

# Расширение возможностей на ранней стадии деменции через постановку целей и когнитивную реабилитацию

Сью Эванс эрготерапевт

# Что такое проект GREAT Cognitive Rehabilitation (GREAT-CR)?

## Когнитивная реабилитация GREAT-CR -

это индивидуальный подход, сфокусированный на расширении возможностей людей, живущих с деменцией, функционировать на максимально возможном уровне и оставаться вовлеченными в повседневную активность.



# Компоненты GREAT-CR



## Для кого подходит когнитивная реабилитация?

- Для людей с когнитивным нарушением, ограничивающим их повседневную активность и/или взаимодействие с людьми
- Для людей, мотивированных к расширению повседневной активности и/или их взаимодействия с людьми

## Примеры когнитивных проблем на ранней стадии деменции

### Память

- Снижение памяти о недавних событиях; потеря из памяти адресов и телефонных номеров

### Язык

- Затруднение в подборе правильных слов

### Внимание

- Потеря смысла в разговоре или при прочтении истории; проблемы в понимании заданий

### Зрительно-пространственное восприятие

- Неузнавание друзей и родственников, знакомых предметов; нарушение пространственного ориентирования

### Планирование и решение проблемы

- Начало выполнения поставленной задачи без необходимой подготовки или материалов; нарушение последовательности шагов при выполнении задачи

# Влияние деменции на жизнь, эмоции и взаимоотношения

- «Все, чем я любила заниматься, ушло от меня. Я не могу ничего делать» (Паула)
- «Это самый худший опыт в моей жизни... трудности с памятью... Я просто отрезан от всего» (Джоул)
- «Я думаю, самая большая проблема - социальная, отсутствие близких друзей... действительно сложно осознать это» (Мартин)
- «Я чувствую себя таким дураком... Кажется... Я бы даже сказал, что злюсь на самого себя» (Нейл)
- «У нее [жены] тяжелая жизнь... из-за меня» (Рой)
- «Если быть честным, я не чувствую, что у нас остались прежние отношения» (Айви, член семьи)
- «Пришлось взять на себя много дел, которые обычно выполняла Паула ... Ты чувствуешь себя не в своей тарелке...» (Филипп, член семьи)

