

ENTRENAMENT DE LES FUNCIONS COGNITIVES

TÈCNIQUES I PROGRAMES D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Les **tècniques i programes d'estimulació cognitiva** tenen com a finalitat estimular les capacitats que la persona conserva i alentir la seva deterioració, per a preservar al màxim la seva funcionalitat i autonomia.



INTERVENCIÓ EN LES FUNCIONS COGNITIVES

Els **programes d'estimulació cognitiva** solen considerar tres objectius:

- Mantenir les habilitats cognitives amb la major funcionalitat i durant el màxim temps possibles.
- Enriquir l'entorn, perquè sigui còmode, estable, segur, intuïtiu i estimulants.
- Enfortir les relacions interpersonals, per a evitar situacions de solitud i aïllament, que solen provocar distanciament, desinterès, estat d'ànim baix i desmotivació.

INTERVENCIÓ EN LES FUNCIONS COGNITIVES

El disseny d'aquests programes basen la seva estratègia en la creença que, mantenint l'**estimulació i l'activitat de la persona usuària**, tant des del punt de vista **físic com psicosocial**, es contribuirà a disminuir o alentir la seva deterioració cognitiva i, per consegüent, el seu declivi funcional.

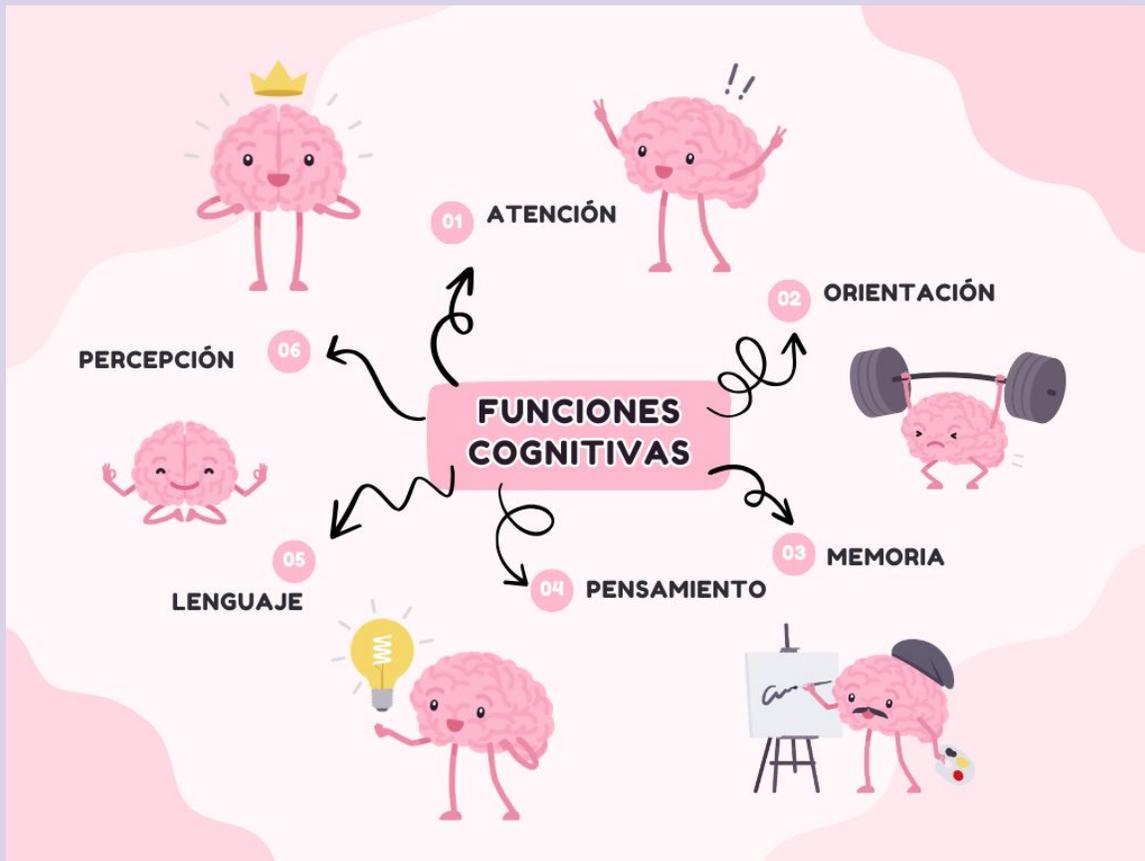
Com a mitjà per a aconseguir-ho, es proposa estimular les àrees que encara són operatives, per a evitar que el fet de no exercitar-les acceleri la seva deterioració.

