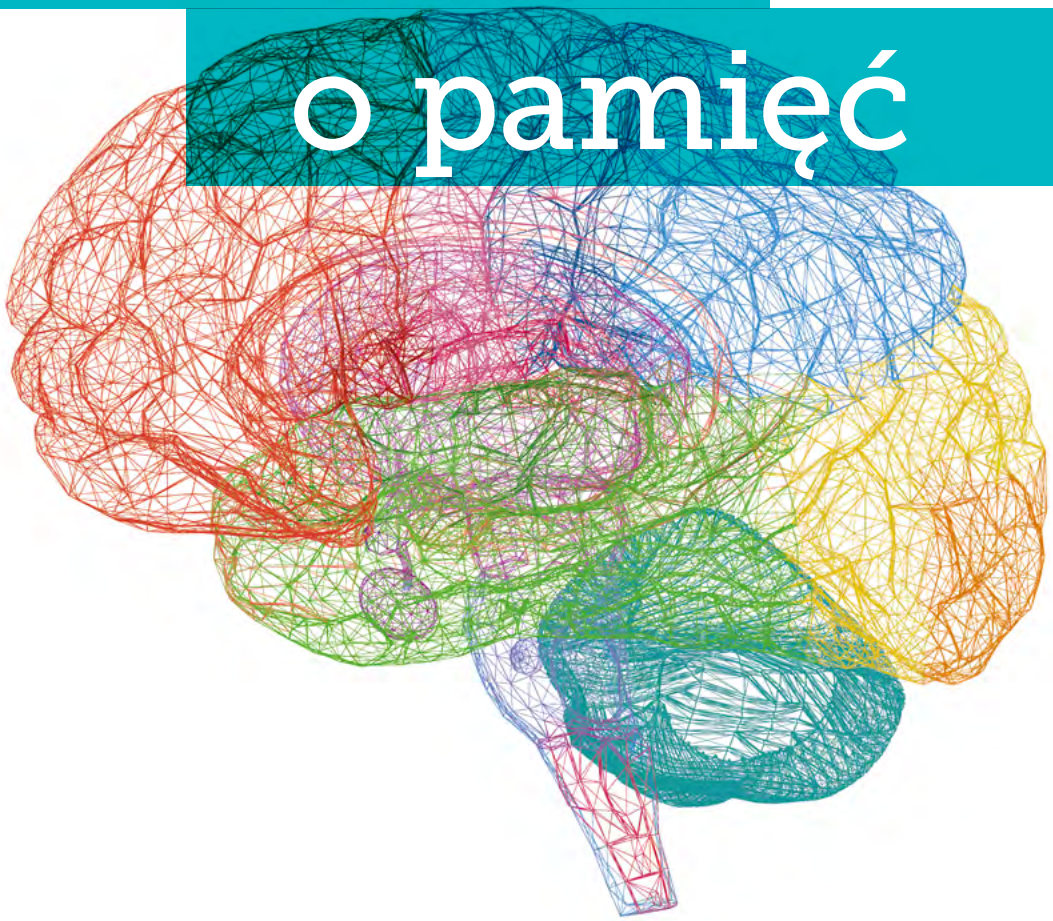
Jak zadbać o pamięć



FUNDACJA PROJEKT STARSI

Jak zadbać o pamięć

O Fundacji

Celem działania Fundacji Projekt Starsi jest pomoc osobom starszym i ich otoczeniu oraz zapobieganie ich marginalizacji i wykluczeniu społecznemu. Naszą misją jest wspieranie i reprezentowanie seniorów w ważnych dla nich kwestiach w oparciu o idee solidarności społecznej i odpowiedzialności za innych.

Fundacja realizuje projekty, których celem jest poprawa sytuacji osób starszych w systemie ochrony zdrowia, pomoc niesamodzielnym seniorom i ich opiekunom, a także przeciwdziałanie przemocy wobec nich.

Prowadzimy działalność edukacyjną, szkoleniową, organizujemy konferencje tematyczne i kampanie społeczne. Od 6 lat działa w Warszawie nasz stacjonarny program pomocy starszym, którzy doświadczają przemocy, w tym pomoc psychologiczna, prawna i grupa wsparcia.

FUNDACJA PROJEKT STARSI

O projekcie

Nasza publikacja została wydana w ramach programu „Pamięć Zadbana” realizowanego przez Fundację Projekt Starsi ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego. Główne działania w ramach projektu to spotkania edukacyjne z osobami starszymi, badanie sprawności pamięci i pomoc w treningu umysłu.

Badania potwierdzają, że duży wpływ na utrzymanie optymalnej sprawności i samodzielności osób starszych mają ruch, odpowiednio dobrana dieta oraz treningi umysłu. Bazując na naszych doświadczeniach stworzyliśmy program pomagający w ćwiczeniu umiejętności zapamiętywania, a także zachęcający do aktywności i wzmacniający samodzielność seniorów.

współfinansowanie:

MAZOWIECKIE CENTRUM POLITYKI SPOŁECZNEJ

Mazowsze. serce Polski

O autorce

Karolina Jurga

Psycholog, psychoterapeuta CBT, neuropsycholog. Ukończyła specjalizację z psychologii klinicznej w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Autorka książki „Idealny opiekun nie istnieje – poznaj demencję oraz inne kwestie, o których warto wiedzieć, żeby nie zwariować". Pomysłodawczyni i twórczyni filmu edukacyjnego „Zrozumieć Alzheimera", do którego zaprojektowała specjalne okulary pozwalające doświadczyć utrudnień, z jakimi zmaga się osoba chora. Autorka i realizatorka projektów społecznych dotyczących wczesnego diagnozowania otępienia oraz profilaktyki zaburzeń pamięci. Od 2006 roku diagnozuje zespoły otępienne, aktywizuje i towarzyszy osobom z demencją. Prowadzi terapię, edukuje i wspiera rodziny oraz zawodowych opiekunów. Prowadzi również spotkania dla seniorów z zakresu profilaktyki zaburzeń poznawczych, treningów pamięci i zdrowego starzenia się. Współpracuje z Uniwersytetami Trzeciego Wieku i innymi organizacjami, które wspierają seniorów. Gość licznych programów telewizyjnych i radiowych. Od 2019 roku dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem również na blogu www.poznajdemencje.pl i kanale YouTube - Poznaj demencję – Karolina Jurga. Przede wszystkim praktyk i pasjonatka swojej pracy. Prywatnie mama Oliwii, od której każdego dnia uczy się miłości.

Cel publikacji

Publikacja powstała w odpowiedzi na pytania zgłaszane do Fundacji Projekt Starsi podczas zajęć, treningów i wykładów. Wiele osób zadaje pytanie „Co robić, aby wspierać pamięć", „Gdzie się zgłosić, kiedy zauważę niepokojące sygnały związane z zapominaniem?". Także ja w swojej pracy, podczas konsultacji, terapii, lub spotkań grupowych z seniorami, spotykam się z pytaniami: „Czy każde zapominanie, to już Alzheimer?", „Kiedy udać się do lekarza i do jakiego?", „Jaka jest różnica między Alzheimerem a demencją?". To naturalne, że wraz z wydłużającym się życiem, chcemy najdłużej pozostać sprawni intelektualnie i wiedzieć, co może pomóc jak najdłużej utrzymać sprawność umysłową.

W niniejszej publikacji starałam się w praktyczny sposób opisać problemy, z którymi najczęściej spotykają się seniorzy i rozwiać wątpliwości, a także zainspirować do codziennego treningu pamięci poprzez opisanie przykładowych ćwiczeń.

Wstęp

Proces starzenia jest nieunikniony, ale mamy wpływ na to, jak przygotować się do tego procesu. Naturalne jest, że wraz z wiekiem słabnie tempo przetwarzania informacji, zdolność zapamiętywania i nabywania nowych umiejętności. Zaczynamy martwić się o pamięć, bo przecież „Kiedyś tak świetnie pamiętałam". Trudniej jest nam dłużej koncentrować uwagę na jednej rzeczy lub wykonywać dwie czynności jednocześnie. Akceptacja takich odczuć może przynieść spokój wewnętrzny i skupienie na tym, jak usprawnić swoje codzienne działania. Porównywanie siebie do osoby jaką byliśmy 10 lat temu lub w okresie aktywności zawodowej może przynieść jedynie przygnębienie i poczucie bezradności. To, że „kiedyś" byliśmy bardziej sprawni jest naturalne, bo byliśmy młodsi. Warto spojrzeć na swoje zasoby teraz. Skupić się na tym, co teraz może dawać nam radość. Jak możemy to zrobić?

Zachęcam moich pacjentów do pewnego wyzwania. Proszę, aby codziennie po południu lub wieczorem przez okres minimum miesiąca zapisali na kartce trzy dobre, przyjemne sytuacje, które przeżyli tego dnia. Mogą to być najdrobniejsze szczegóły, np. smaczny obiad, życzliwa rozmowa z sąsiadem, ciekawy artykuł przeczytany w gazecie. Następnego dnia kolejna kartka. Mogłoby się wydawać, że takie sytuacje to nic wielkiego. Jednak okazuje się, że ćwiczenie to buduje w nas nawyk koncentrowania się na tym, co przyjemne. Wielu pacjentów po takim treningu mówiło, że nie spodziewali się, ile dobrego spotyka ich każdego dnia.

Jak funkcjonuje nasza pamięć?

