



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ  
ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ  
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

# ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ



## ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΤΩΝ ΚΗΦΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΕΡΓΟ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΜΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑΣ

18-12-2024

# ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ

- Η παρουσίαση έργου νοητικής ενδυνάμωσης με στοιχεία πρωτοτυπίας
- Η ανταλλαγή καλών πρακτικών
- Η δικτύωση μεταξύ των ΚΗΦΗ και των εργαζομένων τους
- Η παρουσίαση των δυσκολιών στην εκτέλεση έργων λόγω της ετερογένειας των ωφελουμένων
- Η ανάδειξη προβλημάτων-ελλείψεων, όπως υλικοτεχνικός εξοπλισμός, υλικών, οχημάτων μετακίνησης των ωφελούμενων
- Η επιμόρφωση των κοινωνικών επιστημόνων των Μ.Φ.Η. και η συμμετοχή τους στον εντοπισμό μεθοδολογικών προβλημάτων των έργων που θα παρουσιαστούν
- Η διατύπωση προτάσεων για τη βέλτιστη λειτουργία των ΚΗΦΗ και των Μ.Φ.Η.
- Η διασκέδαση, ψυχαγωγία και νοητική ενδυνάμωση των ωφελουμένων



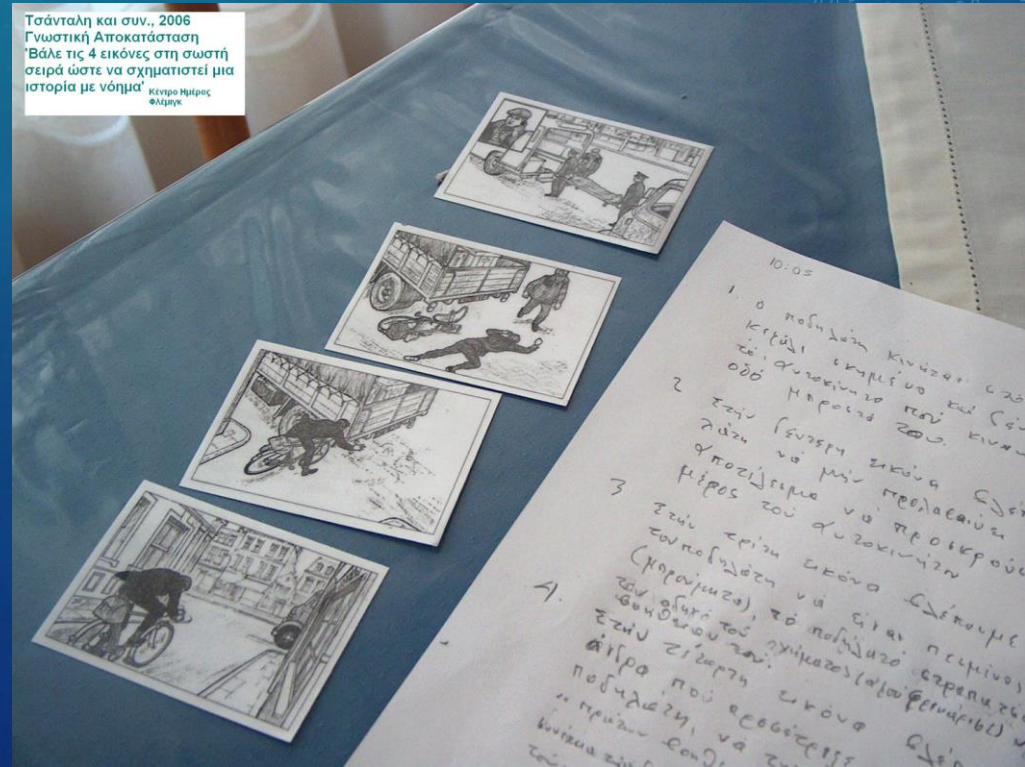
—





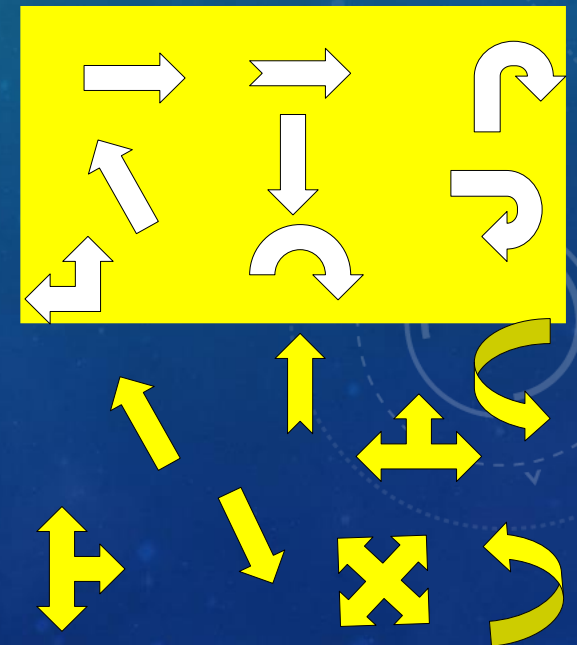
# ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΝΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΑ ΕΡΓΑ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

- ✓ Μπορούν να κάνουν όλοι ασκήσεις μνήμης;
- ✓ Έχουν σχέση με την εκπαίδευση του καθενός;
- ✓ Κάθε πότε γίνονται;
- ✓ Πόσο διαρκούν;
- ✓ Ποιος τις κάνει;
- ✓ Χρειάζονται χρήματα;



# ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΝΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΑ ΕΡΓΑ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

- ✓ Μήπως κουράσω τη μνήμη μου περισσότερο;
