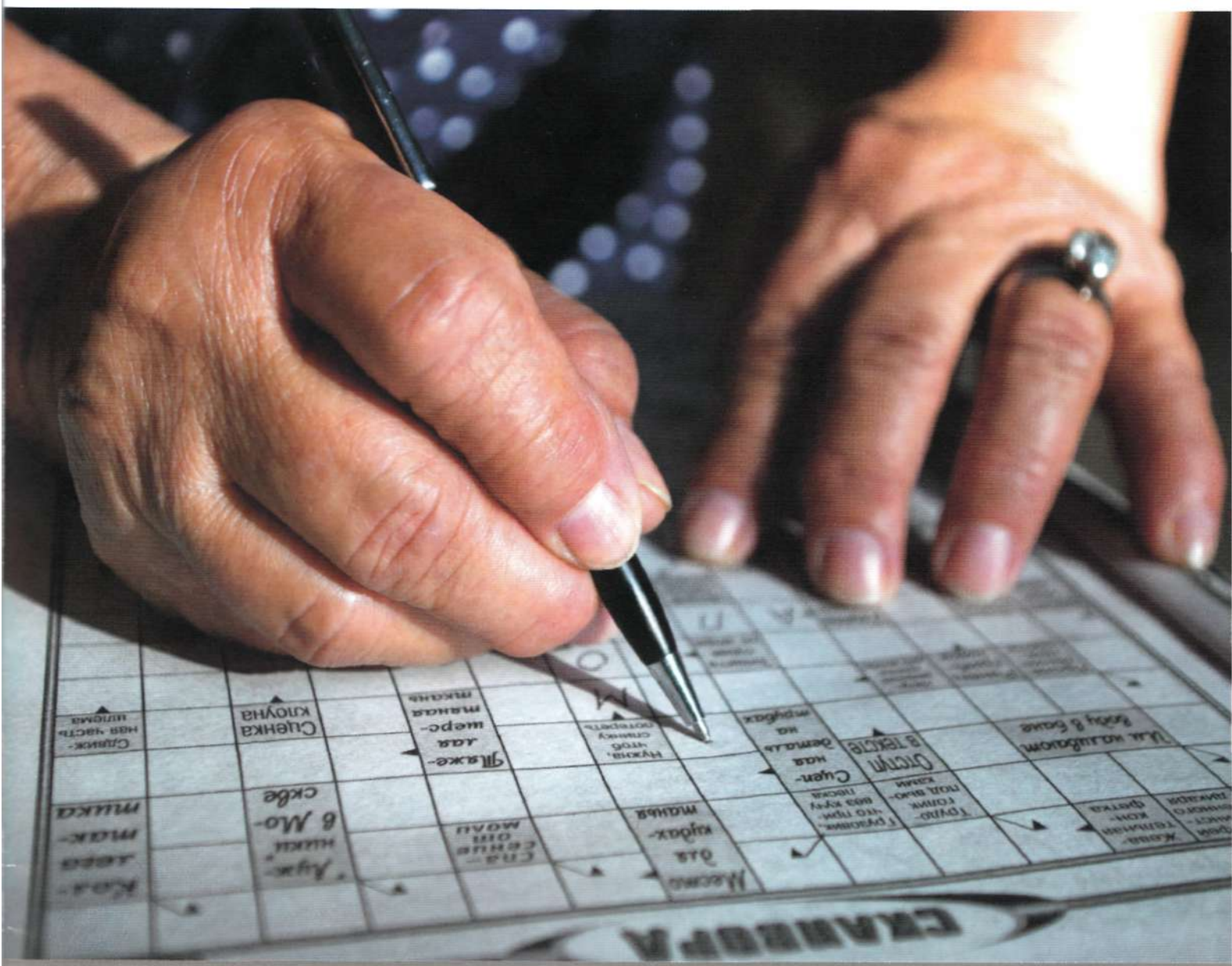


Сборник упражнений для тренировки памяти.

Думай

и тренируй свой мозг!



Упражнения для тренировки памяти

Введение

Эта брошюра с упражнениями была разработана и написана, чтобы помочь людям с нарушением памяти стимулировать свои умственные способности. Содержащиеся в ней упражнения предназначены для того, чтобы эти люди могли укрепить свои мыслительные способности и тем самым улучшить свою повседневную жизнь.

Для кого предназначена эта брошюра?

Эта брошюра может принести пользу каждому, кто общается с людьми, страдающими нарушением интеллекта: людям, ухаживающим за пациентами, персоналу амбулаторных учреждений по уходу и домов престарелых.

Нужно иметь в виду, что поведение людей с деменцией является переменчивым и иногда непредсказуемым. Для них типично ухудшение интеллекта, повторение вопросов, трудности с пониманием сложных инструкций и другие затруднения. Во время тренировок будьте терпеливы, поддерживайте практику таких занятий и помогайте пациентам найти подходящий ответ.

Не огорчайтесь, если ваш пациент не может правильно выполнить упражнения. При необходимости инструкции следует повторить несколько раз.

Как делать упражнения

В идеальных условиях, различные упражнения для тренировки памяти с пациентом должен выполнять один и тот же человек. Это нужно для того, чтобы можно было отслеживать и анализировать прогресс у данного пациента и принимать решение о том, следует ли переходить на следующий уровень сложности.

Инструкции

К каждому упражнению прилагается краткое описание с указанием следующих важнейших параметров:

- ◆ Уровень сложности упражнения;
- ◆ Когнитивная функция, которую мы тренируем;
- ◆ Примерное время, необходимое для выполнения упражнения;
- ◆ Краткие инструкции о том, как выполнять упражнение;
- ◆ Информация о том, сколько раз (как часто) пациент должен выполнять упражнение.

Хотя пациент может выполнить некоторые упражнения индивидуально, во время выполнения всех упражнений необходимо наблюдение тренера за их правильным выполнением. В конце брошюры подробно представлены решения некоторых упражнений. Мы рекомендуем скопировать упражнения, чтобы делать их регулярно. В некоторых упражнениях человек с деменцией может не записать, а показать или сказать правильный ответ.

Оглавление

ПАМЯТЬ

Ориентированность	2-3
Общие знания	4-7
Повседневная память	8-10
Рабочая вербальная память	11
Рабочая память	12-13

ВНИМАНИЕ

Удержание внимания	14
Переключение внимания	15
Разделение внимания	16

УЗНАВАНИЕ

Цвета	17
Контуры	18-21
Лица	22

Наша цель

Мы рекомендуем использовать эту брошюру, чтобы помочь максимально долго сохранить мыслительные функции и замедлить прогрессирование заболевания. Нашей самой важной целью является поддержка пациентов с деменцией и укрепление связей между такими пациентами и окружающими, особенно людьми, которые ухаживают за пациентами.



ДЕЙСТВИЯ

Движения.....	23
Рисование геометрических фигур.....	24-25
Оценка времени.....	26
Описание действий.....	27

РЕЧЬ

Понимание речи.....	28
Письмо.....	29
Чтение.....	30
Устная речь.....	31

ОТВЕТЫ	32
---------------------	----



Уровень сложности: **низкий**

Тренируемая функция: **ориентированность во времени, пространстве и собственной личности**

Примерное время выполнения: **5–10 минут**

Частота: **ежедневно**

Ориентированность

Попросите пациента указать правильные ответы.

Если ответ является неправильным, скажите правильный ответ и попросите написать его.