Ludzka pamięć to zbiór doświadczeń, wiedzy o świecie i umiejętności. Aby znalazły się one w naszej pamięci, musi nastąpić mechanizm zapisywania danych. To właśnie tu, niczym na twardym dysku komputera, gromadzona jest wiedza o tym jak użyć danego przedmiotu n.p. żelazka czy maszynki do golenia albo jak prowadzić samochód. Często nie zastanawiamy się nad tym, tylko po prostu automatycznie wykonujemy daną czynność – jest to tzw. pamięć proceduralna, czyli pamięć praktyk, które kolejno muszą po sobie nastąpić, aby efektem była zamierzona czynność. Użycie odpowiednich przedmiotów do wykonania konkretnego zadania wiąże się z mobilizacją naszej pamięci semantycznej, czyli wiedzy o nazwach przedmiotów. Wszystkie nasze doświadczenia i przeżycia gromadzimy w pamięci autobiograficznej, a pozostałe wydarzenia w pamięci epizodycznej. Zatem nasza pamięć jest systemem wielu funkcji wpływających na siebie nawzajem, nie zaś jednym obszarem zlokalizowanym „gdzieś” w mózgu.

Wraz z wiekiem funkcjonowanie naszej pamięci i innych procesów poznawczych, takich jak uważność, myślenie, język, planowanie, orientacja w miejscu i w czasie zmienia się. Wolniej przetwarzamy informacje. Dłużej musimy zastanowić się, zanim podejmiemy decyzję. Dłużej przypominamy sobie potrzebne informacje. To jasne, że możemy odczuwać dyskomfort związany z powyższymi zmianami, co też często słyszę od seniorów: „Kiedyś było inaczej", „Jeszcze kilka lat temu świetnie przypominałam sobie hasła oglądając teleturniej". Jednak nie utrudnia nam to znacząco codziennego funkcjonowania i nie doświadczamy z tego powodu istotnej szkody.

Mity i fakty dotyczące procesu starzenia się

Na to, jak postrzegamy własną starość, wpływ ma wiele czynników, w tym między innymi stereotypy na temat starości, z którymi się stykamy na co dzień, nasze otoczenie, przekazy płynące z mediów, ale także sposób, w jaki osoby starsze traktowane są w naszej rodzinie. Powszechnie panuje wiele mitów na temat procesu starzenia się, funkcjonowania pamięci i możliwości uczenia się nowych rzeczy.

Mity:

- Każdy na starość traci pamięć – nie ma nic bardziej mylnego!
- Już tyle lat przeżyłem, że ta pamięć musi kiedyś odpocząć.
- Zapominanie jest czymś normalnym w moim wieku.
- Na starość już niczego nowego nie można się nauczyć.

Fakty:

- Proces starzenia się dzielimy na zdrowy i patologiczny (chorobowy).
- Zdrowy proces starzenia się oznacza, że WOLNIEJ przetwarzamy informacje, WOLNIEJ przypominamy sobie różne kwestie. Niekiedy czas przywoływania potrzebnej informacji z pamięci może być dłuższy (o godzinę, nawet o dzień).
- Patologiczne starzenie się ma miejsce wtedy, kiedy zaczynamy stale zapominać (o umówionym spotkaniu, o wizycie u lekarza, o zapłaceniu rachunków). Z czasem proces ten może nasilać się i mózg traci zdolność do rejestrowania nowych informacji.
- Naturalnym jest, że wraz z wiekiem słabnie tempo przetwarzania informacji, zdolność zapamiętywania i nabywania nowych umiejętności.

- Wraz z wiekiem słabnie podzielność uwagi i potrzeba więcej wysiłku, by skoncentrować uwagę na jednej czynności lub przedmiocie. Trudność może sprawiać znalezienie odpowiednich artykułów w sklepie spożywczym (przy regularnym treningu można tę uważność usprawnić).
- Wraz z wiekiem wydłuża się czas wykonywania różnych czynności (jednak umiejętność ich wykonania pozostaje nienaruszona).
- Trudniej rozróżnić informacje ważne od nieistotnych (często opowieści osób starszych są rozbudowane i zawierają dużo szczegółów).
- W starszym wieku naturalnym jest zapominanie nazwisk osób niedawno poznanych, poszukiwanie np. okularów, pilota do TV, zapominanie dłuższej listy spraw do załatwienia, trudność z przypomnieniem sobie informacji usłyszanej np. w radiu.
- Osłabieniu ulega także postrzeganie, przetwarzanie szybko zmieniających się bodźców, zdolność koordynacji wzrokowo-ruchowej, co może przejawiać się m.in. w trudności z wsiadaniem do tramwaju, chodzeniu po schodach, trafieniu kluczem do zamka w drzwiach.

Zaburzenia pamięci - znalezienie przyczyny to pierwszy krok do otrzymania pomocy

Zaczynasz niepokoić się z powodu coraz częstszych luk w pamięci? Zmiany zachodzące w pamięci lub szerzej określając w funkcjonowaniu procesów poznawczych (pamięć, uwaga, funkcje wzrokowo-przestrzenne, język, funkcje wykonawcze, myślenie) mogą mieć wiele przyczyn. Często są nimi stres, depresja, ból, ale także zbyt mało przyjmowanych płynów, zażywane leki czy nieregularne posiłki. Powodem może być także rozpoczynający się proces demencyjny.

Co jeszcze wpływa na naszą pamięć ?

Funkcjonowanie procesów poznawczych, tj. postrzegania, uwagi, uczenia się, pamięci, myślenia, mowy, uzależnione jest od wielu czynników. Pogorszenie w tym zakresie nie oznacza od razu zaburzenia funkcjonowania mózgu (w tym zespołu otępiennego). Na pracę naszych funkcji poznawczych ma wpływ ilość przyjmowanych w ciągu dnia płynów, stan czynności tarczycy, poziom witaminy B (w szczególności B12), poziom cukru, ciśnienie tętnicze, prawidłowe dotlenienie, obniżony nastrój (depresja).

Zaburzenia pamięci a depresja.

Zespół otępienny często mylony jest z depresją, w której zazwyczaj dochodzi do zaburzeń funkcjonowania takich jak problemy z uwagą, pamięcią czy myśleniem. Prawidłowe rozpoznanie i wdrożenie odpowiedniego leczenia przynosi bardzo zadowalające efekty, a proces zaburzeń cofa się. Nie mówimy wtedy o zespole otępiennym. Poniższa tabela przedstawia różnice pomiędzy depresją a otępieniem.

DEPRESJA	OTĘPIENIE
Można dokładnie ustalić początek pojawienia się pierwszych objawów.	Trudno ustalić dokładny początek pojawienia się pierwszych objawów.
Na początku objawy szybko postępują.	Na początku objawy wolno się rozwijają.
Rodzina szybko dostrzega wagę problemu.	Rodzina często długo nie dostrzega wagi problemu.
Interwencja medyczna zwykle szybko przynosi poprawę.	Interwencja medyczna zwykle pojawia się długo po ujawnieniu się pierwszych objawów i przynosi subtelną poprawę.

Zadbaj o swoją pamięć profilaktycznie

Bez względu na to, czy dostrzegasz niepokojące sygnały, czy nie, ważne jest, aby po 65 roku życia wykonywać coroczne, przesiewowe badania pamięci. Tak, jak badamy słuch, wątrobę, oczy… zadbajmy również o badanie pamięci. Nie bój się, że „coś wyjdzie" albo, że „coś z tobą nie tak skoro badasz pamięć"! Badanie pamięci NIE oznacza badania inteligencji!

Jak wygląda podstawowe badanie pamięci?

Badanie pamięci może wykonać psycholog i lekarz - neurolog lub psychiatra (niekiedy lekarz pierwszego kontaktu). Polega ono na wykonaniu kilku zadań (związanych z pamięcią, funkcjami językowymi, uwagą, planowaniem czynności) i odpowiedzi na różne pytania dotyczące orientacji w miejscu, czasie, w bieżących wydarzeniach. Badanie nie wymaga skierowania, trwa do 20 minut i profilaktycznie powinno być wykonywane raz w roku.

Gdzie można wykonać badanie pamięci?

O wykonanie badania pamięci możesz poprosić lekarza pierwszego kontaktu podczas wizyty. Jeśli Twój lekarz nie może go wykonać - zgłoś się do psychologa w Twojej przychodni lub do Poradni Zaburzeń Pamięci.

Jeśli będziesz mieć trudność w znalezieniu miejsca, gdzie można wykonać takie badanie zadzwoń do Fundacji Projekt Starsi lub sprawdź na stronie internetowej „Poznaj demencję":

- Fundacji Projekt Starsi, tel. 537 375 505,
  e-mail: **fundacja@projektstarsi.pl**, www.projektstarsi.pl,
- Karolina Jurga – poznaj demencje www.poznajdemencje.pl,
  e-mail: **karolinajurga@poznajdemencje.pl**.

Co zrobić, kiedy przesiewowe badanie nie wystarczy?

Jeśli w trakcie badań okaże się, że potrzebujesz pogłębionej oceny stanu pamięci, lekarz lub psycholog zaleci badanie neuropsychologiczne. Jego celem jest pogłębiona ocena funkcjonowania poszczególnych procesów poznawczych, w tym: pamięci, uwagi, uczenia się, orientacji, postrzegania, rozumienia, procesów językowych, orientacji wzrokowo-przestrzennej, myślenia, planowania i rozwiązywania problemów. Neuropsycholog wykorzystuje do tego rozmowę z pacjentem, prosi również o wykonanie różnych zadań testowych. Badanie trwa zwykle ok. dwóch godzin. Może je zlecić lekarz pierwszego kontaktu lub lekarz specjalista, jednak NIE JEST WYMAGANE SKIEROWANIE, co oznacza, że można zgłosić się na nie niezależnie od wizyty u lekarza.