LES FUNCIONS COGNITIVES

Les **funcions cognitives** són totes aquells processos que utilitzem per a percebre, seleccionar, processar, emmagatzemar, transformar i recuperar informació del medi o l'entorn.

Les principals són la **percepció**, **l'atenció**, **l'orientació espacial**, **la memòria**, **el pensament** i **el llenguatge**.

<https://play.kahoot.it/v2/?quizId=e8ab0de3-59c2-4e86-8c7b-7fc1e88d9a6b&hostId=e9ad7b2d-0088-4922-b9b0-e9366e2033d5>



TÈCNIQUES I PROGRAMES D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

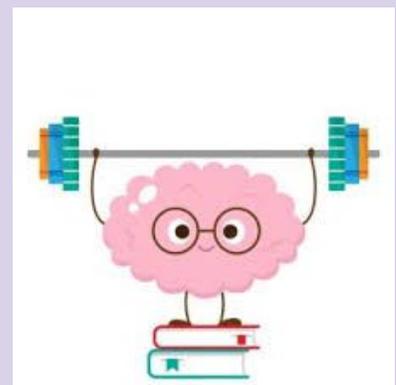
Cal no oblidar que **activitats quotidianes** com llegir la premsa, jugar a les cartes, escoltar música o ballar, per citar algunes, són també activitats que reverteixen favorablement en el manteniment de la funcionalitat cognitiva.



TÈCNIQUES I PROGRAMES D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Així i tot, podem aplicar algunes de les tècniques específiques d'estimulació cognitiva:

- **Tècniques d'estimulació sensorial**
- **Teràpia d'orientació a la realitat**
- **Tècniques d'entrenament de la memòria**
- **La reminiscència**
- **La psicomotricitat**
- **La musicoteràpia**



TÈCNIQUES D'ESTIMULACIÓ SENSORIAL

LES TÈCNIQUES D'ESTIMULACIÓ SENSORIAL

Tenen com a finalitat **relentitzar la deterioració de la funció sensorial** o revertir-la mitjançant l'**estimulació dels sentits**.

S'ha de fomentar amb **activitats quotidianes** com veure les notícies, mirar pel·lícules de cinema, escoltar música, visitar museus, realitzar activitats artístiques, cuinar, gaudir amb les olors i sabors del menjar, apreciar la naturalesa, etc.

Totes elles exerciten els receptors sensorials i contribueixen a millorar el seu rendiment.

LES TÈCNIQUES D'ESTIMULACIÓ SENSORIAL

Però l'estimulació sensorial també pot treballar-se de manera específica a través d'**activitats planificades** amb aquesta finalitat. Alguns exemples d'activitats són aquestes:

- **Activitats per a treballar la vista**
- **Activitats per a treballar el sentit**
- **Activitats per a treballar l'olfacte**
- **Activitats per a treballar el tacte**

ACTIVITATS PER TREBALLAR LA VISTA

Hi ha una gran varietat d'**activitats**: agrupar elements amb característiques similars (formes, colors, grandàries); reconèixer objectes, personatges o situacions que s'exposen en làmines; identificar errors o diferències en dues imatges iguals; trobar una imatge concreta dins d'una imatge general; etc.



ACTIVITATS PER TREBALLAR L'OÏDA

Es treballa amb la **identificació d'estímulsonors**, ja siguin sorolls (per exemple una campana, un motor, una porta), o sons d'animals (gat, gos, cavall, etc.) o d'un altre tipus. Totes les activitats musicals, ja siguin recreatives o terapèutiques (musicoteràpia) també poden aprofitar-se amb aquesta finalitat.



ACTIVITATS PER TREBALLAR L'OLFACTE I EL GUST

Es plantegen **activitats de diferenciació d'aromes** (perfums, flors, espècies, etc.) **i sabors** (dolç, salat, amarg, etc.).



ACTIVITATS PER TREBALLAR EL TACTE

Es treballa amb **activitats de reconeixement de superfícies** (llisa, arrugada, punxant, etc.), **formes** (objectes, figures, etc.), **temperatures**, **densitats** (blanda o dura), etc.



