

# Trening pamięci. Ćwiczenia, które poprawiają zapamiętywanie

Podeszły wiek niesie wiele wyzwań. Jednym z nich są problemy z zapamiętywaniem i przywoływaniem wspomnień z pamięci. Zdarza się, że problemy z pamięcią wynikają z zaniedbań i postępującego starzenia się mózgu. Często jednak powiązane są z poważnymi chorobami, takimi jak: udar mózgu, demencja, która uszkadza komórki mózgowe w obrębie hipokampa odpowiedzialnego za pamięć, choroba Alzheimera - amyloid, który odkłada się w mózgu, uszkadza przede wszystkim pamięć epizodyczną, choroba Parkinsona - pogorszenie pamięci i spowolnienie myślenia.

Dodatkowo trening pamięci dla seniorów przyda się osobom, które wcześniej cierpiały lub nadal cierpią na pewne choroby i dolegliwości. Już w momencie rozpoczęcia leczenia osoby te powinny rozpocząć ćwiczenia pamięci. Chodzi zwłaszcza o chorych na: choroby układu krwionośnego i metaboliczne, niedoczynność tarczycy, cukrzycę, niedobór witaminy B12, niedobór glukozy, zatrucia chemikaliami, metalami ciężkimi, alkoholem, AIDS, kiłę.

## Ćwiczenia na pamięć - przykłady gimnastyki umysłu

Mózg trzeba trenować jak mięśnie. Na wczesnym etapie choroby mózg jest na tyle sprawny, że stymulując procesy poznawcze, jest szansa dłuższego panowania nad chorobą. Muzyka pomaga stymulować pamięć i angażuje części mózgu odpowiedzialne za koncentrację, przewidywanie. Do innych niefarmakologicznych oddziaływań należą: techniki plastyczne, terapia zabawą, hortiterapia (prace związane z utrzymaniem ogrodu), silwoterapia (przebywanie na łonie natury, nazywanie roślin, wążanie kwiatów, gładzenie kory, zbieranie liści), terapia Naomi Feil (podążanie za chorym na demencję i towarzyszenie mu w jego świecie), terapia Snoezelen (zapewnienie wyciszenia emocjonalnego, relaksu). Treningi pamięci dla seniorów mogą odbywać się w grupie. Tego typu zajęcia prowadzone są w klubach seniora, ośrodkach opieki dziennej czy na uniwersytetach trzeciego wieku. Poza tym gry na pamięć znaleźć można w czasopiśmie i na portalach internetowych. To, co będzie naturalnym treningiem pamięci dla seniora i przy okazji dla jego bliskich, to gry planszowe i karciane, gra w szachy, rozwiązywanie krzyżówek, labiryntów i rebusów, nauka języka obcego, nauka wierszy.

Poza tym można inicjować innego rodzaju treningi pamięci dla seniorów:

1. rysowanie mapy myśli i następnie utrwalanie poprzez zapamiętanie i koncentrację,
2. nauka metodą łańcuszkową, czyli zapamiętywanie informacji w danej kolejności poprzez



## Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*

- układanie historii z obrazków według własnej wyobraźni,
3. ćwiczenie pamięci wzrokowej poprzez zmianę lokalizacji przedmiotów albo grę typu memory,
  4. trening pamięci dla seniora technikami mnemotechnicznymi, czyli ćwiczeniami poprzez pamięć słuchową (rymowanki, układanie limeryków), zapamiętywanie ciągu cyfr lub dat, wypowiedzianie wykonanych czynności na głos.
  5. Spacer w myślach - próbując zapamiętać na przykład tę oto listę zakupów: *chleb, mleko, baterie, proszek do prania i pasta do zębów*; możesz wyobrazić sobie mieszkanie, w którym przemieszczasz się z salonu do korytarza. I tak: siedząc na bardzo wygodnej, czerwonej kanapie w salonie zjadasz się chrupiącą kanapką (*chleb*) z intensywnie pachnącym serem, po czym sięgasz po wysoką szklanę śnieżnobiałego, ciepłego *mleka* stojącą na niskim żółtym stoliku. Wstając i przechodząc do korytarza spoglądasz na ogromny zegar ścienny, który się zatrzymał, bo potrzebne są do niego nowe *baterie*. W korytarzu wkładając na siebie płaszcz zauważasz, że wymaga on prania w dobrym *proszku do prania*, gdyż jest umazany w pachnącej miętą *pască do zębów*.

Chory nie zawsze pamięta nazwy przedmiotów, nawet wtedy gdy jeszcze zdaje sobie sprawę, do czego służą. Zamiast mówić „weź szklanę” lepiej zachęcić „napij się”. U osób, które zachowały umiejętność czytania, sprawdza się podpisywanie przedmiotów codziennego użytku (ubrań, produktów żywnościowych i toaletowych).

Duże znaczenie dla ćwiczenia pamięci mają **techniki reminiscencyjne**: śpiew znanych piosenek; przywoływanie wspomnień z przeszłości, czasów młodości, najlepiej przy wspólnym oglądaniu zdjęć; modlitwa - rytmiczne powtarzanie fraz wycisza i uspokaja, obniża poziom stresu, pomaga odpocząć. Chory może przebywać w pokoju wyposażonym w meble i dekoracje z czasów młodości. Gdy jest zagubiony w takim pokoju się wycisza. Każdy z nas otacza się przedmiotami, które coś o nas mówią, które nas określają, tworzą naszą tożsamość: ulubione książki, filmy, płyty, zdjęcia z wakacji. Pamiętajmy, że osoby chorujące na demencję są zamknięte w swoim świecie, czują się samotne, tym bardziej, gdy przebywają w domu opieki. Trudno jest dotrzeć do nich, kiedy ich nie znamy. Przywołując wspomnienia w ramach terapii reminiscencyjnej, poprzez rzeczy, mające dla chorych wartość sentymentalną, mamy szansę, by nawiązać z nimi kontakt. Świadczy o tym projekt **pudełko na życie "Niezapominajka"**, w którym gromadzi się "historię życia", przedmioty związane z przeszłością pacjenta z demencją. Autorką projektu jest Aldona Reczek-Chachulska laureatka prestiżowego Konkursu o Nagrodę Pielęgniarską Królowej Soni. Pomysł narodził się, kiedy opiekowała się starszą panią z zaawansowaną demencją w Wielkiej Brytanii.

*„Nie było z nią żadnego kontaktu. Całe dni spędzała, patrząc w okno. Zgodnie z angielskim zwyczajem codziennie próbowałyśmy z nią rozmawiać, ale nie udało nam się uzyskać żadnej reakcji. Pewnego dnia jej krewna przyniosła do domu opieki płytę z muzyką, jakiej pacjentka słuchała w młodości. Kiedy bez większego przekonania włączyłam nagranie, ta pani uśmiechnęła się pierwszy*



## Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

raz od ponad pół roku. Po chwili wybuchła śmiechem i zaczęła klaskać w rytm muzyki – wspomina Pani Aldona, która wtedy zrozumiała, że w opiece nad osobami z zaawansowaną demencją ważna jest znajomość przeszłości pacjentów, ich zwyczajów, upodobań.

*Opracowano na podstawie wieloletniej pracy w różnych obszarach opieki nad chorymi, dostępnych publikacji zwartych, on-line oraz opinii ekspertów poświęconych demencji*

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



## **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



**Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit**