MinD

designing for people with dementia

mindful self-empowerment and social engagement

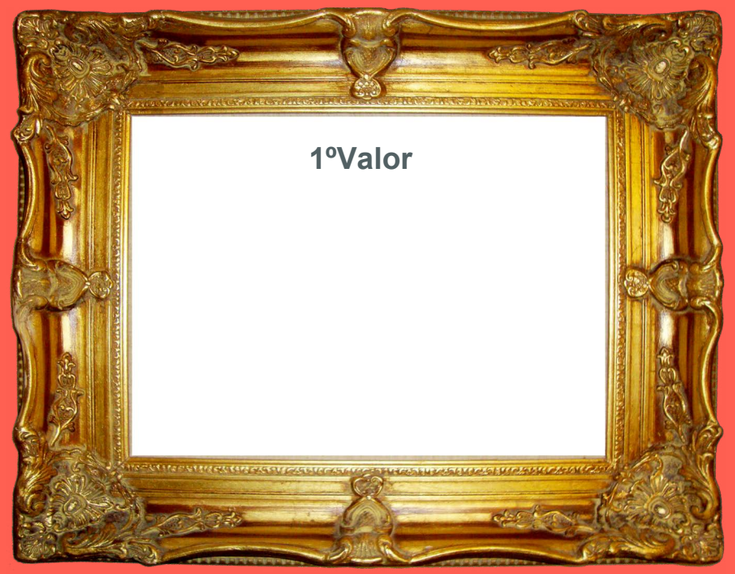
Visual Diaries

Espagnol

This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under the Marie Skłodowska-Curie grant agreement No 691001. These visual diaries reflects only the authors' view and the Research Executive Agency is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

Mis valores

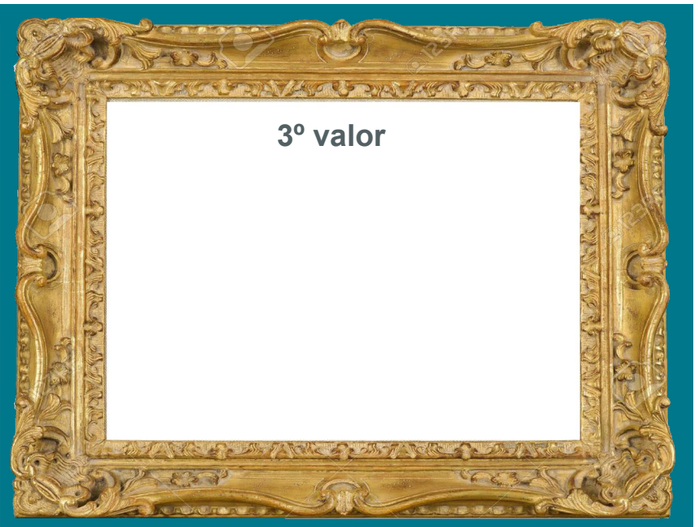
¿Cuales son los valores más importantes para tí? Piensa en tres valores. Elígelos de entre las tarjetas y colocalos tú mismo sobre los marcos. ¿Porqué has elegido estos valores?



He elegido este valor porque:

He elegido este valor porque:

He elegido este valor porque:



Cuentanos sobre qué cosas de las que haces te gustaría recibir reconocimiento.

Usa las pegatinas para describirlas y colocarlas sobre los trofeos.

¿Cómo te sientes en estas situaciones?

Para cada situación puedes elegir las pegatinas que más reflejen tu sentimientos. Verde significa que estás de acuerdo y rojo que estás en desacuerdo. Explica porqué.

Siento que las cosas que hago son importantes para mi.

pegar aquí

Admito que no soy capaz de inlfuir en nada.

Pegar aquí

Dedico tiempo a cosas que me permiten mantener mi paz interior, como meditar o rezar.

Pegar aquí

Mientras estoy ocupado haciendo algo, a menudo siento que mis pensamientos se dispersan.

Pegar aquí

Tengo dificultad para concentrame en lo que ocurre en el presente.

Pegar aquí

Es importante para mí poder hacer cosas para los demás.