[Мы рекомендуем заранее сделать копию данного материала]

Имя: _____

Фамилия: _____

Дата рождения: _____

Место рождения: _____

Какой сегодня день недели? _____

Какой сейчас месяц? _____

Какой сегодня день месяца? _____

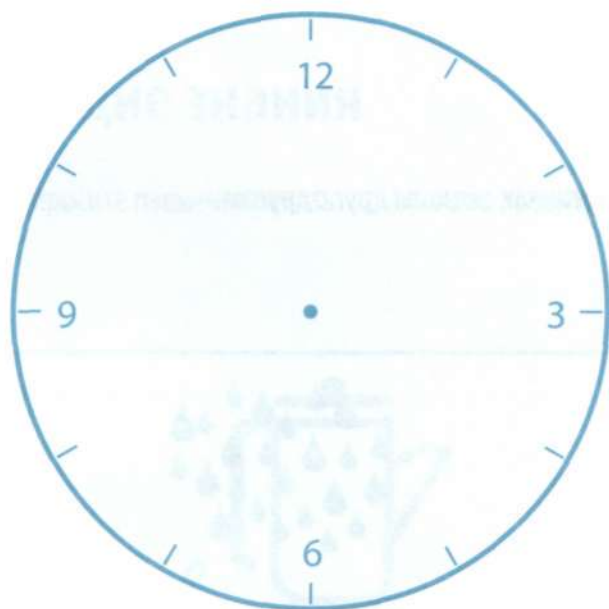
Какое сейчас время года? _____

Ориентированность

Попросите пациента нарисовать время на часах.

[Мы рекомендуем заранее сделать копию данного материала]

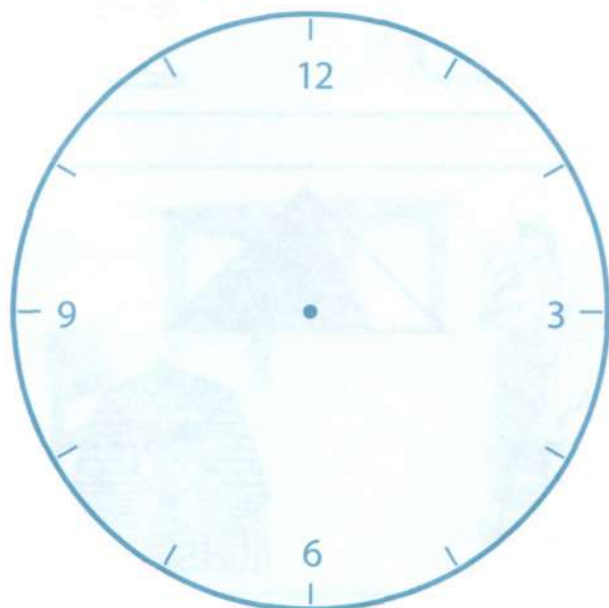
Время сейчас



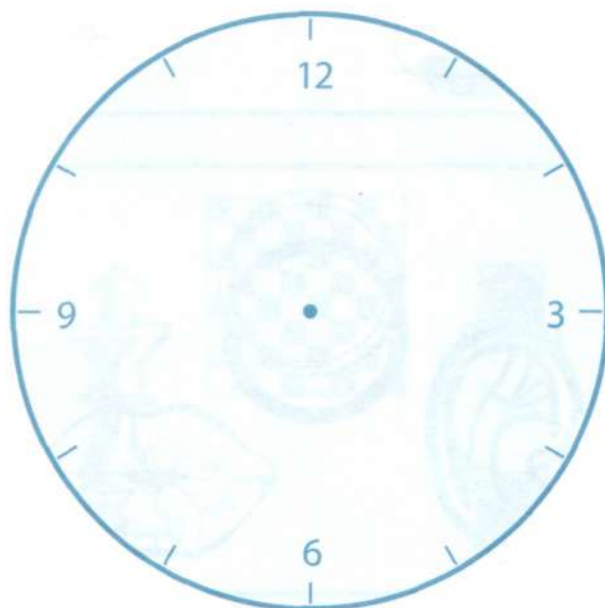
Время завтрака



Время обеда



Время ужина



Уровень сложности: **низкий, средний**

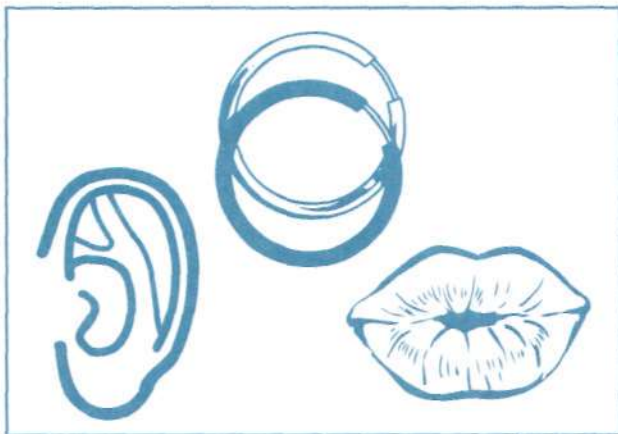
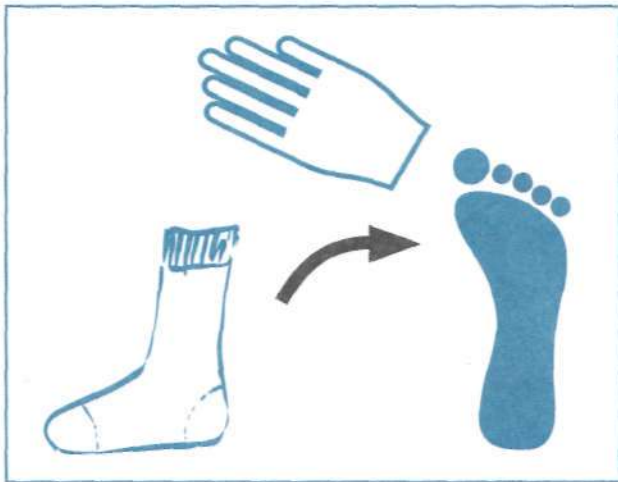
Тренируемая функция: **общие знания**

Примерное время выполнения: **15–20 минут**

Частота: **2–3 раза в неделю**

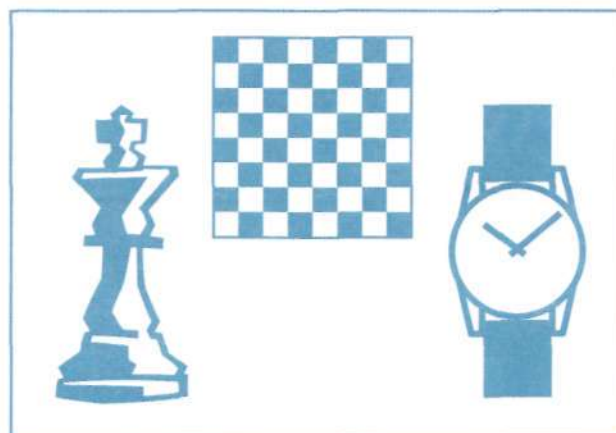
Общие знания

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



Общие знания

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



Общие знания

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

[Мы рекомендуем заранее сделать копию данного материала]

Дни недели:

Месяцы в году:

Гласные (перечислить):

Столица Италии:

Яблоко – это...

Мы живем на континенте...

Лошади – это...

Цвет молока:

Общие знания

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

[Мы рекомендуем заранее сделать копию данного материала]

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, высокий
Тренируемая функция:	вербальная память о конкретном событии
Примерное время выполнения:	10–15 минут
Частота:	2–3 раза в неделю

Повседневная память

Прочитайте следующие истории пациенту и скажите ему, что вы зададите вопросы по ним. Попросите пациента ответить на соответствующие вопросы. Когда Вы с пациентом закончите обсуждение всех историй, предложите ему статьи из газет или придумайте истории сами. Не забудьте задать вопросы.

История 1

Мария каждое утро ходит из дома на работу. Каждый вторник она должна приходить на работу пораньше, чтобы участвовать в еженедельном совещании. Однако в понедельник она забыла переставить время на будильнике и проспала на следующее утро. Когда во вторник она пришла на работу, совещание уже закончилось.

Как зовут героя истории?

Для чего она каждое утро выходит из дома?

В какой день недели у нее бывает совещание?

Переставила ли она время будильника вечером в понедельник?

Вовремя ли она встала утром во вторник, чтобы прийти на работу в назначенное время?

Какое событие уже закончилось, когда она пришла на работу?

