

# Trening pamięci na zaburzenia procesów poznawczych

**Ewa Czernik**

Z wiekiem niektóre osoby cierpią z powodu zaburzeń procesów poznawczych, co oznacza, że mają słabszą pamięć, trudniej zapamiętują świeże informacje, często odwołują się do wspomnień, trudniej im się skoncentrować na czynności, wypowiedzanym zdaniu, trudniej też przywołać odpowiednie słowa do wyrażenia swoich myśli. Miewają zaburzenia orientacji w czasie i przestrzeni – nie mogą określić godziny, daty, pory roku, nie wiedzą, gdzie się znajdują, w jakim mieście, kraju.

Możemy im pomóc! Możemy spowolnić ten proces, stosując proste ćwiczenia. Najpierw jednak trzeba zastanowić się, jak bardzo nasilone są zaburzenia procesów poznawczych. Każdy, kto opiekuje się drugą osobą, wie co dla niej stanowi trudność. Łatwo się też zorientować, co jest dobre dla bliskiej nam osoby, a co nie. Kiedy widzimy, że się irytuje, złości, jest niechętna do wykonania proponowanych zadań, to wiemy na pewno, że nie zostały one dobrze dobrane w danym momencie. Oznacza to, że zadanie mogło być za trudne, może nasz podopieczny się źle czuje, jest zmęczony, może odczuwa dyskomfort itp. Zada-

nie mogło być też zbyt łatwe i bliski nam człowiek czuje się przez to niedoceniony. Kiedy natomiast widzimy zadowolenie na jego twarzy, wtedy możemy być pewni, że trafiliśmy w dziesiątkę. Z czasem możemy „podnosić poprzeczkę”, tak by podopieczny mógł rozwijać swoje możliwości i przez to odczuwać satysfakcję. Jeśli mamy trudność z ocenieniem, co jest dla niego dobre, zawsze możemy poprosić psychologa lub lekarza psychiatrę o konsultację.

Warto dopasować ćwiczenia do aktualnego życia podopiecznego, do zawodu, jaki wykonywał, czy zainteresowań. Gdy osoba jest w nowej dla niej przestrzeni, np. w domu córki lub w domu pomocy społecznej, przy układaniu zadań warto oprzeć się na tym, co jest w jej otoczeniu – wpłynie to korzystnie na poprawę pamięci, a także zwiększy przystosowanie do nowego miejsca pobytu.

## Przykładowe ćwiczenia poprawiające pamięć

**Dokończ przysłowia.** Opiekun przygotowuje listę przysłów – może skorzystać z książki przysłów lub ze stron internetowych o tej tematyce. Dobrze jest zacząć od powiedzeń, przysłów łatwiejszych, znanych podopiecznemu, a później wprowadzać mniej znane, trudniejsze.

### Przykłady

*Kto rano wstaje, ... (temu Pan Bóg daje)*

*Komu w drogę, ... (temu czas)*

*Nie od razu, Kraków ... (zbudowano)*

Trudniejsza propozycja ostatniego przysłowia do dokończenia – *Nie od razu, ...*

Możemy mówić przysłowie, przerwać w odpowiednim momencie i zadaniem osoby starszej jest je dokończyć. Możemy też napisać je na kartce i poprosić, by podopieczny dopisał ich zakończenie. Zachęcajmy też go, by nam proponował dokończenie przysłów czy powiedzeń.

**Zagadki.** Układamy je, korzystając z podpowiedzi przedmiotów, ludzi, zwierząt znajdujących się w naszym otoczeniu. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób starszych znajdujących się w nowym otoczeniu – ułatwi zapoznanie się z nim i jego zaakceptowanie. Z czasem, gdy podopieczny będzie radził sobie z łatwiejszymi zagadkami, można wprowadzać trudniejsze. Zagadki można układać dla osób bez większych kłopotów z pamięcią i wtedy muszą być odpowiednio trudne. Jeśli mamy kłopot z tworzeniem zagadek, można skorzystać ze znajdujących się w książkach lub na stronach internetowych. Zachęcamy też osoby starsze do zadawania nam zagadek.

