
Pakiet startowy dla placówek

DPS: aktywność, rozmowa, wsparcie

Krótki przewodnik do codziennej, spokojnej pracy z mieszkańcem.

Dla kogo?

Dla mieszkańców DPS, terapeutów zajęciowych, psychologów, opiekunów i rodzin. Materiał służy aktywizacji, rozmowie i obserwacji codziennego funkcjonowania - nie jest testem ani narzędziem diagnostycznym.

NeuroGerio | Marcin De Clermont

Psycholog, neuropsycholog i psychogeriatra

www.neurogerio.pl/dla-dps/

Jak korzystać z pakietu

Wybierz jedną aktywność i zaproponuj ją bez presji. Zadbaj o wygodę, słyszalność, okulary lub aparat słuchowy oraz porę dnia, w której mieszkaniec ma więcej energii.

Zasada	W praktyce
Dobrowolność	Mieszkaniec może odmówić, zmienić zadanie lub zakończyć je wcześniej.
Jedno polecenie	Mów krótko; jedno pytanie lub krok naraz. Daj czas na odpowiedź.
Dopasowanie	Wybierz rozmowę, obrazek, przedmiot lub muzykę stosownie do możliwości wzroku, słuchu i ruchu.
Bez ocen	Nie poprawiaj automatycznie i nie porównuj mieszkańców. Zauważ wysiłek, wybór i kontakt.
Przerwa	Zakończ lub zmień aktywność przy zmęczeniu, frustracji, nasilonym niepokoju lub bólu.

Kiedy przekazać obserwację dalej?

Gdy zauważacie nową, wyraźną lub narastającą zmianę w kontakcie, zachowaniu, orientacji, komunikacji albo samodzielności - opiszcie konkretną sytuację i przekazcie ją zgodnie z procedurą placówki. W nagłym pogorszeniu stanu zdrowia należy postępować według procedur medycznych i wezwać właściwą pomoc.

12 aktywności do wyboru

Każdą można poprowadzić indywidualnie albo w małej grupie. Orientacyjny czas: 10-15 minut.

01 Pora dnia

Porozmawiajmy o poranku

Propozycja: Co zwykle pomagało Pani/Panu dobrze rozpocząć dzień?

Dostosowanie: Daj czas na odpowiedź. Można wybrać spośród: śniadanie, muzyka, spacer, rozmowa.

02 Znane melodie

Muzyka, która zostaje

Propozycja: Jaka piosenkę lubił(a) Pan/Pani słuchać? Z czym się kojarzy?

Dostosowanie: Można włączyć krótki fragment znanej melodii. Nie trzeba pamiętać tytułu ani słów.

03 Przedmiot i zastosowanie

Do czego to służy?

Propozycja: Wybierz 3 codzienne przedmioty. Porozmawiajmy: do czego służą i gdzie ich używamy?

Dostosowanie: Wybieraj prawdziwe, bezpieczne przedmioty. Podpowiedź jest formą wsparcia, nie błędem.

04 Krok po kroku

Mały plan

Propozycja: Ułóżmy wspólnie kolejność: przygotowanie herbaty, wyjście na spacer albo telefon do bliskiej osoby.

Dostosowanie: Zapisz lub pokaż maksymalnie 3 kroki. Dostosuj do sprawności i możliwości ruchowych.

05 Słowa z kuchni

Co pasuje do stołu?

Propozycja: Wymieńmy lub wybierzmy rzeczy, które mogą znaleźć się przy śniadaniu.

Dostosowanie: Zadanie można wykonać przez rozmowę, wskazywanie obrazków albo układanie przedmiotów.

06 Miejsce, które pamiętam

Powrót do ważnego miejsca

Propozycja: Proszę opowiedzieć o miejscu, które było dla Pani/Pana ważne: dom, ogród, szkoła, praca.

Dostosowanie: Nie poprawiaj szczegółów. Ważniejsze są emocje i kontakt niż zgodność faktów.

07 Słowa i skojarzenia

Jedno słowo, kilka skojarzeń

Propozycja: Wybierzmy słowo: lato, ogród, pociąg albo święta. Z czym się kojarzy?

Dostosowanie: Gdy odpowiedź jest trudna, rozpocznij własnym skojarzeniem i zaproś do uzupełnienia.

08 Zdjęcie i rozmowa

Co widzimy?

Propozycja: Spójrzmy na zdjęcie lub ilustrację. Kogo lub co widzimy? Co mogło wydarzyć się wcześniej?

