



SelfBRAIN



PORADNIK

ŁAGODNE ZABURZENIA FUNKCJI POZNAWCZYCH



PORADNIK
ŁAGODNE ZABURZENIA FUNKCJI POZNAWCZYCH

Gdańsk, 2020

Specjalista psychologii klinicznej, neuropsycholog
Ilona Bidzan-Bluma

Okładka/Illustracje
Blu/Art Marcin Bluma

Spis treści

Wstęp	4
Czym są funkcje poznawcze	5
Diagnoza neuropsychologiczna	5
Zaburzenia funkcji poznawczych a depresja	6
Aktywność fizyczna	6
Jak ćwiczyć - przykładowe ćwiczenia psychologiczne na wybrane funkcje poznawcze	7
1. Ćwiczenia na pamięć wzrokową	7
2. Ćwiczenia na pamięć słuchową	9
3. Ćwiczenie na koncentrację uwagi	10
4. Ćwiczenia na funkcje wykonawcze	11
5. Ćwiczenia na selektywność uwagi	12
Bibliografia	13

Wstęp

Łagodne zaburzenia funkcji poznawczych (Mild Cognitive Impairment, MCI) to stan, w którym występuje osłabienie funkcji poznawczych. Najczęściej dochodzi do pogorszenia pamięci i/lub innych obszarów funkcji poznawczych (np. uwagi, orientacji w czasie, miejscu, funkcji językowych, praksi). Osoby te często wspominają o trudnościach dotyczących odtwarzania zapamiętywanych wcześniej informacji, a także, gdzie położyły jakiś przedmiot, co planowały zrobić, ciężko im przypomnieć sobie pewne informacje w danym momencie, ale najczęściej przypominają je sobie po upływie czasu.

Kryteria MCI:

- skargi na upośledzenie pamięci wyrażane przez chorego i potwierdzone przez jego rodzinę lub lekarza;
- prawidłowa codzienna aktywność życiowa;
- prawidłowe globalne funkcjonowanie poznawcze;
- obiektywnie stwierdzone pogorszenie pamięci lub innego obszaru poznawczego.

Diagnoza łagodnych zaburzeń funkcji poznawczych jest ważna, aby zapobiec lub opóźnić proces otępienny, dlatego też w przypadku doświadczanych trudności w zakresie funkcji poznawczych warto udać się na diagnozę neuropsychologiczną. Trudności np. z pamięcią, koncentracją uwagi mogą bowiem również wynikać z zaburzeń depresyjnych, lękowych.

Oddajemy w Państwa ręce ten poradnik, by nie tylko przybliżyć problem samych łagodnych zaburzeń funkcji poznawczych (MCI), ale pokazać, jak zdiagnozować ten problem i w jaki sposób można poprawić własne funkcjonowanie w tym zakresie.

Mamy nadzieję, że poradnik ten będzie pomocny zarówno dla osób zmagających się z objawami MCI, ale i ich bliskim.

Czym są funkcje poznawcze?

Funkcje poznawcze (kognitywne) są związane z aktywnym odbieraniem, przetwarzaniem, jak również przechowywaniem informacji, dzięki którym wykorzystujemy nabytą wcześniej wiedzę oraz możemy nabyć nową.

W skład funkcji poznawczych wchodzi:

- pamięć epizodyczna (tempo nabywania nowych informacji, przechodzenie ich z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej);
- pamięć semantyczna (wiedza nabyta w ciągu życia);
- pamięć proceduralna (jest związana z wykonywaniem czynności, jak np. chodzenie, jazda na rowerze, jazda samochodem);
- pamięć operacyjna (dokonywanie operacji intelektualnych);
- procesy uwagi (czujność, wybiórczość, podzielność);
- orientacja w czasie, miejscu, przestrzeni, co do własnej osoby;
- funkcje językowe (pisanie, czytanie, powtarzanie, mowa ekspresyjna);
- funkcje wzrokowo-przestrzenne;
- prędkość (planowanie motoryczne);
- funkcje wykonawcze - różnorodne procesy i elementy składowe intencjonalnego działania, w skład nich wchodzi: planowanie, kontrola działania, przetwarzanie informacji, rozumowanie, podejmowanie decyzji i inne (Jodzio, 2008).

Diagnoza neuropsychologiczna

Diagnoza neuropsychologiczna polega na ocenie funkcji poznawczych, głównie u osób z różnymi chorobami neurodegeneracyjnymi, po urazach mózgu (np. wskutek wypadków samochodowych),

jak również u osób odczuwających u siebie subiektywne pogorszenie funkcjonowania kognitywnego.