Takie badanie możesz wykonać bezpłatnie na przykład w poradniach Alzheimerowskich w większości polskich miast. W Warszawie taka poradnia działa przy **Szpitalu MSWiA** przy ul. Wołoskiej.

Kiedy mówimy o demencji?

Demencja (otępienie) to ogólne określenie problemów z postępującymi zmianami w pamięci i myśleniu, komplikujących codzienne funkcjonowanie. Z czasem pojawia się trudność w uczeniu się nowych umiejętności oraz w odpowiedniej ocenie sytuacji. Częstymi objawami są również dezorientacja, zmiany osobowości, apatia. Demencja nie jest objawem naturalnego procesu starzenia się, wynika z procesu neurodegeneracyjnego i jest stanem wymagającym leczenia. Często słyszę w gabinecie, że: „Mama tak ma na starość", „A mi wydawało się, że po siedemdziesiątce takie zapominalstwo jest naturalne" albo: „Babcia ma już 80 lat to ma prawo dziwnie się zachowywać". Jest to mylna interpretacja skutkująca opóźnieniem postawienia

[1] Źródło: Alzheimer's Australia „Worried about your memory?" 2005r.

prawidłowej diagnozy oraz wdrożenia odpowiedniego leczenia farmakologicznego i niefarmakologicznego, a co za tym idzie spowolnienia lub złagodzenia tempa rozwoju objawów prowadzących do ograniczenia samodzielności chorego.

Czy to już choroba Alzheimera?

Szukanie okularów, wielokrotne pytania samego siebie „czy wyłączyłam żelazko?", „czy zamknąłem drzwi?" u wielu osób (szczególnie u osób po 65 roku życia) budzą obawę, czy to już Alzheimer? Każdemu zdarza się zapomnieć i nic w tym złego, jeśli po jakimś czasie przypomina się dana informacja, nazwisko lub zdarzenie.

Jeśli jednak zauważymy, że to, co myślimy lub pamiętamy różni się od tego, co mówią nam bliscy, warto sprawdzić, co jest powodem takiego stanu rzeczy. Zmiany zachodzące w pamięci i sposobie myślenia mogą mieć wiele przyczyn. Często są to stres, depresja, ból, przewlekła choroba, leki lub alkohol, lecz powodem może być też wczesna demencja. Poniżej znajdziesz kilka objawów, które powinny zwrócić twoją uwagę. Widząc je warto udać się do lekarza, aby ustalić przyczynę kłopotów z zapamiętywaniem.

Spójrz na listę objawów ostrzegawczych:

- Jeśli codziennie albo kilka razy dziennie doświadczasz efektu „mam to na końcu języka", „no ten, ten, no, jak on się nazywa? Widzę go, ale nie pamiętam".
- Jeśli szukasz różnych przedmiotów, mówiąc sobie „przecież powinny leżeć na swoim miejscu";
- Jeśli coraz częściej miewasz trudności w zorganizowaniu codziennych czynności, które wcześniej nie stanowiły problemu (teraz jakoś tak nie możesz się zebrać, wydaje ci się to ponad siły).
- Jeśli nie jesteś pewien dni tygodnia ani daty.

- Jeśli coraz częściej gubisz wątek wypowiedzi, oglądanego filmu, czytanej książki.
- Jeśli z powodu słabszej pamięci doświadczasz jakiejś szkody – np. zapomniałeś o wizycie u lekarza, nie poszedłeś na umówione ze znajomymi spotkanie, nie opłaciłaś w terminie rachunku za prąd, gaz, schowałeś pieniądze w tak dobrym miejscu, że sam nie możesz ich znaleźć, etc.
- Jeśli zaczynasz zadawać pytania, nie będąc pewnym, czy już je zadawałeś wcześniej lub nie pamiętając odpowiedzi na nie.
- Jeśli bliskie ci osoby zwracają Ci uwagę, że coś z twoją pamięcią się dzieje.

W celu bliższego przyjrzenia się swojej pamięci i ocenie różnych obszarów jej funkcjonowania wypełnij poniższą tabelę zaznaczając dotyczące Cię odpowiedzi. Jej celem jest usystematyzowanie, w jakich sytuacjach występują ewentualne trudności. Pamiętaj, że jest to jedynie przykładowa lista symptomów. Ich występowanie nie musi oznaczać, że rozpoczął się proces demencyjny ani że on nastąpi. Potraktuj ją jako wstęp do rozmowy z lekarzem.

Trudno mi zapamiętać bieżące wydarzenia	nigdy	czasem	często
Trudno mi znaleźć odpowiednie słowo	nigdy	czasem	często
Mam trudności z pamiętaniem dnia lub daty	nigdy	czasem	często
Zapominam, gdzie przechowywane są rzeczy	nigdy	czasem	często
Mam trudności w przystosowaniu się do zmian w codziennym toku zajęć	nigdy	czasem	często

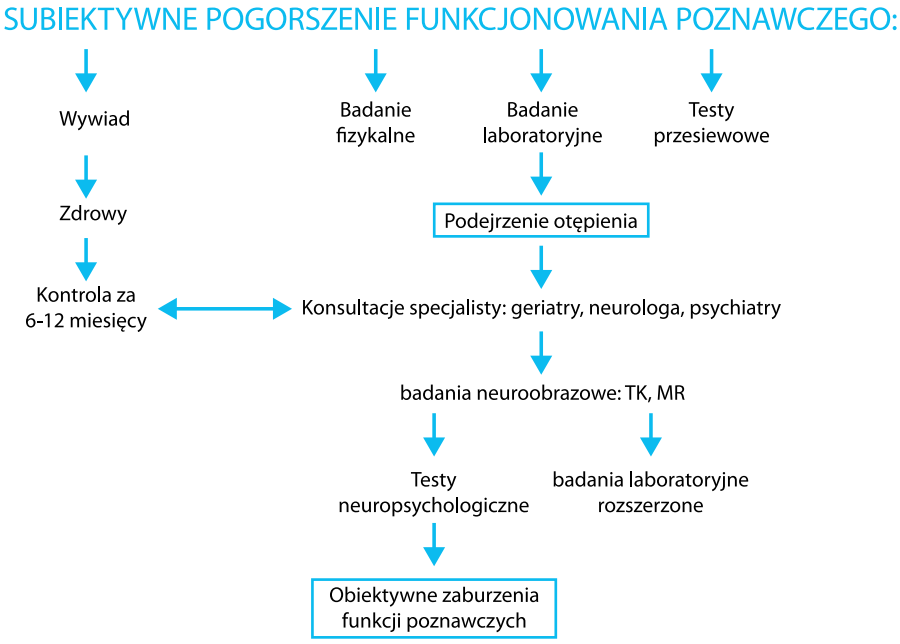
Mam trudności ze zrozumieniem artykułu w gazecie, albo śledzeniem akcji w książce lub filmie	nigdy	czasem	często
Trudno mi włączyć się lub nadążyć za rozmową szczególnie w grupie	nigdy	czasem	często
Mam problemy ze sprawami finansowymi, jak operacje bankowe lub obliczanie reszty	nigdy	czasem	często
Mam trudności w innych codziennych zajęciach, takich jak np. pamiętanie ile czasu upłynęło od wizyty rodziny lub przyjaciół	nigdy	czasem	często
Mam trudności przy gotowaniu potrawy, która zawsze mi się udawała	nigdy	czasem	często
Tracę zainteresowanie zajęciami, które normalnie sprawiały mi przyjemność	nigdy	czasem	często
Mam trudności w przemyśleniu problemów i znalezieniu rozwiązania	nigdy	czasem	często
Ktoś z rodziny lub przyjaciół zwrócił uwagę na moją słabą pamięć	nigdy	czasem	często

Nie jest możliwe podanie, ile konkretnych odpowiedzi musi wystąpić, aby mówić o zaburzeniach pamięci. Jeśli jesteś zaniepokojony odpowiedziami „CZASEM” lub „CZĘSTO” koniecznie omów je z lekarzem!

Jeśli niepokoisz się o swoją pamięć. Jeśli coraz częściej zastanawiasz się nad sprawdzeniem stanu swojej pamięci. Jeśli widzisz u siebie trudności z pamięcią i zastanawiasz się, na ile wynikają one z wieku, a na ile to zmiany chorobowe, zgłoś się do lekarza pierwszego kontaktu lub do psychologa w swojej przychodni.

Do jakiego udać się lekarza?

PAMIĘTAJ, NIE CZEKAJ! Jeśli zauważasz u siebie lub u swojego bliskiego niepokojące oznaki problemów z pamięcią, nie zwlekaj. Udaj się do lekarza pierwszego kontaktu i przedstaw swoje wątpliwości. Jeśli wykonałeś wcześniej przesiewowe badanie pamięci, koniecznie powiedz o wyniku lekarzowi. Lekarz rodzinny może skierować Cię do specjalisty GERIATRY LUB NEUROLOGA w celu wykonania dodatkowych badań i pogłębienia diagnostyki. Profilaktyka jest najlepszym sposobem zapobiegania zaburzeniom poznawczym, a wczesna diagnostyka istotnie łagodzi i spowalnia proces zmian! Poniższy schemat pokazuje, jak powinien wyglądać proces diagnostyczny od momentu wizyty u lekarza pierwszego kontaktu.



Źródło: lek.med. Milena Słoń

Kim jest specjalista geriatra?

