

Sažetak uz video „Sustavi pamćenja”

Situacija:

Bračni par Christine (83) i Fritz (86), gospođa Hannelore njegovateljica, Erwin Populorum njegovatelj

Gospođa Hannelore često radi vježbe pamćenja s parom.

Naš **mozak pohranjuje** informacije na **različitim mjestima**. Moglo bi se razlikovati **5 različitih vrsta** (sustava) pamćenja. Alziemerova demencija utječe na ove sustave **RAZLIČITO**. Trebali bismo razumjeti **KOJI** su sustavi **ranije** zahvaćeni, a koji su **zahvaćeni bolešću**, i koji **dulje** ostaju očuvani. To nam **olakšava rad** s ljudima koje njegujemo.

Sadržaj snimka:

Gospođa Hannelore pita bi li trebala igrati igru pogađanja prije nego što gospodin Erwin stigne na promjenu smjene. Ona pita gospodina Fritza koji je **glavni grad Španjolske**, a on odgovara: Madrid. Na pitanje **KAKO** je to znao, rekao je: „**To se jednostavno zna...**”. Sada pitanje iz „bajke” za gospođu Christine: **Tko je zatvorio Ivicu i Maricu? „Vještica!” KAKO** zna to: **Baka** joj je čitala tu bajku. Dolazi gospodin Erwin i pita što rade. Gospodin Fritz kaže da „gospođa ravnateljica” postavlja pitanja... Sada gospodin Erwin pita može li i on postavljati pitanja gospođi Hannelore. Pita je može li **opisati KAKO pravilno zavezati vezicu na cipeli**. Ona počinje, a g. Erwin radi **TOČNO** ono što mu **ONA** kaže... Ubrzo shvaća da to zapravo **ne može opisati riječima**.

Analiza:

Prije svega, bilo je **važno** što je gospođa Hannelore **pitala** žele li njih dvoje igrati igru pogađanja. Dragovoljnost! Međutim, ona **NE pita** TKO želi započeti, već postavlja pitanje gospodinu Fritzu. Promatrajući je, način na koji postavlja pitanja pomalo **podsjeća** na **učiteljice**. Vjerojatno je to razlog zašto ju je gospodin Fritz kasnije nazvao „gospođa ravnateljica”. Važno je zabaviti se i gospođa Hannelore **ne** bi se trebala pretvarati da „**ZNA**” za **njih dvoje**. Gospodin Fritz više ne zna **KAKO** poznaje glavni grad Madrid; možda pretpostavlja da to zna iz škole, vjerojatno ništa više... Ovo se pitanje odnosi na „**deklarativno pamćenje**”. Pitanje bajke odnosi se na „**epizodno pamćenje**”. A ako se sjeća da joj je baka čitala, onda je to „**autobiografsko sjećanje**” (vidi Razmišljanja). Vježba s vezivanjem vezica može se **PRIKAZATI**, ali **NE** i opisati riječima. Riječ je o „**proceduralnom pamćenju**”.

Razmišljanja:

U literaturi postoje različite klasifikacije vrsta pamćenja. Ovdje biramo model koji je sasvim prikladan za praktičnu njegu.

Ultrakratkoročno pamćenje odnosi se na one dijelove mozga koji u nekoliko sekundi odlučuju koje su nam **osjetilne percepcije važne**, a koje nisu. **Većina** se ne pohranjuje, odnosno **ODMAH** se **zaboravlja** jer ne možemo obraditi ogromne količine podataka.

Kratkoročno pamćenje bavi se najvažnijim informacijama. Može pohraniti te podatke nakratko zbog određenih razloga (npr. telefonski broj koji nam da prijatelj i koji upišemo u svoj mobitel) i zatim ih odmah zaboraviti. Ali i **nove informacije** ili **iskustva** koja bi mi mogla **dugoročno trebati** također su privremeno pohranjena u kratkoročnom pamćenju. Ti se podaci zatim prenose u dugoročno pamćenje tijekom određenih faza spavanja. Budući da **kratkoročno pamćenje** uglavnom organizira **hipokampus**, a on se ošteti u **ranoj fazi**, primjerice kod Alzheimerove demencije, **kratkoročno pamćenje** također se sve više **gubi** u ranim stadijima.

Kada je riječ o sustavima pamćenja, mislimo na **dugoročno pamćenje** (samo grubo opis):

Deklarativno ili semantičko pamćenje:

Obično uključuje **brojeve**, **podatkovne činjenice**; tj. datume, kada se što dogodilo u svijetu, zemlje, mjesta, brojke stanovništva, imena, matematičke formule i još mnogo toga. Za ove podatke **nije važno GDJE** smo ih dobili, pa ih često zaboravljamo. No, pohranjuju se i **koncepti** radnji i situacije, poput svega što treba učiniti prilikom pranja zuba (otvoriti tubu paste za zube, staviti pastu na četkicu za zube i sl.). Međutim, sami pokreti mišića pohranjeni su u **proceduralnoj memoriji**.