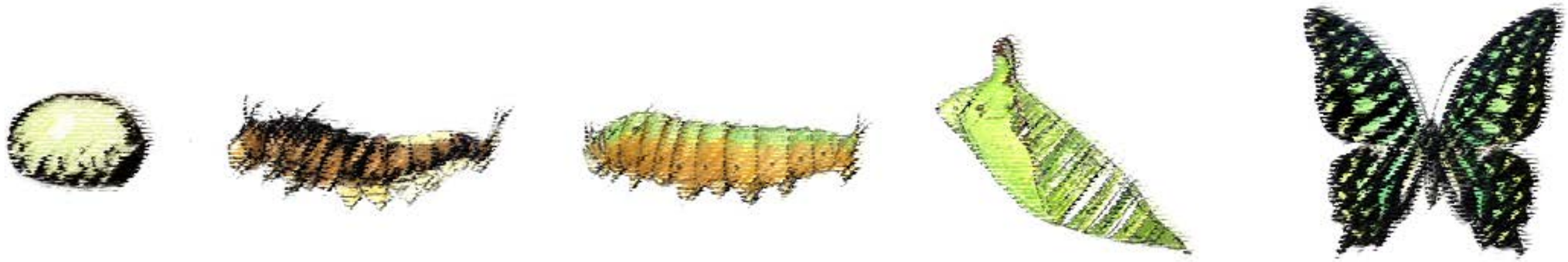
Pegar aquí

En situaciones de dificultad mantengo mi paz interior.

Pegar aquí

¿qué cosas has hecho en tu vida y cuales han sido las más importantes para ti?

¿que te gustaría hacer o conseguir en el futuro?



Piensa en tres experiencias que hayan influido mucho en tu vida. Por favor, descríbelas.

Describe tres habilidades que tengas, de las que estás más orgulloso.

Cuentanos, ¿qué te motiva y con qué disfrutas en la vida?.

Cuentanos ¿qué te te hace sentir calmado y seguro?.

Si pudieses capturar (por ejemplo, un momento, un sonido, una canción, un olor,un paisaje, un objeto o un lugar...) y preservarlo en este tarro, para que pudieses volver a revivirlo, ¿Cúal eligirías?

Utiliza las pegatinas para describirlo y colócalas en los tarros.

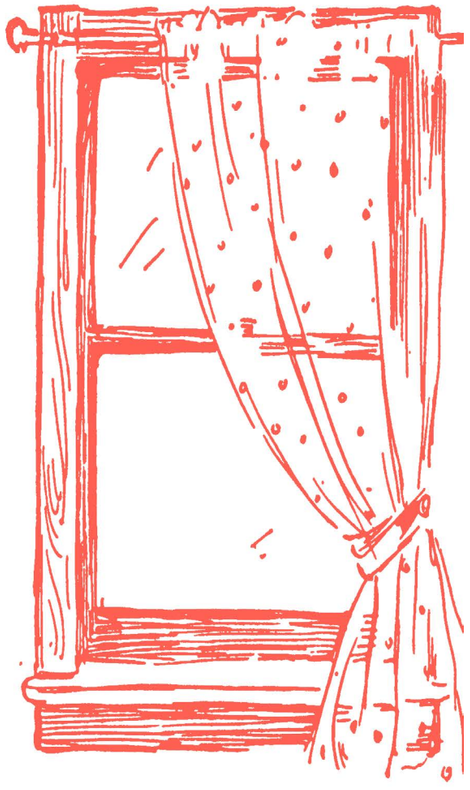
Utiliza este objeto para contarnos el significado que tiene tu casa para tí.

