

ΤΜΗΜΑ ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**“Διαταραχές Μνήμης. Πιλοτική μετάφραση και απόδοση του
εγχειριδίου: Treating Memory Impairments”**

ΜΑΝΤΖΑΚΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ Α.Μ. 11523

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΖΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΒΙΚΤΩΡΙΑ

ΙΩΑΝΝΙΝΑ 2014

Ευχαριστίες

Αισθάνομαι την ανάγκη να επισημάνω την απέραντη ευγνωμοσύνη στους γονείς μου για όλα όσα μου έχουν προσφέρει στη διάρκεια των μαθηματικών και φοιτητικών μου χρόνων και την αμέριστη υποστήριξή τους σε κάθε μου επιλογή.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες εκφράζω στους καθηγητές μου για τις πολύτιμες πληροφορίες που μου μετέδωσαν καθ' όλη την διάρκεια της φοίτησης μου στο ΤΕΙ Λογοθεραπείας γιατί χωρίς την βοήθεια τους θα ήταν αδύνατη η πραγματοποίηση αυτής της εργασίας.

Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτρια μου κ. Ζακοπούλου Βικτωρία για την εμπιστοσύνη και την αφιέρωση πολύτιμου χρόνου ώστε να ολοκληρωθεί η εργασία αυτή.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	4
Πρόλογος.....	5

Κεφάλαιο 1. Ιατρικές διαταραχές που οδηγούν σε προβλήματα μνήμης

1.1 Εγκεφαλοαγγειακές Διαταραχές.....	11
1.2 Χρόνιες μολύνσεις κεντρικών νευρικών συστημάτων.....	12
1.3 Εκφυλιστικές ασθένειες του νευρικού συστήματος.....	13
1.4 Χρόνιες ασθένειες.....	14
1.5 Διαταραχές ανάπτυξης.....	16
1.6 Γήρανση.....	16

Κεφάλαιο 2. Ο εγκέφαλος και η μνήμη

2.1 Τύποι μνήμης.....	17
2.2 Βελτίωση δεξιοτήτων μνήμης.....	17

Κεφάλαιο 3. Στρατηγικές θεραπείας για προβλήματα μνήμης Επισκόπηση της βιβλιογραφίας

3.1 Βελτίωση μνήμης	18
3.2 Αντισταθμιστικές στρατηγικές μνήμης.....	18

Κεφάλαιο 4. Προγράμματα κατάρτισης μνήμης

4.1 Ανάπτυξη κατάλληλων προγραμμάτων κατάρτισης μνήμης.....	21
4.2 Σχεδιασμός εξατομικευμένων προγραμμάτων.....	21
4.3 Ανάπτυξη ενός εξωτερικού συστήματος ενίσχυσης μνήμης.....	22
4.4 Ίδρυση και κατάρτιση χρήσης βιβλίου μνήμης.....	25
4.5 Εκπαιδευτικά προγράμματα για ασθενείς με σοβαρές βλάβες.....	29
4.6 Εναλλακτικές λύσεις για τα συστήματα βιβλίου μνήμης.....	29

Κεφάλαιο 5. Δείγμα σχεδίων συμπεριφοράς και μελέτες περιπτώσεων

5.1 Πώς να γράφεις στόχους.....	30
---------------------------------	----

Κεφάλαιο 6. Φύλλα εργασίας θεραπείας

Εισαγωγή στα φύλλα εργασίας.....	31
Φύλλα εργασίας μνήμης.....	32
Βιβλίο πρακτικής μνήμης.....	48

Κεφάλαιο 7. Οικογενειακά μέλη, φροντιστές, εργοδότες, εκπαιδευτές προσωπικού, δάσκαλοι, σχολικά μέλη προσωπικού, σπουδαστές/πελάτες

Φυλλάδια για τα οικογενειακά μέλη και φροντιστές.....	59
Φυλλάδια για εργοδότες και εκπαιδευτές προσωπικού.....	66
Φυλλάδια για δασκάλους και σχολικά μέλη προσωπικού.....	68
Φυλλάδια για σπουδαστές/πελάτες.....	73

Κεφάλαιο 8. Σελίδες βιβλίου μνήμης

Εισαγωγικές σελίδες.....	77
Προγράμματα.....	81
Σελίδες Αναφορών-Γενικές.....	88
Σελίδες Αναφορών-Σχολική Ηλικία.....	114
Σημειώσεις.....	126

Κεφάλαιο 9. Περιβαλλοντικά συνθήματα

Εισαγωγή.....	127
Εικόνες περιβαλλοντικών συνθημάτων.....	128
Λίστα ελέγχου ασφαλείας.....	138

Συμπεράσματα.....	139
--------------------------	------------

Βιβλιογραφία.....	141
--------------------------	------------

Εισαγωγή

Αυτό το οποίο μας δίνει την έννοια του εαυτού μας και της χρονικής συνέχειας της ίδιας μας της ύπαρξης είναι η δυνατότητα που έχουμε να ανακαλούμε ποιοι είμαστε, τι κάναμε στο παρελθόν αλλά και τι σχεδιάζουμε στο μέλλον. Εάν δεν μπορούσαμε να θυμόμαστε πληροφορίες γύρω από τον εαυτό μας και τις πράξεις μας, τότε θα χάναμε ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της προσωπικότητάς μας.

Αν και η απώλεια μνήμης αφορά κυρίως τις μεγάλες ηλικίες, πολλοί έφηβοι και νέοι ενήλικες υποφέρουν από προβλήματα που σχετίζονται με την μνήμη. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αντιμετωπίζουν δυσκολίες σε διάφορες καθημερινές δραστηριότητες στο σπίτι, στο σχολείο και στην δουλειά. Επομένως εμείς μπορεί να θεωρούμε την μνήμη ως κάτι δεδομένο, αλλά δεν θα πρέπει να ξεχνάμε την σημαντικότητα της για την ζωή μας τόσο για την επιβίωση μας όσο και για την ανάπτυξη της προσωπικότητάς μας και την απόκτηση γνώσεων.

Για τον λόγο αυτό δημιουργήθηκε το *Treating Memory Impairments*, το οποίο αρχικά εξετάζει τις ιατρικές παθήσεις που προκαλούν ελλείμματα μνήμης και περιγράφει τον εγκέφαλο και την μνήμη και πως σχετίζονται αυτά μεταξύ τους. Το βιβλίο αυτό παρουσιάζει μια σειρά στρατηγικών και ασκήσεων που θα διευκολύνει την διαβίωση του ασθενή και των συγγενών του και αφορά ειδικότερα την πρακτική φροντίδα και την οργάνωση του περιβάλλοντος.

Παρόλα αυτά ορισμένες από τις στρατηγικές μνήμης που παρουσιάζονται σε αυτόν τον οδηγό δεν είναι κατάλληλα για όλα τα άτομα που αντιμετωπίζουν διαταραχές μνήμης. Επομένως θα πρέπει να προσαρμοστεί το πρόγραμμα μνήμης έτσι ώστε να καλύψει της ανάγκες του κάθε ατόμου.