# Деменция

Нарушение

Инвалидизация

Утрата  
ВОЗМОЖНОСТИ

Ухудшение  
когнитивных  
функций

Уменьшение участия  
в конкретной деятельности

Уменьшение участия  
в общественных  
событиях

Факторы среды, социальные и личностные факторы

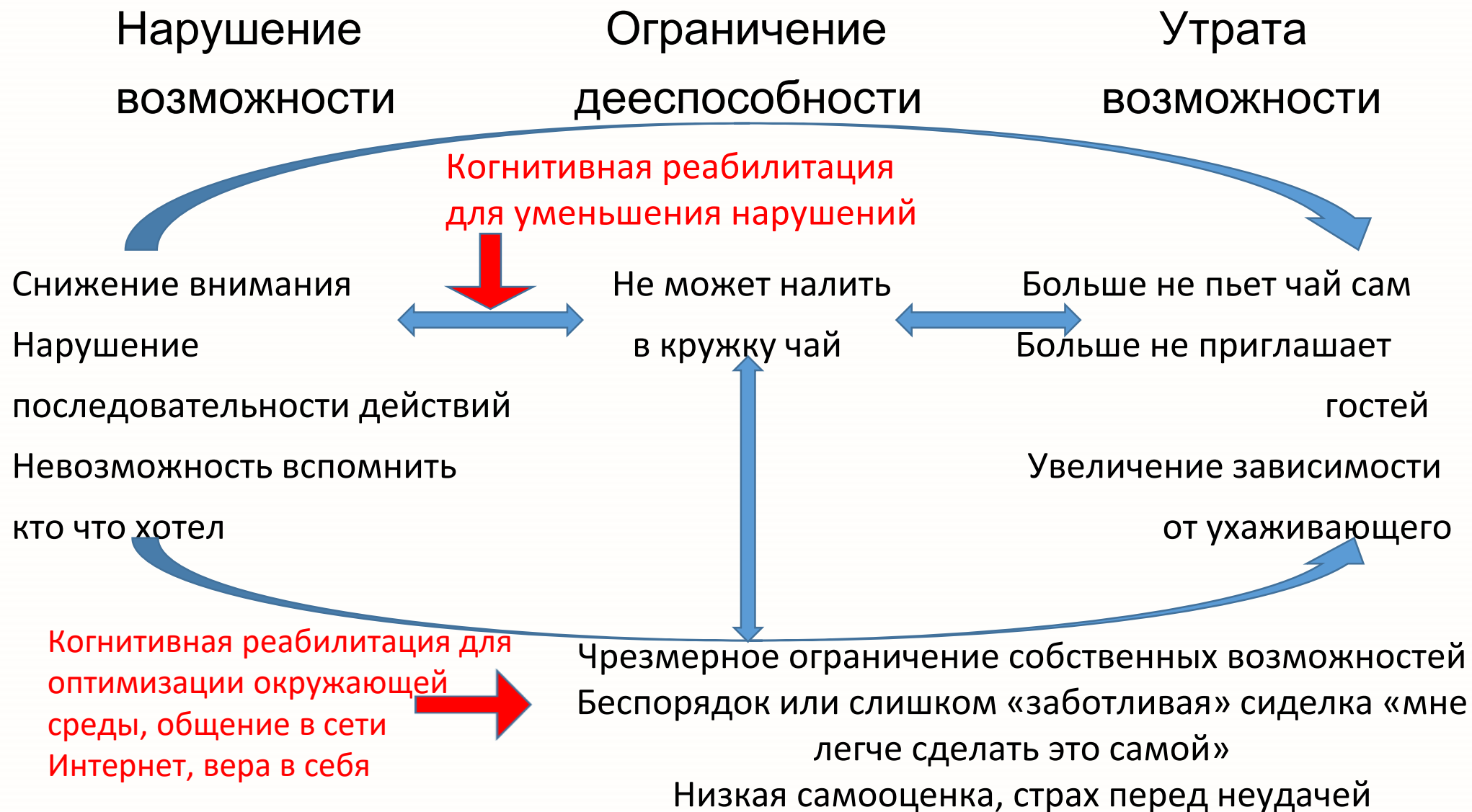
**Дальнейшая инвалидизация**

## Не получается налить чай в чашку





## Не получается налить чай в чашку



## Что включает подход GREAT-CR?

- Внимание к влиянию когнитивных нарушений и связанной с ними избыточной инвалидизации на активность и участие;
- Фокус на том, что сами люди с деменцией хотят изменить или им необходимо изменить, что они хотят улучшить или с чем лучше справляться;
- конкретные позитивные цели и подходы, способствующие достижению целей;
- опору на сильные стороны индивидуума;
- использование реабилитационных стратегий с доказанной эффективностью, позволяющих достичь их цели;
- вовлечение в реабилитацию членов семьи и других ухаживающих лиц (когда это возможно);
- реализацию в условиях места постоянного пребывания пациента как части его/ее повседневной жизни.

## Представляем Дэвида

- Дэвид, 70 лет, оператор на производстве, пенсионер, живет с супругой Джули на окраине маленького города;
- Оба супруга были вовлечены в различные общественные события
- Дэвид много лет пел в местном мужском хоре и был активным волонтером по охране природы
- Дэвиду диагностировали болезнь Альцгеймера за несколько месяцев до того, как он был включен в исследовательский проект GREAT

## В настоящее время

- Возрастает степень зависимости Дэвида от его жены, что является причиной трений между ними;
- Дэвид боится использовать любых бытовых приборов, включая посудомоечную машину и мобильный телефон из-за страха ошибиться и сделать что-нибудь не так;
- Боится выходить на улицу самостоятельно;
- Очень расстраивается из-за своего уровня функционирования.

Оценка специалиста: у Дэвида была способность справляться с повседневными делами под минимальным руководством, но он жил значительно ниже этого уровня.

## Персональная цель Дэвида

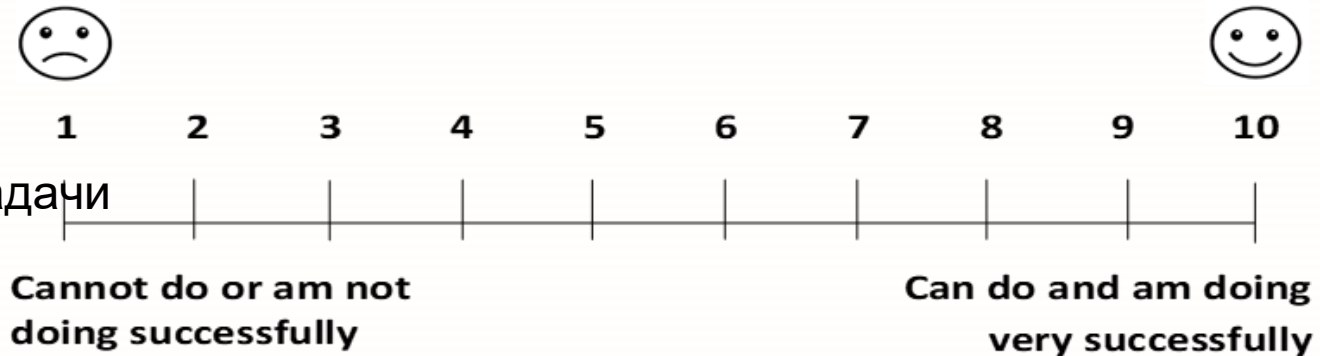
**Использовать мобильный телефон для звонков и ответов на звонки**  
**Зачем?**

