

Στρατηγικές για Βελτίωση της Μνήμης και Λειτουργικότητας σε Ασθενείς με Γνωστική Έκπτωση και Άνοια

Φώφη Κωνσταντινίδου, Ph.D., CCC-SLP

Καθηγήτρια Τμήμα Ψυχολογίας
Διευθύντρια Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης
Πανεπιστήμιο Κύπρου



Πανεπιστήμιο Κύπρου
University of Cyprus



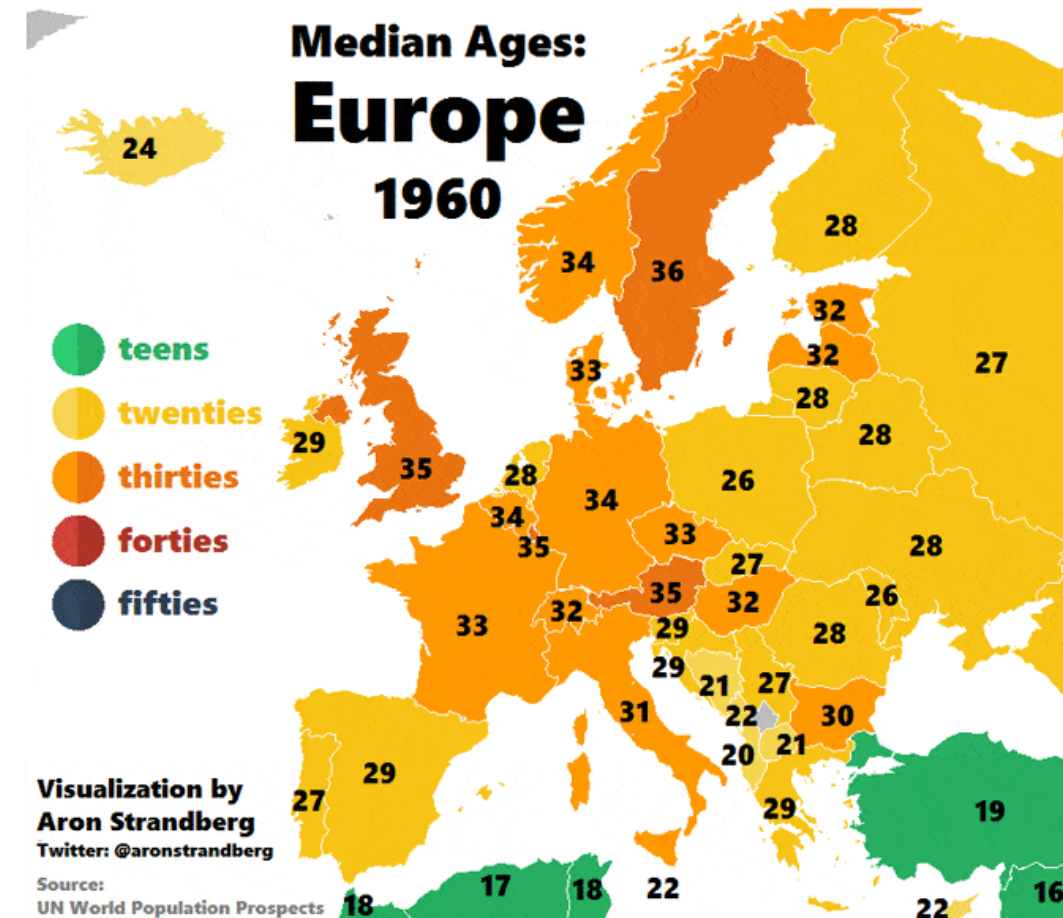
CENTER FOR APPLIED
NEUROSCIENCE

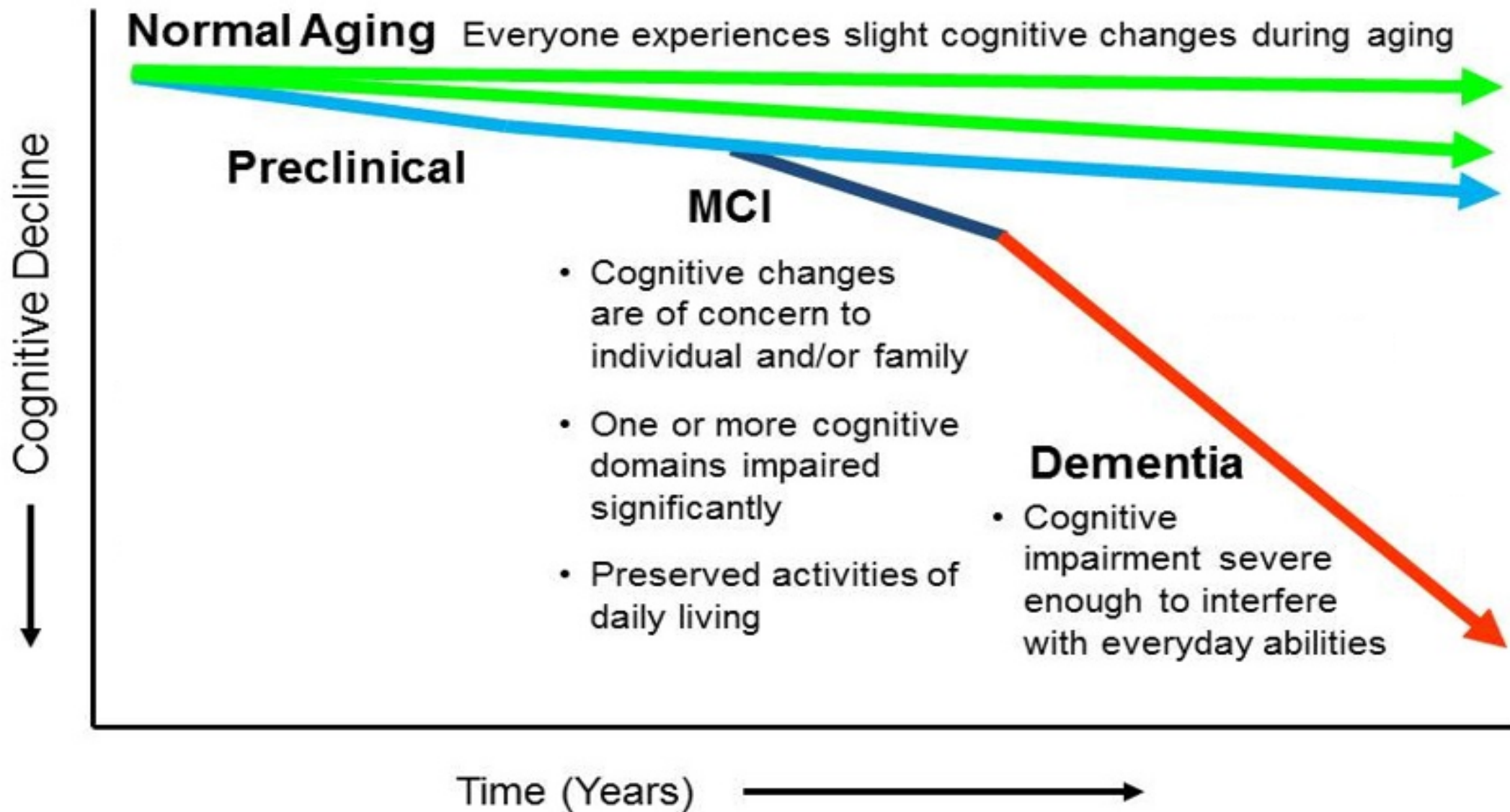
Στόχοι Παρουσίασης

- Γενικές πληροφορίες για τη γήρανση και τη Νευρογνωστική Μελέτη Ενηλίκων
- Παράγοντες που συντήνουν στη γνωστική έκπτωση και δυσλειτουργία
- Έγκαιρη διάγνωση της άνοιας
- Στρατηγικές για βελτίωση της λειτουργικότητας
- Μελέτη Περίπτωσης
- Πρόγραμμα Sense-Cog και NEUROAGE-e

Δημογραφική Γήρανση

- ο Πολίτες άνω των 65 αποτελούν το μεγαλύτερα αυξανόμενο τμήμα του πληθυσμού.
- ο Στην Ευρώπη, 17% των ενηλίκων είναι πάνω από 65 ετών σε σύγκριση με το 7% παγκοσμίως.
- ο Οι πολίτες ζουν κατά μέσο όρο 15-20 χρόνια μετά τη συνταξιοδότησή τους.
 - Το προσδόκιμο ζωής για τις Ελληνοκύπριες γυναίκες είναι από τα υψηλότερα στην Ευρώπη.
 - Όμως, οι κύπριοι πολίτες για αρκετά χρόνια επιβαρύνονται με φυσική και γνωστική αναπηρία