Повседневная память

История 2

Людмила готовила еду для ее трех маленьких детей. Они всегда приходят из школы в 2 часа дня. Она положила в кастрюлю все компоненты для каши и поставила кастрюлю на плиту. Неожиданно зазвонил телефон, и Людмила вышла из кухни, чтобы взять трубку. Она разговаривала так долго, что совсем забыла снять кашу с плиты. Когда она вернулась на кухню, она заметила, что каша пригорела.

Как зовут героя истории?

Сколько у нее детей?

В какое время дети приходят из школы?

Какое блюдо готовила Людмила?

Почему она ушла из кухни?

Что случилось с кашей?

Повседневная память

История 3

Марине 65 лет. Через 4 дня она уходит на пенсию с должности медицинской сестры в городской больнице, на которой она проработала всю жизнь. Она решила подготовить речь для прощальной вечеринки, которую ее коллеги устроили для нее.

Когда Марина должна была говорить речь, она почувствовала себя плохо. Коллеги решили отправить ее в больницу, где ее обследовали. Врачи не нашли ничего серьезного и сказали, что причиной ее состояния было нервное волнение.

Сколько лет Марине?

Сколько дней осталось до ее выхода на пенсию?

Где Марина проработала всю жизнь?

Устроили ли для нее ее коллеги прощальную вечеринку?

Что случилось, когда Марина хотела говорить речь?

Что сказали врачи, которые обследовали ее в больнице?

Уровень сложности:	средний
Тренируемая функция:	вербальная память о конкретном событии
Примерное время выполнения:	10–15 минут
Частота:	2–3 раза в неделю

Рабочая вербальная память

Прочитайте следующий список слов пациенту, с промежутком в две секунды между словами.

Повторите этот список не менее 5 раз.

Сразу после окончания чтения списка попросите пациента повторить те слова, которые он запомнил.

Цыпленок, голубой, песок, ящик, задача, вера, деревня, спасибо, рубашка, скот

Книга, народ, место, рецепт, система, версия, фонтан, стул, память, лето

Цена, мотив, собака, печать, банан, пустыня, мозг, театр, лошадь, ливень

Уровень сложности: **средний, высокий**

Тренируемая функция: **пересказ информации в измененном виде**

Примерное время выполнения: **10–15 минут**

Частота: **2–3 раза в неделю**

Рабочая память

Попросите пациента написать дни недели в обратном порядке

Попросите пациента написать времена года в обратном порядке

Попросите пациента написать месяцы в году в обратном порядке

Попросите пациента написать следующие слова в прямом и затем в обратном порядке

Глаз – кожа – март – вода – тигр – персик – тихий

Примечание: Если пациент два раза подряд не может выполнить это задание, отложите его выполнение.

Рабочая память

Прочитайте вслух нижеследующие серии цифр и попросите пациента повторить их в том же порядке.

4 – 7 – 1

9 – 5 – 3 – 8

1 – 6 – 4 – 9 – 5

3 – 7 – 1 – 9 – 5 – 2

Прочитайте вслух нижеследующие серии цифр и попросите пациента повторить их в обратном порядке.

5 – 4 – 9

8 – 1 – 3 – 6

4 – 7 – 2 – 9 – 1

5 – 7 – 6 – 8 – 3 – 9

Примечание: Если пациент два раза подряд не может выполнить это задание, отложите его выполнение.

Уровень сложности: **низкий, средний**

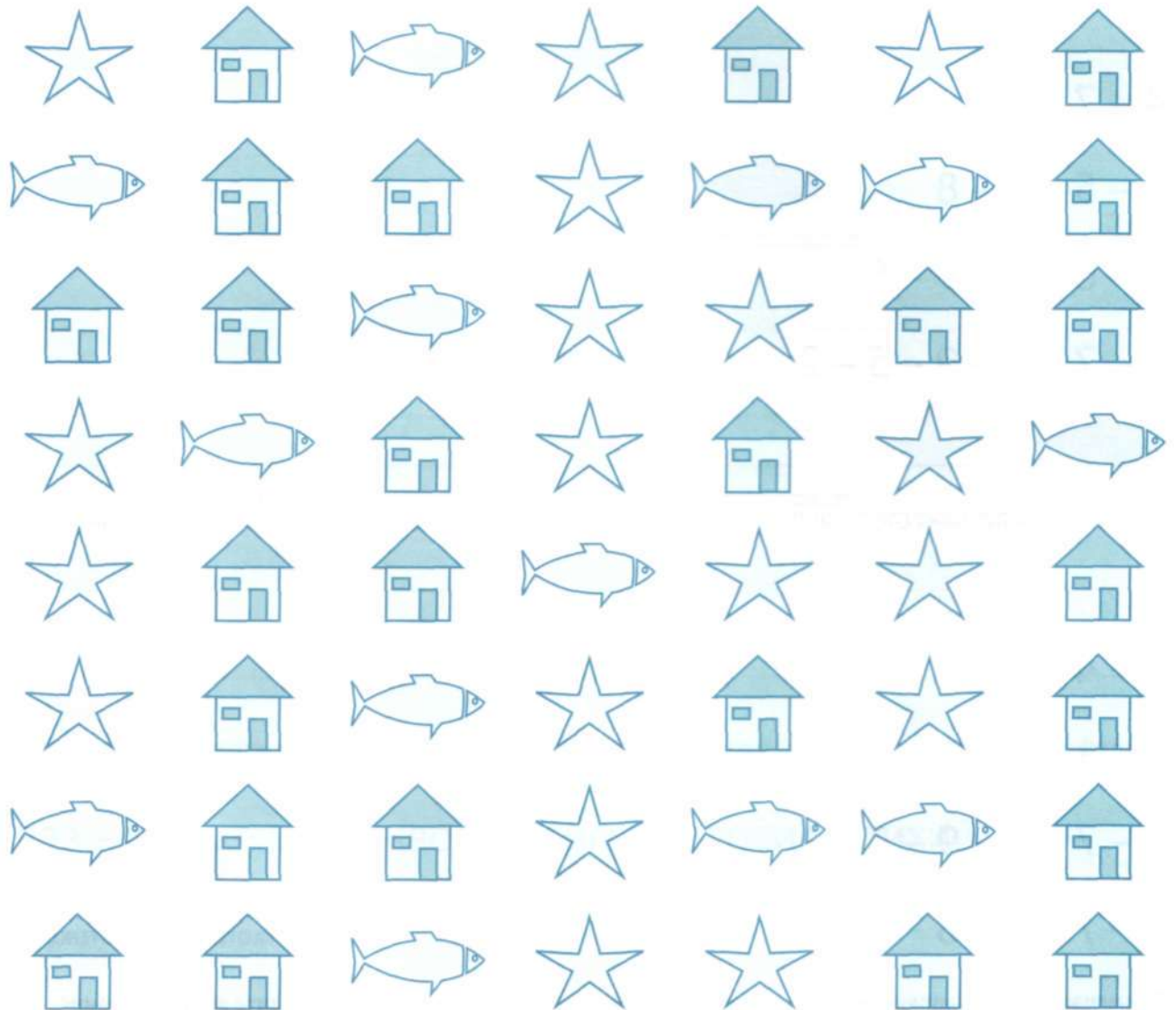
Тренируемая функция: **поддержание внимания без снижения работоспособности**

Примерное время выполнения: **2 минуты (увеличивать с шагом + 30 секунд)**

Частота: **2–3 раза в неделю**

Удерживание внимания

Попросите пациента отметить все картинки, соответствующие примеру справа.



Уровень сложности: **средний**

Тренируемая функция: **переключение внимания с одного стимула на другой**

Примерное время выполнения: **5 минут**

Частота: **2–3 раза в неделю**

Переключение внимания

Попросите пациента нарисовать линии, которые соединяли бы месяцы в году в правильном порядке.

[Мы рекомендуем заранее сделать копию данного материала]



Уровень сложности: **высокий**

Тренируемая функция: **способность выполнять два вида деятельности одновременно**

Примерное время выполнения: **5 минут**

Частота: **2–3 раза в неделю**

Разделение внимания

Попросите пациента перечеркнуть все цифры «3», которые он видит на следующей странице.

