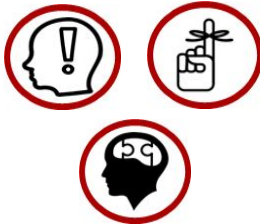
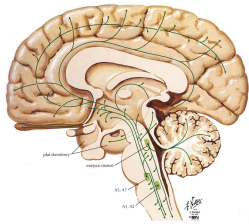


Terapia zaburzeń uwagi, pamięci i funkcji wykonawczych



Marcin Leśniak
marcin.lesniak@psych.uw.edu.pl

Zaburzenia uwagi, pamięci i funkcji wykonawczych po uszk. mózgu

Stłuczenie mózgu (w wyniku urazu czaszkowo - mózgowego)



Udar z tętnicy przedniej mózgu



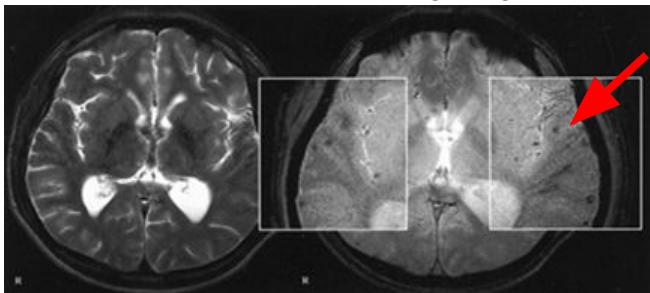
Udar w obrębie wzgórza



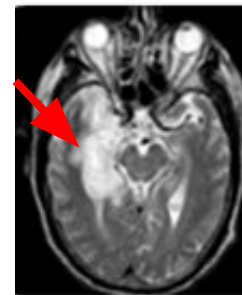
Krwotok śródmózgowy



Rozlane uszkodzenie aksonalne (w wyniku urazu czaszkowo - mózgowego)



Wirusowe zapalenie mózgu



Rekomendacje dot. terapii zaburzeń uwagi (na podstawie 26 badań w tym 7 RCT)

Odbudowa:

● **Oddziaływania niespecyficzne** nastawione na uzyskanie ogólnej poprawy funkcjonowania uwagi

● **Specyficzny, bezpośredni trening poszczególnych komponentów uwagi**, w tym: metody komputerowe

● **Metody farmakologiczne**

Kompensacja:

● **Wyuczenie specyficznych zdolności** o znaczeniu funkcjonalnym przy wykorzystaniu gotowej struktury czynności i redukcji kontrolowanych procesów przetwarzania informacji.

● **Rozwój strategii metapoznawczych i kompensacyjnych**

● **Interwencje grupowe**

Dostosowanie:

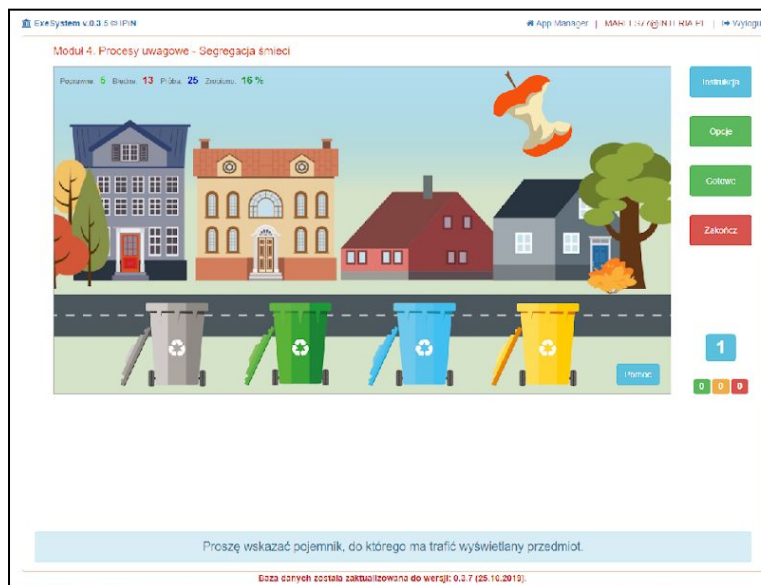
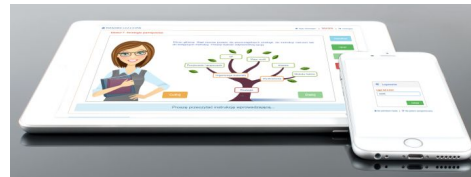
● **Modyfikacja środowiska**