Γνωστική Γήρανση

Αναμενόμενες αλλαγές που επέρχονται σε βασικές διαδικασίες μάθησης και μνήμης, καθώς επίσης και με πολύπλοκες διαδικασίες όπως η γλώσσα και οι εκτελεστικές λειτουργίες με την αύξηση της ηλικίας

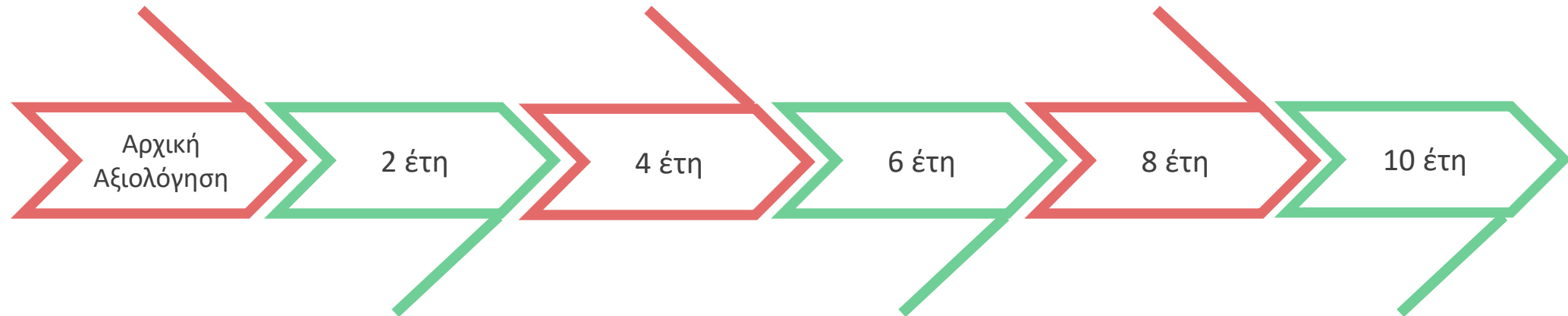
Άνοια

Σύνολο κλινικών συμπτωμάτων που σχετίζονται με παθολογική γήρανση με αποτέλεσμα τη μειωμένη γνωστική λειτουργία, τη γενικότερη μείωση της νοημοσύνης και την έκπτωση της λειτουργικότητας και προσαρμοστικών δεξιοτήτων.
Η παθολογική γήρανση παρεμβαίνει στην ανεξάρτητη διαβίωση και είναι από τις σημαντικότερες αιτίες αναπηρίας με τεράστια οικονομική επιβάρυνση για την πολιτεία.

Νευρογνωστική Μελέτη Ενηλίκων

>800
Συμμετέχοντες

Πρώτη διαχρονική Παγκύπρια μελέτη που διεξάγεται στο Πανεπιστήμιο Κύπρου από το 2009 με στόχο να εξετάσει διάφορες πτυχές της ανθρώπινης σκέψης και δραστηριότητας καθώς και του τρόπου που αναπτύσσονται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής





Γνωστικά Συστήματα

- Προσοχή και εκτελεστικός έλεγχος
- Μνήμη (ενεργός/εργαζόμενη μνήμη, μακρόχρονη μνήμη)
- Γλώσσα και επικοινωνία
- Συλλογισμός και αφαιρετική σκέψη
- Οργάνωση και κατηγοριοποίηση
- Εκτελεστικές Λειτουργίες

Για θεωρητικό μοντέλο γνωστικών λειτουργιών:

Constantinidou, F., & Thomas, R.D. (2017). Principles of Cognitive Rehabilitation: An Integrative Approach. In M. Ashley (Ed.) **Traumatic Brain Injury Rehabilitation** (4rd edition). CRC Press

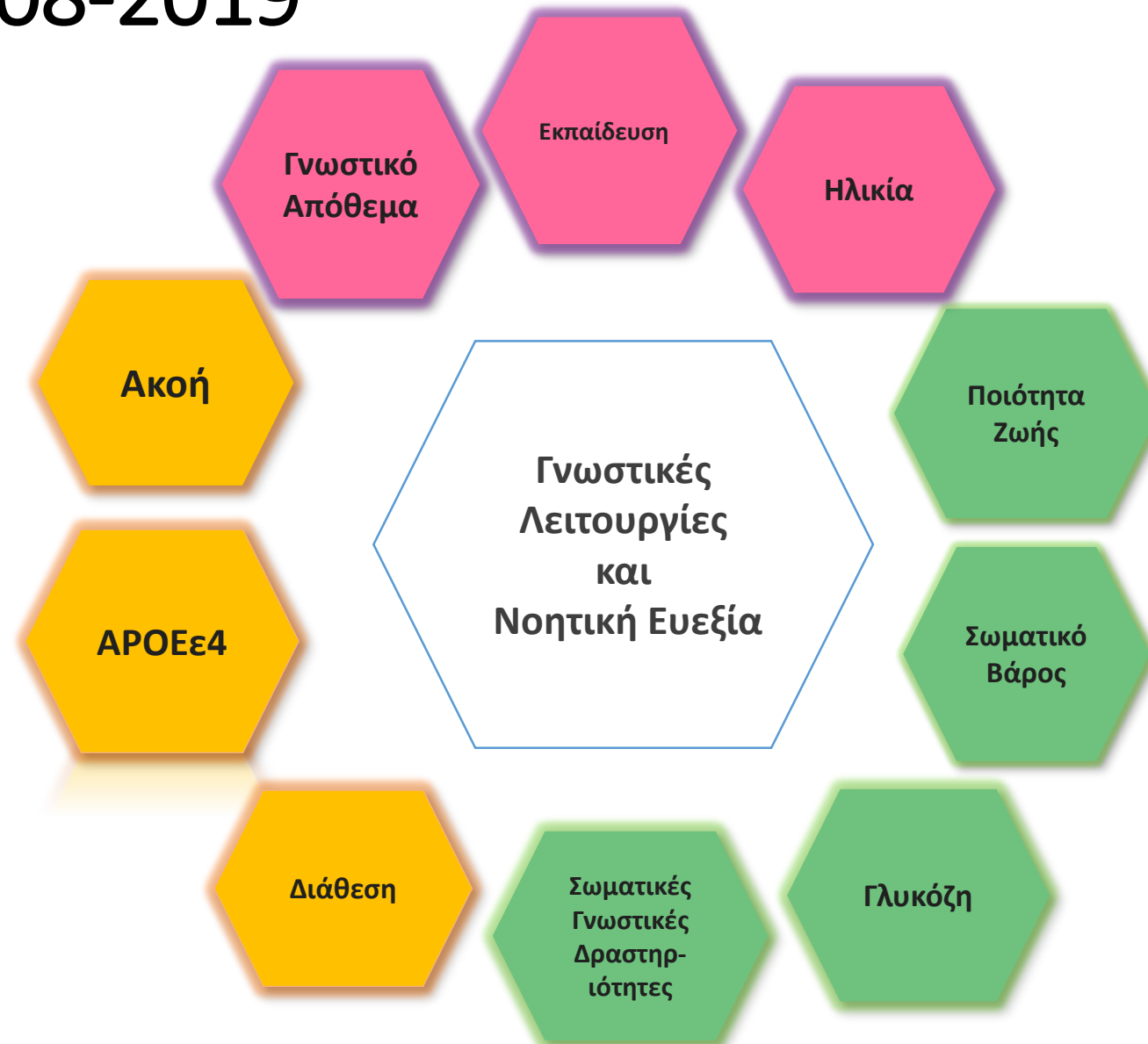
Επιστημονικά Ευρήματα Νευρογνωστικής Μελέτης 2008-2019