To lekarz **medycyny rodzinnej, chorób wewnętrznych, neurolog, psychiatra z dodatkową specjalizacją** w rozpoznawaniu i leczeniu specyficznych zespołów chorobowych wieku podeszłego. **Potrafi kompleksowo spojrzeć** na wiele chorób pacjenta i wyeliminować zbyt dużą liczbę leków, które pacjent bierze równocześnie.

Kiedy należy iść do neurologa, a kiedy do psychiatry?

Neurolog zajmuje się zaburzeniami pamięci, a psychiatra zaburzeniami zachowania, jednak obydwaj specjaliści dokonają oceny pod kątem zmian otępiennych. Do neurologa potrzebne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu, do psychiatry można zgłosić się bez skierowania.

Jak przygotować się do wizyty u specjalisty?

Dobrze jest przygotować się tak, aby jak najlepiej wykorzystać możliwość rozmowy z lekarzem. Potrzebne będą konkretne informacje, by postawić diagnozę lub wprowadzić zmiany w leczeniu. Kiedy przekazujemy zbyt dużo ogólnych informacji, lekarz musi dopytywać o to, co najważniejsze, więc radzimy:

1. Przygotuj **spis** nazw **leków** wraz z ich dawkowaniem (**nawet suplementy/witaminy**)
2. Uporządkuj **chronologicznie** wyniki **badań**.
3. **Spisz** wcześniej **listę objawów** – niczego nie lekceważ, bo drobiazgi mogą być ważne. Zapisz to, co choć raz Cię zaniepokoiło. Najlepiej tworzyć taką listę na bieżąco. Kiedy objaw pojawi się – należy go zapisać (nawet jeśli wizyta będzie np. za 2 tygodnie).

4. Zapisz informacje odnośnie objawów: **od kiedy** / **które najpierw?** / **w jaki sposób rozwijają się?** (powoli, szybko, raz lepiej raz gorzej itp.).
5. Należy powiedzieć o wszystkich dolegliwościach, przebytych chorobach i nałogach. Kiedy zaczęły się zgłaszane problemy.
6. Zapisz **wszystkie pytania na kartce**, nawet jeśli jesteś przekonany, że wiesz o co masz zapytać. Często w toku wizyty ulatuje część wątpliwości i po powrocie do domu można doświadczyć efektu: „Ach, nie zapytałem jeszcze o…"

Jeśli sprawa dotyczy Twojego bliskiego, który nie chce zgłosić się na badanie, zachęć go do wspólnego przebadania mówiąc, że i Tobie przyda się badanie profilaktyczne. Nie staraj się za wszelką cenę przekonać swojego męża/żony, mamy lub taty, lub innej osoby, u której zauważasz zmiany, że to konieczne, że widzisz, że coś dzieje się nie tak. Na przymus osoby bardzo często reagują oporem, agresją, a także słowami: „Chcecie zrobić ze mnie wariata", „Uważasz, że jestem idiotą?", „Sama się lecz, ja nie potrzebuję pomocy", „Przecież nie mam kłopotów z pamięcią i do żadnego lekarza nie pójdę". Na taką złość nie działa racjonalna argumentacja – lepiej łagodnie i spokojnie zachęcić bliskiego. A może warto poprosić o rozmowę kogoś innego, kto jest autorytetem lub osobą, od której nasz bliski łatwiej przyjmie informację o potrzebie badania?

Profilaktyka zaburzeń pamięci

Zanim jednak zaczniemy obawiać się o to, czy jesteśmy chorzy, zadbajmy o stan funkcjonowania swojego mózgu. Może okazać się, że nasze procesy poznawcze zaczną lepiej przebiegać, a obawy o chorobę Alzheimera mogą minąć. Kiedy spojrzysz na definicję pamięci i mechanizm jej działania zobaczysz, że tak naprawdę cały nasz mózg zaangażowany jest w procesy pamięciowe. Poszczególne płaty mózgowe odbierają bodźce (w zależności od rodzaju informacji), przetwarzają je i za pomocą komórek nerwowych przekazują informację dalej do hipokampa (magazynu pamięciowego), gdzie zostają zakodowane na dłużej (pamięć długotrwała). Jednak nie wszystkie informacje odbierane w ciągu dnia są nam potrzebne na dłużej, dlatego też często korzystamy z pamięci krótkotrwałej, np. roboczej.

Zadbanie o aktywność całego mózgu jest istotą profilaktyki!

Często jestem pytana, co robić, żeby poprawić pamięć? Jakie są najlepsze ćwiczenia? Jakie leki, jakie suplementy przyjmować? Otóż jest szereg naturalnych sposobów, które mamy w zasięgu ręki – prostych i tanich, a mimo to często o nich zapominamy. Oto kilka z nich.

1. Woda.

Dziwne? Jestem pewna, że doskonale wiesz, że należy pić dużo wody w ciągu dnia! Pytanie tylko, czy wiesz, dlaczego?

80% naszego mózgu składa się właśnie z wody!

Nasz mózg funkcjonuje prawidłowo dzięki wodzie. Poczucie skołowania, rozkojarzenia, gorszego myślenia, to sygnał, że w organizmie jest za mało wody! Po nich następuje nieodparte uczucie pragnienia. Jest to już informacja o rozpoczynającym się odwodnieniu. Podobnie jak samochód spala benzynę, tak i nasz organizm traci wodę wraz z potem i moczem. Jeśli nie będziemy dostarczać paliwa dla naszego mózgu, będzie on znacznie wolniej przetwarzał informacje. Dodatkowo wraz z utratą wody spada poziom sodu w naszym organizmie. Zbyt niski jego poziom może skutkować między innymi zaburzeniami koncentracji uwagi i pamięci.

Uwaga! Nadmierne odwodnienie (szczególnie dzieje się to latem) może doprowadzić do splątania, nagłych zaburzeń świadomości, uwagi, funkcji poznawczych.

- **Ile wypijać wody?** Minimum 1,5 litra dziennie!
- **Jak często?** Najlepiej częściej a w mniejszych ilościach (zamiast duszkiem 0,5 litra lepiej po pół szklanki, co jakiś czas).
- **Czy może być kawa, herbata, itp.?** Najlepiej pić czystą wodę (herbata i kawa zmieniają gospodarkę wodno-elektrolitową).

2. Jedzenie.

To co jesz, wpływa na pamięć. Tak, to prawda. Jednak nie chcę tu koncentrować się na rodzaju produktów (choć np. orzechy, borówka amerykańska, szpinak, ryby, awokado są bardzo zdrowe dla naszego mózgu) ale w ogóle na regularnym jedzeniu. Nie raz słyszałam zdanie: „Jak nie czuję głodu, to nie jem", albo „Mi się nie chce jeść, to po co na siłę". W efekcie takie osoby zjedzą małą kanapkę na śniadanie, później długo, długo nic (bo właśnie nie czują głodu) i dopiero około godziny 17.00 jakiś serek albo zupę, później kolacja albo i nie, bo „nie ma co na noc się najadać".

Takie jedzenie to duży błąd, który może istotnie wpływać na funkcjonowanie pamięci. Dlaczego? Już wyjaśniam.

Mózg zużywa dużo więcej energii niż inne organy. Energią dla mózgu jest glukoza, która dostaje się do niego wraz z krwią. Tylko w stanie spoczynku, czyli podczas snu, mózg zużywa 25% ogólnej energii wykorzystywanej przez organizm. Kiedy się budzimy, zapotrzebowanie to wzrasta, a jeszcze bardziej, kiedy intensywnie myślimy. Dlatego tak ważne jest śniadanie! Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia. Mózg, który się budzi, nagle zaczyna przetwarzać ogrom informacji odbieranych z otoczenia, a więc zaczyna zużywać znacznie więcej glukozy.

3. Tlen.

Dociera do mózgu wraz z krwią (tzw. krew natlenowana). Bierze udział w spalaniu glukozy. Obszary mózgu, które intensywniej pracują, szybciej zużywają energię i potrzebują więcej tlenu. Dlatego mówi się, aby wziąć głęboki oddech, gdy chcemy zmobilizować się do działania także w sytuacji stresu i napięcia.

Czy wiesz, co jeszcze doskonale dotlenia cały organizm, w tym mózg? Uśmiech! Powstała nawet nauka zajmująca się wpływem śmiechu na organizm człowieka i nazywa się gelotologia (od

greckiego słowa gelos, czyli śmiech). Śmiech rozluźnia mięśnie, dotlenia mózg, wpływa na układ oddechowy, krwionośny (krew szybciej krąży i dostarcza więcej tlenu do organizmu), uwalnia endorfiny oraz pomaga odreagować stres i napięcie. Śmiech zwiększa energię do działania.

4. **Stan emocjonalny.**
   Zdarzyło Ci się takie doświadczenie: „Z tego wszystkiego zapomniałem, już jak się nazywam"? Kiedy denerwujemy się, gorzej zapamiętujemy. Poddenerwowani dajmy sobie prawo do pomyłki. Niekiedy jest to samonakręcająca się spirala – próbuję sobie coś przypomnieć, zaczynam denerwować się, że nie mogę, co powoduje, że jeszcze bardziej zaczynam się złościć i jeszcze bardziej chcę sobie przypomnieć. Często efektem takiego procesu jest „pustka w głowie", „dziura w pamięci".

   Trzeba wtedy powiedzieć sobie „stop, weź głęboki oddech", „uspokój się!".

