

Kognitivne rezerve - što su i kako ih očuvati?

Zrinka Grotić, mag. psych.

Udruga senior

www.udruga-senior.hr



Kognitivne (umne) sposobnosti

-obuhvaćaju pamćenje **ali i** druge misaone radnje

- dosjećanje
- verbalna komunikacija i održavanje razgovora
- snalaženje u prostoru i vremenu
- razmišljanje
- proritiziranje
- odlučivanje
- planiranje
- računanje
- zaključivanje
- kategoriziranje
- humor

KOGNITIVNO
STARENJE **NIJE**
UJEDNAČEN PROCES

opada	isto ili bolje
<ul style="list-style-type: none">• Brzina (obrada, dohvaćanje..)	<ul style="list-style-type: none">• Autobiografsko pamćenje
<ul style="list-style-type: none">• Redoslijed događaja (epizodičko)	<ul style="list-style-type: none">• Motoričke vještine i radnje
<ul style="list-style-type: none">• Mogućnost „rada” s više informacija u isto vrijeme	<ul style="list-style-type: none">• Jezične vještine
<ul style="list-style-type: none">• Koncentracija i inhibitorni procesi	<ul style="list-style-type: none">• Znanje činjenica

ŠTO SU KOGNITIVNE REZERVE

- „otpornost” mozga
- **spособnost** da se nosi sa negativnim promjenama
- **na koji način?** -
improviziranje i
pronalaženje
alternativnih načine
obavljanja zadatka



GDJE SE NALAZE
KOGNITIVNE
REZERVE?



Nalaze se u načinu na koji mozak
funkcionira.
Svakodnevno ih stvaramo kognitivnim
angažmanom.