Πρόλογος

Νευρικό σύστημα

Το νευρικό σύστημα αντιπροσωπεύει στον άνθρωπο ένα όργανο υψηλής εξειδίκευσης, του οποίου ο σκοπός είναι η περισυλλογή, απομνημόνευση και επεξεργασία δεδομένων που αντλούνται είτε από το εσωτερικό είτε από το εξωτερικό περιβάλλον του οργανισμού, με σκοπό την κατασκευή απαντήσεων, ικανών να επιτρέψουν την προοδευτική προσαρμογή της ανθρώπινης ζωής στις μεταβαλλόμενες συνθήκες του περιβάλλοντος. (4)

Συχνά όμως το νευρικό σύστημα καταστρέφεται από συγγενής ή επίκτητες ανωμαλίες, κατά τη διάρκεια παθήσεων, καθώς και από τραυματικές βλάβες. Η πρόληψη, η διάγνωση και η θεραπεία των νευρολογικών παθήσεων έτσι έχει τεράστια σημασία από κοινωνικοοικονομική άποψη. Η γνώση της νευροανατομικής και των σχέσεων της με τη λειτουργία και τη δυσλειτουργία ίσως δικαιολογημένα θεωρείται ως ακρογωνιαίος λίθος για μελλοντικές προόδους στην κλινική νευροεπιστήμη. (1)

Ανατομία εγκεφάλου

Ο εγκέφαλος κυριαρχείται από τον όγκο των εγκεφαλικών ημισφαιρίων. Αυτά παρουσιάζουν εξωτερικά έλικες οι οποίες καταδύονται και σχηματίζουν σχισμές και αποτελούνται από φαιά ουσία και εσωτερικά από την λευκή ουσία. Από την στιγμή της γέννησης τα εγκεφαλικά ημισφαίρια παρουσιάζουν ήδη την τυπική τους μορφή, αλλά το συνολικό βάρος του εγκεφάλου αντιπροσωπεύει μόνο το εικοστό πέμπτο εκείνου που έχει ο εγκέφαλος του ενήλικα. Στην επιφάνεια ορισμένων ελικών εντοπίζονται εξειδικευμένα αισθητικά και κινητικά κέντρα. Τα δύο ημισφαίρια χωρίζονται μεταξύ τους ατελώς από τη μεγάλη επιμήκη σχισμή. Η σχισμή δέχεται προσεκβολή της σκληρής μήνιγγας, το δρέπανο του εγκεφάλου, ενώ στο βάθος της διακρίνεται το μεσολόβιο, το οποίο περιέχει συνδετικές ίνες που συνδέουν αντίστοιχες περιοχές των δύο ημισφαιρίων. (1)

Το εγκεφαλικό στέλεχος αποκαλύπτεται πλήρως όταν ο εγκέφαλος επισκοπείται από την πρόσθια επιφάνεια, αν και οι σχέσεις του μέσου εγκεφάλου φαίνονται καλύτερα σε οβελιαία τομή. Από το εγκεφαλικό στέλεχος εκφύονται τα εγκεφαλικά νεύρα.

Στην οπίσθια (ραχιαία) επιφάνεια του εγκεφαλικού στελέχους βρίσκεται η παρεγκεφαλίδα. Το σκηνίδιο της παρεγκεφαλίδας βρίσκεται κανονικά μεταξύ της παρεγκεφαλίδας και του οπίσθιου τμήματος (ινιακοί λοβοί) των εγκεφαλικών σκελών. (1)

Ο εγκέφαλος μας, από άποψη δομής και λειτουργίας μπορεί να συγκριθεί με ένα τηλεφωνικό σύστημα, γιατί και τα δύο αποτελούνται από ένα σταθμό εκπομπής, από συστήματα μετάδοσης και ένα δέκτη. (4)

Στον εγκέφαλο ο σταθμός εκπομπής αποτελείται από τους περιφερικούς υποδοχείς (οι διάφορες αισθήσεις). Όταν ένα οποιοδήποτε ερέθισμα διεγείρει το δέρμα, τα αυτιά τα μάτια κτλ. διεγείρει αυτές τις περιφερικές απολήξεις που μεταδίδουν αμέσως και με μεγάλη ταχύτητα το μήνυμα στο σταθμό δέκτη, που αντιπροσωπεύεται από τους διάφορους σχηματισμούς του εγκεφάλου και από το φλοιό. (4)

Επομένως οι περιοχές αυτές που μας επιτρέπουν να επικοινωνούμε με τον εξωτερικό κόσμο είναι ο μετωπιαίος λοβός, ο βρεγματικός λοβός, ο κροταφικός λοβός και ο ινιακός λοβός. (4)

Μετωπιαίος λοβός

Στον μετωπιαίο λοβό βρίσκονται η πρωτογενής κινητική περιοχή, η βοηθητική κινητική περιοχή, η προκινητική περιοχή, το μετωπιαίο οπτικό κέντρο, το κινητικό κεντρο του λόγου και η προμετωπιαία περιοχή. (4)

Βρεγματικός λοβός

Στον βρεγματικό λοβό βρίσκεται η σωματοαισθητική περιοχή, δηλαδή η ζώνη στην οποία προβάλλονται οι αισθήσεις που συλλέχτηκαν από τα διάφορα αισθητήρια όργανα. Η βλάβη αυτής της περιοχής συνδέεται με την εμφάνιση διαταραχών των δερματικών και κιναισθητικών αισθήσεων, του αντίθετου από το βλαμμένο ημισφαίριο τμήματος. (4)

Κροταφικός λοβός

Ο κροταφικός λοβός αντιπροσωπεύει την έδρα των κέντρων της ακοής και της όσφρησης. Βλάβες του κροταφικού λοβού μπορεί να προκαλέσουν ακουστικές διαταραχές του τύπου της κώφωσης, εμφάνισης σφυριγμάτων ή ακουστικές ψευδαισθήσεις, διαταραχές της όσφρησης και της γεύσης, κατάσταση ονείρωξης, διαταραχές της μνήμης, απώλεια της όρασης από το ήμισι του αμφιβληστροειδή (ημιανοψία άμφω ή ετερόπλευρη) , κρίσεις επιληπτικού τύπου. (4)

Ινιακός λοβός

Στον ινιακό λοβό βρίσκεται το αισθητήριο οπτικό πεδίο. Η διέγερση του άνω τμήματος της πλάγιας επιφάνειας του ινιακού λοβού επιφέρει τη σύγχρονη (σύζυγη) στροφή των ματιών προς την αντίθετη κατεύθυνση. Έχουμε επίσης οπτικές παραισθήσεις που εμφανίζονται με τη μορφή φωτεινών χρωματιστών λάμψεων ή εικόνων αυστηρά καθορισμένων. (4)

