

Прочитайте 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 и 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 (произвольное воспроизведение 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, дольше вспоминать привычные вещи. Другими словами, оставаясь в пределах общей 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 по уходу 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