

Когнітивні порушення

Практичні поради для вирішення заняттєвих проблем, пов'язаних з когнітивними дисфункціями

Свідомість/Притомність:

Запропонуйте клієнту сенсорну стимуляцію

- Використовуйте знайому та значущу для клієнта стимуляцію (тактильну, слухову та зорову: улюблену їжу, музику, знайомий голос або запис знайомого голосу)
- Коли клієнт достатньо свідомий, запропонуйте сенсоно-збагачену функціональну активність: тепла губка/рушник, щоб допомогти рухатися повільно і уважно під час виконання заходів догляду за собою (гоління)
- Запропонуйте вестибулярну стимуляцію: перевертання у ліжку, повороти голови у положенні сидячи або стоячи, нахили тулуба, вставання/сідання

Орієнтація:

- Забезпечте знайоме оточення або його елементи (предмети) та запропонуйте знайоме заняття
- Встановіть розпорядок дня та дотримуйтеся його
- Уникайте неоднозначності, множинної або дезорієнтуючої стимуляції
- Давайте чітку, плавну, послідовну, очікувану фізичну допомогу/скерування
- Використовуйте чіткі та послідовні жести, знаки або маркування
- Використовуйте стверджувальні речення стосовно наступних кроків: «Зараз Ви будете одягатися».
- Давайте достатньо часу для відповіді і плідно використовуйте паузи
- Будьте чутливим до стиля та особливостей спілкування особи

Увага

- Пристосуйте середовище, зменшуючи безлад у кімнаті, приберіть непотрібні речі з поля зору

- Уникайте відволікаючих факторів (безлад, галас, стороннє перебивання/відволікання іншими, розміщення під час виконання занять обличчям до вікна або дверей, декорації)
- Уникайте надмірної стимуляції
- Створіть можливості для зосередження уваги під час виконання повсякденних завдань (зменшіть галас, закрийте штори, якщо потрібно)
- Навчіть стратегіям оптимальної організації середовища: розміщення речей у певному місці, повертання речей на місце
- Вчіть клієнта робити усе по черзі, фокусуючи увагу на одному занятті
- Використовуйте таймер (звуковий або візуальний)
- Виконуйте найважливіші завдання тоді, коли клієнт є найбільш свідомий і уважний (індивідуально)
- Давайте клієнту достатньо відпочинку та заохочуйте виконання фізичних вправ (але не перевтомлюйте)
- Робіть завдання короткими, простими та доцільними/корисними для клієнта
- Зосередьтесь на завданнях, до яких клієнт проявляє інтерес
- Розбивайте великі завдання на малі кроки, робіть перерви
- Будьте терплячими
- Достатньо хваліть клієнта

Пам'ять (відновлення та компенсація)

- Використовуйте метод безпомилкового навчання під час виконання активності повсякденного життя
- Обирайте активність (або її компоненти), яка оптимально підходить рівню розумових можливостей клієнта
- Переконайтеся, що клієнт розуміє, що від нього очікується
- Розбивайте завдання на дрібні кроки, навчаючи виконувати кожен крок окремо
- Передбачайте потенційні проблеми та виправляйте заздалегідь
- Скеруйте протягом заняття та поступово зменшуйте рівень допомоги/підказок
- Навчайте клієнта організовувати свій час і середовище

- Зменшіть або вилучіть фактори, які є стресовими для клієнта і викликають збентеження
- Попереджуйте можливі травми: падіння, порізи, опіки
- Попереджуйте блукання клієнта (зачиняйте входні двері, вікна, заблокуйте доступ до сходів, підвалів, комірок)
- Навчіть тримати біля ліжка телефон і записник
- Занотовуйте важливу інформацію на дошці
- Спільно з клієнтом визначіть місце постійного зберігання важливих речей: телефон, ключі, гаманець, окуляри, тощо
- Допоможіть клієнту носити ключі протягом дня (за допомогою ланцюжків, тощо)
- Зробіть написи на шафах: що і де зберігається, підписуйте їжу (фасовану), коли вона відкривалась
- Розфарбуйте окремі двері у приміщенні (наприклад, туалет) певним кольором
- Зробіть написи/таблички на дверях

Додаткові стратегії:

- Навчайте клієнта використовувати зовнішні носії пам'яті та допоміжні пристрої (телефони, планшети)
- Запровадьте режим/розпорядок: складіть список щоденних завдань за допомогою фото/підтограм)
- Використовуйте підказки на кшталт «Щоденника для планування»
- Допоможіть сформувати звичку перевіряти розпорядок дня регулярно протягом дня
- Щодня виділяйте час для планування наступного дня
- Організуйте тематичні дні: Понеділок – день покупок, Вівторок – день прибирання у ванній/туалеті, і т.д.
- Організуйте виконання важливих справ іншими особами (родичами)

- Привчіть ставити будильник для прийому ліків, використовуйте лотки для сортування ліків на тиждень
- Організуйте відвідування лікаря з родичами (для занотовування рекомендацій лікаря)

Стратегії розвитку пам'яті та компенсації недоліків

- Навчайте клієнта стратегіям запам'ятовування за допомогою асоціацій
- Навчайте звертати особливу увагу на те, що потрібно запам'ятати, розбивайте інформацію на фрагменти і працюйте над запам'ятовуванням фрагментів, поєднуючи їх у ціле
- Повторюйте інформацію вголос своїми словами
- Визначіть, як ви краще запам'ятовуєте інформацію: візуально, на слух чи у процесі виконання.
- Розвивайте пам'ять шляхом використання різних відчуттів, наприклад: для орієнтації на місцевості: знайти на карті; вербально описати, де місце знаходиться, як туди дістатися; знайти місце спільно з другом/ерготерапевтом

Стратегії для осіб з порушенням пам'яті:

- ✓ Повторюйте інформацію вголос
- ✓ Для пригадування слів або імен спробуйте по черзі перебрати літери алфавіту
- ✓ Формуйте асоціації: номер будинку 11, і вашій дитині 11 років; асоціюйте ім'я особи, яку ви щойно зустріли з кимось, кого ви добре знаєте
- ✓ Уявляйте, як виглядає те, що хочете запам'ятати
- ✓ Розбивайте інформацію на частини: наприклад, для запам'ятовування телефону розбивайте його по 2/3 цифри

Заняття, які допомагають розвивати пам'ять

- ❖ Ігри у слова та пазли
- ❖ Ігри з цифрами
- ❖ Ігри з картами
- ❖ Читання
- ❖ Запам'ятовування слів та словосполучень, наприклад, для складання списку покупок
- ❖ Вивчення нових слів зі словника, діалектизмів
- ❖ Вивчення іноземної мови
- ❖ Використання правої руки, якщо ліва уражена і навпаки
- ❖ Написання листів або підписування листівок
- ❖ Заповнення заяв, опитувальників, анкет
- ❖ Приготування їжі за рецептом
- ❖ Користування інтернетом для пошуку інформації (наприклад, пошук телефонів або адрес)
- ❖ Використання наборів для творчості із інструкцією (вишивання, квілінг, в'язання з візерунками, виготовлення виробів із паперу, тощо)
- ❖ Настільні ігри
- ❖ Ознайомлення зі складом фасованих продуктів харчування
- ❖ Планування вечері (прийому їжі)
- ❖ Здійснення замовлень страв з меню або здійснення покупок з каталогу (наживо або за допомогою інтернету)
- ❖ Складання списку продуктів
- ❖ Складання бюджету на місяць/тиждень
- ❖ Здійснення покупок у магазині
- ❖ Використання карти для маршруту
- ❖ Планування маршруту подорожі (за допомогою громадського транспорту)