Zaburzenia funkcji poznawczych a depresja

U osób chorujących na depresję bardzo często występuje osłabienie funkcji poznawczych, które mogą być osłabione od stopnia łagodnego aż po głęboki, co zależy od charakteru i nasilenia depresji. U chorych zazwyczaj zachowana jest orientacja w miejscu i w czasie oraz funkcje wzrokowo-przestrzenne, natomiast podstawowy deficyt może wystąpić w zakresie uwagi (skupienia się na danym zadaniu, podzielności uwagi). Ponadto utrudniona jest umiejętność związana z uczeniem się (w dużej mierze zależy to od charakteru materiału, czy jest on łatwy czy też trudny dla osoby badanej) oraz z funkcjami wykonawczymi związanymi z myśleniem i rozwiązywaniem problemów, a także z motywacją do działania. Obniżone funkcjonowanie wykonawcze może prowadzić do wydłużenia procesu wychodzenia z choroby.

Aktywność fizyczna

Bardzo ważny celem utrzymania sprawnego funkcjonowania poznawczego lub polepszenia go jest ruch. Ważne jest uprawianie sportu przynajmniej 3 razy w tygodniu po ok. 25 minut. Wysiłek fizyczny powinien doprowadzić do wzrostu tętna, czyli osiągnąć 70-75% maksymalnego tętna. U osób w wieku 40 lat tętno powinno wynieść: 130-140, a u 50 latków: 125.

Na koncentrację uwagi najlepszym treningiem jest ten poranny lub przedpołudniowy, który może pozytywnie przyczynić się do naszego dalszego funkcjonowania poznawczego w ciągu dnia.

Co możemy zyskać dzięki aktywności fizycznej? Nasz mózg uwolni

więcej dopaminy i noradrenaliny, czyli neuroprzekaźników związanych m.in. z układem nagrody, funkcjami poznawczymi.

Jak ćwiczyć - przykładowe ćwiczenia na wybrane funkcje poznawcze.

U osób, które obserwują u siebie trudności w zakresie funkcjonowania poznawczego stosuje się metody kompensacyjne (jak np. korzystanie z kalendarzy, pagerów) oraz metody pozwalające na odbudowę zaburzonych funkcji poznawczych (jak np. ćwiczenia komputerowe, ćwiczenia typu "papier-ołówek na określone funkcje poznawcze).

1. Ćwiczenia na pamięć wzrokową.

Przyjrzyj się poniższemu obrazkowi przez ok. 1 minutę. Jeśli stwierdzisz, że udało Ci się wszystko zapamiętać, przejdź do pytań i postaraj się udzielić na nie odpowiedzi.



1. Co znajduje się na obrazku?
2. Kto znajduje się po prawej stronie?
3. Kto znajduje się po lewej stronie?
4. W jakim kolorze jest przystanek autobusowy?
5. Po której stronie wisi plakat?
6. Jak jest ubrany mężczyzna? W jakim kolorze jest jego ubranie?
7. Jak jest ubrana kobieta? W jakim kolorze jest jej ubranie?
8. Ile drzew znajduje się na obrazku?
9. W co jest ubrana babcia i jej wnuk? W jakim kolorze są ich ubrania?
10. Jak jest ubrana dziewczyna?
11. W jakim kolorze jest dom?
12. Ile okien znajduje się w domu?

2. Ćwiczenia na pamięć słuchową.

Przeczytaj samodzielnie lub poproś kogoś o przeczytanie poniższego tekstu, a następnie postaraj się odtworzyć samodzielnie, jak najwięcej informacji zawartych w poniższym tekście.

Nad brzegiem rzeki spacerował pan Jan. tego dnia miał na sobie długi, granatowy płaszcz i okulary przeciwsłoneczne. Obok niego szedł dwuletni pies-Majek. Około godziny 11:10 pan Jan zaczął czuć się zmęczony i usiadł na ławce. Ławka stała w cieniu i wychodziły na nią gałęzie kasztanowca. Pan Jan siedząc na ławce, wyciągnął kartkę i zaczął sporządzać listę zakupów:

**ogórki
marchewka
proszek do prania
skarpetki
ananas**

Gdy udało mu się już wszystko zapisać, wstał i udał się w prawą stronę.

Postaraj się odtworzyć, jak największą ilość informacji z powyższego tekstu i zapisz je poniżej:

.....

.....

.....

.....