Βασική οργάνωση του εγκεφάλου

- Ο εγκέφαλος κλασικά διαιρείται στον οπίσθιο-έσχατο εγκέφαλο, το μέσο εγκέφαλο και τον πρόσθιο εγκέφαλο.
- Ο οπίσθιος-έσχατος εγκέφαλος υποδιαιρείται περαιτέρω στον προμήκη, τη γέφυρα και την παρεγκεφαλίδα
- Ο προμήκης, η γέφυρα και ο μέσος εγκέφαλος αποτελούν το εγκεφαλικό στέλεχος
- Ο πρόσθιος εγκέφαλος αποτελείται από το διάμεσο εγκέφαλο (θάλαμο και υποθάλαμο) και τα εγκεφαλικά ημισφαίρια.
- Μέσα στα εγκεφαλικά ημισφαίρια βρίσκονται μερικοί μεγάλοι πυρήνες οι οποίοι καλούνται βασικά γάγγλια ή ραβδωτό σώμα.
- Ο εγκέφαλος αποτελείται από κοιλότητες ή κοιλίες οι οποίες περιέχουν εγκεφαλονωτιαίο υγρό το οποίο παράγεται από το χοριοειδές πλέγμα.
- Ο εγκέφαλος έχει 12 ζεύγη εγκεφαλικών νεύρων τα οποία έχουν κεντρομόλες και φυγόκεντρες ίνες.
 - Τα δύο εγκεφαλικά ημισφαίρια συνδέονται μεταξύ τους με τις ίνες του μεσολόβιου.
- Η επιφάνεια των εγκεφαλικών ημισφαιρίων αποτελείται από τη φαιά ουσία του φλοιού, η οποία πτυχούνται για να σχηματίσει τις έλικες και τις αύλακες.
- Κάτω από την επιφάνεια βρίσκεται η πυκνή μάζα των ινών του ακτινωτού στεφάνου και της έσω κάψας. (1)

Μνήμη

Κάποτε, σαν μνήμη εννοούσαν την απλή διατήρηση όσων έχουν καταγραφεί, αντίθετα σήμερα στη μνήμη αναγνωρίζεται και μια λειτουργία επεξεργασίας των καταγραφόμενων και επομένως αποθηκευμένων δεδομένων σ' αυτήν και μια εκλεκτική ικανότητα στον χώρο των πραγμάτων που πρέπει να τυπωθούν στη θύμηση. (4)

Επειδή είναι το άτομο εκείνο που επεξεργάζεται και διαλέγει, φαίνεται καθαρά ότι στη διαδικασία της απομνημόνευσης, υπεισέρχονται όλοι εκείνοι οι παράγοντες με τους οποίους είναι συνδεδεμένη η μοναδικότητα του εγώ. Εξάλλου, η ενέργεια της απομνημόνευσης, δεν περιορίζεται στο χρόνο κατά τον οποίο γίνονται ή παρουσιάζονται τα πράγματα που πρέπει να θυμόμαστε, αλλά συνεχίζεται, για λίγο, εκτός αυτού του χρόνου. Για τη θύμιση έχει αξία και ό,τι συμβαίνει πριν ή μετά, επομένως οι μνημονικές ικανότητες του ατόμου μπορεί να βρεθούν τροποποιημένες ακόμα και λόγω ξένων προς το εγώ γεγονότων, τα οποία όμως δρουν πάνω σ' αυτό.

Στο χώρο της μνήμης αναγνωρίζονται κυρίως τρεις ικανότητες: η ικανότητα αποτύπωσης, της ανάκλησης και της αναγνώρισης. (4)

Η μνήμη της αποτύπωσης είναι εκείνη η διαδικασία με την οποία ένα γεγονός αποτυπώνεται «μέσα μας», γίνεται μέρος του εγώ μας. Άλλη ικανότητα της μνήμης, είναι εκείνη της ανάκλησης το να ανακαλεί δηλαδή γεγονότα που έχουν αποτυπωθεί προηγούμενα, είτε στο παρελθόν είτε σε μια πρόσφατη περίοδο. Τέλος για την συμπλήρωση της μνημονικής λειτουργίας, είναι απαραίτητη η αναγνώριση των αναμνήσεων, που είναι καλά τοποθετημένες στο χρόνο και στο χώρο. (4)

Μνήμη και τύποι μνήμης

Γνωρίζουμε ότι υπάρχουν πολλές βαθμίδες μνήμης και ότι άλλες διαρκούν λίγα μόλις δευτερόλεπτα ενώ άλλες διατηρούνται για ώρες, μέρες, μήνες ή χρόνια. Είναι πιθανόν όλες αυτές οι βαθμίδες μνήμης να προκαλούνται με τον ίδιο μηχανισμό, που λειτουργεί με άλλου βαθμού πληρότητα κάθε φορά. Είναι όμως δυνατόν να υπάρχουν και διαφορετικοί μηχανισμοί μνήμης:

1. Αισθητηριακή μνήμη: Ο όρος σημαίνει ικανότητα συγκράτησης αισθητηριακών ώσεων στις αισθητικές περιοχές του εγκεφάλου για πολύ μικρό χρονικό διάστημα μετά από την πραγματική αισθητηριακή εμπειρία. Συνήθως οι ώσεις αυτές μένουν διαθέσιμες για ανάλυση μόνο για λίγα εκατοντάδες χιλιοστά του δευτερολέπτου και τη θέση τους παίρνουν νέες αισθητικές ώσεις σε διάστημα μικρότερο από ένα δευτερόλεπτο. Εντούτοις, στο μικρό χρονικό διάστημα που η στιγμιαία αισθητηριακή πληροφορία μένει στον εγκέφαλο, μπορεί να εξακολουθήσει να χρησιμοποιείται για περαιτέρω επεξεργασία και, το σπουδαιότερο, μπορεί να αναλυθεί για να ξεχωρίσουν τα σημαντικά της σημεία. Αυτό είναι το αρχικό στάδιο της μνημονικής διαδικασίας. (2)
2. Βραχύχρονη (πρωτοβάθμια) μνήμη: Η βραχύχρονη μνήμη είναι η ανάμνηση γεγονότων, λέξεων, αριθμών, γραμμάτων ή άλλων τμημάτων πληροφοριών για διάστημα από λίγα δευτερόλεπτα έως ένα λεπτό ή λίγο περισσότερο κάθε φορά. Αυτός ο τύπος μνήμης περιορίζεται συνήθως σε περίπου εφτά (+ δύο) στοιχεία πληροφοριών. Όταν σε αυτό το βραχυπρόθεσμο απόθεμα εισέλθουν καινούργιες πληροφορίες, μερικές από τις παλιές εκτοπίζονται. Ένα από τα σπουδαιότερα γνωρίσματα της βραχύχρονης μνήμης είναι ότι οι πληροφορίες αυτού του μνημονικού αποθέματος είναι άμεσα διαθέσιμες και έτσι το άτομο

δεν χρειάζεται να τις αναζητήσει όπως πρέπει να κάνει για πληροφορίες που έχουν αποθηκευθεί στις αποθήκες της μακρόχρονης μνήμης. (2)

3. Μακρόχρονη μνήμη: μακρόχρονη μνήμη είναι η αποθήκευση στον εγκέφαλο πληροφοριών που είναι δυνατόν να ανακληθούν σε μεταγενέστερο χρόνο – λεπτά, ώρες, μήνες ή χρόνια αργότερα. Αυτός ο τύπος μνήμης ονομάζεται και σταθερή μνήμη ή μόνιμη μνήμη. Η μακρόχρονη μνήμη διαιρείται επίσης σε δύο διαφορετικούς τύπους, τη δευτεροβάθμια και την τριτοβάθμια μνήμη, με τα εξής χαρακτηριστικά:

