

Zhrnutie obsahu videa „Pamät'ové systémy“

Situácia:

Manželský pár Christine (83) a Fritz (86), opatrovatelka pani Hannelore, opatrovatel' Erwin Populorum

Pani Hannelore s manželmi často robí pamät'ové cvičenia.

Náš mozog ukladá informácie na rôznych miestach. Rozlišujeme 5 rôznych typov (systémov) pamäte. Demencia Alzheimerovho typu RÔZNYM SPÔSOBOM ovplyvňuje tieto systémy. Mali by ste pochopiť, KTORÉ systémy sú touto chorobou postihnuté skôr a ktoré zostávajú zachované dlhšie. To vám uľahčí vašu prácu s ľuďmi, o ktorých sa staráte.

Obsah klipu:

Pani Hannelore sa pýta, či chcú, aby im urobila ešte ďalšiu hádankovú súťaž, kým ju príde vystriedať pán Erwin. Opýta sa pána Fritza, aké je hlavné mesto Španielska, na čo jej on odpovedá: Madrid. Na otázku, ODKIAL' to vie, odpovedá: „To vie predsa každý...“. Teraz „rozprávková“ otázka pre pani Christinu: Kto uväznil Janka a Marienku? „Ježibaba!“. ODKIAL' to vie: Čítala je to jej **babička**. Teraz prichádza pán Erwin a pýta sa, čo robia. Pán Fritz hovorí, že „pani učiteľka“ im kladie otázky. Nato sa pán Erwin opýta, či môže dať otázku aj pani Hannelore. Spýta sa jej, či mu môže **opísať**, AKO sa **správne viažu šnúrky na topánkach**. Ona následne začne a pán Erwin robí PRESNE TO, čo mu ONA hovorí... Čoskoro si uvedomí, že to vlastne ani **nedokáže správne opísať slovami**.

Analýza:

V prvom rade bolo **dôležité**, aby sa pani Hannelore **spýtala**, či chcú hrať hádankovú súťaž. Dobrovoľnosť! **NESPÝTALA SA** však, **KTO** chce začať, ale hneď položila otázku pánovi Fritzovi. Keď ju chvíľu pozorujete, jej spôsob kladenia otázok trochu **pripomína učiteľku**. To je pravdepodobne aj dôvod, prečo ju pán Fritz neskôr nazýva „pani učiteľkou“. Dôležité je, aby to bola zábava, a pani Hannelore by sa **nemala stavať** do pozície „vševediacej“, stojacej **NAD** nimi **dvoma**. Pán Fritz si už nepamätá, ODKIAL' vie, že hlavným mestom Španielska je Madrid; možno by vychádzal z toho, že sa to naučil v škole, pravdepodobne nič viac... Táto otázka sa týka „**deklaratívnej pamäte**“. Rozprávková otázka sa vzťahuje na „**epizodickú pamäť**“. A ak si pamätá, že jej to čítala **babička**, ide o „**autobiografickú pamäť**“ (pozri zamyslenie). Cvičenie

s viazaním šnúrok na topánkach je možné PREDVIESŤ, NEDÁ sa však opísať slovami. Ide o „procedurálnu pamäť“.

Zamyslenie:

V literatúre možno nájsť rôzne klasifikácie typov pamäte. Zvolili sme si model, ktorý je dokonale vhodný pri opatrovateľskej starostlivosti.

Ako **ultrakrátkodobá pamäť** sa označujú tie časti mozgu, ktoré v priebehu niekoľkých sekúnd rozhodujú o tom, ktoré **zmyslové vnemy** sú pre nás v danom okamihu **dôležité** a ktoré nie. **Väčšina** z nich sa neukladá alebo na ne **OKAMŽITE** **zabudneme**, pretože by sme nedokázali spracovať také obrovské množstvo údajov.

Krátkodobá pamäť sa zaoberá tými najdôležitejšími informáciami. Môže tieto údaje krátkodobo uložiť na určité úvahy (napr. telefónne číslo, ktoré mi povie priateľ a ja ho zadám do mobilného telefónu) a potom ich môže okamžite zabudnúť. Do krátkodobej pamäte sa však dočasne ukladajú aj **nové informácie** alebo **skúsenosti**, ktoré môžete **potrebovať v dlhodobom časovom horizonte**. Tieto údaje sa potom počas určitých fáz spánku prenášajú do dlhodobej pamäte. Keďže **krátkodobú pamäť** organizuje najmä **hipokampus** a ten sa napríklad pri demencii Alzheimerovho typu **poškodzuje veľmi skoro**, v ranom štádiu sa čoraz viac **stráca aj krátkodobá pamäť**.

Pokiaľ ide o pamäťové systémy, máme na mysli **dlhodobú pamäť** (len približný opis):

Deklaratívna alebo sémantická pamäť:

Zvyčajne zahŕňa **čísla, dátumy, fakty**; t. j. údaje o rokoch, kedy sa čo stalo vo svete, krajiny, miesta, počty obyvateľov, mená, matematické vzorce a mnoho ďalšieho. Pri týchto údajoch **nie je dôležité, ODKIAL** ich máme, preto ich zvyčajne zabúdame. Ukladajú sa však aj **koncepty** činností a situácií, napríklad čo všetko treba urobiť pri čistení zubov (otvoriť tubu so zubnou pastou, vytlačiť pastu na zubnú kefku atď.). Samotné pohyby svalov sú však uložené v **procedurálnej pamäti**.