**UWAGA.** Zagadki powinny być krótkie – podopieczny lepiej je usłyszy i zapamięta.

### **Przykłady**

*Co to jest?*

*Owoc żółty i kwaśny? (cytryna)*

*Służy do leżenia? (łóżko)*

*Co jeszcze służy do leżenia? (leżak, kanapa itp.)*

*Kudłaty i merda ogonem? (pies)*

*Ma cztery nogi i można na nim postawić talerz?  
(stół, taboret, stółek)*

*Trudniejsze:*

*Święto z opłatkiem? (Boże Narodzenie)*

*Biały, wielki zwierzak na krze lodowej  
(niedźwiedź polarny)*

Odpowiedź na wymyśloną przez nas zagadkę może okazać się różna, warto być otwartym na takie możliwości. Dopytujemy, np. *co jeszcze służy do leżenia? Czy są jeszcze jakieś inne zwierzęta, które są kudłate i merdają ogonem?*

Czasem zagadka przywoła wspomnienia, nad którymi warto się zatrzymać, nawet jeśli podopieczny opowiada o nich już trzeci raz.

**Co nie pasuje?** To ćwiczenie daje nam wiele możliwości jego wykonania. Możemy na kartce wypisać słowa, gdzie jedno z nich nie pasuje do pozostałych.

### **Przykłady**

*Jabłko, gruszka, nożyczki, śliwka* (nie pasuje słowo „nożyczki”, gdyż nie są owocem).

*Stół, łyżka, kanapa, krzesło* (nie pasuje słowo „łyżka”, gdyż jest sztucem, nie meblem).

*Ser, ziemniak, mleko, jogurt* (nie pasuje słowo „ziemniak”, ponieważ jest warzywem, nie produktem mlecznym).

*Książka, gazeta, miska, artykuł* (nie pasuje słowo „miska”, jest przedmiotem, nie służy do czytania).

Trudniejsza propozycja:

*Płuca, trzustka, wątroba, łokieć, nerka* (nie pasuje słowo „łokieć”, ponieważ nie jest narządem wewnętrznym).

Zachęcajmy podopiecznego do znalezienia słowa i wyjaśnienia powodu, dla którego nie pasuje do pozostałych.

Możemy układać przed nim obrazki pokazujące różne słowa (też figury, gdzie jedna z nich różni się kolorem, wielkością lub kształtem), a on wskazuje lub mówi, który obrazek nie pasuje do pozostałych. Można także ustawiać przedmioty. Te propozycje są szczególnie użyteczne dla osób mających trudność z wypowiedaniem się lub osób z nasilonymi zaburzeniami pamięci, którym trudno jest czytać lub odnaleźć odpowiednie słowa. Podopieczny wtedy pokazuje palcem odpowiedni przedmiot. Możemy głoszno wypowiadać nazwę i zachęcać do powtórzenia razem z nami.

Obrazki potrzebne do tego zadania możemy wykonać sami lub poprosić wnuki i zaprzyjaźnione dzieci.

**Dokończ zdania.** Zabawa polega na dokańczaniu zdań, których treść może być związana z codziennym życiem podopiecznego, jego zainteresowaniami, wykonywaną wcześniej pracą zawodową.

#### **Przykłady**

*Moja ulubiona rzecz to ...*

*Na obiad można zjeść ...*

*W szafie wisi ... Co jeszcze wisi w szafie?*

*Gdy jesteś chory, to idziesz do ...*

*W kuchni gotuje ...*

*W deszcz zakładasz ...*

*Prezydentem Polski jest ...*

**Wymień.** Możemy wymieniać różne rzeczy, np. te które mają swoją kolejność, mają określoną cechę, właściwość, składnik itp.

#### **Przykłady**

*Wymień po kolei dni tygodnia.*

*Wymień po kolei miesiące.*

*Wymień po kolei liczby parzyste/liczby nieparzyste.*

*Wymień produkty z mleka.*

*Wymień ubrania męskie/damskie.*

Wymienianie dni tygodnia i miesięcy wspiera utrzymywanie orientacji w czasie. Jednak, gdy podopieczny nie radzi sobie z tym zadaniem i jednocześnie się złości lub jest niechętny do pracy, należy zrezygnować z tej formy ćwiczenia. Jest to sygnałem, że zaburzenie orientacji może być na tyle duże, że nie możemy wspierać go w tej formie.