Βαθμός Τεκμηρίωσης

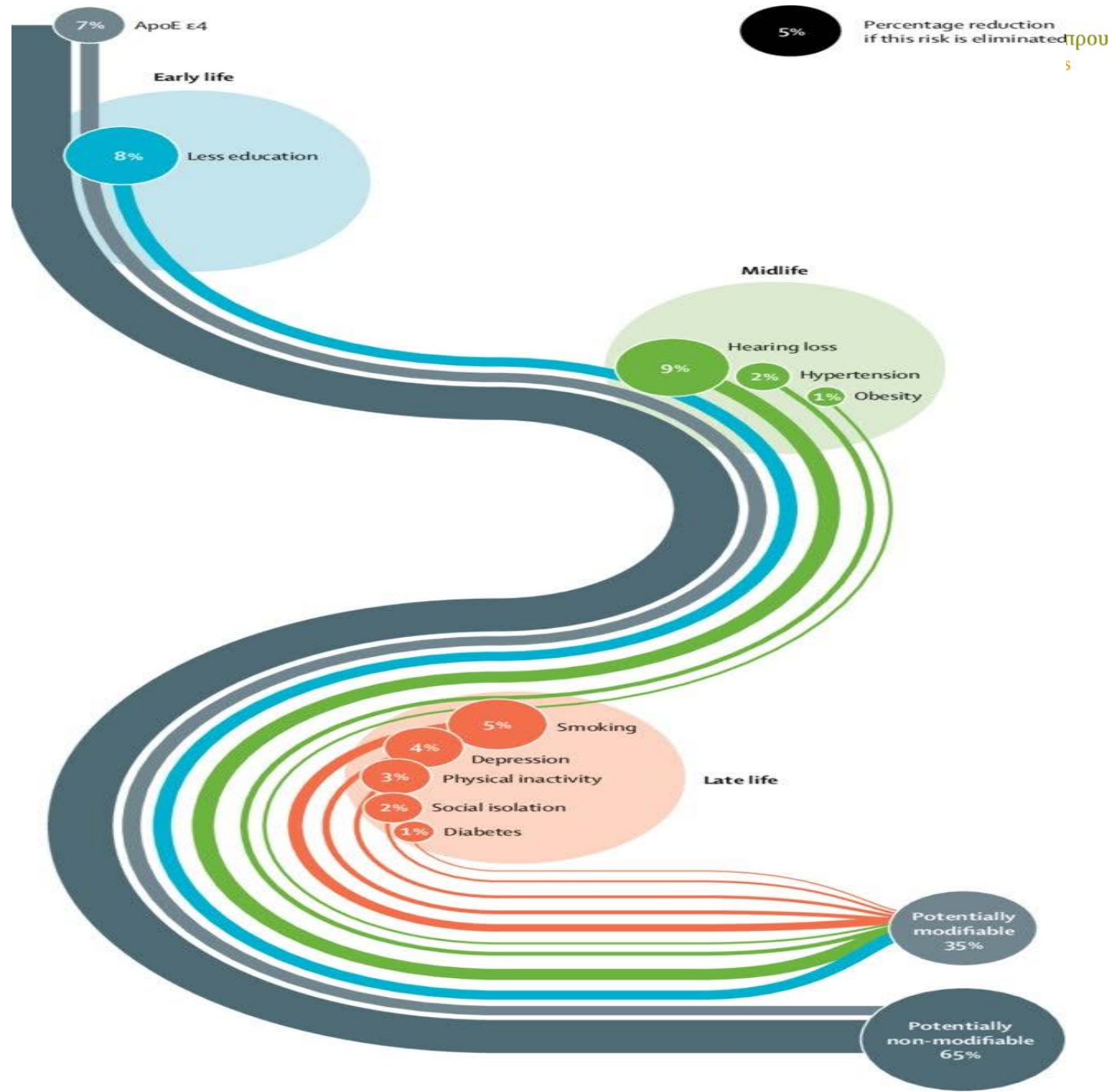
Δυνατός

Μέτριος

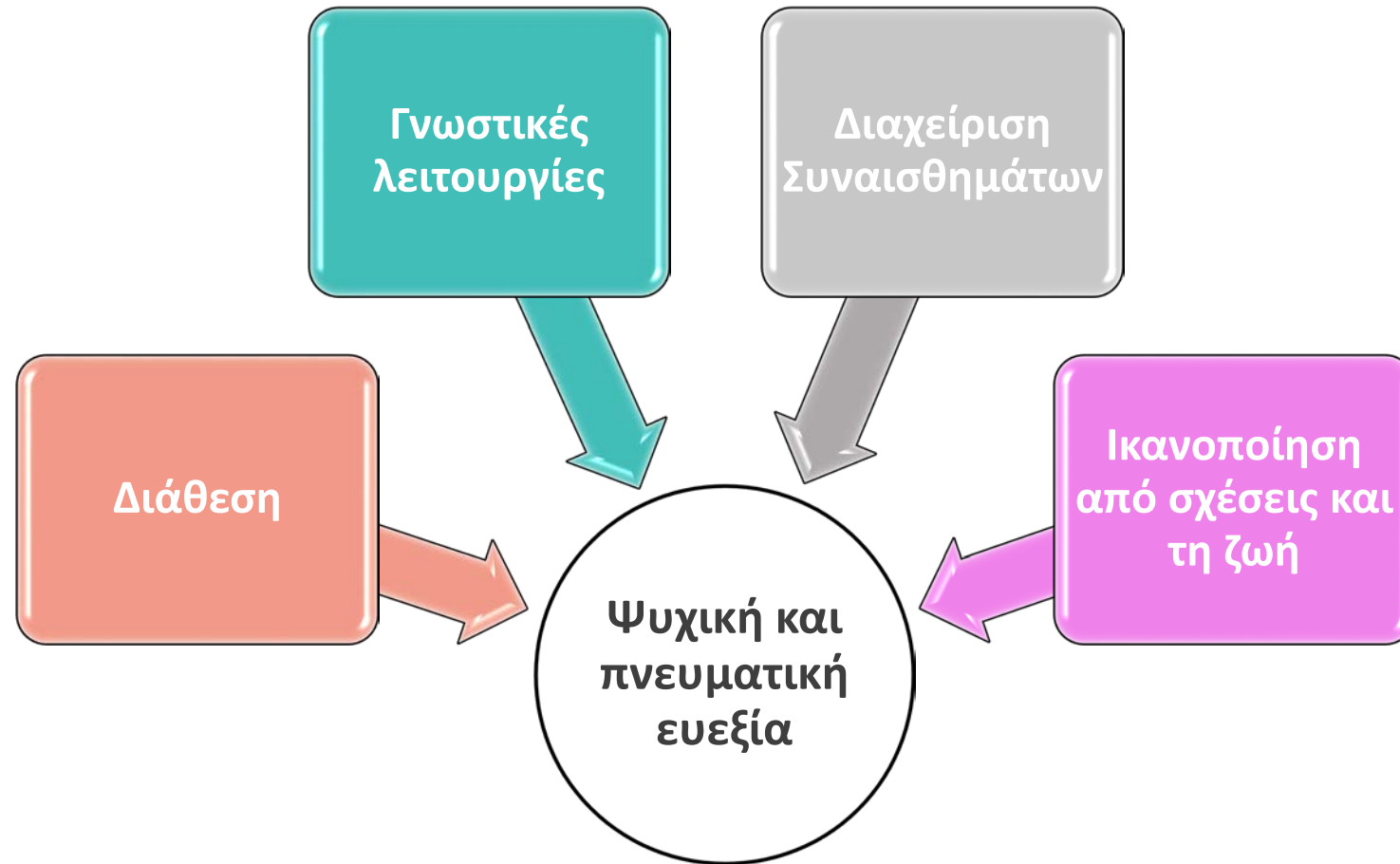
Αναδυόμενος



Διερεύνηση τροποποιήσιμων και μη τροποποιήσιμων παραγόντων που οδηγούν στην άνοια



Νοητικές και Κοινωνικές Δραστηριότητες



Ρύθμιση σωματικού βάρους, μείωση καρδιαγγειακής επιβάρυνσης

Αισθητηριακές Παρεμβάσεις

Κοινωνική Συνεισφορά της Μελέτης

- Παροχή δωρεάν αξιολογήσεων σε εκατοντάδες Κύπριους
- Αποστολή εξατομικευμένης έκθεσης αποτελεσμάτων
- Πρόληψη
- Συμβολή στη διερεύνηση και ορθή διαχείριση της άνοιας και άλλων συναφών διαταραχών
- Ενημέρωση και ενδυνάμωση του κοινού μέσω ημερίδων και ενημερωτικών διαλέξεων
- Διάχυση γνώσης μέσω συμβουλευτικών υπηρεσιών σε κυβερνητικές και μη κυβερνητικές οργανώσεις και σε άλλους ενδιαφερόμενους φορείς
- Συνεισφορά στη διεθνή έρευνα και συνεργασία με άλλες μεγάλες διαχρονικές μελέτες
- Κλινική εκπαίδευση ερευνητών
- Κατανόηση παραγόντων που επηρεάζουν τη γνωστική γήρανση → εφαρμογή πολιτικής

