



MITT ALBUM

Hensikten med et minnealbum er å ivareta og styrke personens opplevelse av identitet og samhörighet. Et album med fotografier, tekst og kanskje små fortellinger kan stimulere hukommelsen og opplevelsen av fortsatt å «være seg selv» også etter at det kognitive svikter. Det kan også være en hjelp til å huske sitt eget livsløp, sin alder, sin situasjon og sitt nåværende bosted.

Albumet kan være til støtte for personer med demens eller kognitiv svikt når de vil vise andre hvem de er. Da kan bilder av og fortellinger om personer fra fortid og nåtid, sentrale begivenheter og steder de har tilknytning til, være til god hjelp.

Noen tips:

- Det kan være hensiktsmessig å lage albumet i kronologisk rekkefølge, men her er det stor frihet.
- Spør pårørende om de ønsker å delta i arbeidet sammen med personen med demens eller kognitiv svikt. Husk at foto kan bli ødelagt, så det kan være lurt å ta kopi av verdifulle foto.
- Bruk gjerne en ringperm og plastmapper slik at sider kan settes inn eller byttes ut ved behov.
- Merk permen tydelig med navn og gjerne bilde på forsiden.
- Personens nettverkskart kan gjerne ligge i den samme permen. Det kan hjelpe personen med demens eller kognitiv svikt, og også andre, til å forstå relasjoner og knytte disse til steder og tidsepoker i personens liv.
- Det finnes mange foto-butikker der man kan lage egne elektorinske album med tekst og foto. Dette kan være et godt alternativ.

For inspirasjon kan du laste ned og lese *Dagene mine. Å lage en livsfortellingsbok i samarbeid med personer med demens eller kognitiv svikt*. Søk og last ned fra: www.aldringoghelse.no

Del gjerne albumet inn i ulike livsfaser som

- barndom og ungdom - voksenliv - alderdom / sent voksenliv

Aktuelle temaer under hver livsfase kan være

- familie og venner - bosteder - nærmiljø - skole og utdanning - ferie og fritid
- arbeid - spesielle begivenheter i familien og/eller i samfunnet

Skriv gjerne ned noen historier knyttet til bildene i albumet.

Bildene bør ha en tekst som beskriver når og hvor bilde er tatt, hvem som er på bildet osv.

**HVEM
ER JEG?**

FOTO

DETTE ALBUMET TILHØRER