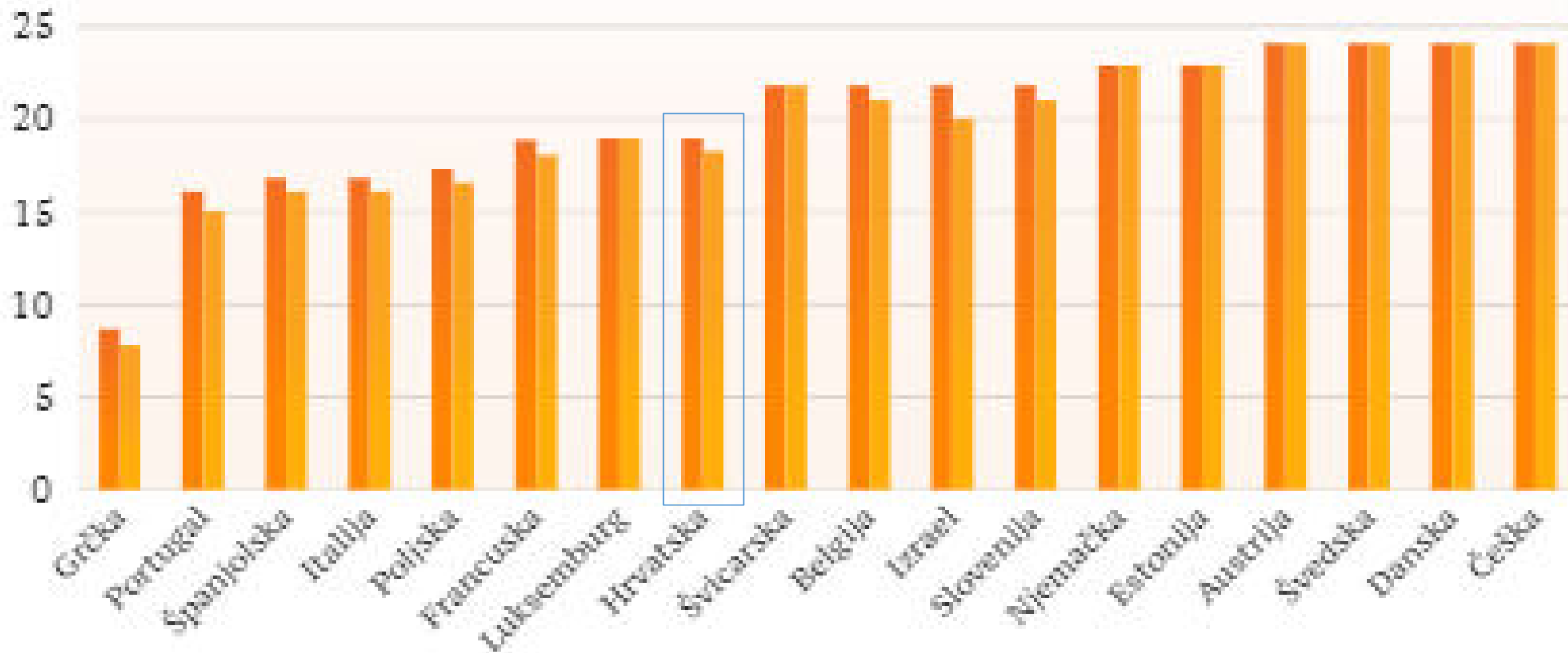


- Pokušajte se prisjetiti naziva što **više naziva vrsta životinja u jednoj minuti!**
- **SHARE PROJEKT** -*Survey on Health, Ageing and Retirement in Europe*

- prosječno **22 (+/- 7)**
- različite razine kognitivnih sposobnosti različitih regija EU
- Mediteranske zemlje -niža razina od ostalih dijelova Europe

www.share-project.hr

Prosječan broj nabrojanih životinja po zemljama i spolu



KAKO OJAČATI KOGNITIVNE REZERVE?



FINGER studija

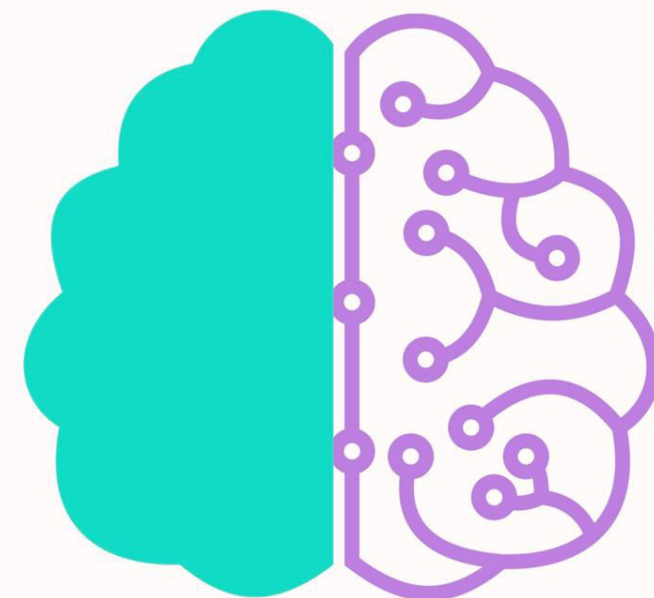
[Finnish Geriatric Intervention Study](#)

- Dob 60–77 godina, N=1260
- **2 grupe:**
 - **1. višedimenzionalna intervencija** (prehrana, tjelovježba, kognitivni trening, praćenje vaskularnog rizika),
 - **2. kontrolna skupina** (opći zdravstveni savjeti).
- višedimenzionalna intervencija može poboljšati ili održati kognitivno funkcioniranje

Harvard Medical School

identificirano šest navika (za svaki program)

- 1: Zdrava **prehrana**
- 2: Redovito **vježbanje**
- 3: Dovoljno **sna**
- 4: **Upravljanje i nošenje sa stresom**
- 5: Njegovanje socijalnih **kontakata**
- 6: **Izazovi** za mozak