**Segregowanie.** Zaproponujmy podopiecznemu segregowanie słów, rzeczy w odpowiednie zbiory.

## Przykłady

Nazwy produktów spożywczych: *wołowina, mleko, chleb, schab, buraki, marchew, ziemniaki, ser biały, jogurt, maślanka, śmietana, karkówka, wieprzowina, ozorki, bułki, angelka, rogal, chałka, ogórek, pomidor* należy posegregować na grupy: mięso, nabiał, pieczywo, warzywa.

| <b>mięso</b> | <b>nabiał</b> | <b>pieczywo</b> | <b>warzywa</b> |
|--------------|---------------|-----------------|----------------|
| wołowina     | mleko         | chleb           | buraki         |
| schab        | ser biały     | bułka           | marchew        |
| karkówka     | jogurt        | angelka         | ziemniaki      |
| wieprzowina  | maślanka      | rogal           | ogórek         |
| ozorki       | śmietana      | chałka          | pomidor        |

Wymienione produkty mogą być spisane na kartce lub ułożone przed podopiecznym.

Możemy segregować także ubrania, meble itd. Część z wymyślonych przez nas rzeczy do segregowania możemy dać w rzeczywistości do porozdzielania, np. ubrania. Osoby cierpiące na demencję często przekładają swoje ubrania, może więc ciekawym urozmaicheniem będzie zaproponowanie rozdzielania, np. spodni od bluzek.

**Rozsypanki literowe.** Napiszmy na kartce słowa, w których poprzestawiamy litery i poprosimy podopiecznego, żeby odnalazł odpowiednie słowo:

## Przykłady

*LKWI – WILK*; trudniejsza rozsypanka tego samego słowa to np. *IKLW – WILK*

*ECAŚWI – ŚWIECA*; trudniejsza – *WICAŚE – ŚWIECA*  
*STROLU – LUSTRO*; trudniejsza – *USTOLR – LUSTRO*  
*PALAM – LAMPA*; trudniejsza – *MPLAA – LAMPA*

**Pisanie wspak.** Prosimy o napisanie słów od tyłu.

**Przykłady**

*Motor – rotom*

*Mama – amam*

*Kot – tok*

*Kajak – kajak*

*Trudniejsze słowa:*

*Termos – somret*

*Rzeka – akrze*

*Termometr – rtemomret*

**Jeden wyraz – wiele słów.** Z jednego wyrazu można ułożyć kilka słów:

**Przykłady**

*Poligrafia – rafa, lira, gra, filia itd.*

*Segregator – tor, grat, toga, ser itd.*

*Nieboskłon – niebo, boski, skłon, łono, słonko itd.*

**Słowa rozpoczynające się na literę ... k, z, a.** Prosimy podopiecznego, żeby wymienił 5 słów na literę np. k. Kiedy wykona zadanie z łatwością, poprośmy o jeszcze pięć. Możemy proponować różne litery i liczby słów. Podopieczny może wymieniać słowa, może je też spisywać.

Trudniejszą formą tego zadania jest ułożenie całego zdania, w którym wszystkie słowa będą zaczynać się na jedną literę, np. *Kamila kupiła kolorową koszulę Krzyskowi.*

**Szukaj przeciwieństw.** Zadanie polega na znalezieniu przeciwieństwa wybranego słowa. Ćwiczenie możemy wykonywać słownie lub pisemnie.

**Przykłady**

*słodki – ... (gorzki)*

*biały – ... (czarny)*

*lato – ... (zima)*

*rodzic – ... (dziecko)*

*wojna – ... (pokój)*

**Dokańczanie słów.** Podopieczny, który ma większe trudności z pamięcią, może dokańczać słowa. Jeśli dalej pisze, warto by korzystał z tej formy, potem może czytać na głos, np. wraz z opiekunem.

