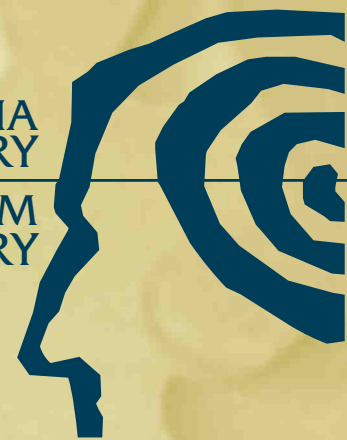


# Ako udržiavať kognitívne schopnosti pacienta s Alzheimerovou chorobou

NADÁCIA  
MEMORY  
CENTRUM  
MEMORY



Kognitívne funkcie sú myšlienkové procesy, ktoré nám umožňujú spoznávať, pamätať si, učiť sa, prispôbovať meniacim sa podmienkam prostredia. Sú to vnímanie, pamäť, koncentrácia, rýchlosť myslenia, porozumenie informáciám ale aj schopnosť riešiť problémy, plánovanie a úsudok. Pri Alzheimerovej chorobe sú postupne postihnuté všetky tieto schopnosti. Predpokladáme, že ich cieľená stimulácia a aktivizácia spomaľuje prechod choroby do vyšších štádií. Aktivizačné a stimulačné aktivity by mali zohľadňovať aktuálne schopnosti ale aj prechádzajúce zručnosti a záujmy pacienta.

## Aktivizačný program

Predstavuje zvyčajne drobné úlohy, ktoré pacienta prirodzeným spôsobom nútia vyvíjať činnosť a tým aj udržiavať vlastné schopnosti.

## Aktivizácia počas dňa

Pre človeka s Alzheimerovou chorobou je dôležité, aby režim dňa bol stály. Časté zmeny počas dňa môžu viesť k stavom dezorientácie. Stereotyp prináša pacientovi poci istoty, že vie čo bude nasledovať. Večer sa pokúsme s pacientom zhrnúť, čo celý deň robil, napríklad:

- Čo dnes jedol na raňajky, na obed, na večeru.
- Čo príjemné cez deň zažil, čo ho najviac zaujalo.
- Či stretol nejakých známych /zaujímavých/ príjemných ľudí?
- Čo by chcel robiť nasledujúci deň.

Ak rozhovor chceme viesť vo forme otázok položíme ich tak, aby pacient dokázal na ne odpovedať. Dôležitý je náš prejav záujmu o odpoveď. Nemal by cítiť, že ho "skúšame".

Prečítajme si spolu jednoduchú správu z novin na zaujímavú tému a porozprávajme sa o nej. Vyberajme správy, o ktorých predpokladáme, že im bude rozumieť a budú ho zaujímať. Venujme pozornosť téme článku a nie faktorom, t.j. menám osôb, názvu článku, dátumom a číslom a pod. Práve s konkrétnymi informáciami môže mať pacient z dôvodu poruchy krátkodobej pamäti problém. Rozhovor zamerajme viac na názor a skúsenosti pacienta z pohľadu danej témy. Začínajme rozhovor napríklad podobnými vetami:

Je dôležité, aby sa písalo o .....(téma, ktorej sa venuje článok)?

Ako by bolo dobré riešiť situáciu .....

Čo to pre nás znamená .....

Vyplňme si spoločné chvíle pohody spoločenskými hrami, ktoré pozná, napr. dámu, šachy, karty, scrabble, pexeso (so zníženým počtom obrázkov). Pokúsme sa spoločne lúštiť krížovku, buďme pri tom maximálne trpezliví. S pacientom môžeme riešiť aj jednoduché matematické úkony, násobilku. Pokiaľ pacient úlohu nezháda, dajme jednoduchšie cvičenia, napr. rozložme úlohu na jednoduchšie prvky. Nikdy však nedávajme najavo, o aké ľahké úlohy ide alebo, že sú to úlohy pre malé deti a pod.

Udržiavanie zručností v konkrétnych činnostiach, ako napr. nákup v obchode, je zložitejšie. Je menší predpoklad, že človeka s Alzheimerovou chorobou naučíme nakupovať v novom obchode. Doporučujeme myslieť na zachované orientačné schopnosti a "využime" pacienta k nákupu v známych miestach len po dvoch alebo jednej položke. Pred oboznámením pacienta s činnosťou, ktorú budeme vykonávať, si najprv premyslíme čo k tomu "potrebujeme", aby ju mohol vykonať čo najsamostatnejšie a správne. Majme na pamäti funkčnosť jeho krátkodobej pamäti, schopnosť sústrediť sa alebo vykonať niekoľko úkonov za sebou, čítanie, počítanie a pod.

Pacienta zapájajme do takých aktivít, v ktorých sa ešte dokáže zorientovať, ktoré mu nerobia problém vykonávať ich samostatne. Prílišná intervencia zo strany opatrovateľa môže u neho vyvolať pocit neschopnosti a kontroly. Strata dôvery pacienta voči svojmu opatrovateľovi môže byť signálom, že nie je spokojný s prostredím, v ktorom žije. Všimajte si jeho reakcie a na základe nich voľte ďalší postup práce.

## Zmyslová stimulácia

Stimulácia môže mať rôzne formy. Stimulačné účinky má napr. **hudba**. Počúvanie rozhlasu, sledovanie hudobných programov v televízii a spievanie sú vhodné spoločné aktivity. Aj hra na klavíri, harmonike alebo na inom nástroji a popri tom spev známych piesní prináša radosť. Kombinácia priaznivých stimulačných účinkov hudby a pohybu **vo forme tanca** je prijateľná pre viacerých ľudí postihnutých Alzheimerovou chorobou. Spievanie a tanec umožňujú stimuláciu vo všetkých štádiách Alzheimerovej choroby a to hlavne vtedy, keď sa ostatné možnosti komunikácie stratili. Spoločné spievanie piesní môže pacientovi pomôcť vyjadrovať svoju náladu (smútok, radosť, strach a pod.)

**Telesné cvičenia** formou prechádzok alebo pomocou programovaného cvičenia, udržiavajú kognitívne funkcie a fyzickú kondíciu. Každodenná prechádzka na známe miesta navodzuje pocit istoty a príjemné emócie. Pravidelný pohyb vonku okysličuje mozog a zlepšuje odolnosť a imunitu.

Vhodnou formou je **kontakt s domácimi zvieratami**, ako sú mačky, psy, morské prasiatka alebo malé vodné korytnačky. Významne zvyšujú počet interakcií a uľahčujú vytvorenie domácej atmosféry. Starostlivosť o niekoho podporuje dodržiavanie denného režimu a dáva priestor na vyjadrenie pocitov pacienta.

## Používanie pomôcok na zapamätanie

Vhodné sú stolové kalendáre bez obrázkov, do ktorých je možné písať poznámky (napr. návšteva lekára, nákup), diáre, záznamy uložené na viditeľných miestach. Môžeme využiť aj farebné lepiace papieriky na odkazy.

Dohovorme sa s pacientom na konkrétnych úlohách cez deň a zaznamenávajme ich písomne. Ďalší deň úlohy skontrolujme. V počiatočnom štádiu ochorenia si môže pacient viesť denník, pomôže mu v časovej orientácii.