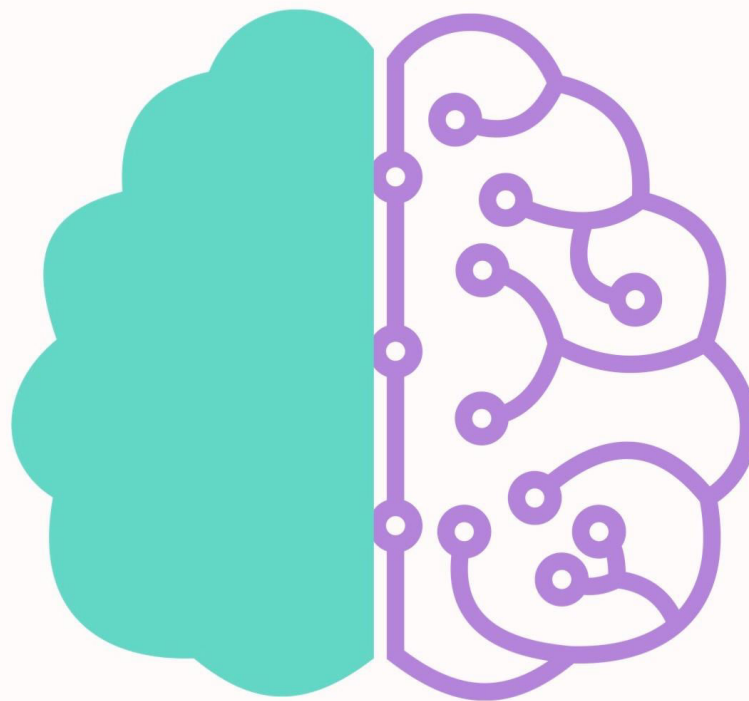


Mozaiik

Kombinirani pristup osnaživanju
kognitivnih rezervi

Udruga senior

www.udruga-senior.hr



Mozaiik

Kombinirani pristup osnaživanju
kognitivnih rezervi



Pragma*





Kako su
izgledale naše
radionice



MOZAIK

KOMBINIRANI PRISTUP OSNAŽIVANJU
KOGNITIVNIH REZERVI

TEHNIKE PAMĆENJA

kratkoročno pamćenje | organizacija materijala | bolja pohrana | lakše dosjećanje

Tehnike pamćenja

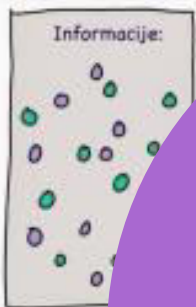
Tehnike pamćenja su kao što im ime kaže tehnike bolje organizacije informacija koje nastojimo zapamtiti, a kako bismo ih bolje savojili i lakše ih se dosjetili. Ljudi se spontano služe strategijama kao bi zapamtili informaciju koja "na prvu" nemaju puno smisla, npr. razlikovanje između nječi stalaktiti - stalagmiti...

Mozak "traži" smisao

Mozak je stalno potrazi za smislom tj. za uzorcima u našoj okolini koje može prepoznati i koje nešto znače, ili se pronalježu. Funkcija mozga je preživljavanje jedinke i ako je nešto "svo" jedan jedini put ne interesira ga mnogo, te će brzo zaboraviti, a posebno ono što je apstraktno ili potpuno novo. Apstraktni pojmovi su recimo brojevi, imena, datumi i sl., a ono što se lakše pamti su npr. smislene povezane priče.

Dosjećanje informacija

Lakše ćemo se dosjetiti onih informacija do koje vodi više staza, tj. neuralnih putova. Što više informacije povezujemo jedne s drugima to ćemo olakšati pronalaganje potrebne informacije kada zatreba.



Nakon svake radionice sudionici su dobivali i dodatni materijal s radionice i vježbama

Povezivanje s ranije upamćenim

Mozak ima neugradu za pohranjivanje informacija u dugoročnoj memoriji. Informacije se pohranjuju u obliku neurona. Mozak ne pamti punkad bez zapora. Npr. kada to pamtimo automatski. Bez informacije i događanja ostaju "zaprta"

Funkcija su te nove informacije povezane kao na gore prikazanom prikazu "Znanja", a samo upamćene ali nedovoljno umrežene, kao na prikazu "Informacije". Sve je u redu ako su nepovezane informacije upamćene na kratko jer ih trebamo danas a ne i za nekoliko dana, npr. što danas trebamo kupiti, gdje smo parkirali auto, što ćemo kuhati i sl. Ove informacije slobodno možemo



1.



Životne navike i kognitivne rezerve

Kognitivne rezerve su pojednostavljeno alternativni neuralni putevi koje možemo koristiti kada uobičajeni zataču, odnosno mozak može radovati kako bi u slučaju slabljenja ili zatačenja našeg običnog "puta" uspio dati do znanja i vještina.