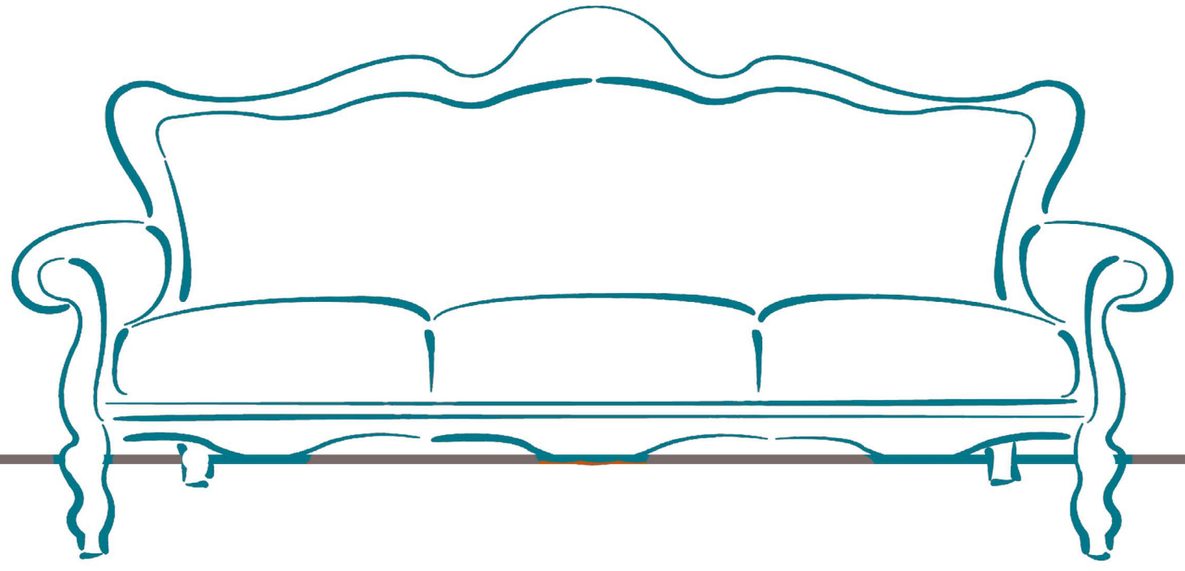
¿qué hace que te guste tu casa y que la sientas como tuya?

Siéntete libre para dibujar sobre el objeto, pega cosas sobre él o ponlas de la forma que veas más adecuada.

Usa estos objetos para contarnos algo sobre las personas te han ayudado a ser quien eres.

(familia, amigos, incluso personas a las que no has conocido nunca, pero que han tenido una gran influencia en tí). Puedes "colgar" los objetos en la pared de esta habitación.





Cúentanos como es un día normal en tu vida, haciendo 6 fotos sobre tus actividades.

Puedes colocar las fotos en el portafotos.

¿Qué hiciste?
¿porque hiciste esas fotos?
¿en qué situación o actividad las hiciste?
¿cómo te sentiste?

Descripción de las fotos:

1

2

3

4

5

6

7

8

Haz 3 fotografias de tu casa:

- Alguna cosa de la que estés orgulloso.
- De algo diviertido.
- De alguna cosa que sea sólo tuya.

Haz una lista de las personas que más te están ayudando en tu rutina diaria.

¿de qué forma te ayudan?

Mi barrio

¿puedes colocar en el mapa los lugares que visitas con más frecuencia y para qué los visitas? Usa los puntos amarillos para marcarlos.
¿en qué lugares te sientes bien y porqué?. Usa los puntos azules para marcarlos.
¿qué lugares te resultan más incómodos o te gustan menos y porqué?Usa los puntos rojos para marcarlos.

Haz 3 fotografías de las cosas que llevas contigo cuando sales de casa.

¿Porqué te gusta llevarlas?

pega aquí la foto

Pega aquí la foto

Pega aquí la foto

Actividades y rutinas diarias

¿qué actividades o tareas diaria no quieres que otros hagan por tí? ¿porqué?

¿Que actividades o rutinas diarias prefieres que las hagan otros? ¿porqué?

Mis actividades de ocio

Comenta cuales son tus actividades de ocio favoritas. ¿Qué es lo que te gusta de ellas? ¿Cuales prefieres hacer sólo/a y cuales en compañia? Señala con pegatinas las que te gusta hacer en compañia.

¿En qué lugar te encuentras con conocidos o conoces a gente nueva?

