

Прочтите следующие истории пациенту и скажите ему, что вы зададите вопросы по ним. Попросите пациента ответить на соответствующие вопросы. Когда вы с пациентом закончите обсуждение всех историй, предложите ему статьи из газет или придумайте истории сами. Не забудьте задать вопросы.

### История 1

Мария каждое утро ходит из дома на работу. Каждый вторник она должна приходить на работу пораньше, чтобы участвовать в еженедельном совещании. Однако в понедельник она забыла переставить время на будильнике и проспала на следующее утро. Когда во вторник она пришла на работу, совещание уже закончилось.

- Как зовут героя истории?
- Для чего она каждое утро выходит из дома?
- В какой день недели у нее бывает совещание?
- Переставила ли она время будильника вечером в Понедельник?
- Вовремя ли она встала утром во вторник, чтобы прийти на работу в назначенное время?
- Какое событие уже закончилось, когда она пришла на работу?



### История 2

Людмила готовила еду для ее трех маленьких детей. Они всегда приходят из школы в 2 часа дня. Она положила в кастрюлю все компоненты для каши и поставила кастрюлю на плиту. Неожиданно зазвонил телефон, и Людмила вышла из кухни, чтобы взять трубку. Она разговаривала так долго, что совсем забыла снять кашу с плиты. Когда она вернулась на кухню, она заметила, что каша пригорела.

- Как зовут героя истории?
- Сколько у нее детей?
- В какое время дети приходят из школы?
- Какое блюдо готовила Людмила?
- Почему она ушла из кухни?
- Что случилось с кашей?

- ✓ Уровень сложности: средний.
- ✓ Тренируемая функция: вербальная память о конкретном событии.
- ✓ Примерное время выполнения: 10-15 минут.
- ✓ Частота: 2-3 раза в неделю.

### ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Здоровое, сбалансированное питание, препятствующее повышению артериального давления и развитию сердечно-сосудистых заболеваний.
- Стабильная физическая активность — упражнения на свежем воздухе, пешие прогулки вместо проведения времени перед телевизором.
- Получение образования и постоянная умственная активность (приобщение к новому знанию, интеллектуальные игры).
- Регулярное общение с широким кругом знакомых.
- Избавление от курения и злоупотребления алкоголем.



Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ»,  
г.Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17  
[www.prof.medkirov.ru](http://www.prof.medkirov.ru) [vk.com/cmpkirov](https://vk.com/cmpkirov)



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



## Как сохранить ясность ума на долгие годы?



## ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

С возрастом мы постепенно утрачиваем физическую силу. Сила интеллекта остается с нами гораздо дольше: во многих случаях – до самого конца. Однако, к сожалению, в пожилом возрасте человек может столкнуться с заболеваниями, которые отнимают у него эту силу. Врачи называют это когнитивными нарушениями, нарушениями когнитивных функций.

**Когнитивные функции. Что это?** Это способности, которые связывают нас с окружающим миром и позволяют составить представление о нем: ВНИМАНИЕ, ПАМЯТЬ, РЕЧЬ, МЫШЛЕНИЕ, ГНОЗИС (распознавание образов), ПРАКСИС (произвольному воспроизведению поз и действий).

**С возрастом увеличивается риск этих нарушений.**

Спектр снижения памяти и умственной работоспособности:

1. Легкие нарушения
2. Умеренные нарушения
3. Деменция

Обычно все начинается с легких когнитивных нарушений. Для окружающих они почти незаметны. Они заметны лишь самому человеку, который, например, отмечает, что стал медленнее реагировать на происходящее, больше вспоминать привычные вещи. Другими словами, оставаясь в пределах общих нормы, проявляется ухудшение по сравнению с привычными для себя показателями.

На этом этапе меры по предотвращению дальнейшего развития заболевания наиболее эффективны.



## ТРЕНИРУЕМ ИНТЕЛЛЕКТ

Упражнения могут использовать все, кто общается с людьми, страдающими нарушением интеллекта: родственники; люди, ухаживающие за пожилыми пациентами; персонал амбулаторных учреждений походу и домов престарелых.

- 1.1.** Попросите нарисовать время завтрака, обеда, ужина (примерное) на часах. И время сейчас.



- 1.2.** Попросите пациента закончить следующие фразы. Если ответ является неправильным, скажите правильный ответ и попросите написать его.

Дни недели:

Месяцы в году:

Гласные (перечислить):

Столица Италии:

Яблоко – это...

Мы живем на континенте...

Лошади – это...

Цвет молока:

- 1.3.** Попросите пациента закончить следующие фразы. Если ответ является неправильным, скажите правильный ответ и попросите написать его.

Сестра моей мамы – это моя...

Эйфелева башня находится в...

Месяц, в который празднуют День труда:

Время года, которое наступает после осени:

Вкус – это одно из пяти...

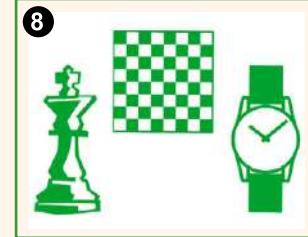
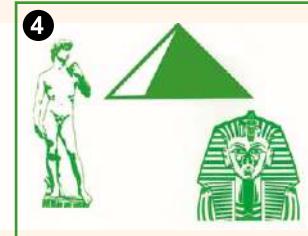
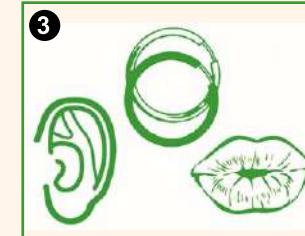
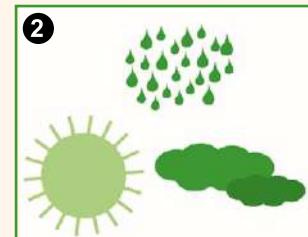
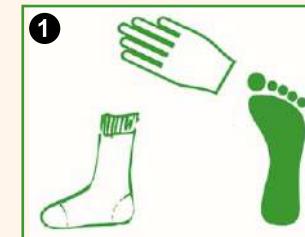
Последняя буква алфавита:

День Победы празднуют в...

Александр Сергеевич Пушкин – это знаменитый...

- ✓ Уровень сложности: низкий, средний.
- ✓ Тренируемая функция: вербальная память о конкретном событии.
- ✓ Примерное время выполнения: 10-15 минут.
- ✓ Частота: 2-3 раза в неделю.

- 1.4.** Попросите показать, какие два предмета на картинках связаны друг с другом.



- 1.5.** Попросите пациента записать предложенные слова в обратном порядке. (В зависимости от состояния можно предлагать слова разной длины.)

## МЕЛЬ – ЪЛЕМ

Слова для записи: мель, кот миф, рак, плот, вата, кухня, молоко, апрель, самовар, кочерга, телевизор, компьютер