- eliminowanie potencjalnie dystrykcyjnych bodźców i zachowanie ostrożności w niebezpiecznych sytuacjach;
- zadania jasne, ustrukturyzowane, z ustalonymi ramami czasowymi, ograniczające stres;
- wykorzystanie zewnętrznych wskazówek porządkujących czynność;
- przeciwdziałanie nudzie i monotonii;
- wprowadzanie częstych przerw;
- planowanie dnia

Cicerone i wsp. 2000, 2005, 2011, 2019

ExeSystem - Procesy uwagowe – segregacja śmieci

- ▶ Podtrzymywanie uwagi
- ▶ Selektywność uwagi
- ▶ Elastyczność uwagi



Aktualne rekomendacje dot. terapii zaburzeń pamięci na podst. 60 badań (w tym 10 RCT)

Odbudowa:

- **Bezpośredni trening pamięci** (oparty na powtarzalnych ćwiczeniach, często w formie testowej)

BRAK
DOWODÓW

- Farmakoterapia (inhibitory acetylocholinesterazy)

- Interwencje neuromodulacyjne

Kompensacja:

- **Trening strategii pamięciowych** – korzystanie ze strategii wewnętrznych (wyobrażenia wzrokowe, porcjowanie, metoda PQRS, metoda haków, mapy poznawcze, skojarzenia polimodalne) w celu usprawnienia pamięci prospektywnej i przypominania

PRACTICE
STANDARD

- **Wykorzystanie technik bezbłędnego uczenia** (*errorless learning*) do nauki specyficznych zdolności lub wiadomości

PRACTICE
OPTION

- **Grupowe interwencje**

PRACTICE
OPTION

Dostosowanie:

- **Wykorzystanie zewnętrznych metod kompensacji zaburzeń pamięci** (notatniki, organizery, kalendarze, planery, przypominały, urządzenia wspomagające pamięć autobiograficzną – np. SenseCam) w celu usprawnienia pamięci prospektywnej i przypominania

PRACTICE
STANDARD



Cicerone i wsp. (2000, 2005, 2011, 2019)

ExeSystem - Strategie pamięciowe

- Pomoc w wyborze i uczenie odpowiednich strategii
- Trening strategii na przykładach codziennych sytuacji



Moduł 7: Strategie pamięciowe

Ekran główny. Stąd można przejść do poszczególnych strategii, do instrukcji ćwiczeń lub do wstępnych instrukcji. Proszę wybrać odpowiednią opcję.

Proszę przeczytać instrukcję wprowadzającą...

ExeSystem - Metoda 5 P (PQRST)

- Pomoc w zapamiętywaniu tekstów, szczególnie tych rozbudowanych



Olędrzy

Nazwa olędr pochodzi od pierwszych osadników sprowadzanych do Polski z Niderlandów w XVI wieku. Olędrzy posiadali umiejętność melioracji i reprezentowali wysoką kulturę rolną. Zanim osadnicy olęderscy przybyli na tereny Rzeczypospolitej, byli już obecni w Prusach Książących.

Pierwsza osada

Pierwsza osada w tym rejonie powstała w okolicy dzisiejszego Pasłęka. Dochodziło tam jednak często do konfliktów pomiędzy Holendrami a Niemcami na tle własnościowym, religijnym oraz prawa zwyczajowego i wkrótce ci pierwsi zaczęli szukać sobie nowego miejsca.