- Δευτεροβάθμια: Είναι ο τύπος της μακρόχρονης μνήμης που αποθηκεύεται με ασθενές ή μέτριας ισχύος μνημονικό έγγραμμα. Γι' αυτό καταργείται εύκολα και μερικές φορές είναι δύσκολο να ενεργοποιηθεί. Επιπλέον, ο χρόνος που απαιτείται για την αναζήτηση των πληροφοριών είναι σχετικά μεγάλος. Αυτού του τύπου η μνήμη μπορεί να διατηρηθεί από μερικά λεπτά μέχρι μερικά χρόνια. Όταν η μνήμη είναι αδύνατη και διαρκεί μόνο για λίγα λεπτά έως λίγες μέρες, αποκαλείται πρόσφατη μνήμη.
- Τριτοβάθμια: είναι η μνήμη που έχει εγγραφεί τόσο βαθιά ώστε συνήθως διαρκεί για ολόκληρη τη ζωή του ατόμου. Επιπλέον, τα πολύ ισχυρά μνημονικά έγγραμματα αυτού του τύπου επιτρέπουν τη διάθεση των αποθηκευμένων πληροφοριών σε κλάσματα δευτερολέπτου. (2)

Διαταραχές της μνήμης

Οι διαταραχές της μνήμης αντιπροσωπεύονται είτε από ποσοτικές είτε από ποιοτικές μεταβολές. Οι ποσοτικές μεταβολές είναι οι υπερμνησίες και οι αμνησίες. (4)

Οι υπερμνησίες (εξαιρετικές μνήμες) γενικά παρατηρούνται σε άτομα μειωμένες διανοητικές ικανότητες, τα οποία είναι σε βαθμό να θυμηθούν μια μεγάλη σειρά ημερομηνιών ή αριθμών. Πάντως οι υπερμνησίες δεν είναι αποκλειστική ιδιότητα των ατόμων με κάποια καθυστέρηση ακόμα και φυσιολογικά ή πολύ έξυπνα άτομα, μπορεί να παρουσιάσουν υπερμνησίες σε ορισμένους τομείς όπως ξένες γλώσσες, το σκάκι ή οι μαθηματικοί υπολογισμοί. Αλλά αν στους πρώτους η υπερμνησία έχει ένα μαθηματικό χαρακτήρα, στα έξυπνα άτομα συχνά είναι προϊόν μιας ειδικής οργανωτικής ικανότητας των αναμνήσεων. (4)

Οι αμνησίες μπορεί να είναι γενικές ή να παρουσιάζονται κενά (μερικές), μπορεί ακόμα να αφορούν είτε την αποτύπωση είτε την ανάκληση. Η διάχυτη αμνησία είναι χαρακτηριστικό των ηλικιωμένων και των φρενοβλαβών. Στην περίπτωση αυτή, πρόκειται για μια υπομνησία και όχι για αμνησία αυτή καθαυτή, πρόκειται δηλαδή για μια μη πλήρη διαταραχή που πλήττει, κυρίως, στον ηλικιωμένο, την μνήμη της αποτύπωσης, με τέτοιο τρόπο ώστε να επηρεάζονται περισσότερο οι πρόσφατες αναμνήσεις παρά παλιές. (4)

Υπάρχουν δύο τύποι αμνησίας που σχετίζονται με την κρανιοεγκεφαλική κάκωση, την αλλαγή τρόπου κωδικοποίησης και σε ψυχοπαθολογικές καταστάσεις. Πρόκειται για την αναδρομική αμνησία και την προδρομική αμνησία. (3)

Η αναδρομική αμνησία παρατηρείται σε περιπτώσεις εγκεφαλικών τραυμάτων, όπου διαπιστώνεται απώλεια μνήμης για τα γεγονότα αμέσως πριν τον τραυματισμό και είναι η συνηθέστερη μορφή αμνησίας. (3)

Η προδρομική αμνησία αφορά στο χρονικό διάστημα μετά τον τραυματισμό. Το άτομο αδυνατεί να αποθηκεύσει και να ανακαλέσει οτιδήποτε από τη στιγμή της βλάβης και μετά. (3)

Η διάρκεια της προδρομικής αμνησίας σχετίζεται με τις ακόλουθες διαβαθμίσεις ως προς τη σοβαρότητα της κάκωσης:

- Διάρκεια πέντε λεπτών ή λιγότερο: πολύ ήπια κάκωση.
- Διάρκεια πέντε έως εξήντα λεπτών: μέτρια κάκωση.
- Διάρκεια μίας έως είκοσιτεσσάρων ωρών: σοβαρή κάκωση.
- Διάρκεια επτά έως τριάντα ωρών: πολύ σοβαρή κάκωση.
- Διάρκεια τριάντα ημερών ή περισσότερο: εξαιρετικά σοβαρή κάκωση. (4)

Κεφάλαιο 1

Ιατρικές διαταραχές που οδηγούν σε προβλήματα μνήμης.

1.1 Εγκεφαλοαγγειακές Διαταραχές

Εγκεφαλικές διαταραχές

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος περιλαμβάνει πάνω από δέκα δισεκατομμύρια νευρικά κύτταρα και περίπου το 20% του συνολικού αίματος του σώματος εφοδιάζεται και 25 % του συνολικού οξυγόνου χρησιμοποιείται από το σώμα. ο ανθρώπινος εγκέφαλος απαιτεί έναν συνεχή ανεφοδιασμό οξυγόνου και γλυκόζης. Αν ο ανεφοδιασμός αίματος διακοπεί για 2 έως 3 λεπτά θα εμφανιστεί μόνιμη βλάβη στο ιστό του εγκεφάλου.

Χρόνια ισχαιμία εγκεφάλου

Το μειωμένο αίμα στον εγκέφαλο ή η ισχαιμία μπορεί να προκύψει ως αποτέλεσμα ενός εμβολιασμού, θρόμβωσης, αγγειοσυστολής ή αθηροσκλήρωσης. Η αθηροσκλήρωση είναι η πιο κοινή αιτία έμφραξης καρωτιδικής αρτηρίας. Μία μέθοδος θεραπείας, καρωτιδική ενδαρτηρεκτομή, αφαιρεί τον πυρήνα της φραγμένης καρωτιδικής αρτηρίας.

Παροδικές ισχαιμικές αναταραχές

Η παροδική ισχαιμική επίθεση είναι η έλλειψη ροής αίματος σε μια συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου. Το πρόβλημα αυτό προκαλείται από την απόφραξη ενός αγγείου, με αποτέλεσμα την διακοπή του συστήματος παροχής αίματος του εγκεφάλου. Ο ασθενής που βιώνει ένα παροδικό ισχαιμικό επεισόδιο μπορεί να παρατηρήσει μούδιασμα δακτύλων, μπερδεμένη ομιλία, μείωση όρασης, δυσκολίες κατάποσης και αδυναμίες προσώπου.

Πολυεμφρακτική άνοια

Η πολυεμφρακτική άνοια εμφανίζεται ως αποτέλεσμα απόφραξης αρτηριών που θα προκαλέσει έμφρακτα στον φλοιό και στις υποφλοιώδεις περιοχές. Η θέση και η έκταση της βλάβης καθορίζεται από τον τύπο ελλειμμάτων που εκδηλώνονται.