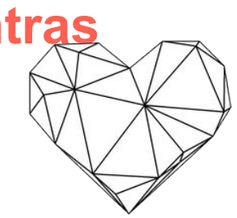
¿Con quién te encuentras?

¿A quién te gustaría ver menos y porqué?

¿A quién te gustaría ver más y porqué?

¿En qué situaciones te encuentras emocionalmente fuerte?

y ¿en cúales te encuentras más vulnerable?



¿En qué situaciones te sientes con más ánimo y más energía?

¿en qué situaciones te sientes con menos energía?

Haz fotografías de 4 cosas que sean de gran ayuda en tu vida diaria.

¿de qué forma te ayudan?

Pega aquí la foto

Pega aquí la foto

Pega aquí la foto

Pega aquí la foto

Compromiso	Disciplina	Inteligencia	Perseverancia
Animación	Coraje	Honestidad	Paciencia
Asertividad	Cooperación	Orientación familiar	Lealtad
Osadía	Compasión	Empatía	Justicia

Auto-control			
Seguridad			
Responsabilidad	Tolerancia		
Respeto	Tradición		

Algo de lo que estas orgulloso

Algo divertido

Algo sólo tuyo

MinD Team, External Partners and Authorship

Authors:

Julia Garde,
Universifty of Twente, Netherlands

Mascha van der Voort
University of Twente, Netherlands

Kristina Niedderer,
University of Wolverhampton and Manchester Metropolitan University, UK

Contributors:

Vjera Holthoff-Detto,
Alexianer St Hedwig Kliniken, Berlin, Germany

Isabelle Tournier,
University of Luxembourg

Ana Diaz,
Alzheimer Europe, Luxembourg

Dianne Gove,
Alzheimer Europe, Luxembourg

Rosa Almeida,
INTRAS, Spain

Michaelle Bosse,
Technische Universität, Germany

Ben Salter
University of Wolverhampton, UK

Project Team:

Dew Harrison, Aleksandra Galasinska, Tina Smith, Hiran Patel, Christopher Dennett, Kathryn Partington, Jennifer Lim, University of Wolverhampton, UK; Donna-Maria Coleston-Shields, Tom Dening, Michael Craven, Julie Gosling, Nottinghamshire Healthcare NHS Foundation Trust, UK; Alex Hogan, ETIC Lab, UK; Thomas van Rompay, Armagan Karahanogˇlu, Geke Ludden, Universifty of Twente, NL; Ingeborg Griffioen, Jochem Wilson, Ben Bokkers, Panton Healthcare Design, Deventer, NL; Ed Notenboom, Marja Wolswijk Zorggroep Sint Maarten, NL; Christian Wölfel, Jens Krzywinski, Sebastian Lorenz, Kathrin Büter, Lisa Lüneburg, Michaelle Bosse, Technische Universität Dresden, DE; Michele Zanasi, Berit Ziebuhr, Alexianer St Hedwig Kliniken, Berlin, DE; Isabelle Tournier, Mathilde Lamotte, Afsaneh Albrilahij, University of Luxembourg, LX; Christophe Bintener, Alzheimer Europe, LX. Elena Bellini, Alessia Macchi, Duit, Florence, Italy; Zuzana Prochazkova, Jordi Paris, Picharchitects, Barcelona, ES; Yolanda Bueno Aguado, Guillermo Benito, Raquel Losada, Teresa Cid Bartoleme, Eva Galán, Irene González, Marcos Muñoz, Adriana Grau, Sandra García, INTRAS, Valladolid, ES; Andreu Catala, Marta Diaz Boladeras, Universitat Politecnica de Catalunya, ES; Thea Blackler, Queensland University of Technology, AU; Daniil Garayzuev, Daniil Razdyakonov, ITMO University, St Petersburg, Russia; Helen Rochford-Brennan, European Working Group for People with Dementia

The MinD Visual Cards have been developed as one of the outcomes of the MinD project data collection phase. We wish to thank all project researchers and external participants for their excellent contributions to the MinD project, helping to make it happen.

Further project information:
www.designingfordementia.eu
Contact: Prof Kristina Niedderer
k.niedderer@mmu.ac.uk