

ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

С возрастом мы постепенно утрачиваем физическую силу. Сила интеллекта остается с нами гораздо дольше: во многих случаях – до самого конца. Однако, к сожалению, в пожилом возрасте человек может столкнуться и с заболеваниями, которые отнимают у него эту силу. Врачи называют это когнитивными нарушениями, нарушениями когнитивных функций.

Когнитивные функции. Что это? Это способности, которые связывают нас с окружающим миром и позволяют составить представление о нем: ВНИМАНИЕ, ПАМЯТЬ, РЕЧЬ, МЫШЛЕНИЕ, ГНОЗИС (распознавание образов), ПРАКСИС (произвольному воспроизведению поз и действий).

С возрастом увеличивается риск этих нарушений.

Спектр снижения памяти и умственной работоспособности:

1. Легкие нарушения
2. Умеренные нарушения
3. Деменция

Обычно все начинается с легких когнитивных нарушений. Для окружающих они почти незаметны. Они заметны лишь самому человеку, который, например, отмечает, что стал медленнее реагировать на происходящее, дольше вспоминать привычные вещи. Другими словами, оставаясь в пределах общей нормы, проявляется ухудшение по сравнению с привычными для себя показателями.

На этом этапе меры по предотвращению дальнейшего развития заболевания наиболее эффективны.



ТРЕНИРУЕМ ИНТЕЛЛЕКТ

Упражнения могут использовать все, кто общается с людьми, страдающими нарушением интеллекта: родственники; люди, ухаживающие за пожилыми пациентами; персонал амбулаторных учреждений по уходу и домов престарелых.

1.1. Попросите нарисовать время завтрака, обеда, ужина (примерное) на часах. И время сейчас.



1.2. Попросите пациента закончить следующие фразы. Если ответ является неправильным, скажите правильный ответ и попросите написать его.

Дни недели:

Месяцы в году:

Гласные (перечислить):

Столица Италии:

Яблоко – это...

Мы живем на континенте...

Лошади – это...

Цвет молока:

1.3. Попросите пациента закончить следующие фразы. Если ответ является неправильным, скажите правильный ответ и попросите написать его.

Сестра моей мамы – это моя...

Эйфелева башня находится в...

Месяц, в который празднуют День труда:

Время года, которое наступает после осени:

Вкус – это одно из пяти...

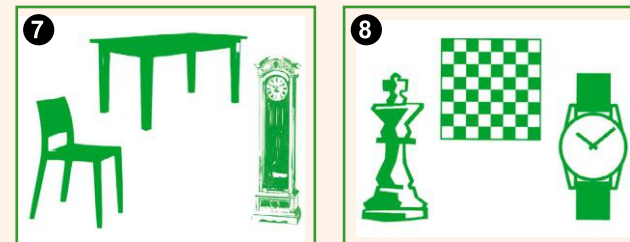
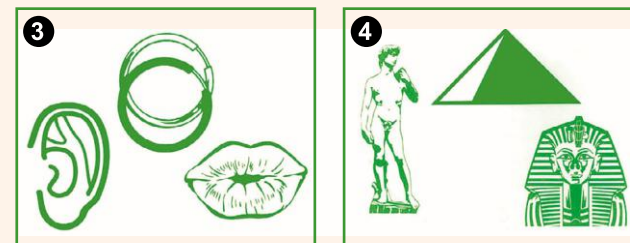
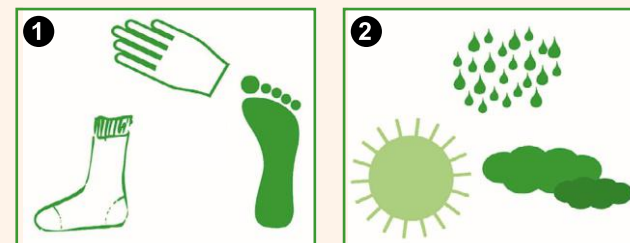
Последняя буква алфавита:

День Победы празднуют в...

Александр Сергеевич Пушкин – это знаменитый...

- ✓ **Уровень сложности:** низкий, средний.
- ✓ **Тренируемая функция:** вербальная память о конкретном событии.
- ✓ **Примерное время выполнения:** 10-15 минут.
- ✓ **Частота:** 2-3 раза в неделю.

1.4. Попросите показать, какие два предмета на картинках связаны друг с другом.



1.5. Попросите пациента записать предложенные слова в обратном порядке. (В зависимости от состояния можно предлагать слова разной длины.)

МЕЛЬ – ЪЛЕМ

Слова для записи: мель, кот миф, рак, плот, вата, кухня, молоко, апрель, самовар, кочерга, телевизор, компьютер