Параллельно пациент должен считать сколько раз экзаменатор ударит рукой по столу.

Последовательность ударов: 4 раза – 2 раза – 5 раз – один раз – 6 раз – 3 раза.

Между последовательностями ударов должен быть промежуток в несколько секунд, чтобы пациент имел достаточное время для того, чтобы дать ответ.

[Мы рекомендуем заранее сделать копию данного материала]

9 5 2 8 7 4 1 3 8 4 1 0

3 9 5 2 8 1 0 3 9 8 7 4

1 3 8 0 3 9 5 2 8 7 4 1

3 8 4 1 0 3 9 5 2 8 7 4

1 3 8 4 1 0 3 7 4 1 3 8

Уровень сложности: **низкий, средний**

Тренируемая функция: **способность узнавать цвета**

Примерное время выполнения: **15–20 минут**

Частота: **2–3 раза в неделю**

Цвет

Прочтите вместе с пациентом названия цветов, приведенные ниже.

Попросите его показать правильный цвет для каждого названия.

Красный



Синий



Зеленый



Желтый



Фиолетовый



Прочтите вместе с пациентом нижеследующий перечень объектов. Попросите пациента сказать или написать цвет каждого из этих объектов.

Кофе

Помидор

Небо

Снег

Банан

Кровь

Море

Трава

Апельсин

Золото

Уровень сложности: **низкий, средний**

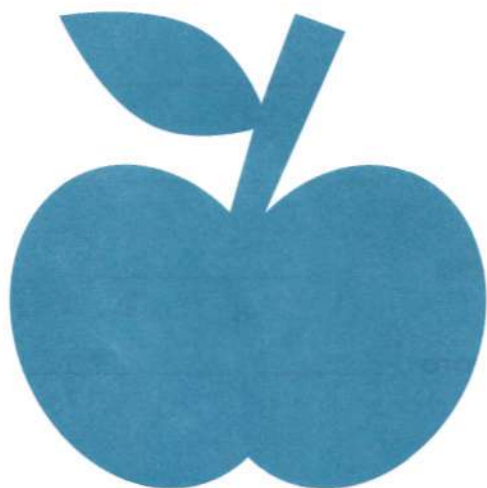
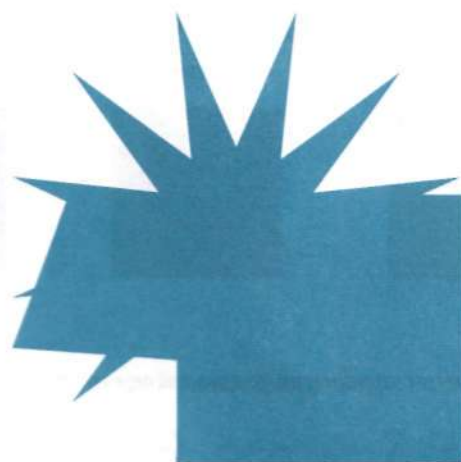
Тренируемая функция: **узнавание существующих и несуществующих предметов**

Примерное время выполнения: **15–20 минут**

Частота: **2–3 раза в неделю**

Контур

Попросите пациента сказать, какие из нижеследующих изображений соответствуют предметам из реальной жизни.



Контур

Попросите пациента посмотреть на изображенных ниже животных и показать, какие из них относятся к птицам.



Контур

Попросите пациента посмотреть на изображенные ниже объекты и показать, какие из них являются кухонными принадлежностями.

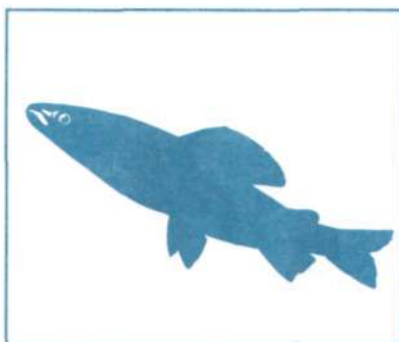
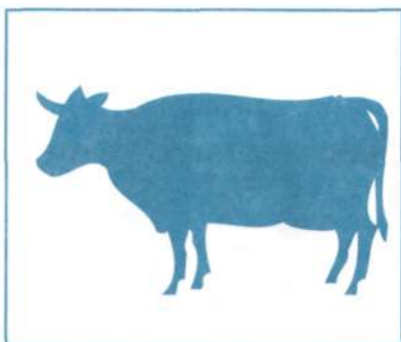
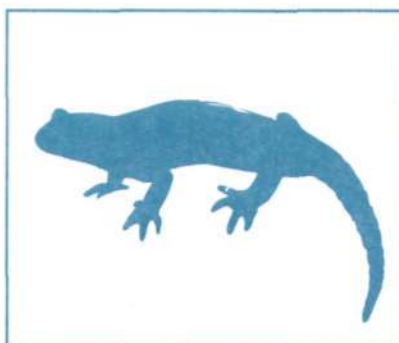
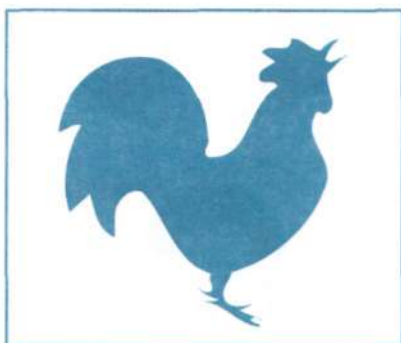
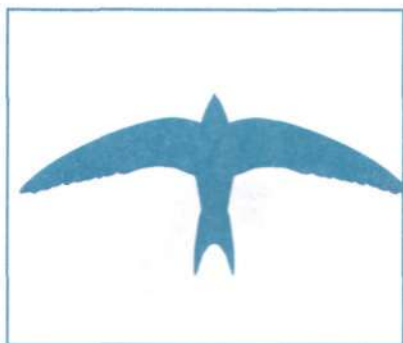
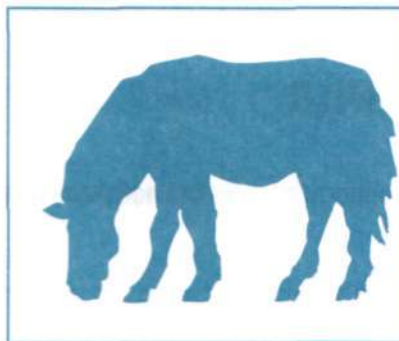
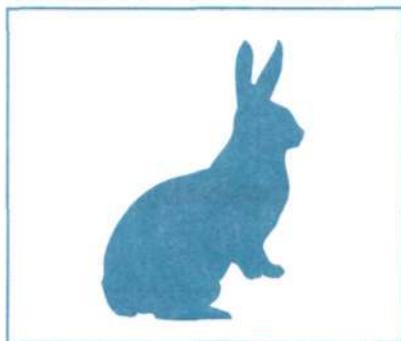
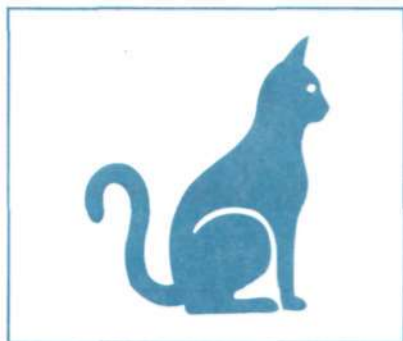
УЗНАВАНИЕ



Контуры

Попросите пациента написать, как называются изображенные ниже животные.