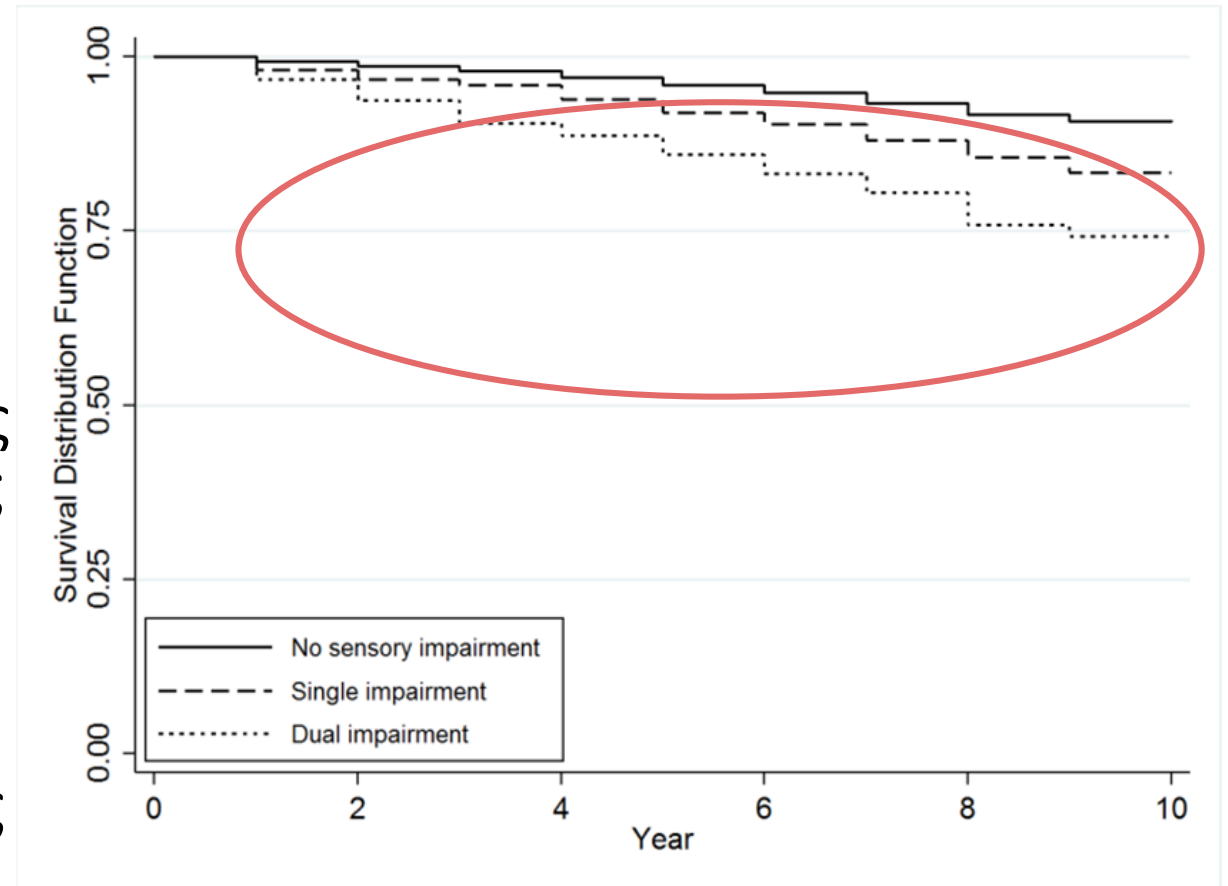
Στόχοι Παρουσίασης

- Γενικές πληροφορίες για τη γήρανση και τη Νευρογνωστική Μελέτη Ενηλίκων
- Παράγοντες που συντήνουν στη γνωστική έκπτωση και δυσλειτουργία
- Έγκαιρη διάγνωση της άνοιας
- Στρατηγικές για βελτίωση της λειτουργικότητας
- Μελέτη Περίπτωσης
- Πρόγραμμα Sense-Cog και NEUROAGE-e

Παρεμβάσεις

- Βελτίωση παραγόντων επιβάρυνσης
 - B12
 - Θυροειδής
 - Κατάθλιψη
 - Ακοή
 - Όραση
- Ατομικές παρεμβάσεις γνωστικής αποκατάστασης και ψυχολογικής στήριξης του ασθενούς
- (Ψυχο)εκπαίδευση ασθενή και φροντιστών
- Τροποποίηση του περιβάλλοντος

Πορεία γνωστικής έκπτωσης ατόμων με άνοια και αισθητήρια διαταραχή



Ατομικές Παρεμβάσεις για Γνωστική Έκπτωση

- Στάδια
 - Αξιολόγηση και Διάγνωση Αιτίας
 - Νευρογνωστική Εκτίμηση
 - Εξατομικευμένο πλάνο αποκατάστασης με βάση τους ατομικούς στόχους

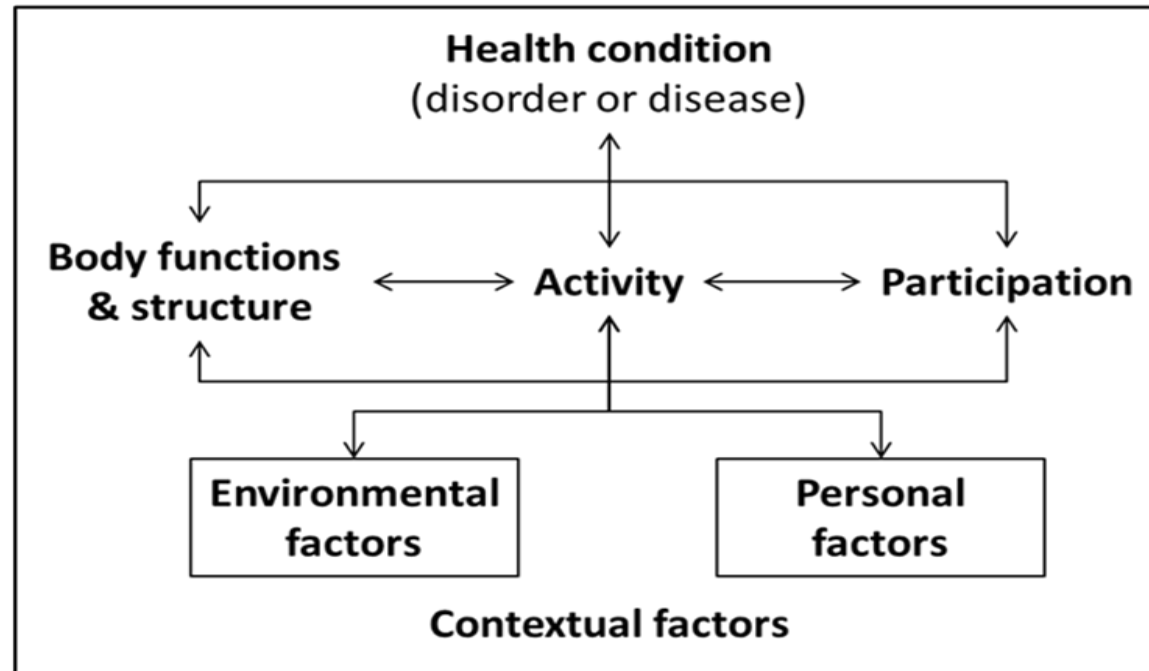


Figure. B2.1.2 ICF Model

**Η ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΙΔΙΟ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΕΣ
ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΕΙΣ-ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

ΛΟΓΟΠΑΘΟΛΟΓΟΙ
ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΕΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΙ



ΜΝΗΜΗ

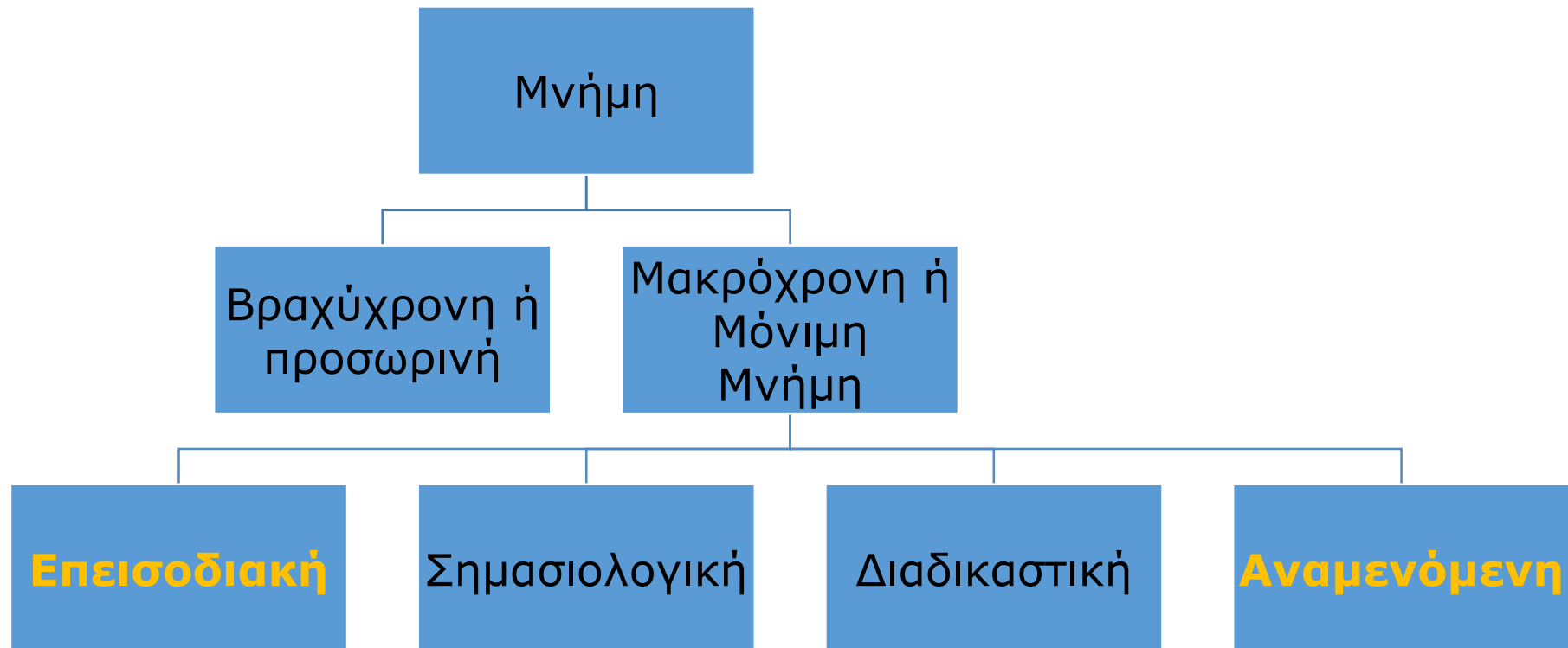
Παρόλη τη μικρή έκπτωση που παρατηρείται στις έρευνες, γενικότερα διατηρείται σε πολύ καλό επίπεδο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου.

Βασιζόμαστε στη μνήμη μας πχ για να:

- συγκρατήσουμε ένα αριθμό τηλεφώνου για λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να τον σημειώσουμε
- θυμηθούμε τι πρέπει να ψωνίσουμε στο σούπερμαρκετ
- θυμηθούμε ονόματα οικείων προσώπων
- αναπολήσουμε γεγονότα της ζωής μας.

Συχνότερη πηγή
ενοχλημάτων και
παραπομπής σε
ειδικό

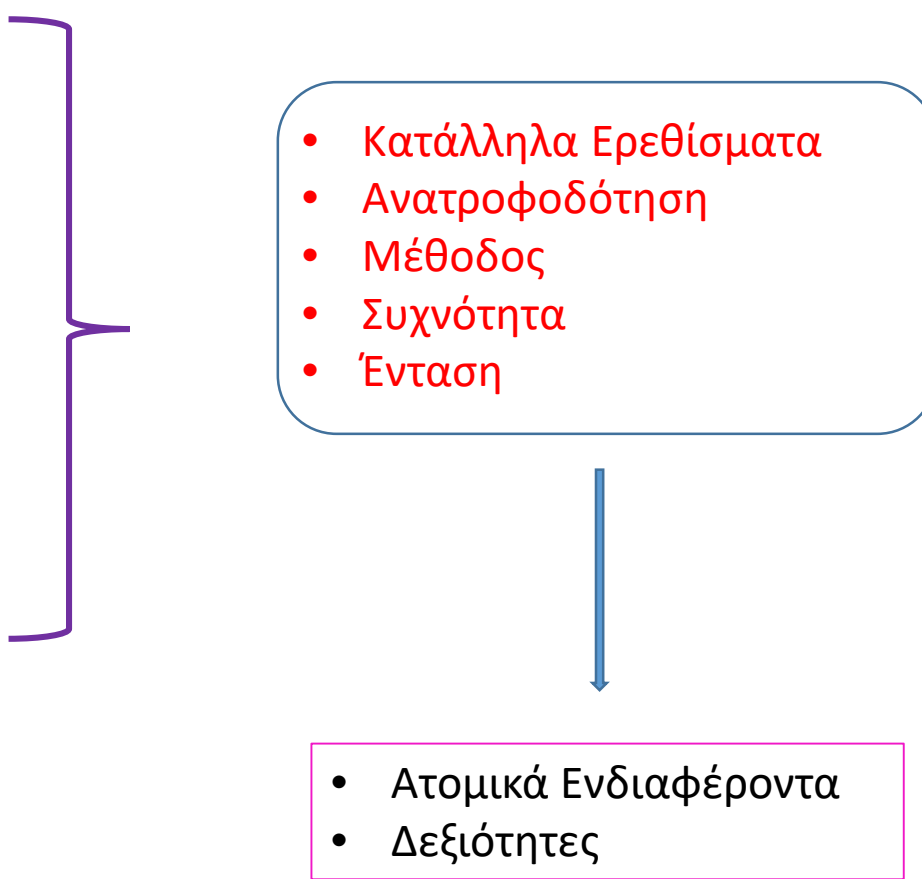
Στάδια Μνήμης



Στόχος των δραστηριοτήτων

- Νοητικός εμπλουτισμός
- Εξάσκηση γνώσεων
- Κατάκτηση νέων γνώσεων
- Επίλυση προβλημάτων
- Δημιουργική ενασχόληση
- Κοινωνικοποίηση

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΡΟΥΤΙΝΑ ΜΕ ΝΟΗΜΑ

- 
- Κατάλληλα Ερεθίσματα
 - Ανατροφοδότηση
 - Μέθοδος
 - Συχνότητα
 - Ένταση

- Ατομικά Ενδιαφέροντα
- Δεξιότητες

Στρατηγικές για τη μνήμη

- Δραστηριότητες για Εξάσκηση
- Βοηθήματα για Λειτουργικότητα



Monday <i>Priority</i>	Thursday <i>Priority</i>
Tuesday <i>Priority</i>	Friday <i>Priority</i>
Wednesday <i>Priority</i>	Saturday <i>Priority</i>
Notes	Sunday <i>Priority</i>

Δραστηριότητες για εξάσκηση στο σπίτι ή σε κέντρα ημέρας

Ανάσυρση πληροφοριών από μακρόχρονη μνήμη

- Σταυρόλεξα, λεξιπαίγνια (θέσετε περιορισμό χρόνου)
- Πίνακες πολλαπλασιασμού (προσπαθήστε προφορικά και μετά γραπτώς)
- Ανάκληση πληροφοριών (π.χ. πρωτεύουσες χωρών της Ευρώπης, της Αφρικής, Ασίας, Αμερικής, κ.α.)
- Ανάκληση προσωπικών γεγονότων ανά δεκαετία και ανά χρόνο
 - **Συνδέστε προσωπικά γεγονότα με κοινωνικά και πολιτικά/πολιτιστικά γεγονότα**
- Εάν οι δραστηριότητες σας δυσκολεύουν, τότε κάνετε επανάληψη για να ξαναθυμηθείτε. Στόχος είναι η ακρίβεια αλλά και η ταχύτητα με την οποία ανακαλείτε.

