

Rezumatul clipului video „Sisteme de memorie”

Situația:

Cuplul Christine (83 de ani) și Fritz (86 de ani), doamna Hannelore asistent de îngrijire personală, Erwin Populorum asistent de îngrijire personală

Doamna Hannelore face adesea exerciții de memorie cu cuplul.

Creierul memorează informații în diferite locuri. Se pot diferenția **5 tipuri diferite** (sisteme) de memorie. O demență de tip Alzheimer are efecte **DIFERENȚIATE** asupra acestor sisteme. Ar trebui să înțelegem **CARE** sisteme sunt **afectate** mai devreme și care **se conservă** mai mult timp. Aceasta **facilitează** interacțiunea noastră cu persoanele îngrijite.

Cuprinsul clipului:

Doamna Hannelore întrebă dacă ar trebui să mai facă un joc de ghicit înainte ca domnul Erwin să vină pentru schimbul de tură. Ea îl întrebă pe domnul Fritz care este **capitala Spaniei**, iar el răspunde: Madrid. La întrebarea **DE UNDE** știe asta, răspunde: „**Asta se știe...**”. Acum o întrebare de „poveste” pentru doamna Christine: Pe cine au închis **Hänsel și Gretl?** „**Pe vrăjitoare!**”. **DE UNDE** știa asta: Asta i-a citit **bunica**. Acum vine domnul Erwin și îi întrebă ce fac. Domnul Fritz crede că „doamna super-profesoară” tocmai pune întrebări... Acum, domnul Erwin întrebă dacă poate să o întrebe și pe doamna Hannelore ceva. El o întrebă dacă poate să îi **descrie CUM** se **leagă** la un **papuc o fundă corectă**. Ea începe, iar dl. Erwin face **EXACT** ceea ce îi spune EA... În curând își dă seama, că nici **nu** se poate **descrie** atât de corect **în cuvinte**.

Analiza:

În primul rând, a fost **important** că doamna Hannelore i-a **întrebat** dacă vor să joace un joc de ghicit. Voluntariat! Cu toate acestea, ea **NU** **întreabă CINE** vrea să înceapă, ci îl numește pe domnul Fritz. Dacă îi observați, modul lor de a pune întrebări vă **amintește** un pic de **profesori**. Acesta este probabil motivul pentru care domnul Fritz se referă mai târziu la ea ca „doamna super-profesoară”. Important este să se distreze și doamna Hannelore **nu** ar trebui să se **plaseze deasupra lor** ca o „atotștiutoare”. Domnul Fritz nu-și amintește **DE UNDE** cunoaște capitala Madrid; poate că ar presupune că o știe de la școală, probabil nimic mai mult... Această întrebare se referă la „**memoria declarativă**”. Întrebarea despre basm se referă la „**memoria episodică**”. Iar dacă își amintește că bunica ei i-a citit-o, aceasta este „**memoria autobiografică** (vedeți

reflecția). Exercițiul cu funda de șiret poate fi PREZENTAT, dar NU și fi descris în cuvinte. Este vorba despre „**memoria procedurală**”.

Reflecție:

În literatura de specialitate pot fi găsite diferite clasificări ale tipurilor de memorie. În acest caz, am ales un model care este foarte potrivit pentru activitățile de îngrijire practică.

Memoria pe termen foarte scurt se referă la acele părți ale creierului care decid în câteva secunde **ce percepții senzoriale sunt importante** pentru noi acum și care nu sunt. Cea **mai mare parte** nu este păstrată sau este **uitată IMEDIAT**, deoarece nu am fi capabili să procesăm cantitățile uriașe de date.

Memoria pe termen scurt se ocupă de cele mai importante informații. Acesta poate stoca aceste date pentru anumite considerente pentru o perioadă scurtă de timp (de exemplu, un număr de telefon pe care ni-l dă un prieten și pe care îl introducem în telefonul meu mobil) și apoi îl uităm din nou imediat. Dar **noile informații** sau **experiențe** de care am putea **avea nevoie pe termen lung** sunt, de asemenea, stocate temporar în memoria pe termen scurt. Aceste date sunt apoi transferate în memoria pe termen lung în timpul anumitor faze de somn. Deoarece **memoria pe termen scurt** este organizată în principal de **hipocampus**, care este **afectat încă de la început** în cazul demenței Alzheimer, **memoria pe termen scurt** este, de asemenea, din ce în ce mai mult **pierdută** încă din faza incipientă.

În cazul sistemelor de memorie, ne referim la **memoria pe termen lung** (doar o descriere aproximativă):

Memoria declarativă sau semantică:

Aceasta include, de obicei, **numere, date, fapte**; de exemplu, ani, când s-a întâmplat ceva în lume, țări, locuri, cifre privind populația, nume, formule matematice și multe altele. Pentru aceste date, **nu este important DE UNDE** le-am obținut, așa că, de obicei, le uităm. Cu toate acestea, sunt memorate și **concepte** de acțiuni și situații, de exemplu, ce trebuie făcut atunci când te speli pe dinți (deschiderea tubului de pastă de dinți, aplicarea pastei pe perișorul de dinți etc.). Cu toate acestea, mișcările musculare în sine sunt stocate în **memoria procedurală**.

Memoria episodică:

Este vorba despre poveștile pe care le-am auzit, le-am citit sau le-am văzut în filme. Așadar, basme, piese de teatru, romane etc. Aici se cunoaște de obicei sursa.