[Мы рекомендуем заранее сделать копию данного материала]



Уровень сложности: **средний**

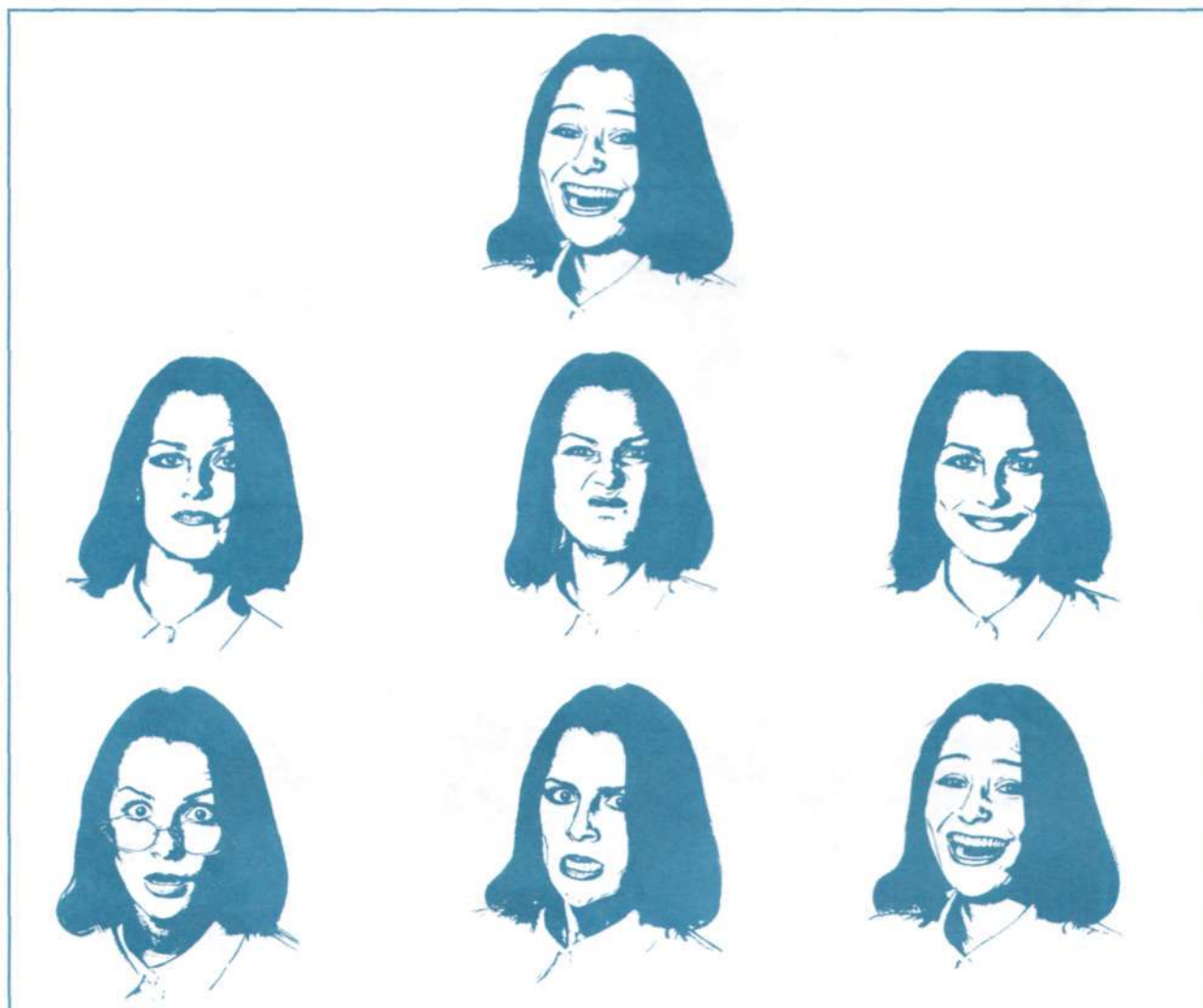
Тренируемая функция: **узнавание лиц и выражений лица**

Примерное время выполнения: **15–20 минут**

Частота: **2–3 раза в неделю**

Лица

Попросите пациента показать два одинаковых лица.



Уровень сложности: **низкий**

Тренируемая функция: **действия и жесты без использования объектов**

Примерное время выполнения: **15–20 минут**

Частота: **2–3 раза в неделю**

Движения

Попросите пациента сделать описанные ниже движения, сначала – правой, потом – левой рукой.

Действия:

- ◆ Как чистить зубы;
- ◆ Как причесывать волосы;
- ◆ Как помешивать кофе ложечкой;
- ◆ Как забивать гвоздь.

Жесты:

- ◆ Помашите рукой на прощание;
- ◆ Сделайте жест рукой, будто вы зовете кого-нибудь;
- ◆ Сделайте жест, будто вы высматриваете кого-нибудь;
- ◆ Сделайте жест, призывающий к молчанию.

Уровень сложности: **средний, высокий**

Тренируемая функция: **способность воспроизводить геометрические фигуры**

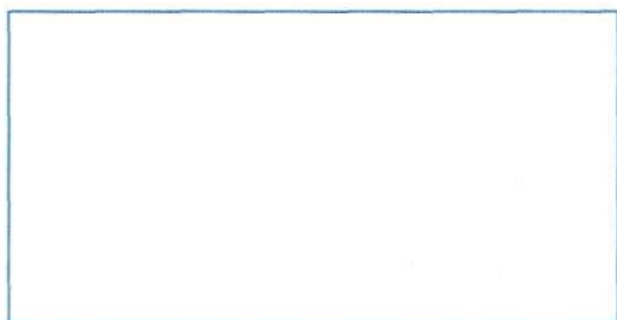
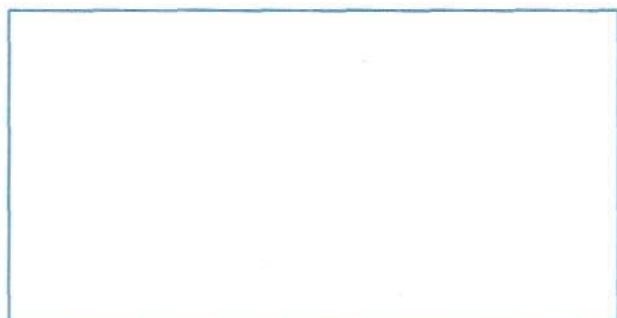
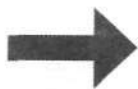
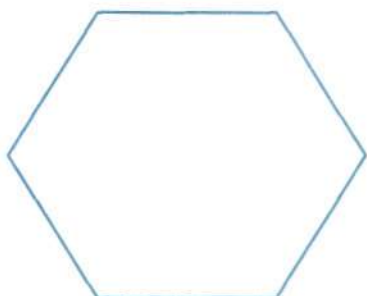
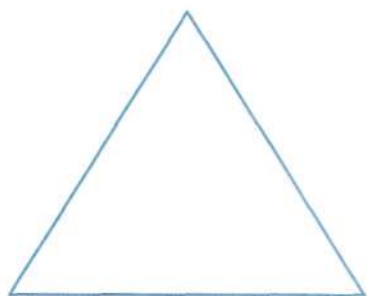
Примерное время выполнения: **15–20 минут**

Частота: **2–3 раза в неделю**

Рисование геометрических фигур

Попросите пациента скопировать геометрические фигуры, изображенные внизу слева, в поле с правой стороны.

[Мы рекомендуем заранее сделать копию данного материала]



Рисование геометрических фигур

Попросите пациента нарисовать следующие предметы.

[Мы рекомендуем заранее сделать копию данного материала]

Дом

Наручные часы

Цветок

Чашка

Груша

Уровень сложности: **средний**

Тренируемая функция: **правильное определение времени**

Примерное время выполнения: **10–15 минут**

Частота: **2–3 раза в неделю**

Оценка времени

Попросите пациента ответить на следующие вопросы.

Сколько минут в одном часе?

Сколько времени занимает приготовление кофе?

Скажите, сколько сейчас времени, не глядя на часы?

Сколько времени обычно нужно, чтобы принять душ?

Сколько времени в среднем занимает посещение врача?

Уровень сложности: **средний, высокий**

Тренируемая функция: **описание всех действий, необходимых для достижения цели**

Примерное время выполнения: **15–20 минут**

Частота: **2–3 раза в неделю**

Описание действий

Попросите пациента ответить на следующие вопросы.