LA TERÀPIA
D'ORIENTACIÓ A LA
REALITAT (TOR)

LA TERÀPIA D'ORIENTACIÓ A LA REALITAT (TOR)

Inclou un conjunt d'**estratègies dirigides a mantenir l'orientació** de la persona en els àmbits **espacial, temporal i personal**. Aquests programes estan destinats especialment a persones amb **demències**, sent més eficaces en les primeres fases de la malaltia, quan l'afectació cognitiva és lleu.



ESTRATÈGIES D'APLICACIÓ

La **teràpia d'orientació a la realitat** pot aplicar-se utilitzant dues estratègies diferents: aprofitant les situacions quotidianes o, de manera més estructurada, en grup terapèutic:

- **Orientació a la realitat 24 hores**
- **Orientació a la realitat en sessions**



ORIENTACIÓ A LA REALITAT 24H

En l'àmbit **domiciliari** podem aplicar l'estratègia d'**orientació a la realitat 24 hores**.

Consisteix en el fet que totes les persones que estiguin en contacte amb la persona usuària, ja siguin professionals o familiars, aportin **claus per a estimular sistemàticament els seus records al llarg del dia**. Es tracta d'interactuar amb la persona fent-li preguntes respecte a la seva identitat, amb qui està, on es troba o quina tasca realitzarà, animant-la al fet que ho verbalitzi.

ORIENTACIÓ A LA REALITAT EN SESSIONS

És un **treball en grup terapèutic** que es desenvolupa en sessions grupals estructurades. Es treballa l'orientació personal, temporal i espacial de manera específica, i també altres funcions com la memòria, el llenguatge, l'atenció, etc.

S'utilitzen materials de suport com el tauler d'orientació, calendaris, targetes amb imatges, fotografies, etc.

ACTIVITATS D'ORIENTACIÓ

Existeixen activitats diferents per a treballar els tres nivells d'orientació, algunes de les quals són més indicades per a l'estratègia de 24 hores, i altres, per al treball en grup terapèutic.

- **Activitats d'orientació espacial**
- **Activitats d'orientació temporal**
- **Activitats d'orientació personal**



ACTIVITATS D'ORIENTACIÓ ESPACIAL

Les **activitats d'orientació espacial** promouen la percepció i el domini que la persona té de l'espai on es troba. Els continguts que s'han de treballar són aquests:

- **Conceptes generals:** a dalt-a baix, davant-darrere, dreta-esquerra, etc.
- **Conceptes específics:** punts cardinals, senyals, fletxes, símbols, semàfors, etc.
- **Punts de referència:** llocs, objectes, sons, olors significatives per a la persona usuària.
- **Distàncies:** per a treballar itineraris o recorreguts.

PAUTES PER FACILITAR L'ORIENTACIÓ ESPACIAL

- Proporcionar un entorn estable reforçant diàriament els mateixos itineraris.
- Senyalitzar les estades amb rètols i/o dibuixos.
- Estimular l'orientació a través de les AVD.
- Estimular l'orientació sobre el reconeixement de les diferents parts del seu cos.
- Facilitar-li missatges d'on es troba.
- Informar la persona dels desplaçaments que hagi de realitzar amb un marge de temps perquè pugui assimilar-ho.

ACTIVITATS D'ORIENTACIÓ TEMPORAL

Estan destinades a **facilitar que la persona se situï en la dimensió temporal** real: dia del mes, dia de la setmana, moment del dia, etc., de manera que pugui projectar referències: abans de, ahir, demà, després de, etc. Es poden aprofitar les situacions quotidianes per a treballar els continguts:

- **Conceptes generals:** hora, dia de la setmana, estació, any, etc. Es treballa amb el tauler d'orientació.
- **Rutines diàries:** es treballen amb els horaris diaris.
- **Dates significatives:** aniversaris, festes, activitats especials, etc.



PAUTES PER FACILITAR L'ORIENTACIÓ TEMPORAL

- Contribuir a l'orientació temporal amb calendaris.
- Utilitzar com a referents festes típiques per a facilitar la seva ubicació quant a la temporada de l'any.
- Estimular a través de les sensacions de fred, calor, sec, banyat, etc., amb l'objectiu de situar a la persona en un context determinat.



ACTIVITATS D'ORIENTACIÓ PERSONAL

Són **activitats destinades a afavorir i promoure la capacitat de reconeixement i record**, amb l'objectiu de mantenir el vincle amb l'actualitat, evitar la desconexió de l'entorn i enfortir les relacions socials.