Možemo ih razvijati i održavati kroz različite životne navike:

• Redovno vježbanje i fizička aktivnost

• Dobra prehrana - jesti što zdravo

• Dovoljno spavanja

• Redovno korištenje mozga, a to može biti bilo koji hobij

• Redovno socijalno opuštanje. U stariju dob možemo se osloniti na prijatelje i obitelj

• Redovno korištenje mozga, a to može biti bilo koji hobij

• Druženje i odnosi - ljudi su društvena bića, i održavanje dobrih odnosa pridonosi dugotrajnoj dobrobiti

• Kognitivne vježbanje i učenje novih informacija i vještina - želimo stvoriti dobre kognitivne rezerve, odnosno više

zaboraviti, a najčešće ih i zaboravimo tijekom noći, već ihluči dan ili u roku od nekoliko dana.

Međutim želimo li zapamtiti neku informaciju na duži period, npr. kako se zove nova lijecnica ili koja je registracija automobila koji je primjerice poljezao s mjesta nesreće, ove ćemo informacije pokušati nekako povezati s drugim znanjem kako bismo ih se lakše dosetili. Drugim riječima, omogućit ćemo si više "znakova za dosjećanje" i tako stvoriti alternativne neuralne puteve. Pa ćemo tako, ako je ime nove lijecnica npr. Ivana Marjanović, ime možda asociirati uz neku drugu Ivanu koja poznajemo, možda je i dodatno vizualizirati kako nam daje stetoskop, u zajedničkoj šetnji po Marjanu. Registraciju ćemo zapamtiti kao brojke, razlomiti na manje dijelove i učiniti ih smisljenim, pa bismo tako registraciju **SK-2649-FZ** mogli povezati u donekle besmislenu priču "U Sisku se zove FaZani od 26.4. 10.49. godine".

Potrebno je daleko zapamtiti, usvojiti i upotrebiti se teško pamti, i ako želimo zapamtiti povezan ćemo s nečim što znamo od prije i li pronaći neki nam znači smisao.

Pokušajte neke od sljedećih vježbi

1. Priložite i pokušajte zapamtiti što više detalja o svojoj okolini uz tehniku kao što su asocijacije, povezivanje u priču ili vizualiziranje. Po povratku kući, zapišite čega se sjećate i provjerite koliko ste poboljšali svoje pamćenje smisljenom organizacijom i obraćanjem pažnje na ono što vidite. Usporedite s fotografijama, ako ste ih snimili uput.

2. Vježbajte pamćenje nasumičnih kratkih popisa, kao što su namirnice ili riječi iz rječnika korištenjem tablica priče ili vizualiziranja. Izmjerite koliko brzo se možete prisjetiti stavki s popisa i pokušajte nadmašiti svoje prethodno vrijeme.

3. Pokušajte se sjetiti imena što više vama poznatih ljudi koje ste sreli ili vidjeli prethodni tjedan - metoda poznatih lica. Zapišite imena njih se sjećate, a zatim uz pomoć popisa kontakata na mobitelu metodom prepoznavanja provjerite jeste li koga izostarili.



2.



Udruga Senior

*Udruga za unapređenje kvalitete
života osoba starije životne dobi*

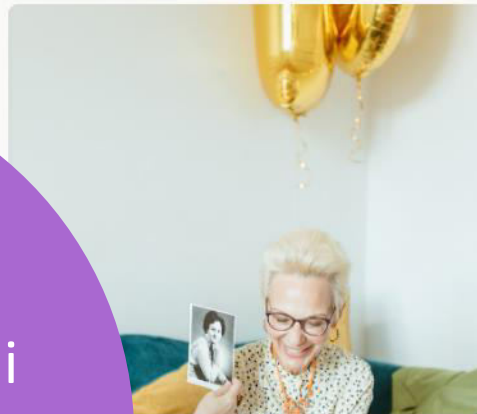


ili

www.udruga-senior.hr

Objavljeni su vezni članci, dostupni na...