### **Przykłady**

*Mo... – morze (mors, mop, Monika itd.)*

*Pias... – piasek*

*Zapa... – zapalki*

*Śniada... – śniadanie*

*Hipopo... – hipopotam*

*Gar... – garnek (gardło, garmaż, garnitur itd.)*

**Do czego służy?** Z wiekiem i/lub postępującą chorobą łatwo zauważyć, że osoba starsza ma coraz większe trudności z odpowiednim doбором słów, wyrażaniem swoich myśli, wyjaśnianiem zdarzeń. Dlatego można zachęcać podopiecznego do podawania znaczeń różnych rzeczy, tworzenia ich definicji.

### **Przykłady**

*Łóżko – mebel, można na nim leżeć, odpoczywać, można się kochać.*

*Ogórek – warzywo zielone, można z niego zrobić mizerię, można go dołożyć do sałatek, można go kisić i konserwować.*

*Lodówka – urządzenie, które chłodzi. Można w nim przechowywać żywność, ale też kosmetyki.*

Warto też zachęcać chorego do opowiadania tego, co wydarzyło się w ciągu dnia, tego co zrobił.

Można także obejrzeć krótki serwis informacyjny i opowiedzieć o tym, co usłyszał. Może opowiadać seriale, fragmenty książek itp.

**Właściwy opis danych słów.** Ćwiczenie to jest łatwiejszą propozycją w stosunku do poprzedniego. Podajemy podopiecznemu słowo, wraz z dwoma lub trzema opisami. Podopieczny ma wybrać, które z nich jest prawdziwe.

**Przykłady**

*Książka:*

*Wyśmienita do jedzenia.*

*Służy do czytania.*

*Materiał do budowania domów.*

*Kartka:*

*Służy do wycierania butów.*

*Działa tak samo, jak proszek do prania.*

*Można na niej robić notatki.*

**Prawda/fałsz.** Podajemy zdanie, a nasz podopieczny mówi czy jest prawdziwe czy fałszywe. Ćwiczenie można także przeprowadzać w formie pisemnej.

**Przykłady**

*Samochód jeździ na trzech kołach.*

*prawda/fałsz*

*Pomarańcza jest koloru fioletowego.*

*prawda /fałsz*

*Polska leży w Europie.*

*prawda/fałsz*

**Puzzle.** Puzzle sprzedawane w sklepach często mają bardzo małe elementy. Dlatego zachęcam do samodzielnego zrobienia puzzli. Wybieramy obrazek, np. z gazety, z kalendarza, wycinamy i naklejamy na bryistol lub cienką tekturę. Gdy wyschnie, na odwrocie rysujemy linie pionowe i poziome, mogą być ukośne. Następnie tniemy obrazek według narysowanych linii. I mamy wykonane przez siebie puzzle.

Dobrze jest, by elementy nie były zbyt małe, a wybrany obrazek nie miał zbyt wielu szczegółów. Układanki można przechowywać w małych pudełkach lub kopertach.

## **Przykładowe ćwiczenia wzmacniające możliwości wzrokowe, słuchowe, dotykowe, orientację w czasie i przestrzeni**

### **Zdolności wzrokowe**

1. Opiekun kładzie na stole kilka podobnych przedmiotów, np. mogą to być piłki czy pudełka. Prosimy podopiecznego o posegregowanie ich według koloru lub wielkości lub materiału z jakiego zostały wykonane.

2. Opiekun wskazuje przedmioty w otoczeniu seniora i prosi, by ten opisał ich wygląd (kolor, wielkość, kształt).

4. Opiekun prosi, by senior opisał wygląd pokazywanych mu przedmiotów dokończając zdanie: *To jest podobne do...*, *To wygląda, jak...*, *To mi przypomina...*

3. Opiekun kładzie na stole kilka przedmiotów, np. klucze, długopis, zegarek, szklankę, etui od okularów, opakowanie chusteczek. Podopieczny przygląda się przedmiotom i stara się zapamiętać ich położenie. Następnie odwraca się, a opiekun przekłada jeden z nich. Gdy podopieczny się odwróci, ma zgadnąć, który zmienił swoje położenie. Z czasem opiekun może zmienić położenie więcej niż jednego przedmiotu. Miłą odmianą tego zadania może być zabranie jednego przedmiotu, a wtedy podopieczny zgaduje, który przedmiot zniknął ze stołu.

