

Beata Kaczmarek

dr nauk medycznych, psycholog kliniczny

Katedra i Klinika Medycyny Paliatywnej

Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego

w Poznaniu

## REKOMENDACJE DLA OSÓB STARSZYCH I ICH OPIEKUNÓW

## Jak rozpoznać zaburzenia funkcji poznawczych i jak postąpić kiedy się pojawiają?

Sprawność, która umożliwia samodzielne życie opiera się na współdziałaniu ciała i umysłu. Zdrowie fizyczne i prawidłowa praca mózgu pozwalają na prowadzenie domu, uczestniczenie w życiu społecznym, korzystanie z atrakcji, które przynosi życie.

Funkcje poznawcze to procesy sterowane przez mózg, takie jak pamięć, uwaga, planowanie, myślenie, percepcja. Z wiekiem obniża się szybkość i wydajność tych procesów, co jest związane z naturalnymi procesami starzenia się. Więcej czasu zabiera nauczenie się czegoś nowego, wydobycie z pamięci potrzebnych wspomnień lub wyrazów. Niekiedy te trudności nasilają się w taki sposób, że utrudnia to normalne życie. Coraz częściej przydarzają się sytuacje, w których dochodzi do pomyłek, nieporozumień. Może to wynikać z choroby, którą należy zdiagnozować i rozpocząć właściwe leczenie. Bardzo ważnym jest niebagatelizowanie takich sytuacji, ponieważ wczesne rozpoznanie daje więcej możliwości leczenia i spowalniania procesu chorobowego.

# Na jakie trudności warto zwrócić uwagę?

Zwykle niepowodzenia w codziennych aktywnościach przypisujemy problemom z pamięcią. Pamiętajmy jednak, że nie jest możliwe skuteczne zapamiętanie treści, jeśli się jej dobrze nie usłyszało, albo nie udało się na niej skoncentrować; nie zapamiętamy dobrze znaków, czy symboli, kiedy nie spostrzegamy ich prawidłowo, co może być związane nie tylko z chorobą wzroku, ale również mózgu. Kluczowe informacje mogą nam umykać z powodu schorzeń narządów zmysłów, obniżenia zakresu uwagi, słabego planowania lub kojarzenia. Trudności mogą wynikać również ze złego samopoczucia, depresji, lęku, albo być związane z przyjmowanymi lekami. Przyczyny kłopotów ustala się w procesie diagnostyki.

# Trudności w codziennym funkcjonowaniu, które mogą świadczyć o chorobie:

|  |
| --- |
| * zapominanie bieżących zdarzeń i konieczność zapisywania ważnych informacji, luki w pamięci dotyczące niektórych zdarzeń
* gubienie przedmiotów codziennego użytku i częste ich poszukiwanie
* przerywanie czynności w trakcie, niedokańczanie lub pomijanie ważnych elementów działań np. w trakcie gotowania
* łatwe rozpraszanie się w czasie rozmowy i gubienie wątku, problemy z budowaniem zdań, płynną mową, pisaniem, czytaniem, liczeniem
* pomyłki w przyjmowaniu leków
* trudności w przypomnieniu sobie słów w trakcie rozmowy, wydłużenie czasu ich poszukiwania w pamięci lub stosowanie omówień, trudności w przypominaniu sobie nazwisk
* problemy z rozpoznawaniem twarzy lub dopasowaniem do rozpoznanych twarzy imion, czy kontekstu znajomości
* problemy z poruszaniem się w przestrzeni, zaplanowaniem trasy, wyborem właściwych środków komunikacji, gubienie się
* mylenie dat lub miejsc spotkań
* problemy w obsłudze urządzeń, sprzątaniu, gotowaniu, zarządzaniu pieniędzmi
* poczucie dezorientacji, niepokoju, braku zaufania do swoich możliwości
* poczucie wyobcowania, nie nadążania za innymi
* częste dopytywanie o to samo, upewnianie się
* poczucie pustki, utrata zainteresowań, brak odczuwania radości, lęk, izolacja
* realistyczne, niespokojne sny, bezsenność, wczesne wybudzanie
* drażliwość, wybuchowość, zmiany osobowości
* sygnały od otoczenia, które spostrzega trudności w funkcjonowaniu
 |

# Co zrobić, gdy dostrzegamy niepokojące symptomy?

|  |
| --- |
| 1. Zgłosić problemy lekarzowi rodzinnemu, geriatrze, neurologowi, psychiatrze – lekarz zleci niezbędne badania; warto wypisać sobie wcześniej najważniejsze sprawy do omówienia z lekarzem, aby w sytuacji stresu i w kontekście słabszej pamięci o niczym istotnym nie zapomnieć; na badanie zabieramy posiadaną dokumentację medyczną oraz listę przyjmowanych leków;
 |

|  |
| --- |
| 1. Zgłosić się do psychologa na badanie funkcji poznawczych – w trakcie spotkania zostanie przeprowadzony szczegółowy wywiad, na który warto przyjść z kim z rodziny lub inną osobą bliską; badanie obejmuje test wstępny oraz szereg testów uzupełniających – dobranych pod kątem trudności pacjenta; na badanie zabieramy wypisy ze szpitali, wyniki badań, okulary, aparaty słuchowe. Badania funkcji poznawczych wykonywane są w Poradniach Zdrowia Psychicznego, fundacjach i innych organizacjach działających na rzecz osób z chorobą Alzheimera i innymi zaburzeniami neuropoznawczymi, w niektórych Poradniach Geriatrycznych
 |

|  |
| --- |
| 1. Rozpocząć codzienne ćwiczenia pamięci, wplatając je w zwykłe aktywności:
* starać się zapamiętywać treści przeczytane w książce, usłyszane w radio, czy telewizji, rozmawiać o nich, aktywnie przetwarzać informacje;
* zapamiętywać listy zakupów – w sklepie robić zakupy z pamięci i dopiero przed zakończeniem sprawdzić, czy o niczym nie zapomnieliśmy
* nie rezygnować z aktywności społecznych, a raczej intensyfikować uczestnictwo w spotkaniach, warsztatach, wykładach;
* starać się liczyć w pamięci, planować, zapamiętywać piny, ważne telefony, swój pesel;
* stosować metodę nauki przez wielokrotne powtarzanie sobie treści do zapamiętania
* intencjonalnie zapamiętywać nazwiska lekarzy, polityków, sportowców, aktorów; robić notatki, prowadzić dzienniczek – traktować to jak ćwiczenie, a nie jak niekiedy błędnie się powtarza „przeciążanie mózgu”
* podejmować nowe wyzwania umysłowe – udział w kursach, czytanie, uczenie się słówek, nowych umiejętności
* traktować ćwiczenia jak gimnastykę – wykonywać je systematycznie, w trakcie innych czynności – np. nauka w trakcie gotowania, czy sprzątania, w tramwaju, w czasie odpoczynku
* rozwiązywać zadania, rebusy, sudoku, krzyżówki, grać w gry logiczne, szachy, gry językowe, np. scrabble;
* aktywizować mózg dbając również o ruch, angażując się w działania kulturalne, śpiew, sztukę, realizować zainteresowania, angażować się w pomoc innym
 |