Κατάκτηση καινούργιων γνώσεων

Φυσιολογικοί Ηλικιωμένοι και ΗΝΕ

- Σεμινάρια- βάλτε στόχο να θυμάστε τρία σημεία από κάθε παρουσίαση σήμερα.
- Επιμορφωτικά μαθήματα (πρόγραμμα επιμόρφωσης ενηλίκων)
- Συνδυάστε να μάθετε μία νέα δεξιότητα (διαδικαστική μνήμη + σημασιολογική) μαζί με την απόκτηση γνώσεων
 - Αποστηθίστε μία νέα συνταγή και προσπαθήστε να την εκτελέσετε
 - Ηλεκτρονικοί υπολογιστές- επωφεληθείτε από τις γνώσεις της νεότερης γενεάς που τους ενδιαφέρει η τεχνολογία.
 - Βάλτε στόχο να μάθετε να χρησιμοποιείτε το κινητό σας ή επιπρόσθετες λειτουργίες του κινητού σας
 - Μάθετε ηλεκτρονικά παιδιά- τα εγγονάκια σας είναι εξαιρετικοί δάσκαλοι.
 - Επιτραπέζια παιχνίδια (π.χ. τάβλι, σκάκι, Μονόπολη, Bingo)-είναι και κοινωνικά και κατάλληλα για όλες τις ηλικίες
 - Χειροτεχνία, διακόσμηση, ζωγραφική

Άνοια

- Απλοποίηση των δραστηριοτήτων
- Ακολουθία συντομότερης διαδικασίας
- Περισσότερες επαναλήψεις

ΣΕΝΑΡΙΟ 1. ΨΩΝΙΑ ΑΠΟ Supermarket

Φυσιολογικοί Ενήλικες και ΗΝΕ

- Γράψτε τα κάτω.
- Ταυτόχρονα να έχετε στο μυαλό πόσα αντικείμενα χρειάζεστε και μετά-
- **Επαναλάβετε** τη λίστα
- **Σημασιολογική σύνδεση.** Σκεφτείτε για τον σκοπό του κάθε αντικειμένου- (π.χ. χρειάζομαι το γάλα για τον καφέ μου)
- **Μέθοδος των θέσεων.**
 - Δημιουργήστε την οπτική εικόνα του **γάλακτος** και του **τυριού** στο ψυγείο, του **σαμπουάν** και του **σαπουνιού** στο μπάνιο, το **λάδι** μέσα στο ερμάρι
 - Σκεφτείτε πώς είναι οργανωμένα τα 5 αντικείμενα στο κατάστημα και με ποια σειρά θα τα αγοράσετε
- Συμβουλευτείτε την γραπτή σημείωση πριν φτάσετε στο ταμείο

Άτομα με Άνοια

- Γράψτε τα κάτω.
- Ταυτόχρονα να έχετε στο μυαλό πόσα αντικείμενα χρειάζεστε και μετά-
- Επαναλάβετε τη λίστα
- Σημασιολογική σύνδεση. Σκεφτείτε για τον σκοπό του κάθε αντικειμένου- (π.χ. χρειάζομαι το γάλα για τον καφέ μου)
- Συμβουλευτείτε της λίστα πριν το ταμείο

Σενάριο 3. Ανάκληση ονομάτων

Φυσιολογικοί Ενήλικες και ΗΝΕ

Βρίσκεστε στο σπίτι φίλου για μεσημεριανό της Κυριακής. Σας συστήνουν τη γειτόνισσα, την **κυρία Ροδούλα**.

1. Δώστε προσοχή στο όνομα
2. Εάν δεν το ακούσετε, τότε ζητάτε να το επαναλάβουν
3. Επαναλάβετε το όνομα π.χ. '**κ. Ροδούλα**, χαίρω πολύ Φώφη'
4. Χρησιμοποιείτε το όνομα κατά την διάρκεια της συζήτησης (στρατηγική επανάληψης)
5. Συνδέσετε το όνομα με κάτι γνώριμο (π.χ. Λέγεται **Ροδούλα** όπως η εξαδέλφη μου)
6. Συνδέστε το όνομα με κάτι ασυνήθιστο ή ξεχωριστό π.χ. Η **Ροδούλα** φορούσε ένα παρδαλό φόρεμα, ή έχει στρογγυλά γυαλιά, ή παράξενο γέλιο κ.α.

Άτομα με άνοια

- Ακολουθείται η ίδια διαδικασία.
- Εδώ το περιβάλλον ή ο φροντιστής μπορεί να βοηθήσει με την σύνδεση των πληροφοριών και την επανάληψη του ονόματος.
- Χρήση ετικετών



ΜΕΡΟΣ Β. Βοηθητικές Στρατηγικές

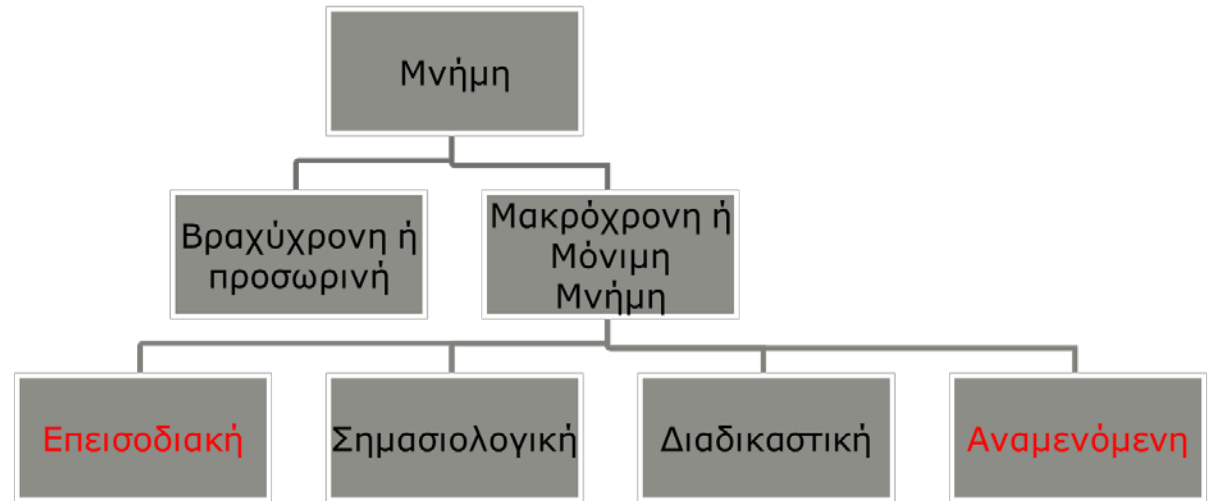
- Χρήση της διαδικαστικής μνήμης και η δημιουργία ρουτίνας

Σενάριο 1. Πρόγραμμα της Ημέρας

- Χρήση ημερολογίου
- Κάθε μέρα, να έχετε μία συγκεκριμένη ώρα που θα ελέγξετε το ημερολόγιό σας για να οργανωθείτε και να προγραμματίσετε την ημέρα σας

Σενάριο 2. Απώλεια Αντικειμένων

- Συστηματική τοποθέτηση γυλιών, κλειδιών, κινητού κλπ στον ίδιο χώρο
- Στο σπίτι (π.χ, σε ένα καλάθι πάνω στον πάγκο ή τραπέζι)
- Στην συγκεκριμένη θήκη στη τσάντα ή τζέπη κ.ο.κ.



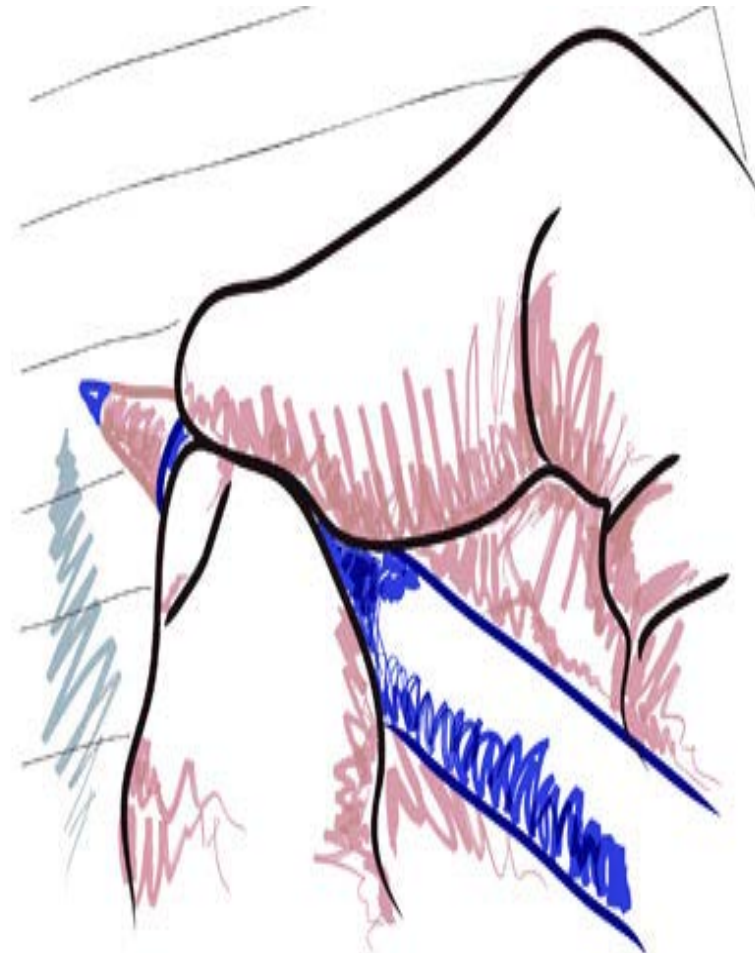
Σενάριο 3. Καινούργιο Φάρμακο



1. Χρησιμοποιείτε σύστημα οργάνωσης φαρμάκων
2. Τοποθετείστε το σε θέση που να επιτρέπει να το βλέπετε (π.χ. δίπλα από το ποτήρι σας)
3. Συνδυάστε το με μία υφιστάμενη ρουτίνα (μετά το γεύμα, κλπ)
4. Ρυθμίστε το κινητό σας ώστε να σας ειδοποιήσει (ξυπνητήρι)