[Мы рекомендуем заранее сделать копию данного материала]

Перечислите в правильном порядке все действия, которые вы делаете, когда встаете и одеваетесь утром.

Перечислите в правильном порядке все действия, которые вы делаете, когда готовите завтрак.

Уровень сложности: **средний, высокий**

Тренируемая функция: **способность понимать мир вокруг**

Примерное время выполнения: **15–20 минут**

Частота: **2–3 раза в неделю**

Понимание речи

Попросите пациента прочитать нижеследующий текст и выполнить содержащиеся в нем инструкции:

- ◆ Закройте глаза;
- ◆ Покажите пальцем вверх;
- ◆ Коснитесь левой рукой кончика своего носа;
- ◆ Покажите пальцем вниз и затем два раза положите ладони обеих рук на плечи.

Попросите пациента описать, для чего используются нарисованные ниже предметы:



Уровень сложности: **средний**

Тренируемая функция: **способность писать и переписывать текст**

Примерное время выполнения: **15–20 минут**

Частота: **2–3 раза в неделю**

Письмо

Попросите пациента написать следующие слова.

[Мы рекомендуем заранее сделать копию данного материала]

рис

молоко

масло

хлеб

вода

помидоры

сосиски

цветная капуста

Попросите пациента написать все дни недели.

Уровень сложности:	средний, высокий
Тренируемая функция:	способность понимать письменную речь
Примерное время выполнения:	15–20 минут
Частота:	2–3 раза в неделю

Чтение

Попросите пациента написать следующие слова.

[Мы рекомендуем заранее сделать копию данного материала]

- ◆ Стол;
- ◆ Стулья;
- ◆ Лампа;
- ◆ Диван;
- ◆ Дверь;
- ◆ Занавеска;
- ◆ Окно;
- ◆ Сервант;
- ◆ Телевизор;
- ◆ Стиральная машина.

Попросите пациента прочитать вслух следующие предложения:

- ◆ Я иду в ванную.
- ◆ Я положил одежду в стиральную машину.
- ◆ Я на кухне, готовлю еду сегодня на ужин и торт – на выходные.

Попросите пациента прочитать вслух следующий текст:

«Каждое утро я встаю, заправляю постель и ем кашу, чтобы начинать день со здорового питания».

Уровень сложности: **средний**

Тренируемая функция: **способность подбирать правильные слова**

Примерное время выполнения: **15–20 минут**

Частота: **2–3 раза в неделю**

Устная речь

Попросите пациента написать следующие слова.

[Мы рекомендуем заранее сделать копию данного материала]

10 животных

10 городов мира

10 продуктов из магазина

1. _____

1. _____

1. _____

2. _____

2. _____

2. _____

3. _____

3. _____

3. _____

4. _____

4. _____

4. _____

5. _____

5. _____

5. _____

6. _____

6. _____

6. _____

7. _____

7. _____

7. _____

8. _____

8. _____

8. _____

9. _____

9. _____

9. _____

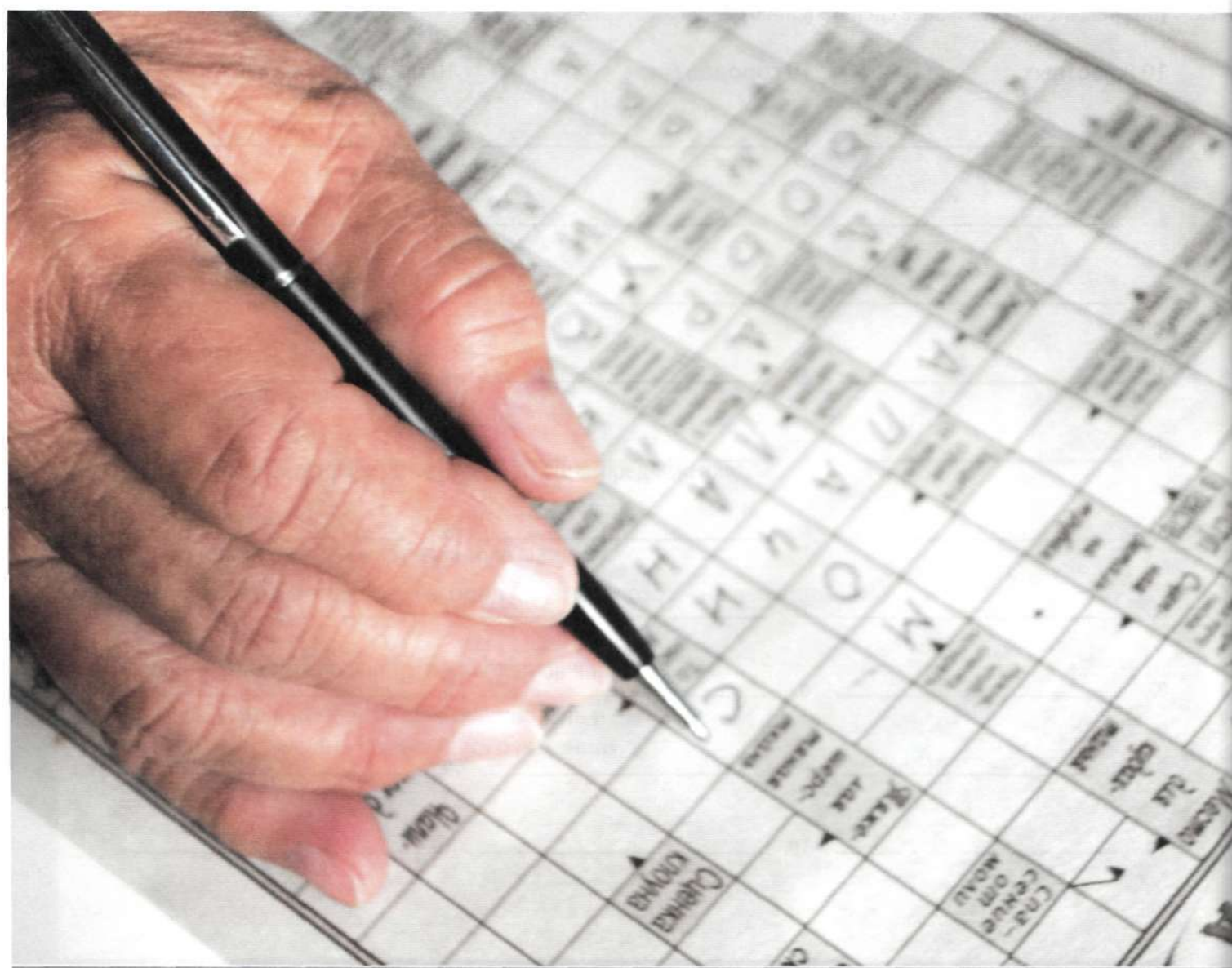
10. _____

10. _____

10. _____

Тренируйте свой мозг

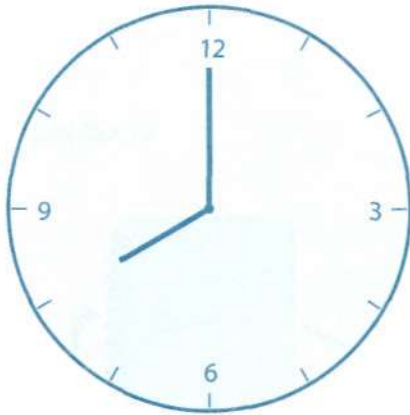
А вы нашли правильные ответы?