Dostosowanie: Wybieraj obrazy wyraźne, bez nadmiaru szczegółów. Można zakończyć na jednym pytaniu.

09 Dzień tygodnia

Łagodna orientacja

Propozycja: Jaki dziś jest dzień? Co zwykle dzieje się w tym dniu w domu?

Dostosowanie: Użyj kalendarza jako podpowiedzi. Nie zamieniaj rozmowy w sprawdzian.

10 Co wybieram?

Mała decyzja

Propozycja: Czy woli Pan/Pani dziś rozmowę, muzykę czy proste zadanie przy stole?

Dostosowanie: Daj 2-3 możliwości. Wybór wzmacnia poczucie wpływu na własny dzień.

11 Dokończ zdanie

Znane początki

Propozycja: Moja ulubiona pora roku to... / W domu najbardziej lubię(am)...

Dostosowanie: Czytaj powoli. Zmień zdanie, jeśli temat budzi smutek lub napięcie.

12 Życzliwa rozmowa

Co było dziś przyjemne?

Propozycja: Czy wydarzyło się dziś coś miłego, spokojnego albo ciekawego?

Dostosowanie: Przyjmij każdą odpowiedź. Celem jest rozmowa i zauważenie doświadczenia mieszkańca.

6 prostych scenariuszy

01. Rozmowa przy kawie

Jedno wspomnienie związane z domem lub ulubionym napojem. 10 minut; indywidualnie.

02. Muzyczne skojarzenia

Krótką, znaną melodią i rozmowa o jej znaczeniu. 10-15 minut; indywidualnie lub 2-4 osoby.

03. Co dziś wybieram?

Wybór między dwiema aktywnościami i wykonanie jednej z nich. 5-10 minut.

04. Zdjęcie opowiada

Opis jednego zdjęcia lub ilustracji. 10 minut; bez poprawiania relacji mieszkańca.

05. Krok po kroku

Wspólne zaplanowanie prostej czynności codziennej. 10 minut; użyj 2-3 kart kroków.

06. Dobre zakończenie

Pytanie: co dziś było przyjemne lub spokojne? Zakończ podziękowaniem za udział. 5 minut.

Krótką karta po aktywności

Zapisuj fakty, nie oceny. Jedna kartka może pomóc zespołowi lepiej dopasować kolejną aktywność.

Imię mieszkańca / inicjały	
Data i pora	
Wybrana aktywność	
Co wspierało udział?	
Co było trudne lub męczące?	
Nastrój / kontakt po aktywności	
Wniosek na kolejny raz	

Materiał edukacyjny i wspierający. Nie zastępuje diagnozy, leczenia ani indywidualnych zaleceń specjalisty.

Ramy merytoryczne i granice materiału

Pakiet opiera się na podejściu skoncentrowanym na funkcjonowaniu, godności osoby i indywidualnym dopasowaniu aktywności. Nie służy rozpoznawaniu otępienia, delirium, depresji ani określaniu ich przyczyny. Takie rozpoznanie wymaga oceny klinicznej, wywiadu, badania stanu psychicznego i poznawczego oraz - gdy wskazane - danych medycznych.

Co warto obserwować i przekazać specjalście?

Konkretne zmiany względem wcześniejszego funkcjonowania: pamięci, uwagi, języka, orientacji, planowania, zachowania, nastroju lub samodzielności. Istotny jest czas początku, dynamika, sytuacja, wpływ na codzienne czynności oraz czynniki mogące zakłócać funkcjonowanie, np. ból, infekcja, niedosłuch, sen, zmiana leków lub obciążenie emocjonalne.

Terminologia

W ICD-11 otępienie jest ujmowane jako zespół wpływający istotnie na funkcjonowanie, a klasyfikacja służy dokumentacji i raportowaniu. DSM-5-TR rozróżnia łagodne i duże zaburzenie neurokognitywne (mild / major neurocognitive disorder); o kwalifikacji decyduje klinicysta, a nie wynik pojedynczego ćwiczenia. Materiał używa języka funkcjonowania zamiast etykietowania mieszkańca.

Źródła (stan na sierpień 2026)

1. World Health Organization. ICD-11, release 2026; ICD-11 CDDR, 2024. 2. American Psychiatric Association. DSM-5-TR oraz aktualizacje kryteriów i tekstu, wrzesień 2025. 3. NICE NG97: Dementia: assessment, management and support. 4. Cochrane Review CD005562: Cognitive stimulation for people with dementia.