Εγκεφαλικά εμφράγματα

Η πρόσθια εγκεφαλική αρτηρία, μέσης εγκεφαλικής αρτηρίας, και οπίσθιας εγκεφαλικής αρτηρίας είναι υπεύθυνες για την παροχή αίματος στον εγκέφαλο. Η απόφραξη μια από αυτές τις σημαντικές εγκεφαλικές αρτηρίες μπορεί να προκαλέσει μεγάλα εγκεφαλικά εμφράγματα και θα οδηγήσει σε μειωμένη λειτουργία των τμημάτων του εγκεφάλου που εξυπηρετούνται από την επηρεασθείσα αρτηρία. Έμφραγμα αριστερού ημισφαιρίου προκαλεί αφασία και/ή απραξία. Έμφραγμα δεξιού ημισφαιρίου προκαλεί γνωστικά ελλείμματα που μπορεί να περιλαμβάνουν αποπροσανατολισμό, απώλεια μνήμης, ανώμαλη προσωδία μνήμης.

Τραύμα στο κεφάλι

Η εγκεφαλική βλάβη μπορεί να προκύψει ως αποτέλεσμα άμεσων επιπτώσεων στο κεφάλι και να προκαλέσει εστιακή, πολυεστιακή και διάχυτη εγκεφαλική βλάβη.

Εστιακή, πολυεστιακή και διάχυτη εγκεφαλική βλάβη

Η εστιακή βλάβη αναφέρεται σε ένα εντοπισμένο τραύμα του εγκεφάλου όπως μώλωπας του εγκεφάλου ή επισκληρίδιο, υποσκληρίδιο ή ενδοεγκεφαλικό αιμάτωμα. Η πολυεστιακή ζημιά προκύπτει όταν εμφανίζονται διάφορα εντοπισμένα τραύματα του εγκεφάλου. Η υπερβολική επιτάχυνση ή επιβράδυνση του εγκεφάλου στο εσωτερικό κρανίο προκαλεί διάχυτη εγκεφαλική βλάβη. Στις περισσότερες περιπτώσεις μια κάκωση της κεφαλής προκαλεί και τους δύο διάχυτους και εστιακούς τραυματισμούς του εγκεφάλου.

Διαταραχές μνήμης και τραύμα στο κεφάλι

Οι περισσότεροι άνθρωποι που έχουν βιώσει ένα τραύμα στο κεφάλι έχουν κάποιο βαθμό εξασθένησης της μνήμης. Η μετά-τραυματική αμνησία είναι η ανικανότητα να αναφερθούν τα γεγονότα μετά από ένα τραυματισμό. Τα άτομα με μετά-τραυματική αμνησία δυσκολεύονται να ανακαλέσουν καθημερινά γεγονότα, να απαντήσουν έξυπνα σε ερωτήσεις και να προσανατολίσουν τον χρόνο και τον τόπο.

Η προχωρητική αμνησία αναφέρεται στην απώλεια μνήμης νέων εμπειριών και πληροφοριών που εμφανίζονται μετά από έναν τραυματισμό ενώ η οπισθοδρομική αμνησία αναφέρεται στην απώλεια μνήμης για γεγονότα πριν από τον τραυματισμό.

1.2 Χρόνιες μολύνσεις κεντρικών νευρικών συστημάτων

Προοδευτική πολυεστιακή λευκοεγκεφαλοπάθεια

Η προοδευτική πολυεστιακή λευκοεγκεφαλοπάθεια είναι μια εκφυλιστική διαταραχή. Η διαταραχή αυτή εμφανίζεται κυρίως σε ασθενείς με κακοήθη νεοπλάσματα, όπως ο καρκίνος του μαστού και του πνεύμονα, νόσος του Hodgkin και χρόνια λεμφοκυτταρική και μυελογενή λευχαιμία.

Ασθένεια Creutzfeldt-Jakob

Αυτή η πολύ σπάνια ασθένεια προκαλείται από έναν αργό ιό που οδηγεί σε πλήρη αποτυχία του εγκεφάλου. Προβλήματα μνήμης, φτωχή προσοχή και κούραση είναι συνηθισμένα στα αρχικά στάδια της νόσου. Καθώς η νόσος εξελίσσεται, αναπτύσσεται η γενική πνευματική παρακμή, αφασία, απραξία, αγνωσία, αμνησία και σύγχυση.

Σύφιλη

Η σύφιλη προκαλείται από ένα βακτήριο που μεταδίδεται μέσω της επαφής με μια λοιμώδη βλάβη. Προβλήματα μνήμης και κακή κρίση τείνουν να είναι τα πρώτα γνωστικά συμπτώματα της σύφιλης. Καθώς η νόσος εξελίσσεται, ο ασθενής αρχίζει να κουβεντιάζει και η πρόσφατη και μακρινή μνήμη γίνεται όλο και πιο μειωμένη.

Βακτηριακή μηνιγγίτιδα στα παιδιά

Τουλάχιστον το ένα τέταρτο των παιδιών που είχαν μηνιγγικές μολύνσεις στην παιδική ηλικία βίωσαν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις δευτερεύουσας σημασίας για την βλάβη του εγκεφάλου. Η μνήμη, η προσοχή και η γλώσσα είναι κοινές. Με το δείκτη θνησιμότητας από την βακτηριακή μηνιγγίτιδα να μειώνεται, υπάρχει μία αύξηση σε επιζώντες που μένουν με γνωστικά ελλείμματα.

Σύνδρομο επίκτητης ανοσολογικής ανεπάρκειας (AIDS)

Το AIDS προκαλείται από έναν ιό και πιστεύεται ότι εξαπλώνεται μέσω ανταλλαγής των υγρών του σώματος. Αρχικά συμπτώματα μπορεί να συμπεριλαμβάνουν κόπωση, πρησμένοι λεμφαδένες, απώλεια όρεξης, απώλεια βάρους, γαστρεντερικά συμπτώματα και κατάθλιψη. Η πλειοψηφία των ασθενών με AIDS αναπτύσσουν σοβαρές πνευματικές βλάβες.

1.3 Εκφυλιστικές ασθένειες του νευρικού συστήματος

Η νόσος του Alzheimer

Η αιτία της γεροντικής άνοιας του τύπου Alzheimer είναι άγνωστη. Έρευνα έχει δείξει ότι τα άτομα με την ασθένεια Alzheimer έχουν ανεπάρκεια της χολίνης ακετυλοτρανσφεράση ν, ένα ένζυμο που απαιτείται για την παραγωγή του νευροδιαβιβαστή ακετυλοχολίνη.

Ο γιατρός κάνει μια διάγνωση της νόσου Alzheimer μετά από την εξέταση των συμπτωμάτων αποκλείοντας άλλες αιτίες για τα συμπτώματα αυτά.

Υπάρχουν επτά στάδια της νόσου Alzheimer, δεν υπάρχει όμως σταθερό χρονικό διάστημα στο οποίο ασθενής με την νόσο αυτή παραμένει σε ένα συγκεκριμένο στάδιο.

Νόσος του Pick

Είναι μια εκφυλιστική ασθένεια όμοια με την νόσο του Alzheimer, που προκαλεί αυστηρές γνωστικές ελλείψεις. Εμφανίζεται συνήθως μεταξύ των ηλικιών 40 και 60. Η αφασία αναπτύσσεται συνήθως στα πρώτα στάδια της νόσου, αλλά η μνήμη και οι οπτικοχωρικές δεξιότητες είναι άθικτες μέχρι τα μεσαία ή προχωρημένα στάδια. Στα τελευταία στάδια της νόσου όλες οι γνωστικές, οι κινητικές και οι οπτικοχωρικές έχουν καταστραφεί.