- Дэвид боялся, что он не в состоянии быть на связи со своей женой, когда делает покупки и выполняет поручения, тем самым увеличивая свое беспокойство;
- Телефон есть, но лежит без использования. Боится сделать что-то не так.



**Пункты оценки:**

- Наблюдение за выполнением задачи
- Самонаблюдение
- Отчет ухаживающего



**Текущая оценка достижения цели выполненная Дэвидом: 2/10**

## Понимание деятельности (планирование вмешательства)

- **ПОМНИТЬ**
  - о зарядке мобильного устройства;
  - брать телефон с собой;
  - включать его;



- **НАУЧИТЬСЯ**
  - ОТВЕЧАТЬ НА ЗВОНКИ
  - ЗВОНИТЬ
  - находить сохраненный номер
  - что делать в случае ошибки при наборе номера;

**Повторять выученные действия**

## Работа с Дэвидом

- **Управление тревогой:**
  - научиться возвращаться на главный экран,
  - письменные инструкции о выходе на главный экран, если не уверен,
  - практиковать навык в спокойной обстановке (дома),
  - практиковать навык с доверительным лицом (жена, эрготерапевт).
- **Компенсаторные стратегии:**
  - Напоминание на входной двери о том, что нужно взять телефон;
  - Зарядное устройство всегдалежит в комнате на виду;
  - Письменные инструкции.
- **Каждое задание делить на простые шаги:**
  - Принять вызов, сделать вызов и т.д.;
  - Учить одно за другим, в порядке усложнения.
- **Обработка трудоемких действий:**
  - Дэвид написал собственные инструкции к действиям, необходимым для запоминания.
- **Базовое обучение действию:**
  - Дэвид учил каждый шаг выполнения как обучил его эрготерапевт.
- **Расширение задач:**
  - новые действия выполнялись с очень короткими интервалами после обучения (30 секунд, 1 минута, 2 минуты) для внедрения других задач

## Достижение цели Дэвидом

### К окончанию курса когнитивной реабилитации:

- Дэвид мог использовать телефон в обычном режиме, чтобы совершать и принимать звонки и возвращаться на главный экран, когда возникали какие-либо трудности
- Кроме того, он использовал телефон для отправки и ответа на сообщения
- Он обычно брал телефон с собой, когда выходил из дома.
- Дэвид и его жена оценили его способность использовать телефон на 8/10, специалист - на 9/10
- Дэвид сказал, что его страх ушел. Его самостоятельность повысилась, улучшились и отношения с женой.



## Почему цели так важны?

- постановка конкретных целей приводит к лучшему выполнению, чем просто рекомендация «делать как можно лучше»;

### **Почему цели стимулируют и улучшают выполнение?**

- Цели направляют внимание на актуальную деятельность;
- Цели обеспечивают направленность усилий, повышают настойчивость в выполнении;
- Цели помогают выбрать правильные тактики достижения, поскольку люди используют свой спектр навыков для решения проблемы.  
(Locke & Latham, 2002)

# Постановка цели как процесс решения проблемы



## Примеры постановки целей в исследовательском проекте GREAT

«Я буду...» или «Я смог бы...»

- совершать и принимать звонки с помощью мобильного телефона
- выключать газовую плиту после использования
- работать с диктофоном, чтобы я мог записывать истории из моей жизни
- выбирать программы на посудомоечной машине
- самостоятельно вязать одеяло по шаблону
- принимать лекарства без напоминания
- самостоятельно делать покупки.
- следить за тем, что я делал в течении дня
- следить за моими встречами
- находить мои ключи, когда они мне понадобятся.

