



Trening poznawczy i wspólny czas – jak to połączyć?



Grochowska 312, Warszawa



zaburzeniapamieci.pl



224 411 104

Do funkcji poznawczych zaliczamy m.in. pamięć, koncentrację czy zdolność przetwarzania informacji. Funkcje te wraz z wiekiem, a także na skutek niektórych chorób, ulegają pogorszeniu. To właśnie tu z pomocą przychodzi trening poznawczy. Na czym on dokładnie polega? Które aktywności mogą być odpowiedzią na wspólne spędzanie czasu z seniorem i jednocześnie trenowanie jego funkcji poznawczych? Odpowiadamy!

NA CZYM POLEGA TRENING POZNAWCZY?

Trening poznawczy to w praktyce każda zaplanowana aktywność, której celem jest pobudzenie pracy mózgu.

Wyróżniamy kilka funkcji poznawczych:

- pamięć,
- koncentracja,
- przetwarzanie informacji,
- zdolność do komunikowania się,
- orientacja w przestrzeni,
- odbiór bodźców wizualnych i ich trafne nazewnictwo.

Trening poznawczy może być skupiony wokół jednej z funkcji poznawczych – np. u seniorów bardzo często jest to pamięć. Taka aktywność może jednak angażować kilka z tych obszarów i kompleksowo wspierać pracę mózgu, co pomaga utrzymać go w lepszej kondycji.

W ramach treningu poznawczego wykonuje się różne ćwiczenia – np. rozumienie ze słuchu, rozwiązywanie krzyżówek, gry planszowe, stosuje się rymowanki czy zabawy typu „memory”. Technik jest wiele, dzięki czemu każdy może sięgać po te metody, które oprócz wsparcia mózgu sprawiają mu również radość i satysfakcję.

Szacuje się, że ok. 60 roku życia komórki odpowiedzialne za sprawność mózgu tracą swoją sprawność. Pojawiają się wówczas m.in. problemy z pamięcią, mylenie imion lub dat czy trudności z utrzymaniem uwagi.



TRENING POZNAWCZY U SENIORÓW – KIEDY JEST WSKAZANY?

Procesy te mogą zacząć się znacznie szybciej u seniorów wówczas, gdy „wyzwalaczem” do pogorszenia funkcji poznawczych są choroby.

Schorzenia, które sprzyjają osłabieniu funkcji poznawczych, to m.in.:

- udar mózgu – uszkodzenie mózgu na skutek udaru znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia w przyszłości zespołów otępiennych, a także pogarsza funkcje poznawcze. Stopień zaawansowania zależy od tego, które obszary mózgu zostały uszkodzone i w jakim stopniu;
- demencja i związane z nią zespoły otępienne – to naturalny etap w procesie starzenia się. Funkcje poznawcze ulegają pogorszeniu, pojawiają się problemy typowe dla osób starszych, szczególnie kłopoty z pamięcią;
- choroba Alzheimera – to jedna z chorób rozwijających się na skutek procesów starzenia organizmu. U jej podłoża leżą procesy neurodegeneracyjne, czyli odpowiadające za niszczenie neuronów. Stąd też w chorobie Alzheimera obserwuje się znaczne zaburzenia funkcji poznawczych, m.in. silne problemy z orientacją w przestrzeni czy kłopoty z pamięcią (np. chory po wyjściu z domu nie wie, gdzie się znajduje i jak może wrócić do swojego mieszkania);
- choroba Parkinsona – to schorzenie, w którego przebiegu dochodzi do zwyrodnienia struktur mózgowych, a tym samym zaburzeń w obrębie pracy mózgu i funkcji poznawczych. Oprócz typowych problemów poznawczych, takich jak kłopoty z pamięcią, trudności w utrzymaniu uwagi i koncentracji czy zaburzenia w przetwarzaniu informacji, mogą pojawiać się halucynacje i omamy;
- niedoczynność tarczycy – to choroba, która bezpośrednio nie dotyczy mózgu, jednak schorzenie to może wpływać na funkcjonowanie układu nerwowego i prowadzić szczególnie do problemów z pamięcią lub koncentracją.

BADANIE PET W ZABURZENIACH POZNAWCZY

W obrazowej diagnostyce zaburzeń poznawczych stosuje się m.in. badanie PET, które pomaga zwłaszcza przy rozpoznawaniu wczesnych etapów choroby Parkinsona.

Badanie wykonuje się z wykorzystaniem odpowiedniego środka, absorbowanego przez komórki mózgu, co pozwala ocenić zmiany chorobowe. Badanie PET stosuje się także przy innych chorobach, które mogą wpływać na zaburzenia poznawcze, m.in. chorobie Huntingtona czy stwardnieniu rozsianym.

ułatwić codzienne funkcjonowanie osoby starszej z otępieniem. Wsparcie opiekuna staje się kluczowe dla utrzymania jak największej samodzielności i godności chorego w codziennym życiu.



REZONANS MAGNETYCZNY A ZABURZENIA POZNAWCZE

W diagnostyce wykorzystuje się również **rezonans magnetyczny** – badanie to pozwala na ogląd miękkich struktur organizmu i tym samym pozwala wykluczyć lub potwierdzić rozwój zaburzeń poznawczych m.in. na skutek występowania guzów czy wodniaków.

Dzięki temu badaniu możliwa jest także **ocena stopnia zaniku mózgu**, a także obszarów, w których do tego zaniku doszło. Rezonans magnetyczny zaliczany jest do diagnostyki podstawowej w tym zakresie.

TRENING POZNAWCZY I WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU – PROPOZYCJE AKTYWNOŚCI

Najlepszym sposobem na połączenie treningu poznawczego i wspólne spędzanie czasu są m.in. gry planszowe lub karciane, gry wideo, spacer, wymyślanie rymowanek, wspólne rozmowy.

Oprócz tego senior powinien zadbać o inne elementy treningu, np.:

- naukę nowego języka lub innej umiejętności,
- wykonywanie ćwiczeń na pamięć i funkcje poznawcze (w tym celu można skorzystać z gotowych zestawów dostępnych w książkach lub aplikacjach),
- rozwiązywanie krzyżówek,
- czytanie,
- utrzymywanie kontaktów społecznych.

Kluczowym elementem treningu jest systematyczność!