Osadnicy na Żuławach

W połowie XVI wieku władze Gdańska z burmistrzem Ferberem postanowiły zasiedlić otrzymane od króla Kazimierza Jagiellończyka Żuławy Gdańskie. Próby



Wiatrak w Palczewie – jedna z pozostałości po osadnikach holenderskich na Żuławach

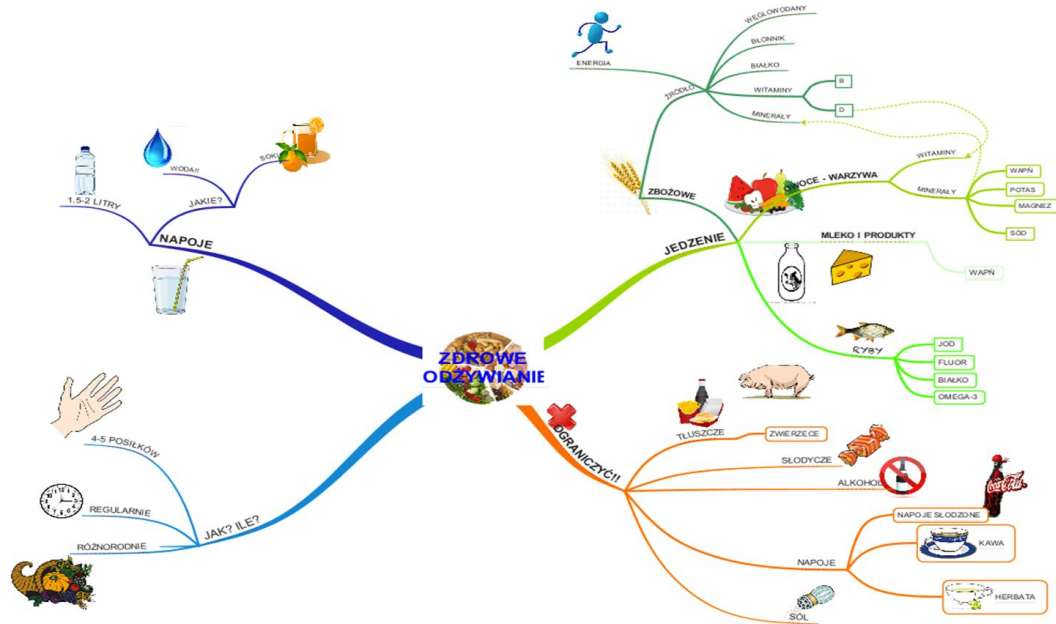
W połowie XVI wieku władze Gdańska z burmistrzem Ferberem postanowiły zasiedlić otrzymane od króla Kazimierza Jagiellończyka Żuławy Gdańskie. Próby

W połowie XVI wieku władze Gdańska z burmistrzem Ferberem postanowiły zasiedlić otrzymane od króla Kazimierza Jagiellończyka Żuławy Gdańskie. Próby

W połowie XVI wieku władze Gdańska z burmistrzem Ferberem postanowiły zasiedlić otrzymane od króla Kazimierza Jagiellończyka Żuławy Gdańskie. Próby

W połowie XVI wieku władze Gdańska z burmistrzem Ferberem postanowiły zasiedlić otrzymane od króla Kazimierza Jagiellończyka Żuławy Gdańskie. Próby

- Pomoc w zrozumieniu i utrwaleniu dużej ilości informacji zawartych w artykułach, książkach, wykładach itp.