- ✓ Έχουν αποτελεσματικότητα ;
- ✓ Ποιος μας βεβαιώνει για την αποτελεσματικότητά τους;
- ✓ Έχουν προληπτικό χαρακτήρα;
- ✓ Σταματούν την άνοια ή την επιβραδύνουν;
- ✓ Τι πρέπει να κάνω;





# Είδη μνήμης & εντόπιση στον εγκέφαλο

## ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ



Μακροπρόθεσμη

Συνειδητή

Ασυνείδητη

Μνήμη εργασίας - Προμετωπιαίος φλοιός

Αισθητηριακή

Σημασιολογική - Κροταφικές & βρεγματικές περιοχές

Επεισοδιακή/αυτοβιογραφική - Ιππόκαμπος - Μέσος Κροταφικός φλοιός

Διαδικαστική - Βασικά γάγγλια & παρεγκεφαλίδα

Priming - Νεοφλοιός

Συναισθηματικό σκέλος μνήμης: Αμυγδαλή

# ΕΝΗΜΕΡΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΕΙΔΗ ΜΝΗΜΗΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΟΙΑ ΤΥΠΟΥ ALZHEIMER

- ✓ Μνήμη -πρόσφατων γεγονότων
- ✓ -παλιών γεγονότων (με όχι πολλές λεπτομέρειες)
- ✓ Μνήμη για όσα προγραμματίζουμε
- ✓ Μνήμη αναγνώρισης αντικειμένων και προσώπων (μεσαία στάδια)

# ΕΝΗΜΕΡΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΕΙΔΗ ΜΝΗΜΗΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΝΤΑΙ

- Μνήμη κατονομασίας αντικειμένων και προσώπων
- Μνήμη μιας πληροφορίας μετά από 10΄
- Στρατηγικές κωδικοποίησης- μάθησης- ανάκλησης
- Προσοχή- συγκέντρωση
- Επίλυση προβλημάτων



## ΓΙΑΤΙ ΝΟΗΤΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ;

- στα ζώα, όσο και στον άνθρωπο, μπορούν να παραχθούν νέα κύτταρα στον ιππόκαμπο και είναι δυνατή μακρόχρονη αναγέννηση στον ιππόκαμπο, όπου η πλαστικότητα εκφράζεται σε επίπεδο συνάψεων (Stuss et al., 1999).
- Η αποτελεσματικότητα μιας σύνναψης εξαρτάται από τη χρησιμοποίησή της, και από την προ και τη μετασυναπτική διέγερση. Οι συνάψεις που ενεργοποιούνται επιβιώνουν, ενώ αυτές που δεν χρησιμοποιούνται συρρικνώνονται.