Memoria autobiografică:

Ar putea fi considerată ca făcând parte din memoria episodică, pentru că este vorba tot despre povești (**episoade**), dar în care am fost **implicat EU** însumi. Uneori, episoadele pot fi percepute ca fiind atât de încărcate emoțional încât credem că le-am trăit noi înșine.

Memoria procedurală:

Secvențele de acțiune, adică procedurile, sunt stocate aici; acestea sunt **secvențe automate de mișcări** pe care le putem efectua automat fără să ne gândim: mersul pe bicicletă, mâncatul, băutura, îmbrăcatul, bărbieritul, spălatul pe dinți, coafatul, spălatul etc. Acest tip de memorie este de obicei păstrat pentru o perioadă lungă de timp chiar și în cazul demenței.

Inițierea („formarea de canale”)

Pentru ca **creierul** nostru să **reacționeze rapid** la anumiți stimuli, acesta **activează** în **prealabil celulele nervoase** care corespund stimulilor percepuți. Sunt activate rețele întregi - dar numai puțin la început și fără să ne dăm seama în mod conștient. Simpla auzire a cuvântului „câine” preactivează nenumărate conexiuni în creier: Lătratul sau mârâitul, felul în care se simte blana, amintiri vechi cu interacțiuni cu câini etc. Aceste canale (= activarea rețelelor conexe) sunt (în mare parte) **inconștiente**, dar ne schimbă **GÂNDURILE, SIMȚURILE și COMPORTAMENTUL - FĂRĂ** să ne dăm seama!

Deprinderi:

Deci, în cazul demenței Alzheimer, ar trebui să facem **exerciții cognitive** în cel mai bun caz **la începutul bolii, și nu mai târziu**, deoarece memoria **declarativă** este puternic afectată - altfel ar fi frustrant.

Poveștile (**episodice**) sunt disponibile pentru mai mult timp. Experiențele proprii (**autobiografia**) sunt, de asemenea, disponibile pentru ceva mai mult timp, dar uneori se amestecă cu cunoștințele episodice și, în cele din urmă, se pierd din ce în ce mai mult în cazul demenței severe. Și în acest caz se poate recurge la **ajutoare de memorie** (fotografii, obiecte etc.).

Cunoștințele procedurale (adică mișcările învățate, automatizate) se păstrează, de obicei, pentru o perioadă **lungă de timp**. Dacă ajutăm persoana îngrijită să efectueze **primele mișcări** (de exemplu, să ducă periuța de dinți la gură, primele mișcări), persoana poate continua de cele mai multe ori pe cont propriu. Dacă îi cerem doar să se spele pe dinți, s-ar putea să nu-și amintească ce înseamnă acest lucru.

Atunci când înțelegem logica „inițierii”, ne **dăm seama de puterea** pe care o au anumite **cuvinte**. Prin urmare, ar trebui să **evitați anumite cuvinte** în viața de zi cu zi, nu numai cu persoanele care suferă de demență.

„**Bunica**” sau „**bunicul**” activează conexiuni în creier prin intermediul acestor cuvinte: Dumneavoastră, în calitate de asistent de îngrijire personală, activați - **fără să vă dați seama** - conexiuni nervoase și ar putea cădea mai ușor în rolul de nepoți. Iar cei cărora li s-a adresat se autoclasifică în mod diferit din punct de vedere emoțional ca „bunică” sau „bunic”. Pentru că **nu suntem conștienți** de acest lucru, **credem** adesea că **noi NU** suntem **afecțați** de aceasta....

Cuvântul „**scutec**” este, de asemenea, mai degrabă asociat cu bebelușii în creierul nostru; așa că spunem „dublură”, „pantaloni inco”, „chiloți” sau un alt cuvânt creativ în schimb....

Evitați cuvântul „**trebuie**”; deci nu spuneți: „Trebuie să beți!”, ci mai degrabă: „Meritați o băutură”, „haideți să bem ceva acum”, sau altceva asemănător.

În loc de „**hrănim**”, vă rugăm să spuneți: „Să mâncăm”. Dacă cineva a mâncat suficient, **nu** spuneți: „Ați mâncat **CUMINTE**...” („cuminte” este ceea ce se spune copiilor...). De asemenea, nu spuneți „**Asta nu e o problemă**”, pentru că asta activează tot ceea ce are legătură cu problemele.

Când spuneți: „Vă **AJUT** eu” este, de asemenea, ceea ce exprimați prin inițiere: Eu sunt **PUTERNIC**, **POT** ajuta, dar tu ești **SLAB** și ai **NEVOIE** de ajutor. Mai bine: „Haideți să o facem împreună...”

Lectură recomandată:

Ruth Metten: Update fürs Gedächtnis (von der Kunst, Erinnerungen zu überschreiben) (Actualizare pentru memorie (despre arta de a suprascrie memorii))

Hans Eicher: Die verblüffende Macht der Sprache (Was Sie mit Worten auslösen oder verhindern...) (Uimitoarea putere a limbajului (Ceea ce declanșați sau preveniți cu ajutorul cuvintelor...))

Beau Lotto: Anders sehen (Die verblüffende Wissenschaft der Wahrnehmung) (A vedea altfel (Uimitoarea știință a percepției))

Căutări pe internet:

Căutați „inițierea” sau, de asemenea, „manipulare prin inițiere”.