Εργαλεία για τη μνήμη

1. Μολύβι / πένα και χαρτί-
γράψτε κάτω σημαντικές
πληροφορίες-ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ!!!
2. Ημερολόγιο, smart phones,
tablets
3. Ξυπνητήρι (του χεριού ή κινητό)-
 - Για υπενθύμιση για τηλεφώνημα ή
συνάντηση
 - Για φάρμακα



Οργανώστε το χώρο που ζείτε και εργάζεστε

1. Οπωσδήποτε χρειάζομαι άρα τα ταξινομώ και τα φυλάω
2. Δεν τα χρειάζομαι άρα τα πετώ
3. Δεν είμαι σίγουρος, θα τα δω σε 1 μήνα

Εκκαθάριση και οργάνωση αντικειμένων που δεν ισχύουν όπως περιοδικών, εφημερίδων, αποδείξεων, φαρμάκων.

Χρήση εικόνων έξω από κλειστά ερμάρια για εύκολη πρόσβαση.

Χρήση κουτιών που είναι διαφανείς



Φυσική υγεία και Άσκηση: Σχέση με Νοητική Υγεία

- Οξυγόνωση των ιστών του σώματος και νευρικού συστήματος
- Συνεισφέρει στην μείωση κινδύνου καρδιαγγειακών
- Συνεισφέρει στη διαχείριση του άγχους και στη τάση για απόδραση
- Προσφέρει αίσθηση ελέγχου και προωθεί τη συναισθηματική ευεξία
 - Περπάτημα
 - Κολύμπι
 - Χορός
 - Κηπουρική
- Προληπτική Ιατρική
- Διατροφή (άγχος, ενυδάτωση, σαρκοπενία)

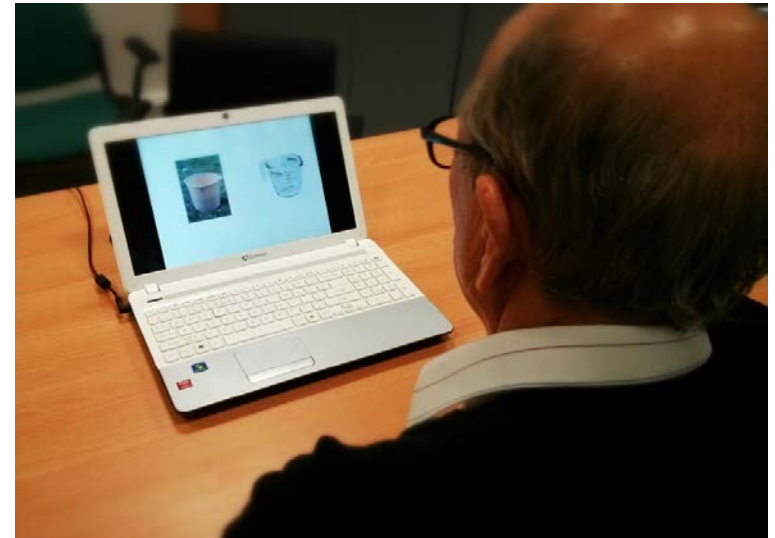


Στόχοι Παρουσίασης

- Γενικές πληροφορίες για τη γήρανση και τη Νευρογνωστική Μελέτη Ενηλίκων
- Παράγοντες που συντήνουν στη γνωστική έκπτωση και δυσλειτουργία
- Έγκαιρη διάγνωση της άνοιας
- Στρατηγικές για βελτίωση της λειτουργικότητας
- **Μελέτη Περίπτωσης**
- Πρόγραμμα Sense-Cog και NEUROAGE-e

Μελέτη Περίπτωσης

- Κ.Κ., 72 συνταξιούχος αστυνομικός
- Σταδιακά προβλήματα μνήμης εδώ και 3 χρόνια
 - Ονόματα γνωστών και φίλων
 - Γεγονότα και συζητήσεις
 - Έχανε πράγματα
- Hobbies – ιστορικά βιβλία και διαλέξεις
- Συμμετέχοντας της Νευρογνωστικής Μελέτης



Στόχοι Αποκατάστασης

- Δημιουργία παρεμβατικού προγράμματος σε συνεργασία με ειδικό λογοπαθολόγο:
 - Νευρογνωστική Αποκατάσταση με το Πρόγραμμα Κατηγοριοποίησης
 - Στρατηγικές αντιστάθμισης γνωστικών δυσκολιών
 - Χρήση agendas
 - Επανάληψη καθημερινά του προγράμματος
 - Στρατηγικές για βελτίωση γνωστικής αποκατάστασης για συγκεκριμένες δραστηριότητες όπως το διάβασμα, παρακολούθηση διαλέξεων
- Ψυχοεκπαίδευση του ίδιου και οικογένειας
- Ψυχολογική στήριξη για αποδοχή δυσκολιών και διαχείριση δυσκολιών στη διάθεση

Πρόγραμμα Κατηγοριοποίησης

- Τομείς κατηγοριοποίησης:
 - 1. Αναγνώριση και κατάταξη οικείων αντικειμένων
 - 2. Μάθηση νέων κατηγοριών και λήψη αποφάσεων
- Μέρη:
 - Α: 5 επίπεδα
 - Β: 3 επίπεδα
 - Ιεραρχημένα επίπεδα, με κάθε επόμενο να στηρίζεται στο προηγούμενο
 - Καθορισμένο σύστημα παροχής βοήθειας σε γνωστικά σκαλώματα
- Έργα Αξιολόγησης (3 κατηγοριοποίησης, συστοιχία άλλων δεξιοτήτων)
- 4 Διερευνητικά Έργα για εξέταση γενίκευσης δεξιοτήτων.
- **Ατομικές συνεδρίες, 3 ώρες περίπου την βδομάδα για 10-12 βδομάδες**
 - Constantinidou et al., 2005; 2008; in press