4. Opiekun kładzie przed podopiecznym kartkę i ołówek oraz przedmiot, np. zegarek, kwiat, talerz. Zadaniem podopiecznego jest narysować kształt przedmiotu.

### **Zdolności słuchowe**

1. Opiekun staje przed podopiecznym i wyklaskuje rytm, ten go powtarza. Osoby starsze mają różne możliwości ruchowe, stąd podopieczny może klaskać, wystukiwać rytm nogą o podłogę lub dłońią o blat.

2. Senior zamyka oczy. Opiekun stoi w pewnym miejscu w pokoju i klaszcze. Senior ma za zadanie wskazać kierunek, skąd słyszy odgłos. Opiekun zmienia miejsce i znów klaszcze. Senior ponownie wskazuje kierunek. Można stosować różne formy odgłosów – uderzanie w pokrywki garnków, odgłos grzechotki, np. zrobionej z puszki i ryżu, muzyki odtwarzanej w coraz to innych punktach pomieszczenia.

3. Senior zamyka oczy. Opiekun chodzi po pomieszczeniu, poruszając grzechotką lub dzwoniąc dzwonkiem. Podopieczny ma za zadanie wskazywać palcem za opiekunem.

4. Opiekun odtwarza muzykę, pogłaśniając ją lub ściuszając. Senior pokazuje każdą zmianę głośności wznosząc rękę do góry (głośniejsz) lub opuszczając w dół (ciszej). Można także wprowadzić ruch nogi czy oczu.

4. Opiekun wytwarza różnego rodzaju dźwięki, np. klaskanie, uderzanie metalem o metal, pukanie o siebie drewnianymi przedmiotami, szeleszczenie folią, tupanie. Senior z zamkniętymi oczami ma odgadnąć, co ten dźwięk wytwarza.

### **Zdolności dotykowe**

1. Opiekun podaje podopiecznemu przedmioty. Senior z zamkniętymi oczami dotyka ich i zgaduje, co to jest.

2. Senior z zamkniętymi oczami dotyka przedmiotu i sprawdza czy trzymanie tego przedmiotu jest przyjemne, nieprzyjemne, jaki jest przedmiot – gładki, chropowaty, zimny, ciepły, twardy, miękki itd.

3. Opiekun przygotowuje kilka przedmiotów. Senior z zamkniętymi oczami ma za zadanie ułożyć przedmioty od najłżejszego do najcięższego, najmilszego w dotyku do najmniej przyjemnego, od najcieplejszego do najchłodniejszego itd.

4. Odmianą powyższego zadania będzie układanie przedmiotów według kształtów: podłużne, kwadratowe, okrągłe.

### **Orientacja w czasie**

1. Podopieczny przykłada do ucha tykający zegar. Wystukuje rytm chodzącego zegara.

2. Opiekun rzuca do góry dwa przedmioty, np. pióro i ręcznik. Senior ma obserwować opadanie przedmiotów i określić, który spadł szybciej. Opiekun może wielokrotnie zmieniać przedmioty.

3. Opiekun podrzuca do góry balon, a podopieczny liczy sekundy zanim balon dotknie podłogi.

### **Orientacja w przestrzeni**

1. Prosimy seniora, żeby przyłożył pionowo dłonie do skroni, w ten sposób ograniczając pole widzenia. Opiekun wskazuje podopiecznemu przedmioty będące w pokoju i prosi, by ten określił, które są bliżej niego, a które dalej.

2. Senior idzie wzdłuż ściany, stawiając duże kroki i głośno je liczy. Potem tą samą odległość przemierza małymi krokami, też je liczy. Ocenia, jaka jest różnica.

Wszystkie wyżej przedstawione zadania mogą się nam, jak i osobie chorej kojarzyć z zabawą z dziećmi. Stąd tematyka zadań powinna być związana z dorosłością. Pamiętajmy, że człowiek cierpiący na zaburzenia pamięci to dorosły człowiek, który ma takie same prawa i potrzeby, jak inni ludzie. Szanujmy się wzajemnie.