

A „Memóriarendszerek” videó összefoglalása

Szituáció:

Christine (83) és Fritz (86) házaspár, Hannelore asszony személyi gondozó, Erwin Populorum személyi gondozó

Hannelore asszony gyakran végez memóriafejlesztő gyakorlatokat a házaspárral.

Az **agyunk különböző helyeken tárolja** az információkat. A **memóriának 5 különböző típusát** (rendszerét) különböztetjük meg. Az **Alzheimer-demencia KÜLÖNBÖZŐ MÓDON** hat ezekre a rendszerekre. Meg kell értenünk, hogy **MELY rendszereket érinti korábban a betegség**, és melyek **maradnak meg hosszabban**. Így **könnyebben tudunk foglalkozni** a gondozott személyekkel.

A videoklip tartalma:

Hannelore asszony megkérdezi, hogy szeretnének-e még egy kitalálós játékot, mielőtt Erwin úr megjön, hogy leváltsa őt. Megkérdezi Fritz urat, hogy **mi Spanyolország fővárosa**, ő pedig azt feleli: Madrid. Amikor megkérdezi, **HONNAN** tudta, azt mondja: „**Ezt csak úgy tudja az ember...**” Ezután Christine asszony kap egy „mesés” kérdést: Ki **zárta be Jancsit és Juliskát?** „**A boszorkány!**” **HONNAN** tudta? A **nagymamája** olvasta fel neki ezt a mesét. Ekkor megérkezik Erwin úr, és megkérdezi, mit csinálnak. Fritz úr azt mondja, hogy a „tanárnéni” **kérdegeti** őket... Ekkor Erwin úr megkérdezi, hogy ő is kérdezhet-e Hannelore asszonytól. Megkérdezi, hogy **körbe tudná-e írni** neki, hogy **HOGYAN** kell a **cipőfűzőt jól bekötni**. A nő belekezd, és Erwin úr **PONTOSAN AZT** csinálja, amit mond neki... Hannelore asszony hamar rájön, hogy ezt **szavakkal nem igazán tudja körbeírni**.

Elemzés:

Először is **fontos**, hogy Hannelore asszony **megkérdezte**, van-e kedvük kitalálóst játszani. Önkéntesség! Azt azonban **NEM kérdezi meg**, **KI** akarja kezdeni, hanem Fritz urat bízta meg ezzel a szereppel. Ha megfigyeljük, a gondozó **kérdezési módszere** némileg a **tanárookra emlékeztet**. Valószínűleg ez az oka annak, hogy Fritz úr később „tanárnéniként” hívja őt. A lényeg az, hogy jól érezzék magukat, **ÉS** Hannelore asszony **ne mindentudóként a másik kettő személy FÖLÉ helyezze magát**. Fritz úr nem emlékszik arra, **HONNAN** tudja a fővárost, Madridot; talán feltételezhetné, hogy az iskolából, de ennél pontosabbat biztos nem tudna mondani... Ez a kérdés a **deklaratív memóriára** vonatkozik. A mesével kapcsolatos kérdés az **epizodikus memóriára** vonatkozik. Ha pedig arra emlékszik, hogy a nagymamája olvasta fel neki, az az **önéletrajzi**

memória (lásd a reflexiót). A cipőfűző bekötéséről szóló gyakorlatot meg lehet **MUTATNI**, de szavakkal **NEM** igazán lehet leírni. Ez esetben a **procedurális memóriáról** beszélünk.

Reflexió:

A szakirodalomban a memória típusainak különböző kategóriáival találkozhatunk. Mi itt egy olyan modellt választottunk ki, amely a gyakorlati gondozáshoz igen jól használható.

Az **ultrarövid távú memória** az agy azon részeire utal, amelyek másodpercek alatt eldöntik, hogy éppen **mely érzékszervi észlelések fontosak** a számunkra és melyek nem. A **legnagyobb részét** nem tároljuk el, illetve **AZONNAL elfelejtjük**, hiszen nem lennénk képesek feldolgozni a hatalmas adatmennyiséget.

A **rövid távú memória** a legfontosabb információkkal foglalkozik. Ezeket az adatokat bizonyos megfontolásból rövid ideig képes tárolni, majd azonnal újra elfelejteni (pl. egy telefonszámot, amit egy barátom diktál, és amit bepötyögök a mobiltelefonomba). De az **új információk** vagy **tapasztalatok**, amelyekre **hosszú távon szükségünk lehet**, átmenetileg szintén a rövid távú memóriában tárolódnak. Ezek az adatok aztán bizonyos alvási fázisok során átkerülnek a hosszú távú memóriába. Mivel a **rövid távú memóriáért** főként a **hippokampusz** felel, és ez az Alzheimer-demenciánál már a **korai stádiumban károsodik**, így a **rövid távú memória** is egyre jobban **hanyaglik** a korai stádiumban.

A memóriarendszerek esetén a **hosszú távú memóriára** utalunk (az alábbiakban csak nagy vonalakban mutatjuk be):

Deklaratív vagy szemantikus memória:

Jellemzően **számokat, dátumokat, tényeket** tartalmaz; azaz évszámokat, hogy mikor mi történt a világban, országokat, helyeket, népességszámokat, neveket, matematikai képleteket és még sok minden mást. Ezeknél az adatoknál **nem fontos, HONNAN** származnak, ezért általában elfelejtjük őket. A cselekvések és helyzetek **fogalmait** azonban szintén tároljuk, például azt, hogy fogmosáskor mi mindent kell tenni (fogkrémes tubust kinyitni, fogkrémet a fogkefére nyomni stb.). Magukat az izommozgásokat azonban a **procedurális memóriában** tároljuk.

Epizodikus memória:

Olyan történetekről van szó, amelyeket hallottam, olvastam vagy filmként láttam. Ilyenek a mesék, színdarabok, regények stb. Ezeknél az ember általában ismeri a forrást.

Önéletrajzi emlékezet:

Az epizodikus emlékezet részének tekinthető, mert itt is történetekről (**epizódokról**), van szó, de olyanokról, amelyeknek **ÉN** magam **részese voltam**. Néha az epizódokat olyan érzelmi töltöttséggel érzékeljük, hogy azt hisszük, mi maguk éltük át őket.

Procedurális memória:

Itt cselekvéssorozatok, azaz a procedúrák, eljárások tárolódnak; ezek olyan **automatizált mozdulatsorok**, amelyeket gondolkodás nélkül, automatikusan végre tudunk hajtani: biciklizés, evés, ivás, öltözködés, borotválkozás, fogmosás, fésülködés, mosakodás stb. Ez a típusú memória általában hosszú ideig megmarad, még demencia esetén is.

Priming („előfeszítés”)

Annak érdekében, hogy az **agyunk gyorsan** tudjon **reagálni** bizonyos ingerekre, **előre aktiválja** az érzékelt ingereknek megfelelő **idegsejteket**. Egész hálózatok aktiválódnak - de először csak kissé és anélkül, hogy azt tudatosan észrevennénk. Ha csak a „kutya” szót halljuk, számtalan kapcsolat már előre aktiválódik az agyban: Az ugatás vagy morgás, a szőrzet tapintása, régi emlékek a kutyákkal való találkozásokról stb. Ezek az idegi kapcsolódások (= aktivált összefüggő hálózatok) (többnyire) **tudattalanok**, de megváltoztatják a **GONDOLKODÁSUNKAT, ÉRZÉSEINKET és MAGATARTÁSUNKAT - ANÉLKÜL**, hogy azt észrevennénk!

Tanulságok:

Alzheimer-demencia esetén tehát a **kognitív gyakorlatokat** legjobb, ha a **betegség kezdetekor** végezzük, **nem pedig később**, a betegség előrehaladtával, mert a **deklaratív** memória erősen érintett - vagyis a gyakorlatok máskülönben frusztrálóak lennének.

A történetek (**epizodikus**) egy kicsit tovább hozzáférhetőek a memóriában. A saját élmények (**önéletrajz**) szintén kicsit tovább elérhetőek, de néha keverednek az epizodikus tudással, és végül a súlyos demenciával egyre inkább elvesznek. Ennek támogatására is lehet **emlékeztetőket** (fényképek, tárgyak stb.) használni.

A **procedurális tudás** (vagyis a tanult, automatizált mozgások) többnyire **sokáig** megmaradnak. Ha segítünk a gondozottnak az **első mozdulatok** elvégzésében (pl. fogkefe szájhoz helyezése, első mozdulatok), akkor gyakran már önállóan is képes folytatni. Ha csak arra kérnénk a személyt, hogy mosson fogat, lehet, hogy nem is tudná, hogy ez mit jelent.

Ha megértjük a „priming” logikáját, rájövünk, hogy bizonyos **szavaknak** mekkora **ereje** van. Ezért **bizonyos szavakat kerülni kell** a mindennapi életben, és nem csak a demenciában szenvedő emberek esetében.

A „**nagyi**” vagy „**nagypapi**” szavak kapcsolatokat aktiválnak az agyban: Ön személyi gondozóként aktiválja az idegkapcsolatokat - **anélkül, hogy azt észrevenné** - és könnyebben belekerülhet az unokák szerepébe. „Nagyiként” vagy „nagypapiként” a megszólítottak is más érzelmi állapotba kerülnek. Mivel ez számunkra **nem tudatos**, gyakran **azt hisszük**, hogy **MI NEM** vagyunk érintettek...

A „**pelenka**” szót is inkább a csecsemőkhöz társítjuk az agyunkban; ezért mondjuk helyette „betétet”, „inkontinencia nadrágot”, „bugyit” vagy valamilyen más kreatív szót...

Kerülje a „**kell**” szót; tehát ne mondja azt, hogy: „Innia kell!”, hanem inkább azt, hogy: „Megérdemel egy italt”, „IgyUNK valamit”, vagy valami hasonlót.

Az „**etetni**” helyett mondja inkább: „enni adni”. Ha valaki eleget evett, **ne** mondja azt, hogy: „Nagyon **ÜGYESEN** meg tetszett enni mindent...” (az „ügyes” dicséretet a gyerekeknek mondjuk).

Azt se mondja, hogy „**Semmi baj**”, mert ezzel mindent aktivál, aminek a bajhoz van köze.

Ha azt mondja: „**SEGÍTEK** Önnek”, azzal a priming révén a következőt fejezi ki: **ERŐS** vagyok, **TUDOK** segíteni, Ön azonban **GYENGE** és segítségre van **SZÜKSÉGE**. Jobb megoldás: „Csináljuk együtt...”

Továbbvezető anyagok:

Ruth Metten: Update fürs Gedächtnis (von der Kunst, Erinnerungen zu überschreiben)

Hans Eicher: Die verblüffende Macht der Sprache (Was Sie mit Worten auslösen oder verhindern...)

Beau Lotto: Anders sehen (Die verblüffende Wissenschaft der Wahrnehmung)

Kutasson az interneten:

Keressen rá a „priming” vagy a „manipuláció priming segítségével” kifejezésre is