# Методы и техники когнитивной реабилитации

## Стратегии по выполнению ежедневной активности

- Пошаговая деятельность, ее моделирование и обучение, основанное на выполнении деятельности
- Подсказывание и выжидание

## Компенсаторные стратегии

- Внедрение вспомогательных устройств («приспособления для памяти»)
- Адаптированная окружающая среда

## Усовершенствованные методы обучения

- Разработка
- Мнемотехника
- Всплывающие сигналы
- Увеличивающее повторение

## Психологическая и практическая поддержка

- Управление эмоциями (например, связанными со страхом или потерей)
- Поддерживающая регулировка
- Поддержка и консультирование членов семьи

## Стратегии когнитивной реабилитации



Компенсаторная



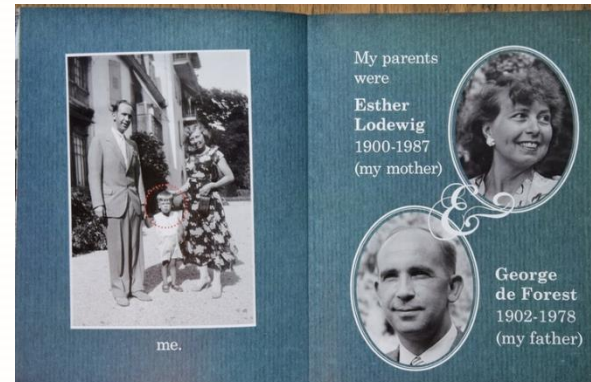
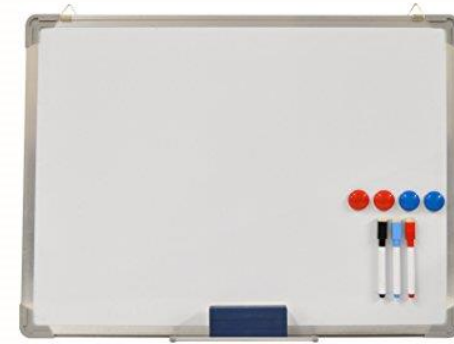
Расширенное обучение  
(восстановительная)

## Компенсаторные стратегии – создание окружающей среды, которая помогает

- Использование этикеток в качестве напоминаний
- Хранение вещей на видном месте
- Цветовое кодирование элементов
- Хранить вещи в определенном месте
- Отображение необходимой информации
- Наличие напоминаний и их доступность
- Настройка «рабочей станции» для действия или задачи



# Другие примеры



## Представляем Патрисию:

- Патрисию – 80-летняя женщина, живущая одна.
- Семья живет неподалеку в городе и звонит ей каждый день.
- Она справляется с большинством повседневных дел, тем не менее, Патрисию понимает, что она забывчива и легко отвлекается.
- Кроме деменции, у нее есть ещё несколько проблем со здоровьем.
- В семье заметили, что она не принимает препараты каждый день, и звонят ей, чтобы напомнить.

**Цель Патрисии: «Помнить о приеме моих лекарств самостоятельно»**

**Начальная оценка: 4/10, данная Патрисию и специалистом.**

- Некоторые лекарства не были приняты на прошлой неделе.
- Патрисию знала, что ее семья напоминала ей.



## Работа с Патрисией

### **Компенсаторные стратегии:**

Использование таблеток, чтобы разделить на утренний, дневной и вечерний приемы

Будильник в качестве напоминания о приеме в 7:00 и в 19:00 часов.

**Улучшение внимания:** «Рабочее место" приема препаратов находится в комнате, в которой Патрисия проводит большую часть времени, и снабжено водой, препаратами и будильником.

**Усиленное повторение:** Соотносить звонок будильника с приемом таблеток.

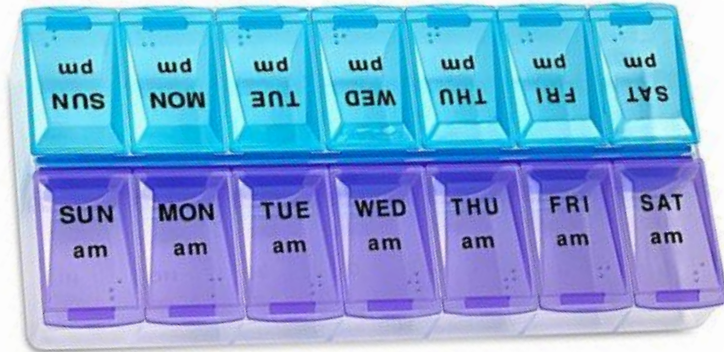
### **Вовлечение семьи:**

Обучение семьи стратегии и аргументации для успокоения.

Напоминания по телефону меняются на: «Ты приняла таблетки, когда прозвенел будильник?»»