   Zaakceptuj, że z wiekiem WOLNIEJ będziesz przypominać sobie różne informacje – to naturalny proces starzenia się. Nie zadręczaj się myślami „Kiedyś to moja pamięć była jak brzytwa", „Kiedyś pamiętałem wszystko, a teraz?"

5. **Koncentracja uwagi.**
   Nasza pamięć powiązana jest silnie z koncentracją uwagi. Każdy z nas ma zapewne doświadczenie roztargnienia. W takiej sytuacji trudno jest przypomnieć sobie istotne szczegóły. Gonitwa myśli lub przeciwnie pustka w głowie utrudniają przypominanie sobie najprostszych słów, niedawnego zdarzenia, doskonale znanego nazwiska, etc.

   Jeśli lubisz robić kilka rzeczy naraz, licz się z tym, że Twoja uwaga i w efekcie pamięć może być osłabiona. Znasz to powiedzenie „Kto ma krótką pamięć, ten ma silne nogi". Jest w tym dużo prawdy. Rozkojarzenie powoduje, że wiele rzeczy

będziesz robić automatycznie np. zamykanie drzwi, zakręcanie gazu, wyłączanie żelazka. Po wyjściu z domu, może pojawić się w myślach pytanie „Czy zamknęłam drzwi?", niepokój i chęć powrotu, by się upewnić.

POMÓC MOŻE RELAKSACJA - włącz spokojną, nastrojową muzykę (najlepiej relaksacyjną, bez słów). Usiądź wygodnie w fotelu (choćby na 20 minut), odpręż się, rozluźnij mięśnie, wycisz się. Zadbaj o to, by twój oddech był spokojny – głęboki wdech przez nos i długi wydech ustami. Wyobraź sobie jakieś przyjemne miejsce związane z przyrodą np. *"jesteś nad morzem, świeci słońce, jego promienie otulają Twoje ciało, jest Ci ciepło i przyjemnie. Czujesz, jak rozluźniają się Twoje mięśnie, całe napięcie odchodzi. Jest Ci błogo i przyjemnie. Głęboki wdech i spokojny wydech. Ciepły piasek skrzypi pod Twoimi stopami, a wiatr delikatnie dotyka twarzy. Z dala słychać mewy"*. Jest to jedynie przykład, możesz wyobrażać sobie las, góry, rzeki, itp.

6. Poziom witaminy B12.

Niski poziom witaminy B12 we krwi może powodować powolne, ale postępujące problemy z koncentracją uwagą, czy pamięcią. Podczas wizyty u lekarza pierwszego kontaktu poproś o skierowanie na badanie krwi z oznaczeniem tego składnika. Wielu lekarzy specjalistów, rozpoczyna diagnostykę zaburzeń pamięci między innymi od badania poziomu witaminy B12.

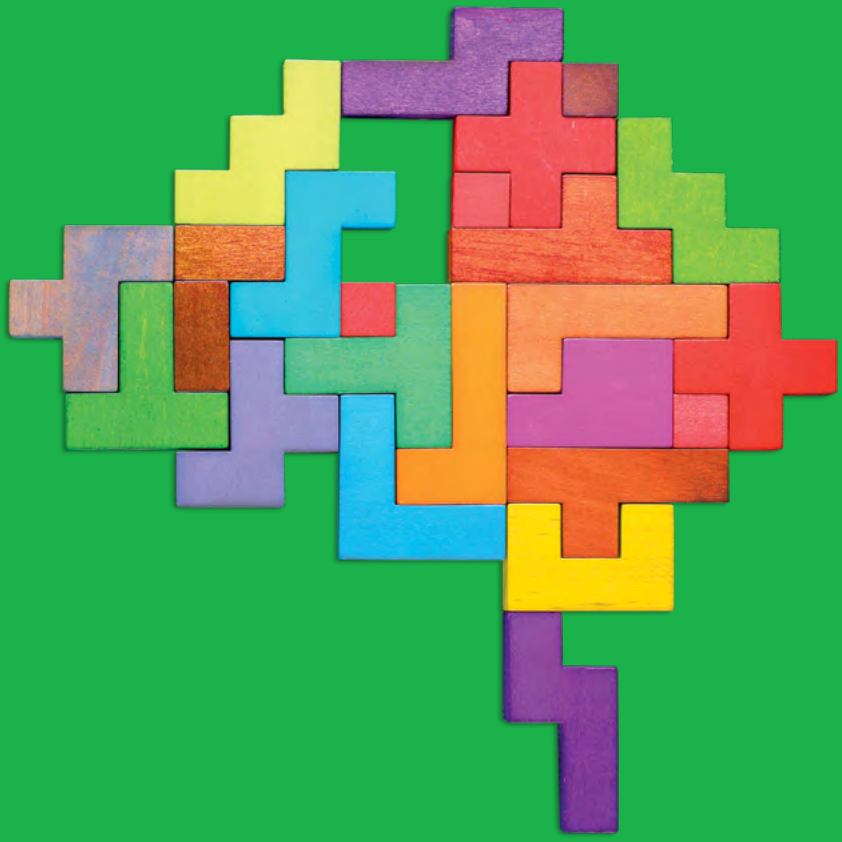
7. Aktywność fizyczna.

Wszyscy wiemy, że „ruch to zdrowie", a jednak osoby starsze nie są skore do podejmowania tego wysiłku. Ruch dostarcza do mózgu tlenu, reguluje pracę serca, wpływa na układ krwionośny (co jest profilaktyką również w otępieniu naczyniopochodnym).

Analizy badań nad wpływem ruchu na sprawność poznawczą u seniorów ujawniły, że ćwiczenia fizyczne zwiększyły wydaj-

ność poznawczą, niezależnie od rodzaju rozwiązywanego zadania, metody ćwiczeń lub cech uczestników. Jest to bardzo dobra wiadomość. Często spotykam się z wymówkami osób starszych dotyczących tego, że nie wiedzą, jak ćwiczyć, szukając specjalistycznych programów treningowych. Już 30 min aktywności fizycznej dziennie poprawia krążenie krwi, a tym samym dotlenia mózg i wpływa na sprawność umysłu. Badacze donoszą, że aktywność fizyczna wpływa w dużej mierze na tak zwane funkcje wykonawcze, a więc planowanie i monitorowanie czynności złożonych, analizę przyczynowo – skutkową, wnioskowanie. Istotnie podnoszą poziom koncentracji uwagi, a także procesy wzrokowo–przestrzenne.

8. **Brak rutyny.**
   Mózg lubi leniuchować, dlatego często działamy automatycznie, nie zastanawiając się nad pewnymi czynnościami. Warto jednak zadbać o to, by wychodzić poza schematy i unikać działania automatycznego, np. jeśli od lat jesteśmy przyzwyczajeni do określonego porządku sztućców w szufladzie, teraz poprzekładajmy je. Sięgając po widelec będziesz musiał zastanowić się chwilę. Jeśli zazwyczaj myjesz zęby prawą ręką, zrób to teraz lewą. Dodatkowo chcąc zmuszać umysł do większej aktywności codziennie wykonuj gimnastykę umysłu. Poniżej dowiesz się, w jaki sposób to robić i na co zwrócić uwagę.



Gimnastyka umysłu

Treningi umysłu to świetna propozycja aktywności i regularnych ćwiczeń dla osób starszych.

> Badania potwierdzają, że regularny trening umysłu może opóźnić objawy demencji o 5 lat! Ćwiczenia intelektualne przyczyniają się do wytwarzania nowych połączeń w mózgu, a zatem do poprawy sprawności przewodzenia bodźców. Dlatego też zmuszajmy nasz umysł do wysiłku intelektualnego!

Celem treningu umysłu jest profilaktyka, czyli aktywizacja procesów poznawczych (m.in. pamięci, uwagi, kojarzenia przyczynowo-skutkowego, szybkości myślenia, mowy), aby utrzymać jak najlepsze ich funkcjonowanie oraz przeciwdziałać zaburzeniom pamięci. Ważna jest systematyczność i różnorodność, minimum 30 minut dziennie 2-3 razy w tygodniu.

Trening umysłu jest tak samo ważny, jak trening ciała. Ludzka pamięć zachowuje się podobnie jak mięśnie – jeśli nie jest poddawana systematycznemu wysiłkowi szybko słabnie i zaczyna sprawiać problemy. Treningi nie muszą być długie, jednak dobrze powtarzać je co kilka dni i zadbać o ich różnorodność.

Kilka ogólnych wskazówek jakie ćwiczenia warto wykonywać:

1. Proste – nie musimy wkładać nadmiernego wysiłku, żeby ćwiczyć pamięć. Sam proces wykonywania zadania jest ważniejszy niż efekt.
2. Krótkie – najlepsze efekty przynoszą zajęcia 20-30 min, po tym czasie słabnie koncentracja uwagi.
3. Różnorodne – ćwiczenie różnych obszarów naszego umysłu.
4. Łączenie przyjemnego z pożytecznym – można je wykonywać np. w tramwaju, na spacerze, w poczekalni.
5. Angażujące różne zmysły – nasz mózg lepiej wtedy zapamiętuje i przypomina sobie.

A oto kilka propozycji ogólnych ćwiczeń:

Techniki wyobrażeniowe

„Czy zamknąłem drzwi?” - chowając klucze do kieszeni wykonaj jakiś nietypowy ruch, np. podrzuć je w ręku. Nasz mózg lepiej zapamiętuje obiekty, kiedy są przedmiotem działania.

„Gdzie są moje dokumenty?” - np. odkładając kartkę na półkę, wyobraźmy sobie, że akurat pod jej ciężarem półka wygina się i pęka. To przejaskrawione spojrzenie pomoże szybciej przypomnieć sobie, gdzie położyliśmy ważną kartkę.