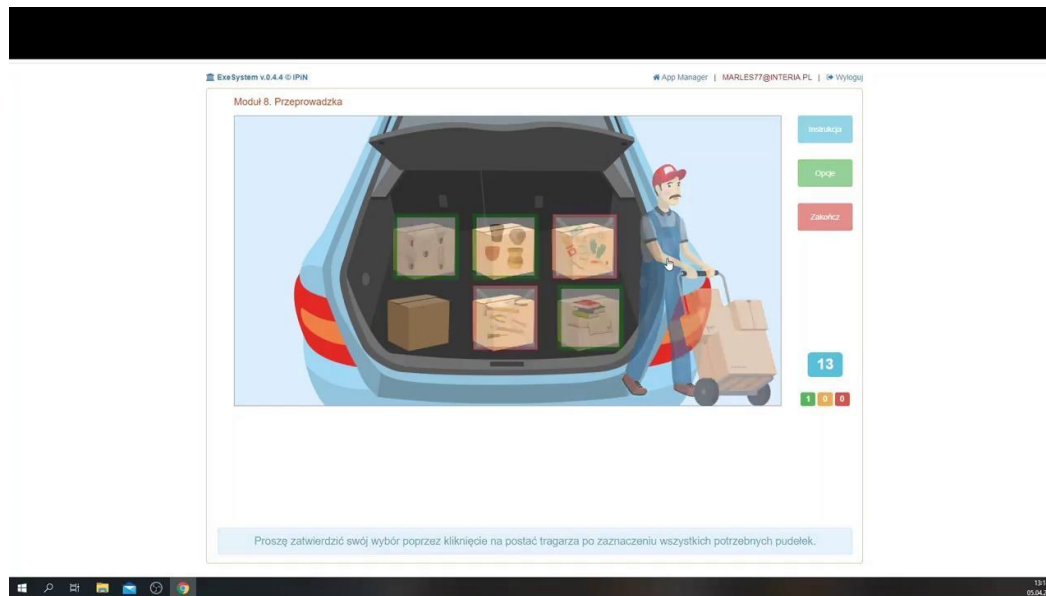


Jak się odżywiać

- 4-5 posiłków dziennie - regularnie
- Różnorodne produkty (różne produkty zawierają różne składniki odżywcze; różnorodne jedzenie pozwala uniknąć niedoborów);
- Pij co najmniej 1,5-2 litry napojów dziennie, najlepiej wody (organizm nie magazynuje większej ilości wody dlatego należy ją uzupełniać);
- Co jeść?
- Produkty zbożowe jako główne źródło energii; są źródłem węglowodanów, błonnika oraz witamin (z grupy B i D) oraz składników mineralnych
- Dużo warzyw i owoców: są źródłem witamin (D i K); składników mineralnych (wapń, potas, magnez, sód); duża zawartość wody i dzięki temu niska wartość kaloryczna;
- Mleko i produkty mleczne - są głównym źródłem wapnia w diecie
- Ryby - źródło jodu, fluoru; pełnowartościowego białka oraz wielonasyconych kwasów tłuszczowych Omega-3; zawierają więcej składników mineralnych niż mięso;
- Co ograniczać?
- Tłuszcze; zwłaszcza zwierzęce;
- Cukier i słodzone; napoje słodzone;
- Sól;
- alkohol

ExeSystem - Wzrokowa pamięć operacyjna - przewodźka

- ▶ Od 3 do 6 elementów
- ▶ Manipulacja położeniem elementów
- ▶ Utrzymywanie materiału w pamięci w trakcie wykonywania zadania dodatkowego



Aktualne rekomendacje dot. terapii zaburzeń wykonawczych na podst. 37 badań (w tym 15 RCT)

Odbudowa:

- Ćwiczenia pamięci operacyjnej
- Ćwiczenia złożonych aspektów uwagi

Kompensacja:

- Trening strategii metapoznawczych (Trening rozwiązywania problemów; elementy CBT; trening zarządzania działaniem celowym- GMF)
- Trening strategii włączany w program terapii zajęciowej
- Terapia grupowa
- Trening samomonitorowania i samokontroli

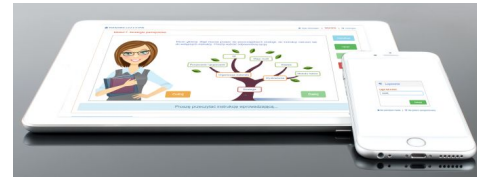
Dostosowanie:

- Techniki oparte na wskazówkach zewnętrznych
- Trening specyficznych zdolności o znaczeniu funkcjonalnym

Cicerone i wsp. (2000, 2005, 2011, 2019)

Techniki używane w przypadku osłabienia zdolności społecznych

- ▶ **Trening zdolności społecznych**
- ▶ **Trening „społecznego poznania”**
 - ▶ Rozumienie sytuacji społecznych i relacji interpersonalnych
 - ▶ Rozumienie norm społecznych
 - ▶ Rozumienie stanów emocjonalnych innych osób



Moduł 3. Poznanie społeczne - Uważny obserwator

