

Najlepszy prezent na Dzień Babci i Dziadka? ...

Podaruj Im swój czas i wspólnie ćwiczcie pamięć.



Problemy z pamięcią u naszych dziadków. Kiedy powinienem zacząć się martwić?

Czy Twoja babcia, ciągle czegoś szuka? Dziadek zapomina o tym, gdzie położył klucze? Babcia już nie gotuje tak smacznie jak kiedyś? Dziadek dziwnie się ubiera? Ciągłe pytania o to samo? Stali się bardziej wycofani i rozdrażnieni? Myślisz sobie, że tak już jest w starszym wieku?

Możliwe, że dane objawy są wynikiem przemęczenia, stresu, bądź spowolnienia myślenia, charakterystyczne dla wieku senioralnego. Jednak normą jest sprawność intelektualna w każdym wieku. Niejednokrotnie dopiero po diagnozie rodzina przypomina sobie, że niepokojące objawy pojawiły się dużo wcześniej, ale były bagatelizowane. Zatem jak odróżnić normalne starzenie się od symptomów mogących świadczyć o problemach z pamięcią bądź początkowej fazie choroby otępiennej? Otępienie, inaczej demencja, to zespół różnych objawów, które są spowodowane jakąś konkretną przyczyną. Poniżej przedstawię kilka niepokojących sygnałów, z którymi warto udać się do lekarza:

- Chowanie rzeczy w dziwnych miejscach – każdemu z nas zdarza, się że nie pamiętamy gdzie odłożyliśmy daną rzecz. Jednak po krótszym bądź dłuższym zastanowieniu i przeszukaniu przypominamy sobie i je znajdujemy. Nie martw się, to często wynika z przeciążenia pracą, bądź nadmiernego stresu. Obserwuj jednak seniora, który

odkłada rzeczy w nietypowych miejscach. Na przykład, gdy znajdujesz klucze w lodówce, jedzenie pod pościelą, gazety w koszu na pranie.

- Problemy językowe – wiele razy zapominamy jakiegoś słowa, bądź nazwiska znanego aktora. Problemem zaczyna być mylenie podstawowych nazw, zapominanie słów i gubienie wątku w rozmowie, zastępowanie wyrazami niepasującymi do kontekstu. Np. nazywanie krzesła stołem, „Przyszedł ten, no ten co roznosi listy”.
- Zapominanie ważnych faktów z życia rodziny (np. miejsca zamieszkania, liczby wnuków), zapominanie imion osób bliskich, nazywanie córki, męża, „mama”, „tata”.
- Zapominanie niedawnych zdarzeń, zaprzeczanie, że miały miejsce, pytanie w koło o to samo. Sam możesz mieć problem z przypomnieniem sobie co jadłeś w ostatnim tygodniu na obiad. Jednak zapominanie bieżących wydarzeń może prowadzić do wielokrotnego powtarzania tych samych czynności np. niebezpiecznego podwójnego przyjęcia leków.
- Problemy z orientacją w czasie i przestrzeni – wszyscy znamy uczucie błędnego lenistwa na urlopie i tego, że nie możemy sobie przypomnieć jaki dziś dzień tygodnia. Nie raz zdarzyło nam się zgubić w nieznanym otoczeniu. Jednak, gdy senior nie jest w stanie powiedzieć jaka jest pora roku, bądź miesiąc lub rok, przyjrzyj się temu uważnie. Oznaką tego może być również nieadekwatny ubiór do panujących warunków pogodowych. Czy twojemu dziadkowi zdarzyło się zgubić lub zdezorientować w znanym i często uczęszczanym miejscu? Może to być początek problemów z orientacją przestrzenną.
- Problem z wykonaniem codziennych zadań i obowiązków – Czy Twoja mama zawsze robiła wyśmienity rosół a dziś nie wie jak go zrobić bądź jest niesmaczny lub brakuje podstawowego składnika? Czy twój dziadek zawsze dbał o swój wygląd, a teraz nie chce się ogolić? – warto się temu przyjrzeć.
- Problem z uwagą i koncentracją – nie jesteśmy w stanie skupić uwagi, gdy wykonujemy kilka rzeczy na raz. Jednak, gdy Twój dziadkowie nie potrafią skupić się na jednej rzeczy, bądź gdy czytając książkę nie pamiętają co było na poprzedniej stronie, to może świadczyć o poważnych problemach.
- Zmiana osobowości, podejrzliwość, oskarżanie – zaobserwuj, czy w ostatnim czasie twój bliski nie zachowuje się inaczej niż zazwyczaj. Czy nie stał się bardziej

nieuprzejmy, drażliwy, zaczął przeklinać, czego nigdy wcześniej nie robił. Gdy nie może czegoś znaleźć oskarża innych o kradzież często dziwnych, nikomu niepotrzebnych rzeczy. Nie obrażaj się za to! Powinna nam się zapalić czerwona lampka, czy coś nie dzieje się z naszym seniorem.

- Zaburzenia nastroju – sami często odczuwamy zmienny nastrój, normalne jest również to, że płaczemy gdy spotyka nas coś trudnego w życiu. Zaobserwuj jednak u swojego bliskiego, czy pogorszony nastrój nie trwa zbyt długo, bądź jest bardzo chwiejny emocjonalnie i czy nie reaguje nieadekwatnie do sytuacji?