Ćwiczenia typu zapamiętaj i powtórz

Wykorzystaj to, co masz w domu. Otwórz dowolną gazetę ze zdjęciem, przyjrzyj się fotografii i staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów.

Łatwiejszy wariant: po chwili zakryj i spróbuj powtórzyć, co na nim widziałeś.

Trudniejszy wariant: pójdź zrobić herbatę lub inną czynność. Wróć i wypisz, co zapamiętałeś (oczywiście bez patrzenia na zdjęcie).

Ćwiczenia uwagi

Wszystkie ćwiczenia polegające na „Znajdź 10 różnic" lub „Wykreślanki"– dostępne w każdym kiosku.

Ćwiczenia pamięci operacyjnej

Pomyśl jakieś słowo i spróbuj przeliterować je w pamięci od końca do początku (wspak, nie patrząc na kartkę), np. LOTKA, czyli AKTOL, KOMPROMIS – SIORPMOK.

Odejmowanie w pamięci, np. od 248 odjąć 7 i od tego co wyjdzie odejmij 7, i od tego co wyjdzie odejmij 7 i idąc w dół od każdego wyniku odejmuj po 7 (im wyższa cyfra tym trudniej, np. 2486)

Ćwiczenia językowe:

- Wypisz na kartce długie słowo, np: NIEPRAWDOPODOBNY i staraj się ułożyć jak najwięcej nowych słów, z liter występujących w tym słowie. (propozycja innych długich wyrazów: temperatura, termostatyczny, ukontentowany).
- Wypisz jak najwięcej wyrazów rozpoczynających się od podanych sylab (poniżej jedynie przykładowe – możesz samodzielnie wypisać na kartce dowolne sylaby): tele, ru, ze, zu, kro, ri, ko, tru, fe.
- Wypisz w ciągu trzech minut jak najwięcej wyrazów rozpoczynających się od litery: o, p, t, w, r, z. Samodzielnie wymyślaj litery i trenuj. Teraz, przez 3 minuty wypisz jak najwięcej słów na wybraną literę.
- Łańcuszek skojarzeń – napisz jakieś słowo, wymyśl do niego skojarzenie, do ostatniego kolejne skojarzenie i tak dalej

wymyślaj sekwencje, aż zapełnisz całą kartkę – pobudza to wyobraźnię i elastyczność myślenia, np. optymizm – słońce (teraz skojarzenie do słowa słońce) – lato – wakacje – podróż – samochód – relaks – … i tak dalej.

- Wypisz jak najwięcej słów w podanej kategorii: ostre i okrągłe, błyszczące i twarde, czerwone i mokre, etc. Możesz wymyślić różne kategorie i starać się wypisać jak najwięcej słów.

Ćwiczenia koordynacji psychoruchowej (lewa-prawa strona)[2]

- Wykonuj prawą stopą przejście z pięty na palce i z powrotem oraz w tym samym czasie lewą stopą z palców na piętę.
- Do wcześniejszego ćwiczenia dodaj wykonywanie pionowej kreski prawą ręką w powietrzu.
- Rysuj jednocześnie prawą ręką pionową kreskę, a lewą – poziomą.
- W tym samym czasie jedną ręką rysuj trójkąt (wierzchołkiem do góry), a drugą – trójkąt odwrócony (wierzchołkiem do dołu).
- Dotykaj kciukiem prawej ręki do opuszki każdego palca prawej ręki (zaczynaj od palca wskazującego) i jednocześnie dotykaj kciukiem lewej ręki do opuszki każdego palca lewej ręki (zaczynając od palca małego).

Wykorzystując własną kreatywność każde z ćwiczeń można dowolnie rozwijać. Ale najważniejsze są różnorodność i systematyczność!

[2] Ćwiczenia na postawie publikacji „Ćwicz umysł i ciało”, wyd. Akademia medycyny, Warszawa 2012.

Poniżej znajduje się propozycja ćwiczeń na 3 dni. Zadania ułożone są w taki sposób, by najpierw ćwiczyć uwagę, pomóc Ci skoncentrować się na zadaniu i zatrzymać rozpraszające myśli. Później proponujemy ćwiczenia na pamięć wzmacniające mechanizm typu „zobacz – zapamiętaj”. Na końcu treningu znajdują się ćwiczenia językowe, zapobiegające między innymi efektowi „mam to na końcu języka”.

Optymalny czas wykonywania ćwiczeć to 30 - 60 minut, 3 razy w tygodniu i tak też ułożone są ćwiczenia. Warto pamiętać, że zmuszając nasz umysł do wysiłku intelektualnego, przyczyniamy się do wytwarzania nowych połączeń synaptycznych w mózgu, a zatem poprawy sprawności przetwarzania informacji.

Jeśli macie Państwo pytania lub potrzebujecie pomocy zachęcamy do kontaktu: **Fundacja Projekt Starsi**, tel. 537 375 505.

Dzień 1 treningu umysłu

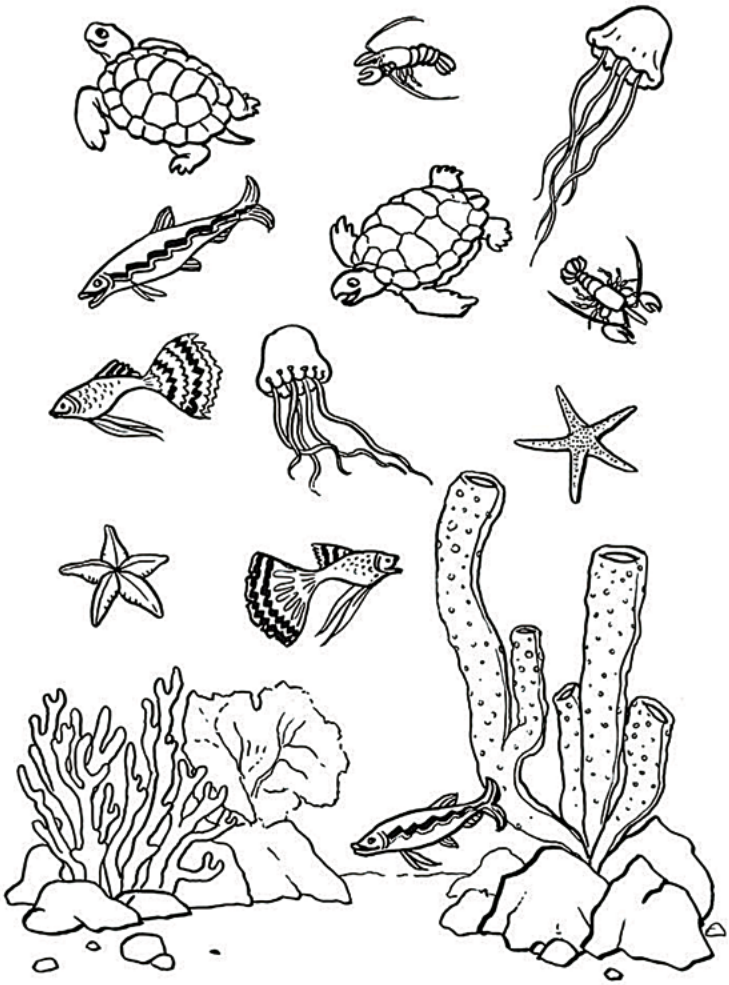
Zadanie 1.

Proszę wykreślić wszystkie cyfry 5.

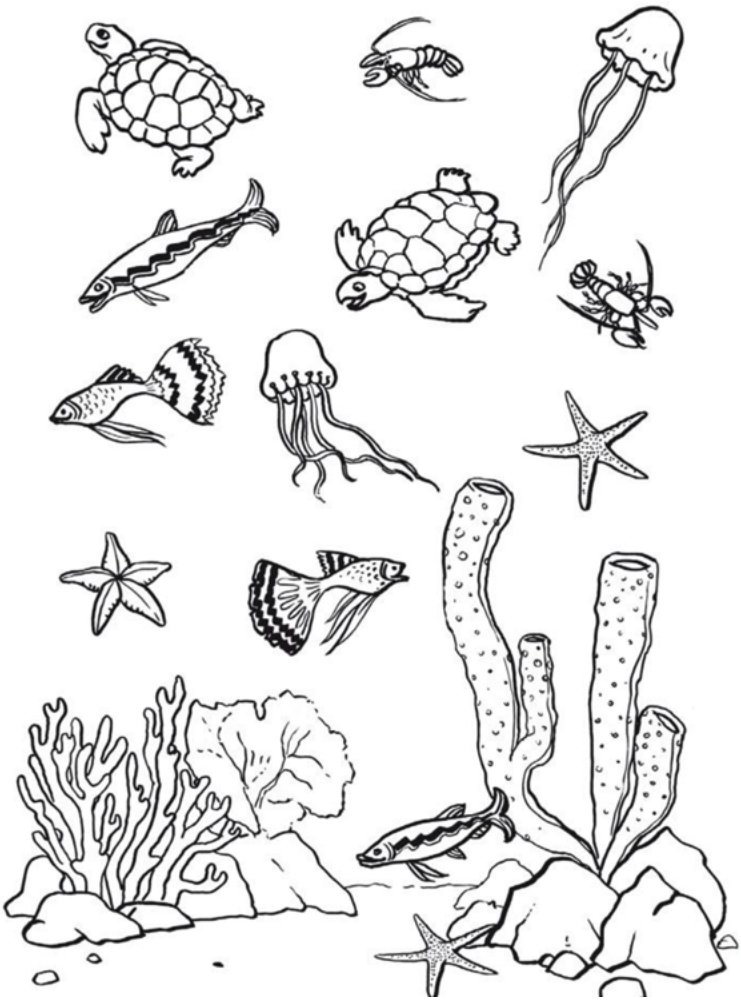
78UHFBH7H8D5SJJJ8F88C95BC8205H8J8
C58N8SJ888N55908587595558F8NXBASL
XBINU88ICH85XXAWX5X8XD5M;J50985G
F55JNHLDQI5U8NUDC5N8IL8W55;
INAC584ZNQ8W52E8JN[2339H5O78T]
VVW55,4572888179623 7D9DCBRH88N
HX582RHCO73GQDO8H6534905C
N5XPW5PD;W4TVN76428882913GXR
NO2Q3H74TYHW834PHFNXQ2OGD
886C3TNP34YT57265H8XA284E7Y
UMVO88S55KGJ8N7YW5GB8ILH8O
T9I9OEW8QH7EX265B8WVE3528W
BUHYTUY8I89568HI,K'U58MSERZST
D88X5215HY46T95E8I,68,I8YMTHFXD55NB
V5GCHHJ5K0O5ES35WF54S253546688YIF
H8HGCU8254WO5C788U5Y86LX7835T689
508Q6R5468K;G7D574UIVP