Epizodno pamćenje:

Ovdje se radi o pričama koje su se čule, pročitale ili vidjele kao film. Dakle, bajke, drame, romani itd. Ovdje se obično zna izvor.

Autobiografsko pamćenje:

Moglo bi se promatrati kao dio epizodnog pamćenja, jer se također radi o pričama (**epizodama**), ali onima u koje smo i **SAMI bili uključeni**. Ponekad epizode mogu biti toliko emocionalno nabijene da mislite da ste ih sami iskusili.

Proceduralno pamćenje:

Ovdje su pohranjeni postupci, tj. procedure; Ovo su **automatizirane sekvence pokreta** koje možemo izvesti automatski bez razmišljanja: vožnja bicikla, jelo, piće, odijevanje, brijanje, pranje zubi, friziranje, pranje itd. Ova vrsta sjećanja obično se dugo zadržava, čak i kod dementnih pacijenata.

Priming („trasiranje”)

Kako bi naš **mozak** mogao **brzo reagirati** na određene podražaje, on **unaprijed aktivira živčane stanice** koje odgovaraju percipiranim podražajima. Aktiviraju se cijele mreže - ali u početku samo neznatno i bez da to svjesno primijetimo. Već kad čujete riječ „pas”, aktiviraju se bezbrojne veze u mozgu: Lajanje ili režanje, kakav je osjećaj krzna, stara sjećanja na susrete sa psima, itd. Ova trasiranja (= aktivacija srodnih mreža) su (uglavnom) **nesvjesna**, ali mijenjaju naše **RAZMIŠLJANJE, OSJEĆANJE i PONAŠANJE** - a da to **ne primijetimo!**

Uvidi:

U slučaju Alzheimerove demencije, trebali bismo raditi **kognitivne vježbe** u najboljem slučaju na **početku bolesti**, a **ne kasnije** u tijeku bolesti, budući da je **deklarativno pamćenje** ozbiljno pogođeno - inače bi to bilo frustrirajuće.

Priče (**epizode**) dostupne su malo dulje. Vlastita iskustva (**autobiografija**) također su dostupna malo duže, ali se ponekad miješaju s epizodnim saznanjima i na kraju se sve više gube u slučaju teške demencije. I ovdje možete pomoći s **pomagalima za pamćenje** (fotografije, predmeti itd.).

Proceduralno znanje (tj. naučeni, automatizirani pokreti) obično traje **dugo** vremena. Kada pomognemo oboljelim osobama da izvedu **prve pokrete** (npr. stavljanje četkice za zube u usta, prvi pokreti), one često mogu dalje i same. Kad bismo osobu zamolili samo da opere zube, možda ne bi znala što to znači.

Kada **razumijemo** logiku „**priminga**”, shvaćamo **snagu** određenih riječi. Stoga treba **izbjegavati određene riječi** u svakodnevnom životu, ne samo kod osoba koje boluju od demencije.

„**Baka**” ili „**djed**” aktiviraju veze u mozgu ovim riječima: Vi kao njegovatelj aktivirate živčane veze - **a da to ne primijetite** - i lako možete upasti u ulogu unuka. A oni kojima se obraća također

se emocionalno drugačije klasificiraju kao „baka” ili „djed”. Budući da toga **nismo svjesni**, često **vjerujemo** da se to **NE odnosni** na NAS...

Riječ „**pelene**” također se više povezuje s bebama u našem mozgu; te umjesto toga kažemo „uložak”, „Inko hlače”, „hlače” ili neku drugu kreativnu riječ...

Izbjegavajte riječ „**morati**”; nemojte reći: „Morate piti!”, već: „Zaslužili ste nešto popiti”, „HAJDEMO sad nešto popiti” ili slično.

Umjesto „**nahraniti**” recite: „Unijeti hranu”. Kada je neko dovoljno je, nemojte reći: „Bili ste **DOBRI** i sve pojeli...” („dobar” se kaže djetetu...). Također, nemojte reći: „**To nije problem**”, jer to aktivira sve što ima veze s problemima.

Kada kažete: „**POMOĆI** ću vam”, kroz „priming” izražavate i: Ja sam JAK, ja MOGU pomoći, ali vi ste SLABI i TREBATE pomoć. Bolje je: „Hajdemo uraditi zajedno...”

Preporuka literature:

Ruth Metten: Update fürs Gedächtnis (Ažuriranja pamćenja, o umjetnosti pisanja preko starih sjećanja)

Hans Eicher: Die verblüffende Macht der Sprache (Nevjerojatna moć govora - što se može riječima aktivirati ili spriječiti...)

Beau Lotto: Anders sehen (Vidjeti drugačije - Nevjerojatna nauka percepcije)

Istraživanja na internetu:

Pretraga „priminga” (pripremanja) ili „manipuliranje putem priminga”