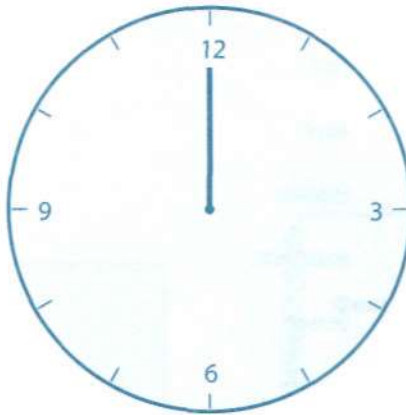
Отвѣты

Страница 3

Время завтрака (примерное)



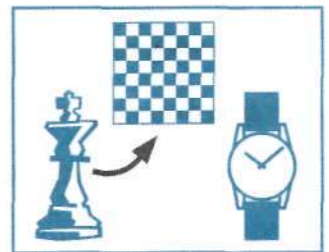
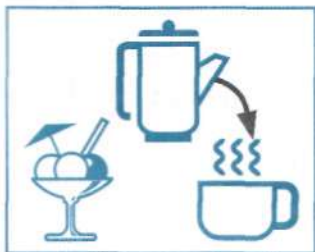
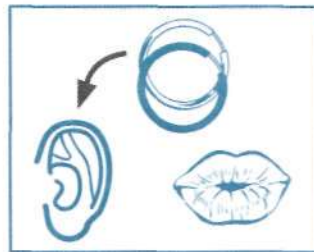
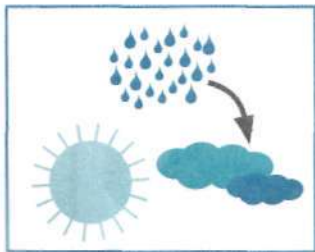
Время обеда (примерное)



Время ужина (примерное)



Страницы 4–5



Страница 6

Дни недели:

Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота, воскресенье

Месяцы в году:

Январь, февраль, март, апрель, май, июнь, июль, август, сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь

Гласные:

а, е, ё, и, о, у, ы, э, ю, я

Столица Италии:

Рим

Яблоко – это...

фрукт

Мы живем на континенте...

Евразия

Лошади – это...

животные

Цвет молока:

белый

Страница 7

Сестра моей мамы – это моя...

тетя

Эйфелева башня находится в...

Париже

Месяц, в который празднуют День Труда:

май (различается в разных странах)

Время года, которое наступает после осени:

зима

Вкус – это одно из пяти...

органов чувств

Последняя буква алфавита:

Я

День Победы празднуют в...

мае

Александр Сергеевич Пушкин – это знаменитый...

поэт

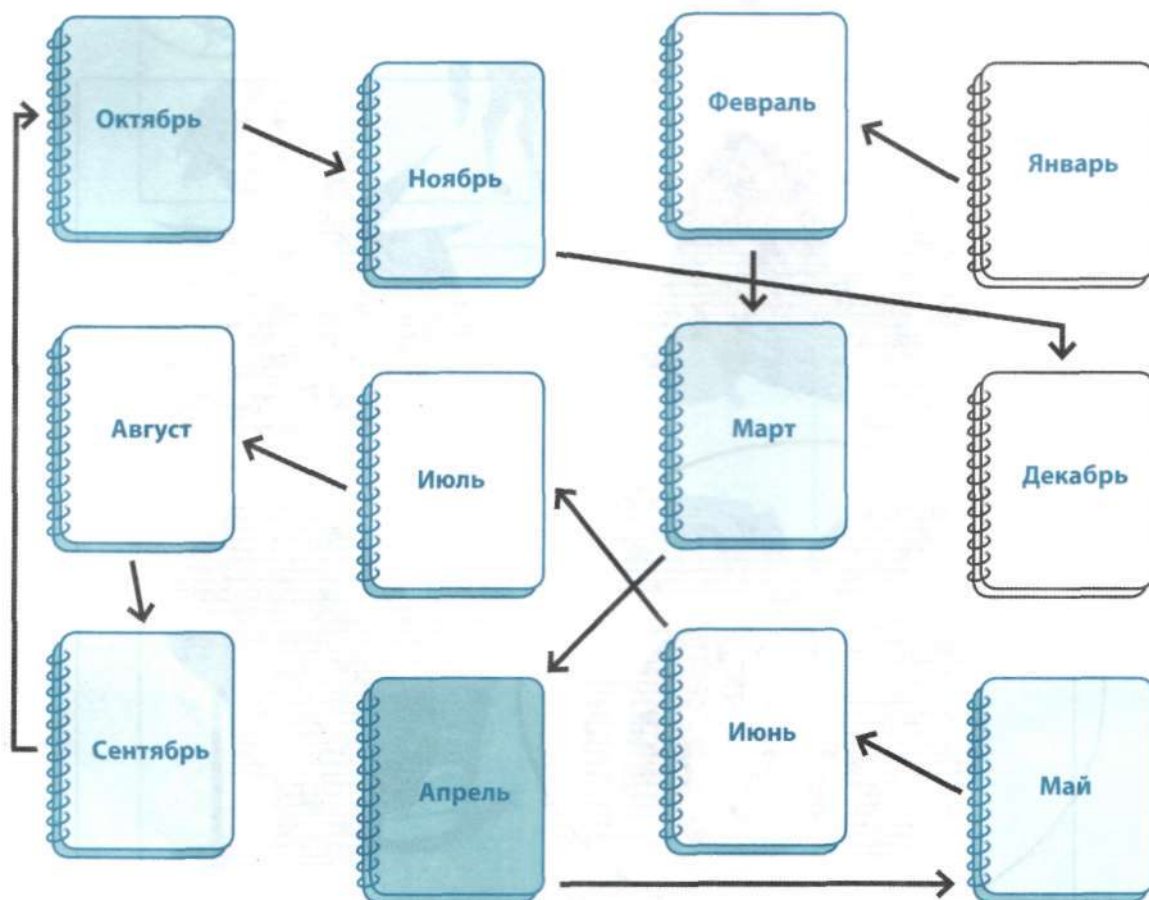
Страница 12

Дни недели в обратном порядке: воскресенье, суббота, пятница, четверг, среда, вторник, понедельник

Времена года в обратном порядке: зима, осень, лето, весна

Месяцы в году в обратном порядке: декабрь, ноябрь, октябрь, сентябрь, август, июль, июнь, май, апрель, март, февраль, январь