Zadanie 2[3]

Znajdź 9 różnic między obrazkami.



[3] Ćwiczenie zaczerpnięte z książki Kinga Jochim, Maria Nowak, Marcin Woźniak pod tytułem *Ćwiczenia pamięci i innych funkcji poznawczych.*



Zadanie 3

Usiądź wygodnie. Skoncentruj się. Zadanie polega na odejmowaniu w pamięci cyfry 6 od podanych niżej liczb (np. 36-6=30-6=24-6=18, i tak dalej.) Pamiętaj, rób to w pamięci!

28

87

127

249

Zadanie 3a

Przeliteruj od końca podane poniżej słowa, zrób to w pamięci. Staraj się nie zerkać na zapisane słowo na kartce.

KRZAK, SOWA, HARMONIA, ŚWIST, KORZEŃ, SZOSA, TERMOMETR, MLEKO

Kiedy skończysz trening z tymi słowami, wymyśl dodatkowo swoje słowa, np. swoje imię, nazwy warzyw, owoców itp.

Zadanie 4

Wymień jak najwięcej słów rozpoczynających się od podanych sylab (nie ma znaczenia czy będą to rzeczowniki, czy przymiotniki, czy inna część mowy):

tele

.....

.....

.....

.....

ze

……
……
……
……

kre

……
……
……
……

mi

……
……
……
……

ro

……
……
……
……

tru

……
……
……
……

pió

……
……
……
……

po

……
……
……
……

Zadanie 5.

Wymień nazwy polskich miast.

1.	11.
2.	12.
3.	13.
4.	14.
5.	15.
6.	16.
7.	17.
8.	18.
9.	19.
10.	20.

Zadanie 6.

Wymień nazwy europejskich miast.

1.	11.
2.	12.
3.	13.
4.	14.
5.	15.
6.	16.
7.	17.
8.	18.
9.	19.
10.	20.

Zadanie 7.

Wypisz jak najwięcej słów z liter, które zawarte są w słowie:

KARUZELA

……
……
……
……
……
……
……

MANDOLINA

……
……
……
……
……
……

KALORYFER

……
……
……
……
……
……

TEMPERATURA

……
……
……
……
……
……

KONSTANTYNOPOLITAŃCZYK

……
……
……
……
……
……

Zadanie 8.

Wypisz jak najwięcej słów w podanej poniżej kategorii:

OSTRE I PODŁUŻNE

……
……
……
……
……

BŁYSZCZĄCE I MIĘKKIE

……
……
……
……
……

CZERWONE I TWARDE

……
……
……
……
……

SŁODKIE I OKRĄGŁE

……
……
……
……
……

Dzień 2 treningu umysłu

Zadanie 1.

W ciągu liter są ukryte wyrazy. Spróbuj znaleźć jak najwięcej wyrazów.

Asdfghjuytstołekkitfeowocsssderglkoszafkadflasfgor
ganyjhgtreszkołafrghjkopowiadanieybhunimkociociaa
ndrpapierdfghjdrzewolkkomodafghjklpokójjfrderafkh
utnikrcdefrwarzywowetdomdexswzaqokojdfszpalera
vfrdzieckocvbopowiadaniesfdsfsosnahgfpowózujma
parathgtkontynentdsatermometrjukparasoljhgfdswikp
oledfgmundurkałamarznigsowaswdobrobytllerdtysią
cmnbkoranbvpolgzseqgarażgrrhiszpaniaipczekyhgcz
ekoladamnhpięknylojwózekjhgfdsadobronbvcskrzypc
emnjdekilofbvcxzżartrfvtgbmagnetofonhgfdgarniturkj

Zadanie 2.

Proszę, wykreśl wszystkie cyfry 8.

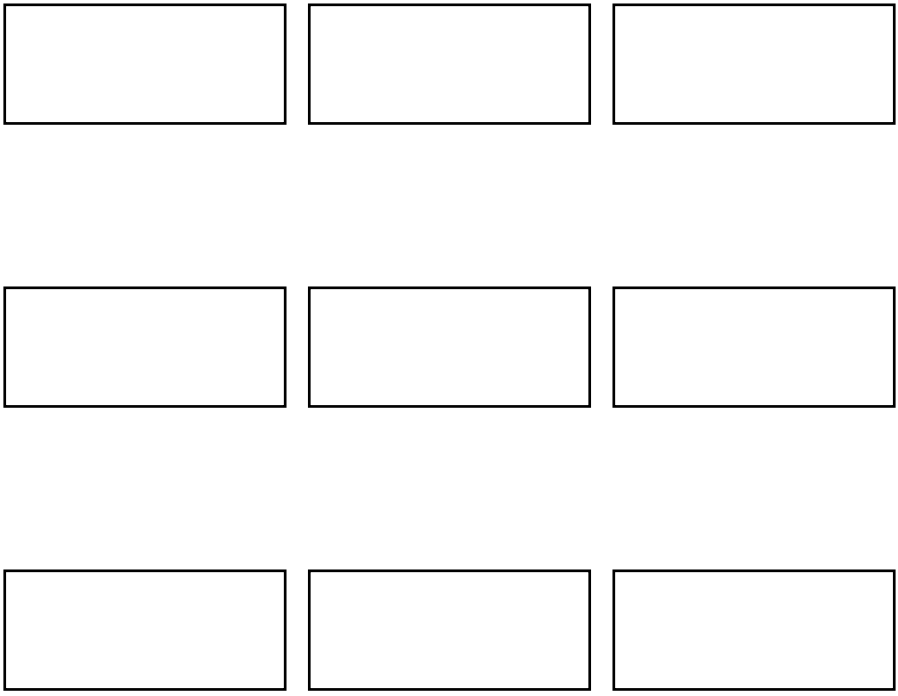
78UHFBH7H8D5SJJJ8F88C95BC8205H8J8C58N
8SJ888N559085875955 58F8NXBASLX
BINU88ICH85XXAWX5X8XD5M;J5
0985GF55JNHLDQI5U8NUDC5N8IL8W55;I
NAC584ZNQ8W52E8JN[2339H5O78T]
VVW55,45728881796237D9DCBRH88NHX582RH
CO73GQDO8H6534905CN5XPW5PD;W4TVN
76428882913GXRNO2Q3H74TYHW834PHF
NXQ2OGD886C3TNP34YT57265H8XA284E7Y

5UMVO88S55KGJ8N7YW5GB8ILH8OT9I9OE
W8QH7EX265B8WVE3528WBUHYTUY8I89568H
I,K’U58MSERZSTD88X5215HY46T95E8I,68,I
8YMTHFXD55NBV5GCHHJ5K0O5ES35WF
54S253546688YIFH8HGCU8254WO5C788U5Y8
6LX7835T689508Q6R5468K;G7D574UIVP

Zadanie 3.

Zapamiętaj wszystkie przedmioty.

Wpisz w odpowienie miejsca nazwy zapamiętanych przedmiotów.



Zadanie 4.

Usiądź wygodnie. Skoncentruj się. Zadanie polega na odejmowaniu w pamięci cyfry 8 od podanych niżej liczb (np. 36-8=28-8=20-8=12, i tak dalej.) Pamiętaj rób to w pamięci!