# REACH

THE CENTRE FOR RESEARCH IN  
AGEING AND COGNITIVE HEALTH



## Достижение цели Патрисии

### **По завершению когнитивной реабилитации:**

Патрисия принимает ее медикаменты по меньшей мере 6 дней в неделю без напоминаний со стороны ее семьи.

Патрисия регулярно самостоятельно пополняет ее рабочее место водой и таблетками.

Семья Патрисии добавила оповещение в телефоне в 19.00 на тот случай, если она будет в это время не дома, и учат ее напоминая, брать с собой бутылку с водой и таблетки.

Семья Патрисии спокойна. «Фокус ежедневного телефонного разговора сменился, уйдя с темы медикаментозного лечения».

Патрисия: «Будильник – это подарок с небес»

Патрисия и ее специалист определили достижение ее цели на 9 из 10.

# Расширенное обучение



## Пошаговая деятельность, моделирование и обучение на основе выполнения деятельности

- **Моделирование:** действие, показанное на практике, лучше формирует последовательность действий, чем просто описанное на словах.
- **Обучение на основе выполнения деятельности:** обучение через выполнение действий, а не просто наблюдение или чтение инструкций.
- **Пошаговая деятельность:** разделение деятельности на более мелкие шаги и отдельная их практика прежде чем будет выполнена вся последовательность шагов. Т.о. требования постепенно увеличиваются по мере освоения каждого шага.
- Все это может быть дополнено подсказками и повторениями.



## Разработка

- Запоминать что-то новое, связывая это с уже существующими знаниями или опытом.
- Воспоминание улучшается в результате траты времени и усилия на создание значимой ассоциации с существующим знанием.
- Ассоциация может быть создана путем формулировки описания - семантической разработки или изображения - визуальной разработки.

## Мнемотехника

Стратегии, облегчающие запоминание информации путем ее упрощения и добавления смысла:

- Перестановка чисел в виде дат (23061953 как 23<sup>rd</sup> June 1953),
- Перестановка слов в аббревиатуры (BMW for Bus pass, Mobile, Wallet)
- Связывание признака слова и объекта (В с Ven, а В – с его лысой головой (for his bald head))
- Формирование случайных букв и слов в предложении (**H127 VCK** car registration number as ‘Holding 127 Very Cute Kittens’)

Иван



Алена



Женя



Катя



Георгий



Олег



## В заключение

- **Когнитивная реабилитация (GREAT-CR)** - это индивидуальный подход, ориентированный на решение проблемы, позволяющий людям, живущим с деменцией, функционировать на лучшем уровне, оставаться вовлеченными и управлять повседневной деятельностью.
- Подходит для людей, имеющих когнитивные нарушения, которые влияют на повседневную деятельность и/или взаимоотношения, при условии желания этих людей улучшить ситуацию.
- Персонафицирована через постановку цели для достижения лично значимой деятельности.
- Использует как компенсаторную технику, так и расширенные методы обучения для преодоления конкретных когнитивных нарушений.
- Поддержание мероприятий, которые позволяют сохранить хорошее самочувствие человека и его семьи.
- Наглядные улучшения за счет достижения целей.

## Дополнительная информация

Центр исследования старения и когнитивного  
здоровья

Школа психологии, University of Exeter

Почта:

[l.clare@exeter.ac.uk](mailto:l.clare@exeter.ac.uk)

Подробнее о GREAT:

Dr Ola Kudlicka

[a.kudlicka@exeter.ac.uk](mailto:a.kudlicka@exeter.ac.uk)

<http://psychology.exeter.ac.uk/reach/great/>



The screenshot shows the University of Exeter website page for the GREAT trial. The page title is "Living Well with Memory Difficulties (GREAT Trial)". The navigation menu includes "Home", "Contact us", "Staff", "Students", "MyExeter (Staff)", "Exeter (Students)", "Site map", and "中文网". The main content area features a photograph of three elderly women sitting at a table and talking. Below the photo, there is a "Welcome to GREAT" section with a link to "Study protocol" and a link to "Cognitive Rehabilitation". The footer of the page contains the text: "The GREAT trial (short title: Living Well with Memory Difficulties) is a large multi-centre trial led by Professor Linda Clare, who developed the cognitive rehabilitation approach for people with memory difficulties and led the pilot study. The trial is co-ordinated from the University of Exeter and is taking place in eight areas in England and Wales. The trial will provide definitive evidence about whether goal-oriented cognitive rehabilitation is a clinically-effective and cost-effective intervention for people with early-stage dementia and their family, friends and/or carers."

Спасибо за внимание!