Epizodická pamäť:

Ide o príbehy, ktoré sme počuli, čítali alebo videli ako film. Teda rozprávky, divadelné hry, romány atď. Tu zvyčajne poznáme zdroj.

Autobiografická pamät':

Možno ju považovať za súčasť epizodickej pamäte, pretože tiež zahŕňa príbehy (**epizódy**), ale také, ktorých sme sa **MY** sami **zúčastnili**. Niekedy môžeme epizódy vnímať tak emocionálne, že si myslíme, že sme ich sami prežili.

Procedurálna pamät':

V nej sú uložené príbehy rôznych typov konania, t. j. postupy; ide o **automatizované sekvencie pohybov**, ktoré dokážeme vykonávať automaticky bez rozmyšľania: bicyklovanie, jedenie, pitie, obliekanie, holenie, umývanie zubov, česanie vlasov, umývanie atď'. Tento typ pamäte zostáva zvyčajne dlhodobo zachovaný aj pri demencii.

Priming („aktivácia asociáciou“)

Aby náš **mozog** dokázal **pohotovo reagovať** na určité podnety, **vopred aktivuje nervové bunky**, ktoré zodpovedajú vnímaným podnetom. Aktivujú sa celé siete - spočiatku však len mierne a bez toho, aby sme si to uvedomovali. Už len pri počutí slova „pes“ sa v mozgu vopred aktivuje nespočetné množstvo spojení: štekание alebo vrčanie, pocit pri dotyku srsti, staré spomienky na stretnutia so psami atď'. Toto vyvolávanie asociácií (= aktivácia súvisiacich sietí) je (väčšinou) **nevedomé**, ale mení naše **MYSLENIE, POCITY a SPRÁVANIE - BEZ TOHO**, aby sme si to **uvedomili!**

Ponaučenia:

Pri demencii Alzheimerovho typu sa teda odporúča robiť **kognitívne cvičenia** najlepšie na **začiatku ochorenia** a **nie neskôr** v jeho priebehu, keď je už vážne postihnutá **deklaratívna pamät'** - mohlo by to totiž pôsobiť frustrujúco.

(**Epizodické**) príbehy si možno vybavovať v pamäti o niečo dlhšie. Vlastné zážitky (**autobiografia**) sa taktiež uchovávajú o niečo dlhšie, ale niekedy sa miešajú s epizodickými vedomosťami a pri ťažkej demencii sa nakoniec čoraz viac vytrácajú. Aj tu je možná podpora **pamät'ovými pomôckami** (fotografie, predmety atď').

Procedurálne vedomosti (t. j. naučené, zautomatizované pohyby) sa zvyčajne uchovávajú **dlho**. Ak pomôžete opatrovaným osobám vykonať **prvé pohyby** (napr. priblížite zubnú kefku k ústam, urobíte prvé pohyby), tieto osoby často dokážu pokračovať v činnosti samostatne. Ak by ste danú osobu len požiadali, aby si umyla zuby, možno by už nevedela, čo to znamená.

Ak **pochopíte** logiku „**primingu**“, uvedomíte si, akú **silu** majú určité **slová**. Preto by ste sa mali v každodennom živote **vyhýbať určitým slovám**, a to nielen pri ľuďoch trpiacich demenciou.

„Babička“ alebo „dedko“ aktivujú v mozgu asociácie prepojené s týmito slovami: Vy ako opatrovatelia aktivujete isté nervové spojenia - **bez toho, aby ste si to všimli** - a ľahšie by ste sa mohli dostať do úlohy vnúčať. A aj tí, čo sú takto oslovení, ako „babka“ alebo „dedko“ inak emocionálne vnímajú samých seba. Keďže si to **nevedomujeme**, často sa **domnievame**, že nás to **NEOVPLYVŇUJE...**

Aj slovo „**plienka**“ sa v našom mozgu viac spája s bábätkami; preto sa namiesto neho odporúča používať výrazy „vločka“, „inkontinenčné nohavičky“, „nohavičky“ či iné kreatívne slová...

Vyhýbajte sa slovu „**musiet**“; nehovorte: „Musíte piť!“, ale radšej: „Zaslúžite si niečo dobré na pitie“, „dajme si **SPOLU** niečo dobré na pitie“ a podobne.

Namiesto slova „**krmit**“ hovorte: „podávať jedlo“. Keď sa niekto dobre najedol **nehovorte**: „Vy ste sa teda **PORIADNE** najedli...“ („poriadne“ sa hovorí deťom). Tiež nehovorte „**To predsa nie je žiadny problém**“, pretože tým aktivujete všetko, čo súvisí s problémami.

Keď poviete: „**POMÔŽEM** Vám“, vyjadríte prostredníctvom primingu aj: Ja som **SILNÝ, DOKÁŽEM** pomôcť, ale Vy ste **SLABÝ** a **POTREBUJETE** pomoc. Lepšia možnosť by bola: „Urobme to spolu...“

Odporúčaná literatúra:

Ruth Metten: Update fürs Gedächtnis (von der Kunst, Erinnerungen zu überschreiben) - Aktualizácia pamäte (o umení prepisovania spomienok)

Hans Eicher: Die verblüffende Macht der Sprache (Was Sie mit Worten auslösen oder verhindern...) - Jedinečná sila jazyka (Čo všetko môžete vyvolať alebo čomu môžete zabrániť slovami...)

Beau Lotto: Anders sehen (Die verblüffende Wissenschaft der Wahrnehmung) - Vidieť inak (Úžasná veda o vnímaní)

Internetový prieskum:

Vyhľadajte „priming“ alebo tiež „manipulácia prostredníctvom primingu“