54

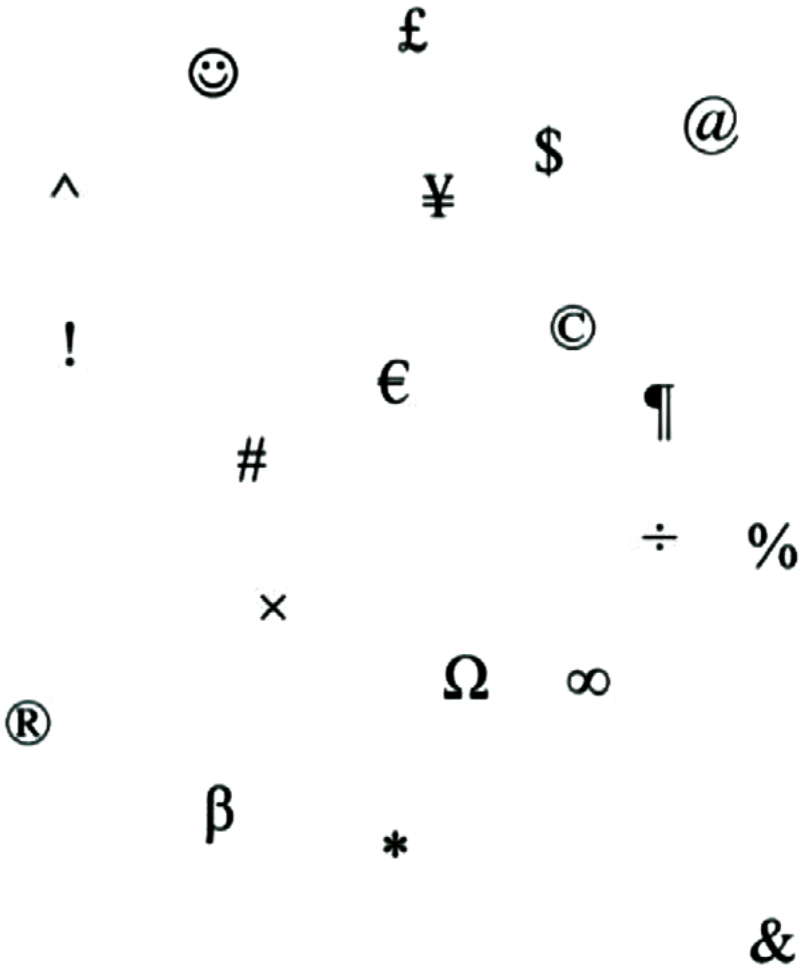
89

134

371

Zadanie 5.

Na rysunku znajduje się 20 znaków. Przyjrzyj się im uważnie przez 2 minuty. Następnie zasłoń rysunek i zapisz na kartce znaki, które zapamiętałeś.



Zadanie 6.

Wymień 20 nazw ptaków.

1.	11.
2.	12.
3.	13.
4.	14.
5.	15.
6.	16.
7.	17.
8.	18.
9.	19.
10.	20.

Zadanie 7.

Przypomnij sobie teraz różne znaki które widziałeś w poprzednim zadaniu. Zapisz je z pamięci poniżej:

Zadanie 8

Wymień jak najwięcej słów rozpoczynających się od podanych sylab (nie ma znaczenia czy będą to rzeczowniki, czy przymiotniki, czy inna część mowy).

mie

……
……
……
……

gło

……
……
……
……

so

……
……
……
……

za

……
……
……
……

lu

……
……
……
……

kon

……
……
……
……

dzia

……
……
……
……

kru

……
……
……
……

Zadanie 9

Wymień po trzy:

Miasta na P – ……

……

Słodycze na C – ……

……

Polskie pisarki – ……

……

Imiona damskie na Z -……

……

Zwierzęta na L – ……

……

Kwiaty na M – ……

……

Ubrania na B – ……

……

Imiona męskie na N – ……..

……

Państwa na P – ……..

……

Miesiące z R w środku – ……..

……

Nazwiska malarzy – ……..

……

Dyscypliny sportowe – ……

……

Tańce – ……

……

Zadanie 10

Wypisz jak najwięcej słów z liter, które zawarte są w słowie:

BONIFIKATA

……
……
……
……
……
……

SZCZODROBLIWY

……
……
……
……
……
……

GLORYFIKACJA

……
……
……
……
……
……

NIEPRAWDOPODOBNY

……
……
……
……
……
……

TELEKOMUNIKACYJNY

……
……
……
……
……
……

Zadanie 11

Wypisz jak najwięcej słów w podanej poniżej kategorii:

TWARDE I KWADRATOWE

……
……
……
……
……

FIOLETOWE I SZELESZCZĄCE

……
……
……
……
……

BIAŁE I SŁODKIE

……
……
……
……
……

PRZEŹROCZYSTE I PACHNĄCE

……
……
……
……
……

Dzień 3 treningu umysłu

Zadanie 1

Wykonuj prawą stopą przejście z pięty na palce i z powrotem oraz w tym samym czasie lewą stopą – z palców na piętę.

Zadanie 1a

W tym samym czasie jedną ręką rysuj trójkąt (wierzchołkiem do góry) a drugą – trójkąt odwrócony (wierzchołkiem do dołu).

Zadanie 2[4]

Znajdź w rozsypance liter ukryte nazwy państw – mogą być one ułożone poziomo lub pionowo. Następnie dopisz do nich stolice.

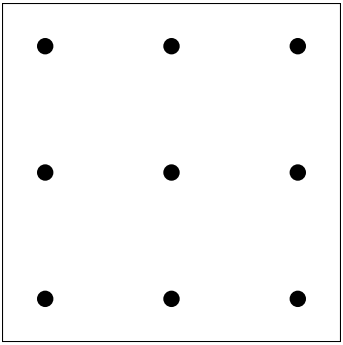
K	A	R	G	E	N	T	Y	N	A	S	A
O	R	G	A	G	A	N	E	K	U	R	A
R	Y	M	Y	I	N	D	I	E	S	T	O
S	A	R	A	P	O	O	R	A	T	A	N
Y	M	A	N	T	Z	M	A	S	R	Y	M
K	S	Y	R	I	A	E	K	R	A	T	A
A	B	C	P	I	E	K	Ł	O	L	A	S
G	A	R	E	M	Y	S	C	H	I	N	Y
B	U	B	R	A	Z	Y	L	I	A	N	A
B	R	A	U	S	T	K	O	M	A	R	Y
J	A	P	O	N	I	A	S	T	O	L	A
G	R	E	I	Z	R	A	E	L	E	N	A

[4] Źródło: *Ćwiczenia usprawniające pamięć* lek. med. Marcin Ratajczak, lek. med. Anna Ratajczak, mgr rehabilitacji Jerzy Kolenda. Wydawca: Polpharma Biuro Handlowe Sp. z o.o.

PAŃSTWO	STOLICA
……	……
……	……
……	……
……	……
……	……
……	……
……	……
……	……

Zadanie 3

Proszę połącz punkty czterema liniami prostymi, nie odrywając długopisu od kartki. (*Rozwiązanie na końcu publikacji*).



Zadanie 4

Zapamiętaj poniższą listę 10 słów:

DYNIA	LASKA
GUZIK	LAS
NOŻYCZKI	KWIAT
BARAK	ŚMIGŁO
LAMPA	ROSA

Zadanie 5

Usiądź wygodnie. Skoncentruj się. Zadanie polega na odejmowaniu w pamięci cyfry 7 od podanych niżej liczb (np. 36-8=28-8=20-8=12, i tak dalej). Pamiętaj rób to w pamięci!

338

241

59

1154

Zadanie 6

Przypomnij sobie listę 10 wcześniej prezentowanych słów. Możesz wymienić NIE po kolei.

Zadanie 7

Przyjrzyj się obrazkowi. Staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów: kolory, przedmioty, faktury, ilości, itp. Następnie przewróć kartkę i staraj się wypisać jak najwięcej szczegółów, które zapamiętałeś.

Źródło: internet

……
……
……
……
……
……

Zadanie 8

Wymień nazwy polskich rzek.

1.	11.
2.	12.
3.	13.
4.	14.
5.	15.
6.	16.
7.	17.
8.	18.
9.	19.
10.	20.

Zadanie 9

Wymień jak najwięcej słów rozpoczynających się od podanych sylab (nie ma znaczenia czy będą to rzeczowniki, czy przymiotniki, czy inna część mowy).

baw

……
……
……
……

sło

……
……
……
……

ta

……
……
……
……

baj

……
……
……
……

lip

……
……
……
……

des

……
……
……
……

kwi

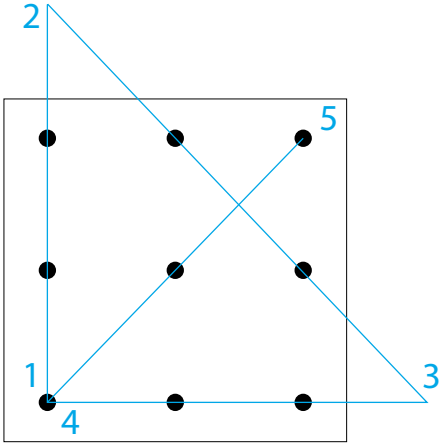
……
……

Zadanie 10

Uzupełnij poniższą tabelę.

PAŃSTWA	MIASTA	ROŚLINY	ZWIERZĘTA	RZECZY	ZAWODY	JEDZENIE	RZEKI
B.....	B.....	B.....	B.....	B.....	B.....	B.....	B.....
M.....	M.....	M.....	M.....	M.....	M.....	M.....	M.....
S.....	S.....	S.....	S.....	S.....	S.....	S.....	S.....
K.....	K.....	K.....	K.....	K.....	K.....	K.....	K.....
R.....	R.....	R.....	R.....	R.....	R.....	R.....	R.....
D.....	D.....	D.....	D.....	D.....	D.....	D.....	D.....
A.....	A.....	A.....	A.....	A.....	A.....	A.....	A.....

Rozwiązanie do zadania 3:



Dziękuję za działanie!

Wierzę, że te ćwiczenia są początkiem regularnych ćwiczeń pamięci. Powodzenia!

Autorka: Karolina Jurga

Projekt graficzny i skład: Brandy

Copyright by Fundacja Projekt Starsi,
Warszawa 2020

współfinansowanie:

MAZOWIECKIE CENTRUM POLITYKI SPOŁECZNEJ

Mazowsze. serce Polski

FUNDACJA PROJEKT STARSI