Νόσος του Parkinson

Τα συμπτώματα της νόσου Parkinson εμφανίζονται πολύ συχνά μεταξύ των ηλικιών 50 και 70. Το τρέμουλο προσβάλλει περίπου τα τρία τρίτα των ασθενών και αυξάνεται όταν ο ασθενής βρίσκεται σε ηρεμία. Η ομιλία των ασθενών είναι μονότονη με μειωμένο τόνο. Αφασία, απραξία και αγνωσία μπορεί να αναπτυχθούν σε ορισμένες περιπτώσεις. Ο θάνατος εμφανίζεται συχνότερα στα προχωρημένα στάδια και είναι αποτέλεσμα των αναπνευστικών και ουροποιητικών επιπλοκών.

Προοδευτική υπερπυρηνική παράλυση

Οι ασθενείς αυτοί αντιμετωπίζουν συμπτώματα παρόμοια με αυτά της ασθένειας Parkinson. Οι διαδικασίες σκέψης επιβραδύνονται και οι δυσκολίες με τον υπολογισμό, την προσοχή και την αφηρημένη σκέψη είναι κοινές. Η απώλεια μνήμης συχνά οφείλεται σε κακή ικανότητα προσοχής.

Νόσος του Wilson

Είναι μια σπάνια γενετική ασθένεια που προκύπτει από τα υπερβολικά κοιτάσματα χαλκού στον εγκέφαλο, ήπαρ και νεφρά. Υπάρχουν δύο μορφές της νόσου του Wilson: η οξεία μορφή που εμφανίζεται στα τέλη της παιδικής ηλικίας ή την εφηβεία και η χρόνια μορφή που αναφέρεται ως ψευδοσκλήρωση. Τα χαρακτηριστικά της οξείας μορφής περιλαμβάνουν δυστονία, δυσκολίες κατάποσης, ακαμψία και σπαστικότητα. Η χρόνια μορφή της νόσου χαρακτηρίζεται από το τρέμουλο καρπού ή χεριού, αλλαγμένες λειτουργίες νεφρών και συκωτιού και την προοδευτική εμπλοκή κεφαλής και κορμού.

Νόσος του Huntington

Πρόκειται για μια σπάνια εκφυλιστική ασθένεια που αναπτύσσεται στην ενήλικη ζωή. Σύντομα και γρήγορα τραντάγματα μεμονωμένων μυών και ανύψωση και χαμήλωμα των ώμων αποτελούν τα χαρακτηριστικά της ασθένειας. Οι ασθενείς αυτοί δυσκολεύονται στην μάσηση και στην κατάποση. Οι αλλαγές προσωπικότητας είναι εμφανείς καθώς οι ασθενείς μπορεί να γίνουν επιθετικοί, κυκλοθυμικοί. Στα πρώτα στάδια της νόσου, η ανάκληση μακρινής και πρόσφατης μνήμης θεωρείται κύρια δυσκολία. Η προσοχή τους συνήθως είναι ανέγγιχτη.

Ιδιοπαθής αποτιτάνωση βασικών γαγγλίων

Αυτή η οικογενειακή διαταραχή με έναρξη στην παιδική ή ενήλικη ζωή, χαρακτηρίζεται από την αποτιτάνωση βασικών γαγγλίων. Οι ασθενείς αναπτύσσουν κινητική διαταραχή όμοια με της νόσου του Parkinson και γνωστικές και συναισθηματικές αλλαγές.

Σύνδρομο Hallervorden-Spatz

Το σύνδρομο Hallervorden-Spatz είναι πιθανά μια αυτοχρωμοσωματική υπολειπόμενη γενετική ασθένεια που παράγει δυστονία και αθέτωση. Μπορεί να εμφανιστεί στα τέλη της παιδικής ηλικίας, στην παιδική ηλικία ή στην ενηλικίωση. Η ασθένεια αυτή είναι ο τερματικός σταθμός και η εξασθένηση γνωστικών δεξιοτήτων και μνήμης εμφανίζεται στις περισσότερες περιπτώσεις.

1.4 Χρόνιες ασθένειες

Έλλειψη οξυγόνου

Ο εγκέφαλος απαιτεί οξυγόνο για να λειτουργήσει. Η έλλειψη οξυγόνου καταστρέφει τον εγκεφαλικό μεταβολισμό, γεγονός που οδηγεί σε γνωστικά ελλείμματα όπως διαταραχές μνήμης, κακή κρίση, μείωση προσοχής και αργή διανοητική επεξεργασία. Γενικά, η οξεία στέρηση του οξυγόνου για σημαντικό διάστημα οδηγεί σε εκτενή εγκεφαλική βλάβη και σοβαρή νοητική ανεπάρκεια.

Πνευμονοπάθειες

Ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες εμφανίζουν γνωστικές αλλαγές μαζί και απώλειες μνήμης

Καρδιακές παθήσεις

Ασθενείς με καρδιακές παθήσεις παρουσιάζουν απώλειες μνήμης, σύγχυση και μειωμένη προσοχή. Η καρδιακή ανεπάρκεια, η αορτική στένωση και η στένωση μητροειδούς μπορούν να προκαλέσουν γνωστικές διαταραχές. Όταν ξεκινήσει η φαρμακευτική αγωγή και αποκαθίσταται η καρδιακή παραγωγή βελτιώνονται γενικότερα και οι γνωστικές ικανότητες.

Αναιμία

Ο όρος αναιμία αναφέρεται σε μια ανεπάρκεια αιμοσφαιρίνης, ερυθρών κυττάρων ή και των δύο ή απώλειας όγκου ή απώλειας όγκου αίματος. Η αναιμία μπορεί να συμβεί όταν υπάρχει έλλειψη σημαντικών θρεπτικών συστατικών όπως είναι ο σίδηρος και οι βιταμίνες ή όταν υπάρχει πραγματική απώλεια αίματος. Μόλις δοθεί κατάλληλη φαρμακευτική θεραπεία η νευρολογική πάθηση τείνει να ξεκαθαρίσει αμέσως.

Χρόνιες παθήσεις ήπαρ

Οι ασθένειες αυτές μπορεί να προκαλέσουν μειωμένη προσοχή, διαταραχές μνήμης, ψυχιατρικές διαταραχές και κόμα. Πρόδρομη και παλίνδρομη αμνησία έχουν τεκμηριωθεί σε περιπτώσεις παρατεταμένων κωμάτων. Φαίνεται πως οι γνωστικές και ψυχικές αλλαγές οφείλονται σε εγκεφαλική δηλητηρίαση από το περιεχόμενο των εντέρων που δεν μπορούν να μεταβολίσουν το συκώτι.

Υπερθυρεοειδισμός

Ένας υπερλειτουργικός θυρεοειδής δημιουργεί μια κατάσταση που ονομάζεται νόσος του Grave η θυρεοτοξίκωση, προκαλώντας τρέμουλο, πρήξιμο στο λαιμό, απώλεια βάρους, αυξημένη όρεξη, νευρική και μερικές φορές ψύχωση. Επίσης έχουν τεκμηριωθεί γνωστικές διαταραχές μαζί με κακή προσοχή και ελλείμματα πρόσφατης μνήμης.

Υποθυρεοειδισμός

Ο υποθυρεοειδισμός είναι μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από μειωμένη δραστηριότητα του θυρεοειδούς αδένου. Η κατάσταση αυτή μπορεί να προκληθεί από υπερβολική δόση αντιθυρεοειδικών φαρμάκων, ατροφία του ίδιου αδένου ή πτώση στα επίπεδα της θυρεοειδούς ορμόνης. Ο μακροχρόνιος υποθυρεοειδισμός μπορεί να οδηγήσει σε άνοια και ψύχωση.