- Επομένως οι παρεμβάσεις πρέπει να αποσκοπούν στην **επαναδραστηριοποίηση των ατροφικών νευρώνων και των συνάψεων**. Η αύξηση στις νευρωνικές συνδέσεις διαμέσου της ενεργοποίησής τους μπορεί να λειτουργήσει αντισταθμιστικά για τη νευρωνική απώλεια κατά το γήρας.
- Η πλαστικότητα του εγκεφάλου εξαρτάται κατά ένα βαθμό από την **εμπειρία** και το **πλούσιο σε ερεθίσματα περιβάλλον** τα οποία προκαλούν κυτταρική αναγέννηση στον ιππόκαμπο, ακόμη και κατά την ενήλικη ζωή (Kolb & Gibb, 1999. Whalley et al., 2004).

## ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- η **εκπαίδευση**, (κυρίως έργα που έχουν σχέση με την αφηρημένη σκέψη, αλλά και γενικότερα με τη διατήρηση της μνημονικής λειτουργίας κατά την τρίτη ηλικία )(Bennett et al.,2003. Hill et al., 1995. Le Carret,et al.,2003).
- ο **τρόπος ζωής**,
- τα **πιστεύω** για την αυτοαποτελεσματικότητα,
- τα **συναισθήματα** του ατόμου (χαρούμενο, αισιόδοξο, ικανοποιημένο),
- η **καθημερινή δραστηριότητα** βοηθά στη διατήρηση νευρωνικών κυκλωμάτων ή στην ανάπτυξη νέων περισσότερο αποτελεσματικών στρατηγικών (Whalley et al.,2004).

•



- Άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν το μέγεθος της πλαστικότητας του εγκεφάλου είναι

- η ηλικία,

- το φύλο,

- η γνωστική ικανότητα,

- η ορμονική κατάσταση, και η προηγούμενη εμπειρία του ατόμου (Dawson, Winocur, & Moscovitch, 1999).

- διατροφή,

- συνθετότητα των ασχολιών του ατόμου, ιδιαίτερα εκείνων που απαιτούν συνεχή επιμόρφωση (Whalley et al., 2004).

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Οι πρώτες έρευνες: **αποτελέσματα μικρής διάρκειας** και γι' αυτό υπήρξαν πολλοί επικριτές της γνωστικής αποκατάστασης στην άνοια (Abrahams & Camp, 1993. Bäckman & Herlitz, 1990. Camp, 1989. Small, et al., 1997).

### Τρωτά των πρώτων ερευνών-μεθοδολογικά προβλήματα

Οι ασθενείς: **δε βρίσκονταν στα πρώτα στάδια της νόσου** (Bäckman & Herlitz, 1990)

εφαρμόστηκαν ποικίλες στρατηγικές για τη μάθηση πληροφοριών, όπως οδηγίες για την επίλυση των έργων, περισσότερος χρόνος για την ανάκληση μαθημένων πληροφοριών, έργα με πλούσια ερεθίσματα ή έργα με εσωτερική οργάνωση (Morris, 1996).

γνωστική υποστήριξη μόνο στην κωδικοποίηση ή μόνο στην ανάκληση.

Οι πιο πρόσφατες μελέτες: **καλύτερα αποτελέσματα** και μάλιστα υπήρξε διάχυτη αισιοδοξία ότι μπορούν ακόμη και να αναχαιτίσουν την εξέλιξη της νόσου (Bäckman, 1992, 1996. Clare, 1999. Clare, Wilson, Carter, Gosses, Breen, & Hodges, 2000. Woods, 1999).

- Από τις πρώτες έρευνες γνωστικής αποκατάστασης με μακροχρόνια αποτελέσματα (2 ετών) και γενίκευση των αποτελεσμάτων και σε άλλες ψυχοκοινωνικές ικανότητες :
- Bourgeois, Burgio, Schulz et al.,1997.
- Clare, 1999. Clare et al., 2000.
- Cohn et al.,1995.
- Dal Canto, et al.,1997.
- Hofmann, et al.,1996.
- Mitchum, & Berndt,1995.
- Montgomery,1996.
- Moore, et al.,2001.
- Quayhagen, & Quayhagen, 1996. Quayhagen et al.,2001
- Wilson & Moffat,1992
- Zanetti, et al.,1997.



# ΒΑΣΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΣΤΗΝ ΑΤΑ

- ✓ Η μνήμη του ασθενή αποδιοργανώνεται
- ✓ χάνει πληροφορίες
- ✓ υφίσταται βλάβη η ικανότητα πρόσβασης στις πληροφορίες
- ✓ **δεν μπορεί να συνδέσει τις παλιές με τις νέες πληροφορίες**
- ✓ πρόβλημα κυρίως κωδικοποίησης και
  - λιγότερο αποθήκευσης

# ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

- Όταν επιβεβαιώνονται οι υποθέσεις του ερευνητή
- Η παρέμβαση συμβάλλει στην καλύτερη επίδοση στις ψυχομετρικές δοκιμασίες
- Εάν επιβεβαιώνονται τα θεωρητικά μοντέλα του ερευνητή για τον τρόπο που λειτουργούν οι γνωστικές διεργασίες
- Εάν υπάρχει γενίκευση σε έργα που δεν εξασκήθηκε ο συμμετέχων

# ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΓΝΠ

- Ο ασθενής μαθαίνει στρατηγικές για να αντιμετωπίσει το πρόβλημά του και όχι να περιορίσει τα οφέλη της παρέμβασης μόνο στα διδαγμένα έργα
- Ο εξεταστής πρέπει να σχεδιάσει διαφορετικό πρόγραμμα αποκατάστασης για το κάθε περιστατικό



# ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΓΝ

- Δημιουργεί μοντέλα για τη φυσιολογική μνημονική και γλωσσική διεργασία
- Αυτά τα μοντέλα κάνουν ξεκάθαρους τους μηχανισμούς που είναι αναγκαίοι για την επίλυση συγκεκριμένων έργων (π.χ., κατονομασία: οπτική αποθήκευση, γραφημική, σημασιολογική ή φωνολογική πληροφορία και τις διεργασίες που είναι αναγκαίες για να φτάσουμε από ένα προηγούμενο στάδιο σε ένα επόμενο).

# ΠΟΥ ΩΦΕΛΟΥΝ ΤΑ ΕΡΓΑ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΝ

1. ΣΤΗ ΝΟΗΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ
2. ΣΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΖΩΗΣ
3. ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
4. ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ
5. ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ

ΑΑΝ, NEUROLOGY, 2001

21/01/2025

# ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΝΟΗΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ

- Επαναμάθηση
- Επανοργάνωση
- Διευκόλυνση



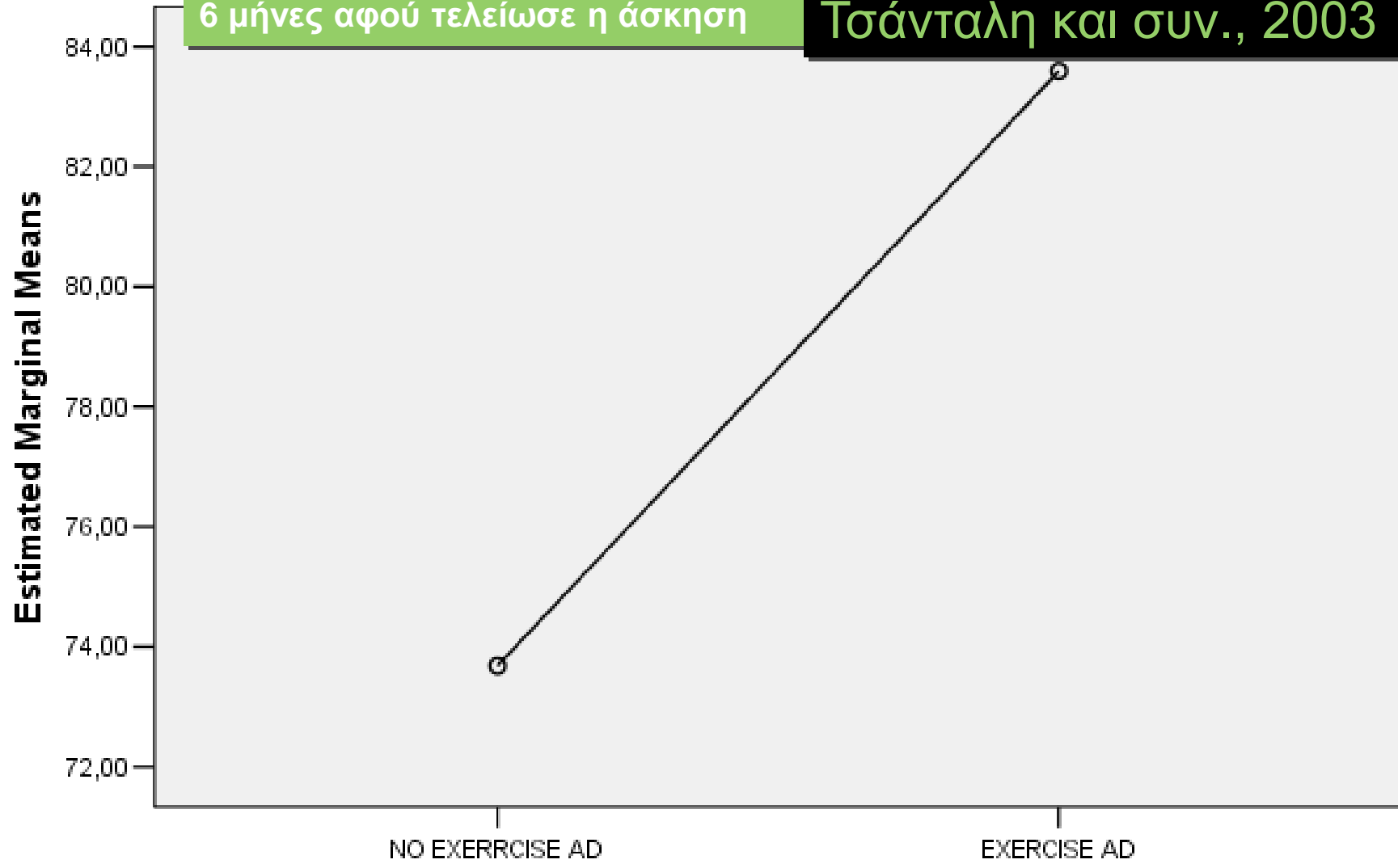
# ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΕΙΔΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

- Περιγραφή των αντικειμένων- διαφοροποίηση από ομοειδή τους
- Κατηγοριοποίηση αντικειμένων ανάλογα με το που ανήκουν (έπιπλα, ζώα, φρούτα...)
- Συνειρμοί (τι σου θυμίζει αυτό το αντικείμενο;)
- Ονομασία αντικειμένων- προσώπων
- Ασκήσεις προσοχής
- Ασκήσεις συμπλήρωσης λέξεων μέσα από το περιεχόμενο της πρότασης
- Σειροθέτηση εικόνων
- Σειροθέτηση κειμένου
- Ασκήσεις ετεροχρονισμένης ανάκλησης
- Ασκήσεις ενημέρωσης για τα πρόσφατα γεγονότα
- Συνδυασμός των παραπάνω ασκήσεων

CAMCOG Διαφορά Μέσων όρων=11, Στατιστικά σημαντική βελτίωση  $p=.000$

6 μήνες αφού τελείωσε η άσκηση

Τσάνταλη και συν., 2003



αποτελεσματικότητα της <sup>exer</sup>γνώστικής αποκατάστασης

## Συμπεράσματα

- ✓ Η άνοια χρειάζεται τη συνδρομή όλων των επαγγελματιών υγείας
- ✓ να υπάρξει έγκαιρη διάγνωση για να είναι αποτελεσματική η αντιμετώπιση
- ✓ ο περιθάλπων πρέπει να είναι όλη η οικογένεια και όχι ένα μέλος της
- ✓ να συστήσουμε εταιρείες Αλτσχάιμερ για να υπάρχει οργανωμένη αντιμετώπιση και διεκδίκηση από την πολιτεία
- ✓ να γίνουν κέντρα ημέρας και οικοτροφεία για να ανακουφίζουν τους περιθάλποντες
- ✓ ενημέρωση, ευαισθητοποίηση και συνεργασία όλων
- ✓ να γίνουμε εθελοντές
- ✓ Απώτερος σκοπός όχι το ζην αλλά το ευ ζην (Αριστοτέλης)



# Η ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

## ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΑ



Διά της τακτικής και της συνέπειας προσπαθήστε να βρείτε τα αντικείμενα που αναφέρονται μέσα στο σταυρόλεξο.

## ΣΥΝΕΙΡΜΟΙ

Παραγράψτε και σχολιάστε με το γνήσιο ή με το αντιγόιστο για κάθε το σούπερ μάρκετ (10)

Ποιες ή κάποιες άλλων στη βίβλωση (?)

με τη χρήση τους (?)

της και διατήρησης καθαριότητας του

των υπηρεσιών (10)

## ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΚΕΝΩΝ

Μαγειρεύετε να τα χρησιμοποιήσετε στο εστιατόριο που δουλεύει και σας αρέσει να μαγειρεύετε.

Την Κυριακή ή μέρα ήταν από καιρό. Ο ή --- ζωοκίνη και είχε αλλάξει για να βάλει τα εργαλεία της στο ε --- τα να πατήσουν. Έτσι, αλλά ε --- Η κυρία Μαρία μιλούσε ότι ήταν κατά τη διάρκεια να εργάζονται να ε --- και αέθισαν ε' ένα ε --- να το φάει. Ήταν ένας πολύ χαρούμενος. Σχετικά ο οποίος ε --- προσέβαλλαν να και γούρλα ε --- τραγουδούσαν. Πριν αρχίσουν να αναμειγνύουν ζυμαρικά ε --- άρχισαν να κλάμουν από τον σπασμό και γρήγορα άρχισαν να δυναμίζε --- Η κυρία Μαρία από το σπίτι, ο οποίος ήταν καλά. Άρχισαν τότε να απαντούν γρήγορα φωνάζοντας κάποιον ε --- για να τη βρουν. Διατηρείς, όμως δεν υπάρχει κάποια πρόβλημα, αλλά κωνοειδώνθηκαν προς το σπίτι. Όταν όμως άρχισαν από έναν ήλι ε --- ως το κέντρο.

Βρες τους από τις λέξεις που είναι καλύτερα με τη λέξη στην.

- 15.Κουφός ΒΓ.κατάληξη Γ.Απογευματινός
- Α.Μαρκός ΒΒ.κατάληξη Γ.Απογευματινός
- 16.Κλίμα Α.Γεωγραφία Β.Μαθηματικά Γ.Ψυχή
- 17.Κουτί Α.Μαθηματικά Β.Γεωγραφία Γ.Στάση
- 18.Προϊόν Α.Στάση Β.Μαθηματικά Γ.Μαθηματικά
- 19.Τραπέζι Α.ΠΡΩ Β.Κουτί Γ.Κόσμος

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΝΗΜΗΣ ΚΑΙ ΓΛΩΣΣΑΣ



# ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ-ΑΝΟΪΚΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΣΤΟ MMSE

- Τα μικρά παιδιά (Β και Γ δημοτικού) είχαν **καλύτερη επίδοση** από τους ανοϊκούς (Διαφορά Μ.Ο =4.96) αλλά
- **χειρότερη** από τους ηλικιωμένους χωρίς προβλήματα μνήμης (Διαφορά Μ.Ο = 2.61) και τα μεγαλύτερα παιδιά (Διαφορά Μ.Ο= 2.63).
- οι ανοϊκοί ασθενείς παρουσιάζουν **γνωστική επίδοση ανάλογη με των παιδιών του νηπιαγωγείου** όπως φάνηκε και σε άλλες μελέτες (Shoji et al., 2002).



# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Οι απλές ικανότητες, διατηρούνται μέχρι τα μεσαία στάδια, όπως η
  1. ονομασία αντικειμένων,
  2. η επανάληψη,
  3. η κατανόηση,
  4. η αναγνωστική ικανότητα και
  5. η άμεση ανάκληση
- Οι σύνθετες γνωστικές ικανότητες, **πλήττονται**, όπως
  1. ο προσανατολισμός στο χώρο και στο χρόνο,
  2. η αφαίρεση,
  3. η ευπραξία,
  4. η ετεροχρονισμένη ανάκληση έχουν υποστεί βλάβη από τα πρώτα στάδια της άνοιας, ενώ **η ετεροχρονισμένη ανάκληση λέξεων από τη 'φυσιολογική' τρίτη ηλικία.**





ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ  
ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ  
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ



Ευχαριστώ για την προσοχή σας

• [e.tsantali@pkm.gov.gr](mailto:e.tsantali@pkm.gov.gr)