Gdy zauważysz, któryś z niepokojących objawów i gdy stwierdzisz, że problem ma poważniejszy charakter, warto opowiedzieć o wszystkim na początku lekarzowi pierwszego kontaktu, który może zlecić dalszą diagnostykę u lekarza neurologa. Pamiętaj, że wymienione powyższe objawy nie są naturalne i charakterystyczne dla seniorów. W naszej dzielnicy, przy Ośrodku Pomocy Społecznej Dzielnicy Ochota funkcjonuje Punkt Informacji i Wsparcia dla rodzin osób żyjących z demencją „Dmuchawiec”. Jeżeli martwisz się o pamięć i zdrowie swojego seniora zadzwoń i porozmawiaj z psychologiem. Na pewno podpowie, co dalej możesz zrobić.



Monika Ziemek

Tel. 723 245 028

Czy warto ćwiczyć pamięć?

Ćwiczenia umysłu, treningi pamięci możemy porównać do wysiłku fizycznego i ćwiczeń na siłowni. Po ciężkim wysiłku czujemy się zmęczeni, ale również bardzo szczęśliwi. To zasługa zwiększonego poziomu endorfin w naszym organizmie. Po kilku tygodniach regularnych ćwiczeń stwierdzamy, że bardzo to lubimy, że lubimy jak nasze ciało jest wysportowane, rozciągnięte i zdrowsze. Tak samo jest z naszym mózgiem, lubi się „męczyć” poprzez rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek, czytanie. Warto zadbać nie tylko o sprawność fizyczną, ale również i umysłową. Treningi pamięci mają na celu aktywizację nie tylko pamięci, ale również innych funkcji poznawczych, takich jak uwagi, koncentracji, szybkości i elastyczności myślenia, wyobraźni, wzmocnienie kreatywności, poprawę funkcji językowych

i orientacji w przestrzeni. Nie zawsze jednak możemy mówić o poprawie. Niestety raz utraconej sprawności pamięci nie da się naprawić. Sukces polega na tym, żeby utrzymać jak najdłużej optymalny poziom funkcjonowania poznawczego. Zajęcia z treningu pamięci cieszą się wśród seniorów bardzo dużym zainteresowaniem, szczególnie grupowe organizowane w Domach Dziennego Pobytu. Jednak nic nie stoi na przeszkodzie, żeby takie ćwiczenia zrobić wspólnie z seniorem w domu. Na rynku, w księgarniach i w Internecie pojawia się coraz więcej takich propozycji.

Gimnastyka umysłu z „Siłownią Pamięci”

Bardzo polecamy konkretne narzędzie, dostępne dla wszystkich bezpłatnie w sieci, z którego na co dzień korzystamy w Domu Dziennego Pobytu „Z Ochotą”. **„Siłownia pamięci”** to praktyczny narzędziownik, zawierający materiały pomocne w przygotowaniu i prowadzeniu treningów umysłu z seniorami. Projekt „Siłownia Pamięci” jest realizowany przez Fundację Pracownię Badań i Innowacji Stocznia, we współpracy ze specjalistami i psychologami tworzącymi zestawy ćwiczeń. Na stronie internetowej znajdziemy do pobrania materiały do zajęć grupowych, indywidualnych, w parach oraz aplikację na tablet – MEMO. Zachęcamy do zapoznania się i wspólnych treningów z seniorami. Jest to bardzo dobra alternatywa na aktywność umysłową, szczególnie w obecnych czasach pandemii i izolacji seniorów od świata zewnętrznego.

Link do strony:

<https://www.silowniapamieci.pl/>

Zaangażuj wnuki

Najważniejszym otoczeniem dla seniora jest jego najbliższa rodzina. Obecność, wsparcie, okazywanie szacunku ze strony małżonków, dzieci, wnuków, rodzeństwa jest dla seniora bardzo ważne, gdyż budują jego poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie. Babcia i dziadek nadal powinni aktywnie uczestniczyć w życiu rodziny i włączać się w rytm codziennych zajęć. Wykonywanie prostych prac domowych i niewielka pomoc przy wnukach pozwoli im nadal czuć się potrzebnymi i docenianymi. Warto organizować wspólne rodzinne spacerunki, spotkania, uroczystości, a nawet wycieczki, o ile pozwala im na to kondycja fizyczna, a zmiana otoczenia nie budzi lęku. Starszej osobie, a szczególnie osobie żyjącej z chorobą Alzheimera, należy umożliwić kontakt z wnukami, nawet tymi najmłodszymi. Wchodzenie

w role babci i dziadka dostarcza wielu pozytywnych emocji i doświadczeń takich jak bliskość emocjonalna, odczuwanie satysfakcji z życia. Częste spotkania z wnukami dają seniorom poczucie sensu życia, wypełnienie pustki, dziecięcą radość, ale również większą aktywność fizyczną i umysłową. Wizyty wnuków mogą również stanowić dobry pretekst do wspólnych ćwiczeń pamięci. Spróbujmy namówić dzieci do stworzenia razem z dziadkami drzewa genealogicznego. Taka forma aktywności będzie świetną formą treningu umysłowego. Pozwoli im to na przypomnienie sobie i utrwalenie stopnia pokrewieństwa oraz imion najbliższych mu osób oraz wzmocni ich więzi rodzinne.

20 i 21 stycznia obchodzimy Dzień Babci i Dziadka. Może jest to idealna okazja, żeby wspólnie razem spędzić czas? Np. po prostu poczytać na głos...albo wspólnie obejrzyć albumy z rodzinnymi zdjęciami... Podaruj im siebie i swoją pomoc. Poprzedni rok i początek obecnego jest dla nich bardzo trudny. Przedłużająca się kwarantanna i izolacja niestety sprzyja rozwojowi objawów otępiennych. Może warto by było zadbać o możliwość kontaktu online, szczególnie z użyciem kamerki lub wspólnego spaceru na świeżym powietrzu...

Monika Ziemek

Psycholog

Dom Dziennego Pobytu „Z Ochotą”