Νόσος του Cushing

Η νόσος του Cushing είναι μια διαταραχή που προκύπτει από τις μεγάλες ποσότητες αδρενοκορτικοτρόπου ορμόνης. Επίσης μπορεί να προκληθεί από υπερβολική δόση στεροειδών φαρμάκων σε μια περίοδο βδομάδων ή και περισσότερο. Χαρακτηριστικά είναι οι διαταραχές μνήμης, η μειωμένη προσοχή και οι πνευματικές διαταραχές.

Νόσος του Addison

Η νόσος του Addison προκαλείται από μερική ή ολική ανεπάρκεια του επινεφρίδιου αδένου λόγω αυτοάνοσων νοσημάτων, λοιμώξεων, όγκων ή αιμορραγιών του αδένου. Τα συμπτώματα είναι μειωμένη προσοχή, ανησυχία, ευερεθιστότητα, διαταραχές πρόσφατης και απομακρυσμένης μνήμης, περίοδοι σύγχυσης, αποπροσανατολισμός και αλλαγές διάθεσης.

Διαβήτης

Ο διαβήτης προκαλείται από την αποτυχία του παγκρέατος να απελευθερώσει αρκετή ινσουλίνη στο σώμα ή από ελάττωμα των κυττάρων που δέχονται την ινσουλίνη, καθιστούν την ορμόνη αναποτελεσματική στην ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Ασθενείς που έχουν αυξημένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα συχνά θα βιώνουν απώλειες μνήμης σύγχυση, αδυναμία και λήθαργο.

1.5 Διαταραχές ανάπτυξης

Μαθησιακές διαταραχές

Ο όρος αυτός χρησιμοποιείται για να περιγράψει μία διαταραχή σε μία ή και περισσότερες από τις διεργασίες που εμπλέκονται στην χρήση της γλώσσας. Οι μαθησιακές δυσκολίες μπορεί να γίνουν εμφανείς σε διαταραχές ακοής, σκέψης, ομιλίας, ανάγνωσης, ορθογραφίας ή αριθμητικής. Η ορολογία περιγράφει παιδιά με φυσιολογικής νοημοσύνης με δυσκολίες επεξεργασίας που δεν αποδίδουν εξίσου καλά όπως αναμενόταν στο σχολείο.

Διαταραχές ελλειμματικής προσοχής

Τα κλινικά χαρακτηριστικά των παιδιών με διαταραχές ελλειμματικής προσοχής είναι η απροσεξία, παρορμητικότητα και η υπερκινητικότητα που είναι ακατάλληλη για το αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού. Τα χαρακτηριστικά αυτά μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την εκμάθηση και επιτυχία στο σχολείο και στην μετέπειτα απασχόληση.

Νοητική υστέρηση

Η νοητική υστέρηση είναι μια διαταραχή που χαρακτηρίζεται από νοημοσύνη κατώτερη του μέσου με προβλήματα στην ικανότητα κοινωνικής εκμάθησης και αλληλεπίδρασης. Οι μετρητές δείκτης νοημοσύνης χρησιμοποιούνται για να προσδιορίσουν την σοβαρότητα της διαταραχής.

1.6 Γήρανση

Βιολογικές αλλαγές

Με την γήρανση του εγκεφάλου, συμβαίνουν βιολογικές αλλαγές όπως θάνατος κυττάρων, μεταβολικές αλλαγές, μειωμένη παροχή οξυγόνου και αλλαγές στην νευρωνική επικοινωνία. Οι βιολογικές αυτές αλλαγές έχουν μελετηθεί για να καθοριστεί η επίδραση της γήρανσης στην εγκεφαλική λειτουργία και δεν υπάρχει καμία απόδειξη που να δείχνει ότι συνδέονται άμεσα με διαταραχές μνήμης σε ηλικιωμένα άτομα.

Αλκοολισμός

Αν και η χρόνια κατανάλωση οινοπνεύματος έχει καταστρεπτικά αποτελέσματα σε όλα τα όργανα του σώματος, το νευρικό σύστημα εμφανίζεται να είναι πιο ευαίσθητο στο οινόπνευμα. Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει γνωστικά ελλείμματα και ελλείμματα μνήμης. Η ευαισθησία του εγκεφάλου στο αλκοόλ ποικίλει. Μπορεί να συμβεί σοβαρή εγκεφαλική βλάβη μετά από χρόνια κατανάλωση από 10 έως 15 χρόνια σε μέτρια έως βαριά ποσά.

Κεφάλαιο 2

Ο εγκέφαλος και η μνήμη

2.1 Τύποι μνήμης

Αισθητηριακή μνήμη

Η αισθητηριακή μνήμη είναι το πρώτο τύπωμα των εισερχόμενων αισθητηριακών πληροφοριών. Η μυρωδιά ενός αρώματος, η εικόνα ενός προσώπου ή ο ήχος μιας φωνής λαμβάνονται από τα αισθητήρια όργανα. Το πρώτο τύπωμα είναι βραχύβιο, διαρκεί από 250 χιλιοστά του δευτερολέπτου μέχρι 80 δευτερόλεπτα, ανάλογα με τα αισθητήρια όργανα.

Βραχυπρόθεσμη μνήμη

Οι αισθητηριακές πληροφορίες ή η αισθητηριακή μνήμη μεταφέρονται στην βραχυπρόθεσμη μνήμη που ονομάζεται επίσης κύρια μνήμη, άμεση μνήμη και λειτουργική μνήμη. Η μορφή των πληροφοριών είναι οπτική καθώς και λεκτική. Η βραχυπρόθεσμη μνήμη, η οποία στην πραγματικότητα αναφέρεται στα πόσα στοιχεία μπορούν να γίνουν αντιληπτά σε μια χρονική στιγμή, έχει περιορισμένη χωρητικότητα περίπου επτά στοιχεία για τους περισσότερους ανθρώπους. Οι πληροφορίες στην βραχυπρόθεσμη μνήμη μετατοπίζονται από νέες εισερχόμενες πληροφορίες ή χάνονται με την πάροδο του χρόνου. Η επανάληψη επιτρέπει να μείνουν στην μνήμη, έτσι κωδικοποιούνται, μεταφέρονται και αποθηκεύονται στην μακροπρόθεσμη μνήμη.

Μακροπρόθεσμη μνήμη

Η μακροπρόθεσμη μνήμη, λέγεται επίσης και δευτερεύουσα μνήμη, είναι ένα μόνιμο αρχείο πληροφοριών που έχει διδαχθεί και εμπειρίες του παρελθόντος. Η μακροπρόθεσμη μνήμη έχει μεγαλύτερη χωρητικότητα και οι πληροφορίες μπορούν να διατηρηθούν για μια ζωή. Ο Tulving αναφέρει δύο τύπους μακροπρόθεσμης μνήμης: η σημασιολογική και η επεισοδιακή. Η σημασιολογική μνήμη περιλαμβάνει την ανάμνηση πραγματικών πληροφοριών όπως οι ορισμοί λέξεων και σημασιολογικές σχέσεις και δεν εξαρτάται από τον χρόνο ή τόπο. Στην επεισοδιακή μνήμη βρίσκονται χωρικοί και χρονικοί κώδικες. Η ανάμνηση προσωπικών γεγονότων όπως ένας γάμος είναι ένα παράδειγμα επεισοδιακής μνήμης.