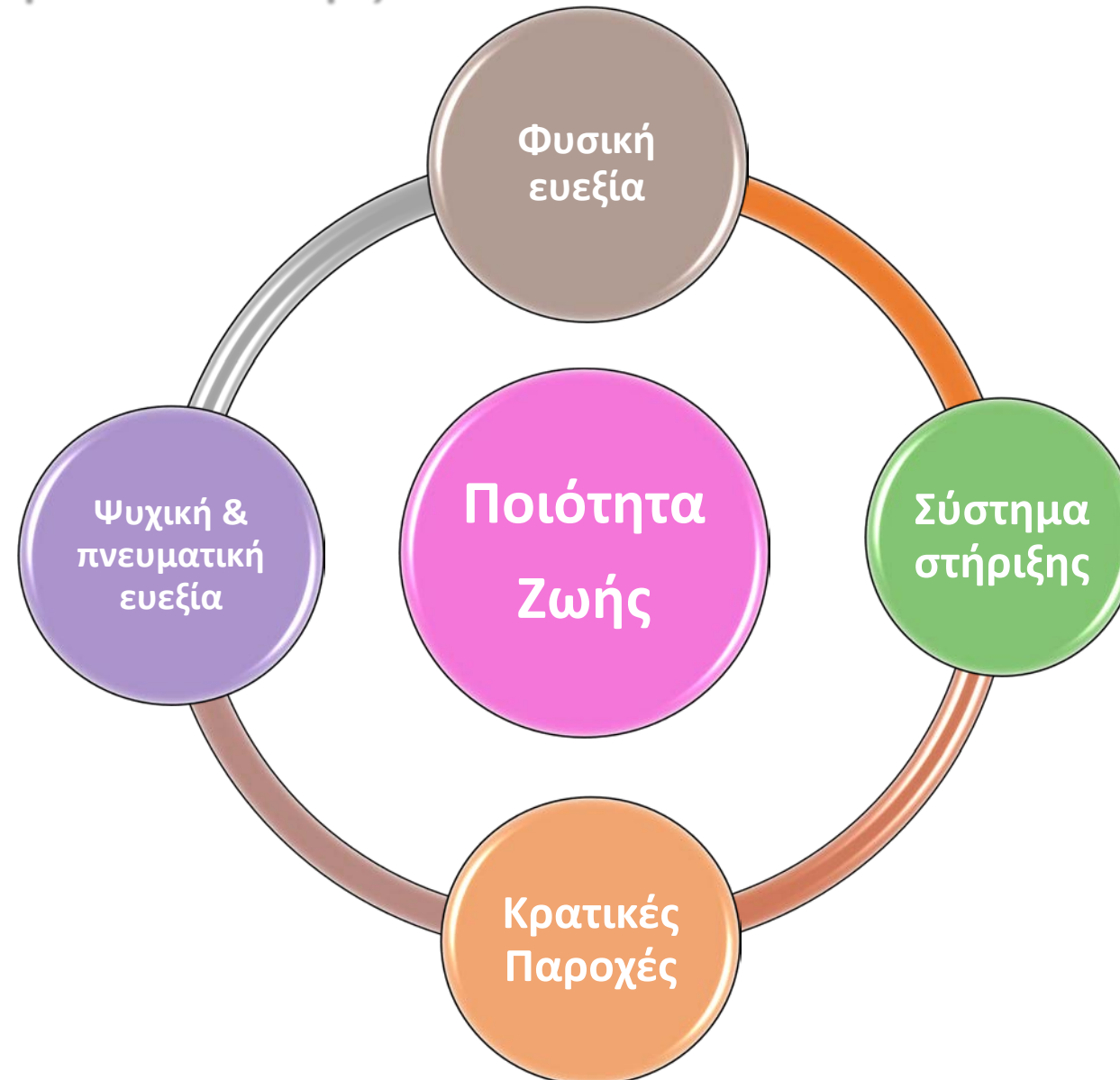


Ιεραρχημένη Παροχή Βοήθειας

- Κάθε επόμενο επίπεδο στηρίζεται στο προηγούμενο επίπεδο
- Εντός κάθε επιπέδου υπάρχουν κανόνες για το τι μπορεί να ειπωθεί ως βοήθεια και πως καταγράφεται
- Στόχος η μάθηση και όχι η αξιολόγηση
- Ενθάρρυνση
- Scaffolding



Ποιότητα Ζωής-WHO



Ποιότητα ζωής

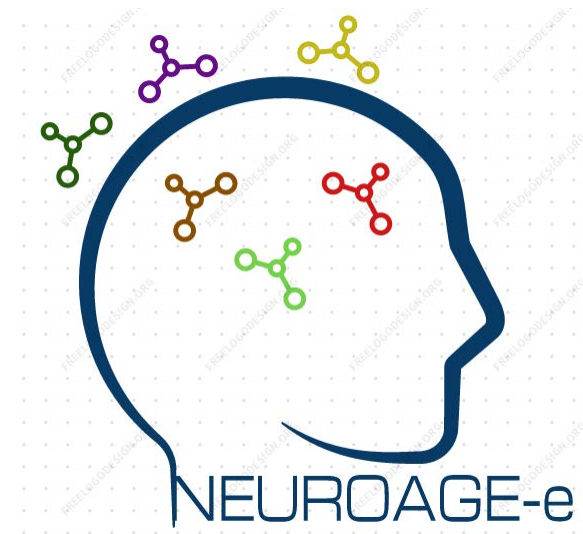
- *Η υποκειμενική αντίληψη που έχει το άτομο για τη θέση του στη ζωή, μέσα στα πλαίσια του συστήματος αξιών και πολιτισμικών χαρακτηριστικών της κοινωνίας στην οποία ζει, καθώς και σε συνάρτηση με τους προσωπικούς του στόχους και προσδοκίες*
 - Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Ευκαιρίες συμμετοχής σε παρεμβατικά προγράμματα

Άτομα με Άνοια



Άτομα με ΗΓΕ



- SENSE-Cog διερευνά τις επιπτώσεις της άνοιας, των δυσκολιών ακοής & όρασης
- Ιανουάριος 2016 - Δεκέμβριο του 2020
- Πρόγραμμα «Ορίζοντας 2020» της Ευρωπαϊκής Ένωσης
- Στόχοι του προγράμματος → η δημιουργία εργαλείων αξιολόγησης
- Κλινική μελέτη αποτελεσματικότητας παρεμβατικών προγραμμάτων



Στόχος: Να αναπτύξουμε και να δοκιμάσουμε παρέμβαση κατ' οίκον για να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής ατόμων με άνοια

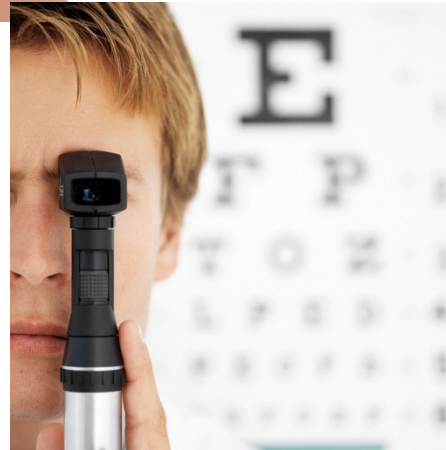
Αν βελτιώσουμε την ακοή και την όραση θα επηρεάσουμε την ποιότητα ζωής?



Διεπιστημονικότητα και εμπλοκή βιομηχανίας



Ακουολόγοι



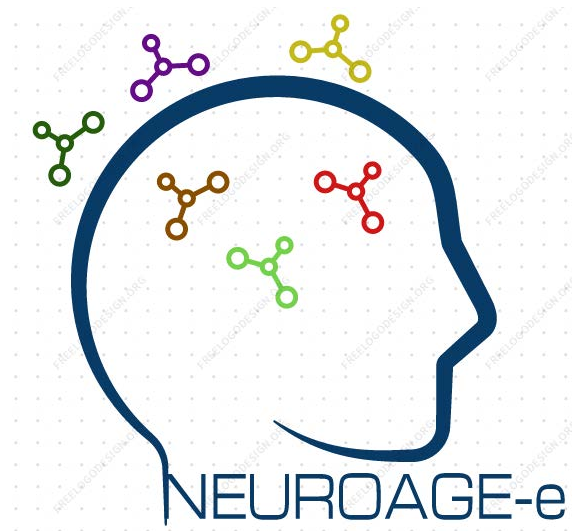
Οπτομέτρες



**Ειδικοί
Αισθητηριακής
υποστήριξης**

Ευκαιρίες συμμετοχής σε παρεμβατικά προγράμματα

Άτομα με ΗΓΕ



Acknowledgments



- Center for Applied Neuroscience, UCY
- Department of Psychology
 - Student Volunteers and Young Researchers (>50)
- Municipalities and Organizations and Retiree Unions
- Cyprus Institute of Neurology & Genetics
- Nicosia Development Agency
- University of Crete
- Agios Therissos Diagnostic Center

NEW COLLABORATORS with NEUROAGE-e

- Ministry of Labor, Social Inclusion & Insurance
- University of Nicosia Research Foundation

Funding Sources

- Horizon 20-20 (SENSE-COG)
- Cyprus Research Promotion Foundation (Excellence & Strategic Infrastructure grants)
- EU Regional Development Fund
- INTERREG III: GREECE-CYPRUS



NEUROAGE



RESOURCES

HOME LABS PEOPLE EVENTS RESOURCES CONTACT

Γήρανση και Άνοια

Παρουσιάσεις Ημερίδας 6.6.2015

- [Φροντίδα ατόμων με Γνωστική Διαταραχή και Άνοια \(pdf\)](#)
- [Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας και Άνοια \(pdf\)](#)
- [Μνήμη και Στρατηγικές: Νευρογνωστική Μελέτη Ενηλίκων \(pdf\)](#)
- [Εργοθεραπεία για την Άνοια στον Δημόσιο Τομέα \(pptx\)](#)
- [Διατροφή και Γνωστική Λειτουργία \(pdf\)](#)
- [Άνοια Διάγνωση και Θεραπεία \(pdf\)](#)

Άλλο υλικό

- [Εγχειρίδιο για οικογένειες](#)
- [Φροντίδα Ατόμων με Γνωστική Διαταραχή και Άνοια: Κτίζοντας Γέφυρες Επικοινωνίας και Στρατηγικές Διαχείρισης Δύσκολων Καταστάσεων \(pdf\)](#)