- Preguntar-li a la persona pel seu nom, edat, etc.
- Identificació de persones pròximes i conegudes mitjançant fotografies.
- Preguntar-li per la seva vida passada, lloc de naixement, esdeveniments rellevants (reminiscència)
- Llegir la premsa, veure les notícies treballant aspectes com l'actualitat política, notícies destacades, etc.

L'ENTRENAMENT DE
LA MEMÒRIA

LES TÈCNIQUES D'ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

Tenen com a finalitat el **manteniment i el foment de les estratègies memorístiques** en les persones.

També es consideren estratègies els **elements de suport** que utilitzem en la nostra **vida quotidiana** i que ens faciliten el record immediat, com per exemple: deixar les claus sempre en el mateix lloc, usar agendes i calendaris, emprar post-its per a prendre notes i enganxar-los en un lloc visible, etc.



ESTRATÈGIES PER L'ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

L'estimulació de les capacitats que la persona manté operatives és un dels principis fonamentals en les tècniques d'entrenament de la memòria. Cal no oblidar que totes les funcions cognitives estan estretament relacionades.

- **Estimulació del procés d'adquisició**
- **Estimulació del procés d'emmagatzematge i recuperació**
- **Estimulació del llenguatge**

ESTIMULACIÓ DEL PROCÉS D'ADQUISICIÓ

Està relacionada amb l'**entrenament de les funcions d'atenció i percepció**. Es pot dur a terme a partir de les següents activitats:

- **Exercicis d'atenció i concentració:** preguntes sobre textos, localització de figures, buscar diferències, sopes de lletres, puzles, etc.
- **Foment de l'estimulació sensorial**, especialment visual (fotografies, làmines, imatges, etc.) i auditiva (reconeixement de sorolls, audicions, etc.).

ESTIMULACIÓ DEL PROCÉS D'EMMAGATZEMATGE I RECUPERACIÓ

- **Entrenament de la memòria immediata:** recordant successos, noms dels familiars, activitat que s'està realitzant, etc.
- **Entrenament de la memòria a curt termini:** repassant al final del dia el que s'ha fet, la qual cosa hem menjat, recordant una història que s'ha comptat amb anterioritat, etc.
- **Entrenament de la memòria a llarg termini:** evocant records del passat, de la setmana anterior, etc.

LA REMINISCÈNCIA

LA REMINISCÈNCIA

És una tècnica que consisteix a fer que una **persona pensi i parli sobre la seva pròpia experiència vital**, amb la finalitat de compartir records amb les altres i reflexionar sobre el passat.

L'objectiu principal d'aquesta teràpia és l'**estimulació de la memòria episòdica autobiogràfica**, amb l'objectiu d'evocar situacions passades que l'ajudin a exercitar la memòria. A més, contribueix a millorar l'autoconcepte i elevar l'autoestima.

<https://www.youtube.com/watch?v=1MrFxJvGt0g>



LA PSICOMOTRICITAT

LA PSICOMOTRICITAT

Inclou tot un conjunt d'**activitats destinades a estimular les diferents parts del cos** a través de l'acció i el moviment. L'acció i el moviment exerciten l'activitat neurològica i, per tant, les funcions que el cervell encara conserva.

La gerontogimnasia s'encarrega de treballar la psicomotricitat a través d'exercicis orientats a millorar la salut física i mental de les persones majors.



LA PSICOMOTRICITAT

La psicomotricitat inclou diferents components, i tots ells s'exerciten a través de les diferents activitats:

- **L'esquema corporal**
- **La coordinació i el control pràctic**
- **El control postural**
- **El control respiratori**
- **L'estructuració de l'espai i del temps**
- **La lateralització**

LA MUSICOTERÀPIA

LA MUSICOTERÀPIA

Consisteix a dur a terme una sèrie d'**activitats musicals**, aplicades de forma estructurada, amb l'objectiu de millorar les condicions físiques, cognitives i emocionals de les persones.



LA MUSICOTERÀPIA

Les **activitats que conformen la musicoteràpia** són variades:

- L'audició musical.
- El ball i el moviment.
- La composició de ritmes.
- L'ús de la música com a element relaxant.
- La utilització de la música com a instrument d'evocació i record (reminiscència).
- L'ús de la música com a nucli d'una activitat memorística: endevinar cançons, relacionar cançons i intèrprets, recordar la lletra d'una música, cantar tornades, etc.