ay sapat na imahe na para maaaring pumukaw ng mga alaala ng pagdidilig sa bakuran o pagtatanim ng mga balbula.

Ang layunin ay upang pasiglahin ang mga alaala at sa pag-uusap. Ipahayag ang iyong sariling mga alaala sa hardin. "Mayroon akong mabangong tanim na rosemary sa aking hardin." "Naalaala ko ang pagpapalaki ng sukini noong ako ay bata pa."

Ang eksploration ng mga panamdam ay isang mabuting paraan upang kumonekta at maaaring gamitin bilang pang-umpisa sa anumang aktibidad ng Pag-alaala ng pag-hahardin. Sa una, maaaring hindi nais ng iyong katuwang na lumahok sa aktibidad. Maaaring mas gusto nilang mag-masid sa naturang aktibidad. Ayos lang yan! Tandaan na gumamit ng mabuting paghuhusga at ibigay sa kanilang mga kakayahan. Magsaya!

Listahan ng Mga Ligtas na Halaman ng UCANR:
https://ucanr.edu/site/poisonous_safe_plants/Toxic_Plants_by_S Scientific_Name_685/

Mga mungkahing link upang makahanap ng naaangkop na mga libro at palaisipan para sa aktibidad na ito:

Mga librong may makukulay na larawan at may malalaking letra, pero walang tukoy sa sakit na Alzheimer o demensya:

https://www.amazon.com/Rah-Radishes-April-Pulley-Sayre/dp/1534459871/ref=sr_1_3?dchild=1&keywords=rah+rah+radishes&qid=1587505527&sr=8-3

https://www.amazon.com/Fabulous-Flower-Book-alzheimers-dementia/dp/1090386516/ref=sr_1_11?dchild=1&keywords=the+fabulous+flower+book&qid=1587506228&sr=8-11

Mga palaisipan na may malalaking piraso na matatag ang kabit sa hulmahan at nagbibigay ng bisual na pahiwatig.

https://www.active-minds.org/us/dementia-puzzles-wheelbarrow/

https://www.active-minds.org/us/dementia-puzzles-curious-cat/

https://www.caregiverproducts.com/product.asp?itemid=1381&utm_source=googleshopping&utm_medium=cse&gclid=EAIaIQobChMIuc_GiLn66AIV9xatBh1AqQKUEAkYICABEgJsc_D_BwE

https://www.seriouspuzzles.com/wildbird-gathering-35pc-tray-puzzle-by-cobble-hill/?gclid=EAIaIQobChMIzsOnnLr66AIVIgnnCh1BnwQpEAkYJiABEgI_a_D_BwE

Nilikha namin ang pahinang ito upang suportahan ang aming mga kliyente na dahil sa Stay-at-Home ay hindi maaaring lumahok sa aming programa sa pag-hahardin sa

salot-pandaigdigan na ito. Ang Unibersidad ng California ay hindi nag-eendorso o nauugnay sa alinmang mga produktong ito o samahan. Ang mga pananaw, saloobin, at opinyon na ipinahayag ay hindi kumakatawan sa mga pananaw, saloobin, at opinyon ng Unibersidad ng California. ANG MGA REGENTE NG UNIBERSIDAD NG CALIFORNIA AY HINDI GUMAGAWA NG ANO MANG REPERENTASYON O GARANTIYA SA MGA NILALAMAN DITO AT LALO NA SA ANUMANG PAHIWATIG TUNGKOL SA MGA SAGUTIN SA MGA PANINDA O KAKAYAHAN PARA SA ANUMANG LAYUNING PARTIKULAR. Ang materyal at impormasyong ipinakita dito ay para lamang sa mga pangkalahatang layunin. Hindi ka dapat umasa sa materyal o impormasyon na ipinakita dito bilang batayan para sa pag-gawa ng anumang negosyo, ligal, medikal o anumang desisyon.