24 listopada 2023

Treningi funkcji poznawczych osób niesamodzielnych, starszych

Wraz z wiekiem tracimy wiele połączeń nerwowych w mózgu, co przekłada się na osłabienie funkcji poznawczych – takich jak pamięć, koncentracja czy przyswajanie nowych informacji. Warto jednak pamiętać, że pomimo nieuchronności tego procesu, można go znacząco opóźnić, zmuszając mózg do regularnego wysiłku. Trening funkcji poznawczych sprawi, że zachowamy umysł w dobrej kondycji na długo. Zanim przystąpimy do treningu funkcji poznawczych, warto się dowiedzieć co kryje się za tym pojęciem. Funkcje poznawcze zwane także procesami poznawczymi to wszystkie procesy psychiczne, które ludzki umysł wykorzystuje do pozyskania informacji z otoczenia. Dzięki istnieniu funkcji poznawczych możemy budować wiedzę o świecie zewnętrznym, a także o sobie samym. Procesy poznawcze są szeroko klasyfikowane i kategoryzowane, jednak najbardziej powszechnym jest podział na podstawowe i złożone. Do podstawowych procesów zalicza się te, które są ściśle związane z odbieraniem, interpretowaniem i gromadzeniem informacji, a więc uwaga, percepcja i pamięć. Do złożonych funkcji poznawczych zaliczamy myślenie i język. Myślenie to zdolność umysłu do tworzenia i modyfikacji symbolicznego modelu rzeczywistości – na przykład rozwiązywanie problemów, czy podejmowanie decyzji. Język natomiast pośredniczy w rozumieniu i opisywaniu świata i może się rozwijać przez całe życie. Oprócz powyższych, do funkcji poznawczych zaliczyć można wszystko, co jest związane z pracą naszego umysłu, a więc wszelkie spostrzeżenia, tworzenie skojarzeń, wydobywanie informacji z pamięci, abstrahowanie itd. Wszystkie funkcje poznawcze tworzą bardzo złożony system poznawczy, znany nam bliżej jako umysł. Zdolności poznawcze słabną wraz z wiekiem. Jest to proces całkowicie naturalny i ma związek ze starzeniem się mózgu. Warto jednak zwrócić uwagę, czy nie są to zmiany zbyt duże, powodujące problemy w codziennym funkcjonowaniu. Osłabienie funkcji poznawczych może być związane z demencją i jeżeli zostanie odkryte we wczesnym stadium, trening funkcji poznawczych z pewnością okaże się pomocny. Nie obędzie się jednak bez konsultacji neurologicznej. Procesem poznawczym, który najszybciej ulega osłabieniu, jest pamięć. Osoby starsze bardzo często zapominają np. o wizytach lekarskich czy przyjmowaniu leków (problemy z pamięcią krótkotrwałą), ale jednocześnie rozpoznają bliskie osoby oraz pamiętają wydarzenia z lat młodości (pamięć długotrwała funkcjonuje lepiej). Często też można zaobserwować problemy z utrzymaniem koncentracji. Opisane wyżej zjawiska są na tyle widoczne, że nie powinno być problemu z rozpoznaniem u siebie (lub swoich bliskich) objawów osłabienia funkcji poznawczych. Aby ten proces jak najbardziej opóźnić, należy zmuszać mózg do wysiłku i trenować funkcje poznawcze, żeby jak najdłużej zachować go w dobrej kondycji.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych 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

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Jak trenować funkcje poznawcze?

Trening funkcji poznawczych to tak naprawdę każda czynność, która zmusza nas do wysiłku umysłowego. Dzięki regularnemu wykonywaniu różnorodnych ćwiczeń możemy znacząco poprawić działanie procesów poznawczych. Doskonalimy pamięć, poprawiamy koncentrację, a nawet możemy wyćwiczyć szybsze przyswajanie nowych informacji. Takie treningi mogą także prowadzić do udoskonalenia wyobraźni i percepcji. Innymi słowy, jeśli wybierzemy odpowiednie ćwiczenia i będziemy konsekwentni w ich wykonywaniu (i nie zapomnimy o ich różnorodności!), będziemy mogli cieszyć się poprawą wielu procesów poznawczych, a co za tym idzie poprawą funkcjonowania całego systemu poznawczego. Nasz umysł pozostanie w znakomitej kondycji.

Ćwiczeniami, które mogą okazać się pomocne w treningu funkcji poznawczych, jest na przykład rozwiązywanie krzyżówek, sudoku czy łamigłówek innego rodzaju – poprawiamy w ten sposób pamięć, koncentrację i wiedzę. Także samo czytanie, na przykład artykułów naukowych, jest doskonałym treningiem, który wspomoże naszą uwagę i koncentrację. To oczywiście tylko garść spośród tysięcy przykładów takich ćwiczeń. Można spróbować treningu poznawczego także na Alberty. Wybierając kafelek "Dla umysłu. Popraw kondycję umysłu", mamy dostęp do wielu materiałów, które podzielone są na odpowiednie kategorie, w zależności od tego, które funkcje poznawcze chcemy ćwiczyć. Zaczynając przygodę z treningiem poznawczym warto sprawdzić, co oferuje Alberty, aby znaleźć odpowiednie dla siebie ćwiczenia. Trening umysłu dla seniorów i osób młodszych może obejmować gry memory, zajęcia przy komputerze, zabawy terenowe z elementami orientacji w przestrzeni, a także interakcje społeczne (np. spotkania ze znajomymi), prace wolontariackie, udział w grupach aktorskich. Można wykonywać ćwiczenia funkcji poznawczych, takie jak: relaksacje, medytacje czy wizualizacje, a także zadbać o zmianę stylu życia, odpowiednią dietę i suplementację. Powinna ona dostarczać kwasów omega 3, witaminy D, witamin z grupy B, magnezu, cynku oraz potasu. W celu wspomagania funkcji poznawczych warto zadbać nie tylko o sprawność umysłową, ale także o regularną aktywność fizyczną.

Piśmiennictwo:

1. Muszalik M., Kędziora-Kornatowska K. (red.): Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2018.

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

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych 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

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT