

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ДЕМЕНЦИИ

Методы борьбы с потерей памяти:

- Реминисцентная психотерапия;
- Ориентация на реальность;
- Когнитивная стимуляция;
- Когнитивная реабилитация.

Реминисцентная психотерапия (психотерапия воспоминаниями) (англ: reminiscencetherapy)

Реминисцентная терапия это метод, который используется, чтобы помочь стимулировать людей, помнить события из своего прошлого, используя напоминания, такие как песни и фотографии. Работа с воспоминаниями у пожилых людей обрела популярность в последнее десятилетие и является важной стратегией помощи, особенно в условиях группы, например в интернате или дневном стационаре. *Эта работа проходит в форме устного обмена воспоминаниями пожилого человека со своими сверстниками и персоналом.*

Например, пожилым людям, участникам небольшой группы, предлагают принести на занятие небольшой, но значимый для них предмет (брошь, безделушку, фотографии) и рассказать группе связанную с ним историю. Этот рассказ, в свою очередь, оживляет воспоминания у других участников группы, начинается обсуждение, интересное для всех слушателей.

Результаты применения реминисцентной терапии:

- улучшение когнитивной функции;
- улучшение поведения;
- коммуникация и взаимодействие;
- самочувствие;

Ориентация на реальность (англ: reality orientation)

Ориентация на реальность – терапевтический подход к сохранению памяти и мышления у пожилых людей с нарушением психического функционирования.

Ориентация на реальность – это использование устных и письменных напоминаний о прошлых и текущих событиях, что позволяет людям поддерживать связь с повседневной жизнью. Это не просто набор стратегий, а целая философия ухода, заботы.

Основные приемы ориентации в сторону реальности осуществляются в группах. Людям напоминают, кто они есть, кто разговаривает с ними, им предоставляется информация о времени и месте их нахождения, делаются комментарии в отношении того, что происходит рядом с ними. Если человек находится в стационаре, ориентация в сторону реальности проводится с самого раннего утра в течение всего дня, при этом весь медицинский персонал будет принимать участие в осуществлении этой процедуры, ориентируя его на воскрешение в памяти важной информации, которую он мог забыть, например о свадьбе его детей или о наличии у него внуков.

Пример:



Сегодня 8 марта,

Международный женский день!

Результаты применения:

- улучшение когнитивной функции;
- улучшение поведения.

Когнитивная стимуляция

Когнитивная стимуляция - комплекс индивидуальных упражнений, подобранный для человека с целью улучшения или восстановления памяти, внимания и мышления. Часто используемые упражнения: собирание пазлов, игра в бинго, решение кроссвордов, sudoku.

Результаты применения:

- улучшение когнитивной функции

Когнитивная реабилитация

Цель когнитивной реабилитации:

- Оценка возможности человека вести независимый образ жизни;
- Выработка рекомендаций по вопросам адаптации к реальной жизни.

Люди, прошедшие когнитивную реабилитацию лучше справляются с повседневными делами. Эти изменения положительно сказываются на опекунах, улучшая качество их жизни.

В ходе когнитивной реабилитации, люди с деменцией работают с медиками над формированием индивидуальных целей и разрабатывают план достижения этих целей. Разрабатываемые цели строятся в соответствии с потребностями человека: вспомнить детали работы по дому, не отвлекаться во время приготовления пищи, научиться пользоваться мобильным телефоном и другие. Участники групп когнитивной реабилитации утверждают, что добились улучшения в выполнении всех поставленных задач. Кроме постановки целей и работы над их достижением в группах когнитивной реабилитации проводится обучение и практическая отработка практик усвоения новой информации, снижения стресса и концентрации внимания. Ученые обнаружили, что достижение поставленной цели позволяет человеку с деменцией чувствовать большую независимость, уверенность в себе при выполнении различных видов работы и больший контроль над происходящим.

Мероприятия коррекции дефицита базовых нейрокогнитивных функций (внимание, память, мышление, прогнозирование, сенсомоторные реакции, двигательно-моторные навыки).

Нейрокогнитивный тренинг функций внимания.

Тренинговые упражнения:

- тренировка объема внимания;
- тренировка концентрации внимания;
- тренировка интенсивности внимания;
- тренировка переключения внимания;
- тренировка избирательности внимания.

Тренировка объема внимания:

Тест Шульте.

Испытуемому предъявляется 5 матриц из 25 клеток (5*5), в которой в случайном порядке нанесены числа от 1 до 25. Человек должен отыскать и поставить по порядку все числа.

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

Тренировка концентрации внимания:

Тест Струпа.

Суть Струп теста в следующем: предлагаются сочетания названий основных цветов, где значение слова и цвет шрифта частью совпадают, частью нет. Нужно быстро читать про себя слова и называть вслух цвет шрифта. То есть: написано красным "синий", а сказать надо красный.

Зелёный Красный Синий Жёлтый Зелёный
Красный Синий Жёлтый Зелёный Красный
Красный Синий Синий Зелёный Жёлтый
Зелёный Красный Синий Жёлтый Зелёный
Красный Синий Жёлтый Зелёный Красный
Красный Синий Синий Зелёный Жёлтый
Зелёный Красный Синий Жёлтый Зелёный
Красный Синий Жёлтый Зелёный Красный

Тренировка интенсивности внимания:

Тест коррекции.

Нужно найти все грамматические ошибки (неправильно написанные слова) в данном тексте за 1 мин.

Тренировка переключения внимания:

Тест Йоселиани.

В случайном порядке испытуемому предъявляются цифры темного и светлого цвета. Цифры темного цвета нужно прибавлять к предыдущему результату, а цифры светлого цвета отнимать.



Тренировка избирательности внимания:

Тест Мюнстерберга.

Человеку дается буквенный тест, среди которого имеются слова. Задача испытуемого - просматривая строку за строкой, как можно быстрее найти эти слова. Найденные слова подчеркиваем. Время выполнения задания - 2 мин.

Образец:

бсолнцевтргоцрайонзгучновостьхэьгчяфактуекэкзаментроч
ягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбьамхоккейтрсицы
фцуйгзхтелевизорсолджщзхюэлгщбапамятьшогхеюжпждргщ
хэнздвосприятиейцукенгшщзхьвафыапролдблюбовьавфырпл
ослдспектаклячсмитьбюжюерадостьвуфцпэждлорпкнародш
лджьхэшщгиенакуыфйшрепортажэждорлафывюефьконкурс
йфячыцувскапрличностьэжжэьеюдщглюджэпрплаваниедтлж
эзбьтрдщшжнпркывкомедияшлджкуйфотчаяниейфоячвтлджэ
хьфтасенлабораториягщдщнруцтргшщтлроснованиезщдэркэ
нтаопруквсмтрпсихиатриябплмстчьйсмтзацэьагнтэшт

Решение:

бсолнцевтргоцрайонзгучновостьхэьгчя**фактуекэкзаментроч**
ягшгц**прокуроргурстабюетеория**ентсджэбьамхоккейтрсицы
фцуйгзх**телевизор**солджщзхюэлгщбапамятьшогхеюжпждргщ
хэнздвосприятиейцукенгшщзхьвафыапролдблюбовьавфырпл
ослд**спектаклячсмитьбюжюерадость**вуфцпэждлорпкнародш
лджьхэшщгиенакуыфйшрепортажэждорлафывюефь**конкурс**
йфячыцувскапрличностьэжжэьеюдщглюджэпрплаваниедтлж
эзбьтрдщшжнпркыв**комедияшлджкуйфотчаянией**фоячвтлджэ
хьфтасенлабораториягщдщнруцтргшщтлроснованиезщдэркэ
нтаопруквсмтрп**сихиатрия**бплмстчьйсмтзацэьагнтэшт

Нейрокогнитивный тренинг мнестической функции.

Тренировка оперативной памяти:

Человеку предъявляется на короткое время ряд из 5 простых однозначных чисел. Их следует запомнить. Потом в уме сложить первое число со вторым, и написать результат на бумаге; второе число с третьим, и написать результат; третье число с четвертым, и написать результат; четвертое число с пятым, и написать результат. Всего вводится четыре суммы. Оценка результатов производится на основании количества правильно произведенных вычислений.

Пример:

1 3 2 3 5

Решение:

(1+3=4, 3+2=5, 2+3=5, 3+5=8)

4 5 5 5

Специфические принципы:

- веерный принцип — расширение от мономодального подхода к полимодальному, начиная с опоры на сохранную модальность;
- правило «Step By Step» («шаг за шагом») — постепенное расширение и усложнение задания после его выполнения;
- позиция «Гиперпротекции» — повышение самооценки человеку, независимо от полученных результатов со стимуляцией положительных эмоций.