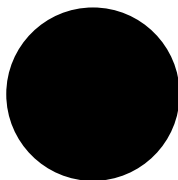
.....

Pytania pomocnicze do tekstu.

1. Jak miał na imię pan w tym opowiadaniu?
2. Co robił pan w tym opowiadaniu?
3. O której godzinie poczuł się zmęczony?
4. Jak nazywał się jego pies?
5. Ile miał lat?
6. Gdzie stała ławka?
7. Co znalazło się na liście zakupów?
8. W którą stronę udał się bohater opowiadania, gdy udało mu się nabrać sił?

3. Ćwiczenie na koncentrację uwagi

Przypatruj się poniższej kropce przez ok. 30 sekund, po tym czasie zrób przerwę i wykonaj zadanie jeszcze 4-krotnie.



4. Ćwiczenia na funkcje wykonawcze

Sporządź cel długoterminowy, który chciałbyś osiągnąć.

.....

Podziel go teraz na mniejsze cele, które pozwolą na osiągnięcie go.
Określi dokładny czas wykonania.

Cel krótkoterminowy	Ilość czasu na jego wykonanie
1.	
2.	
3.	
4.	

5. Ćwiczenia na selektywność uwagi

Jak najszybciej wykreśl w poniższej tabeli następujące znaki: $\leftarrow \uparrow \rightarrow$

$\rightarrow$	$\circlearrowright$	$\rightarrow$	$\leftarrow$	$\uparrow$	$\nwarrow$	$\nearrow$	$\circlearrowright$
$\swarrow$	$\leftarrow$	$\swarrow$	$\rightarrow$	$\downarrow$	$\swarrow$	$\downarrow$	$\nearrow$
$\downarrow$	$\swarrow$	$\downarrow$	$\nwarrow$	$\uparrow$	$\leftarrow$	$\rightarrow$	$\updownarrow$
$\uparrow$	$\circlearrowright$	$\downarrow$	$\nwarrow$	$\rightarrow$	$\leftrightarrow$	$\leftarrow$	$\swarrow$
$\nwarrow$	$\leftarrow$	$\rightarrow$	$\leftarrow$	$\uparrow$	$\rightarrow$	$\nearrow$	$\leftarrow$

Jak najszybciej wykreśl w poniższej tabeli następujące znaki: $\nwarrow \uparrow \nearrow$

$\rightarrow$	$\circlearrowright$	$\rightarrow$	$\leftarrow$	$\uparrow$	$\nwarrow$	$\nearrow$	$\circlearrowright$
$\swarrow$	$\leftarrow$	$\swarrow$	$\rightarrow$	$\downarrow$	$\swarrow$	$\downarrow$	$\nearrow$
$\downarrow$	$\swarrow$	$\downarrow$	$\nwarrow$	$\uparrow$	$\leftarrow$	$\rightarrow$	$\updownarrow$
$\uparrow$	$\circlearrowright$	$\downarrow$	$\nwarrow$	$\rightarrow$	$\leftrightarrow$	$\leftarrow$	$\swarrow$
$\nwarrow$	$\leftarrow$	$\rightarrow$	$\leftarrow$	$\uparrow$	$\rightarrow$	$\nearrow$	$\leftarrow$

Bibliografia

- Bidzan-Bluma, I., Golińska, P. (2018). *Umysł lubi tworzyć. Ćwiczenia pamięci i innych funkcji poznawczych na każdy dzień miesiąca*. Gdańsk: Harmonia
- Gabryelewicz T. (2012). Łagodne zaburzenia poznawcze. [w:] *Diagnostyka i leczenie otępień. Rekomendacje zespołu ekspertów Polskiego Towarzystwa Alzheimerowskiego*. Otwock: MediSfera, 50-57.
- Gugała M., Łojek E., Lipczyńska-Łojkowska W., Bochyńska A., Sawicka B., Sienkiewicz-Jarosz H. (2007). Przegląd metod neuropsychologicznych służących do diagnozy łagodnych zaburzeń funkcji poznawczych. *Postępy Psychiatrii i Neurologii* 16(1), 81-85.
- Hansen A. (2018). *W zdrowym ciele zdrowy mózg*. Kraków: Wydawnictwo Znak
- Jodzio K. (2008). *Neuropsychologia intencjonalnego działania. Koncepcje funkcji wykonawczych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar
- Talarowska M., Wysokiński A., Gałęcki P., Zboralski K. (2009). Cognitive functions and depression. *Psychiatria Polska, XLIII*, (1), 31-40.