Страница 15

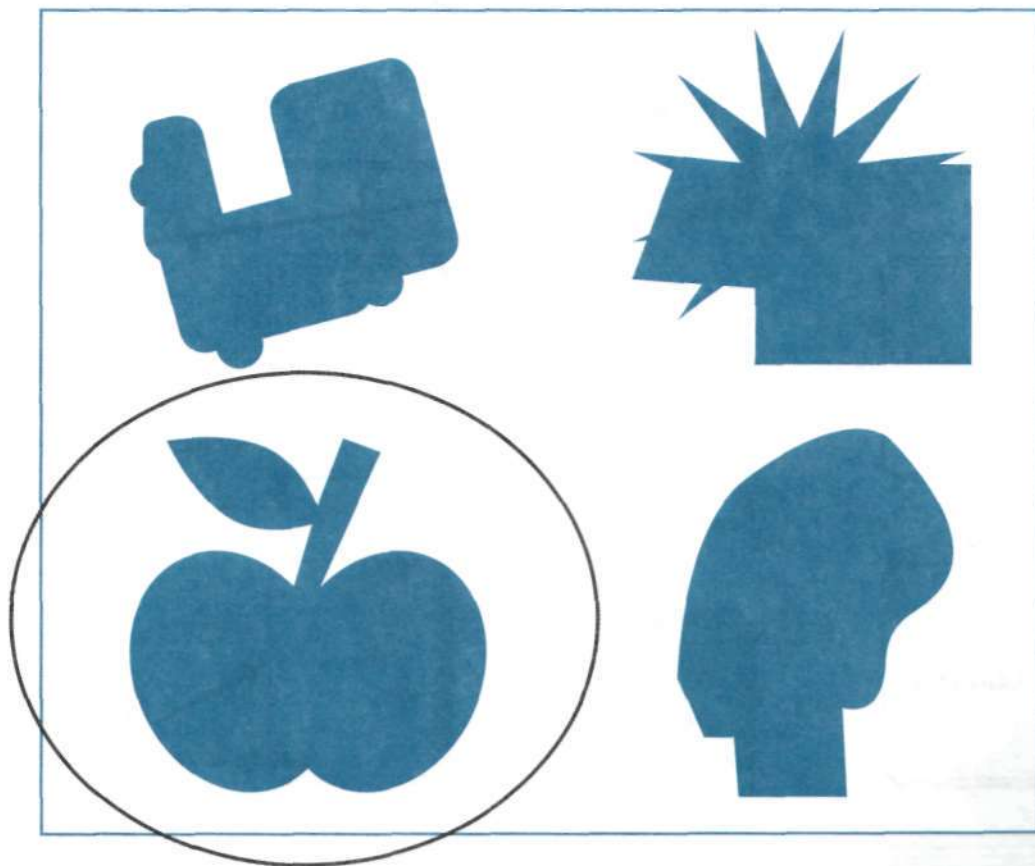


Страница 17

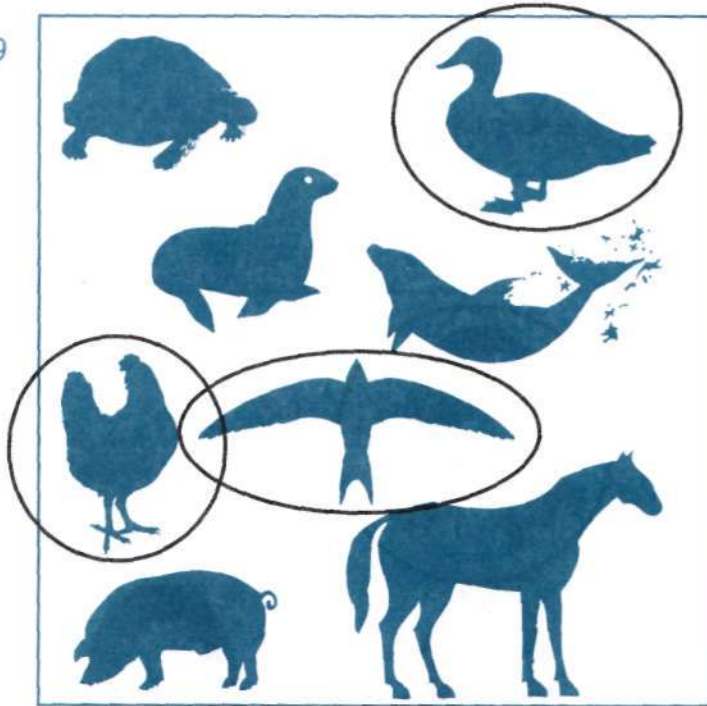
Кофе коричневый
Небо синее
Банан желтый
Море синее
Апельсин оранжевый

Помидор красный
Снег белый
Кровь красная
Трава зеленая
Золото желтое

Страница 18



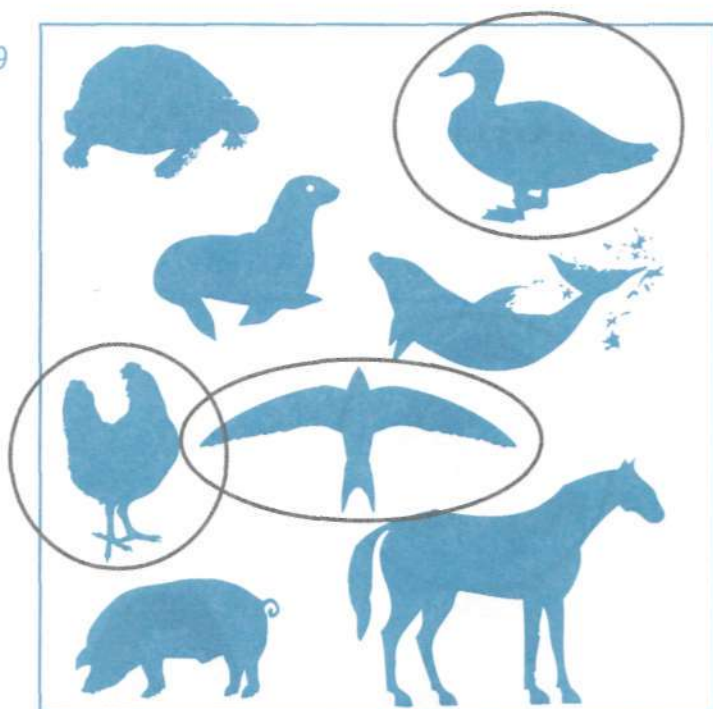
Страница 19



Страница 20



Страница 19



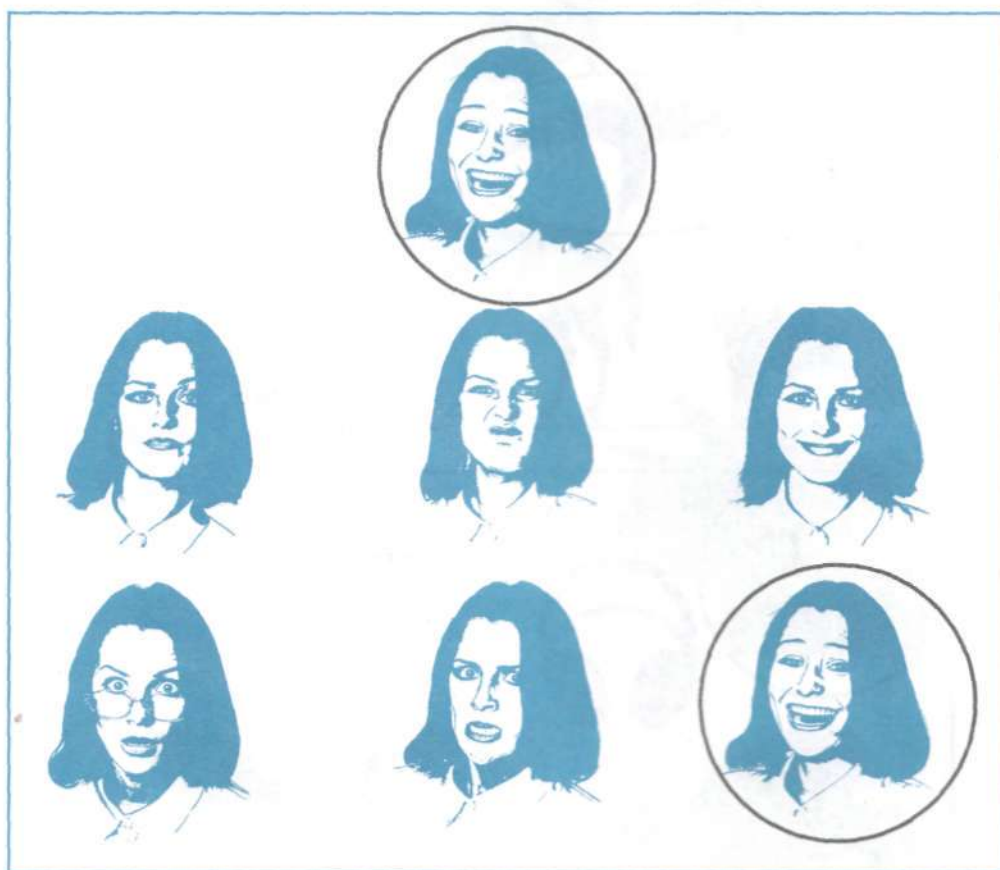
Страница 20



Страница 21

Названия животных: кошка, заяц, лошадь, птица, петух, ящерица, олень, бык, рыба

Страница 22



Страница 31

10 животных (пример):

лошадь, кошка, собака, птица, цыпленок, корова, заяц, рыба, ягненок, коза

10 городов мира (пример):

Париж, Рим, Сан-Франциско, Берлин, Мадрид, Лондон, Лиссабон, Вена, Нью-Йорк, Буэнос-Айрес

10 продуктов в магазине (пример):

рис, молоко, соки, кофе, хлеб, мясо, сыр, фрукты, овощи, яйца



MEMINI

МЕМИНИ

когда врач и пациент
говорят на одном языке

Наш сайт – это:

- информация о современных методах диагностики и лечения деменции,
- советы по уходу за больным,
- эмоциональная поддержка для ухаживающих,
- площадка для общения.

memini.ru