Sve o pamćenju – mitovi i istine te savjeti i vježbe za bolje pamćenje



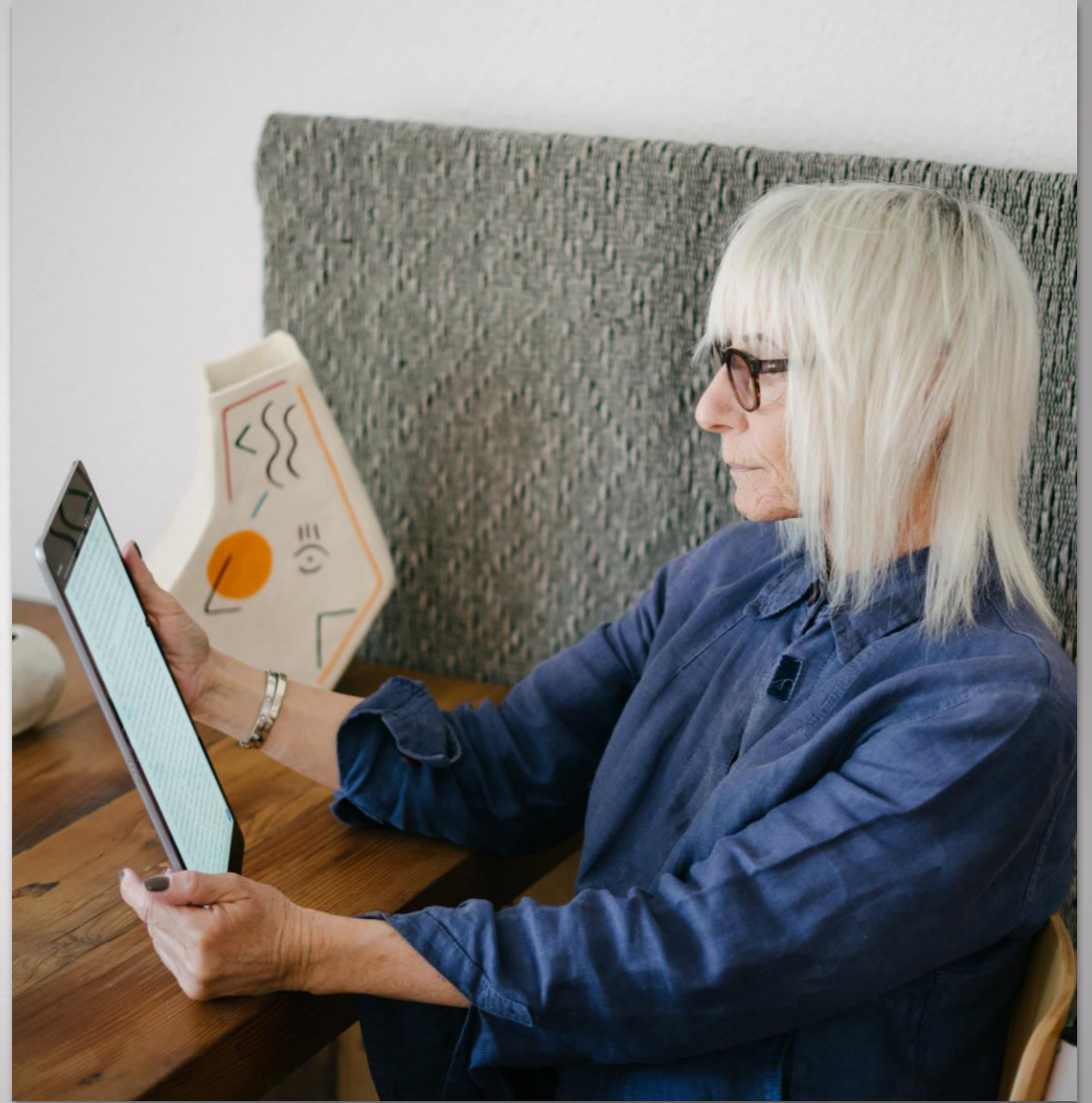
Osnovno o pamćenju

Kada razmišljate o pamćenju, koje vam asocijacije prve padaju na pamet? Možda ćete se sjetiti učenja, škole, recitiranja pjesmica, a možda i nečeg što ste zaboravili kupiti u trgovini. No, pamćenje je od velike važnosti za gotovo sve naše svakodnevne aktivnosti, a tek za nekolicinu nije bitno, poput disanja i spavanja. Već od buđenja potrebno je

mentalnozdravlje.zagreb.hr

Što možemo učiniti već danas...

- nova iskustva,
- izazovi,
- nove vještine
- mentalno zahtjevna aktivnost



A balcony view of a city with a large church, decorated with autumn foliage and red ornaments. The balcony railing is adorned with green leaves and red berries. A string of white lights is draped across the top of the balcony. In the foreground, there are red and white polka-dot containers and a lantern. The church in the background has a prominent spire and a clock tower.

Hvala na pozornosti!

www.udruga-senior.hr