2.2 Βελτίωση δεξιοτήτων μνήμης

Φαίνεται να υπάρχουν δύο ευρείες προσεγγίσεις για την κατάρτιση δεξιοτήτων μνήμης. Η πρώτη προσέγγιση επιχειρεί να αποκαταστήσει την λειτουργία της μνήμης, εστιάζοντας σε δραστηριότητες όπως απομνημόνευση λίστες λέξεων, υπενθύμιση των λεπτομερειών σε παραγράφους και άλλες ασκήσεις που στοχεύουν την αποκατάσταση της λειτουργίας της μνήμης. Η δεύτερη προσέγγιση για την κατάρτιση της μνήμης έχει σχεδιαστεί να βοηθήσει τους ασθενείς να αντισταθμίσουν τα ελλείμματα μνήμης τους. Οι κλινικοί γιατροί εκπαιδεύουν τους ασθενείς να χρησιμοποιούν εσωτερικές και εξωτερικές στρατηγικές μνήμης στην θεραπεία και στην συνέχεια να γενικευθούν αυτές οι δεξιότητες στο σπίτι, στο σχολείο και στο εργασιακό περιβάλλον.

Κεφάλαιο 3

Στρατηγικές Θεραπείας για προβλήματα μνήμης

Επισκόπηση της βιβλιογραφίας

3.1 Βελτίωση μνήμης

Θα βελτιωθεί η μνήμη μου;

Οι κλινικοί γιατροί υποβάλλονται πολύ συχνά σε αυτήν την ερώτηση από τα άτομα που έχουν δυσκολίες μνήμης. Εάν η εξασθένηση της μνήμης οφείλεται σε μια θεραπεύσιμη ιατρική κατάσταση όπως υποθυρεοειδισμός, σύνδρομο Cushing, καρδιακές ασθένειες ή άλλα η αποκατάσταση της μνήμης και των συναφών γνωστικών ελλειμμάτων συμβαίνει μόλις εφαρμοστεί η κατάλληλη ιατρική περίθαλψη. Ωστόσο ένα η εξασθένηση της μνήμης προκαλείται από αμετάκλητη ζημιά στον εγκέφαλο, η αποκατάσταση μπορεί να είναι εξαιρετικά αργή ή μόνο μερική.

3.2 Αντισταθμιστικές στρατηγικές μνήμης

Τα ελλείμματα μνήμης είναι κοινά επακόλουθα ποικίλου νευρολογικών και ιατρικών καταστάσεων και συνήθως περιλαμβάνουν μόνο ένα από τα ελλείμματα που εκτίθενται. Προβλήματα με γνωστικές, γλωσσικές, οπτικές και κινητικές δεξιότητες μπορούν επίσης να προκύψουν. Σπάνια άτομα με εγκεφαλική βλάβη εμφανίζουν προβλήματα μνήμης μόνο, χωρίς άλλα ελλείμματα. Μπορεί να υπάρξουν σοβαροί λειτουργικοί περιορισμοί που προκύπτουν από τα ελλείμματα μνήμης παρά την διατήρηση άλλων τομέων δεξιοτήτων.

Οι επαγγελματίες αποκατάστασης έχουν προσπαθήσει να διδάξουν στους ασθενείς να αντισταθμίσουν τα ελλείμματα μνήμης τους προκειμένου να αυξηθούν οι δυνατότητες των ασθενών να λειτουργήσουν πιο ανεξάρτητα στην κοινωνία, το σπίτι, το σχολείο και την εργασία. Γενικά υπάρχουν δύο τύποι αντισταθμιστικών στρατηγικών μνήμης: εσωτερικές στρατηγικές μνήμης και εξωτερικές στρατηγικές μνήμης.

Εσωτερικές στρατηγικές μνήμης

Οι εσωτερικές στρατηγικές μνήμης είναι οργανωμένα διανοητικά συστήματα που χρησιμοποιούνται για να βελτιώσουν την μνήμη. Οι στρατηγικές αυτές αναφέρονται συνήθως ως μνημονικό, μπορεί να είναι είτε οπτικές είτε λεκτικές και να χρειαστεί μεγάλη προσπάθεια από τον αρχάριο. Η χρήση μνημονικού μπορεί να είναι πιο ενδιαφέρουσα από την μηχανική μάθηση και ως εκ τούτου είναι πιο εύκολο για το μαθητή να ασχοληθεί με τις πληροφορίες που απομνημονεύονται.

Κατάλογοι εκμάθησης στοιχείου

Αφήγηση. Μια ιστορία χρησιμοποιείται για να συνδέσει τα στοιχεία σε μια συνεχή, σχετική ακολουθία.

Μνημονικό τύπου. Η χρήση αυτής της στρατηγικής περιλαμβάνει δύο βήματα: απεικόνιση μιας σειράς θέσεων σε λογική διαταγή, έπειτα οπτικοποίηση καθενός από τα στοιχεία που αναφέρονται στον κατάλογο σε κάθε συγκεκριμένη θέση.

Πρόσδεση μνημονικών. Η πρόσδεση μνημονικών απαιτεί ο μαθητής να απομνημονεύσει ένα σύνολο τυποποιημένων λέξεων.

Μέθοδος ομοιοκαταληξία πρόσδεση. Η μέθοδος ομοιοκαταληξίας χρησιμοποιεί τις τυποποιημένες λέξεις που ομοιοκαταληκτούν με τον αριθμό. Ο μαθητής απομνημονεύει το τυποποιημένο σύνολο λέξεων και συνδέει τις λέξεις που αναφέρονται με κάθε λέξη πρόσδεση για να διαμορφώσει μια οπτική εικόνα.

Φωνητικό μνημονικό. Το φωνητικό μνημονικό είναι ένα μάλλον περίπλοκο σύστημα αποτελούμενο από εκχώρηση ήχων συμφώνων στα ψηφία 0 έως 9.

Ανάμνηση ονομάτων και προσώπων

Για τα άτομα με ελλείμματα μνήμης, οι οπτικές εικόνες έχουν βρεθεί να είναι μια αποτελεσματική τεχνική για να μαθαίνουν και να διατηρούν ονόματα. Η νοητική εικόνα πρέπει να είναι συγκεκριμένη: όσο απλούστερη τόσο καλύτερη.

Μηχανή κουινγκ

Η μηχανή κουινγκ είναι μια τεχνική στην οποία μια ενέργεια συνδέεται με το όνομα του προσώπου. Οι ασθενείς καλούνται να σκεφτούν μια ενέργεια που συμβολίζει το όνομα που αναφέρεται.

Ομοιοκαταληξία

Η ομοιοκαταληξία χρησιμοποιείται για να επιβάλλει την ύλη στο υλικό που αναφέρεται. Ένας έμμετρος λόγος που ενσωματώνει το υλικό που μαθαίνεται θα καταστήσει το υλικό σημαντικότερο και ευκολότερο να ανακληθεί.

Οργάνωση

Εάν ένα άτομο συνειδητά οργανώνει τις πληροφορίες που πρέπει να μάθει, είναι ευκολότερο να ανακτηθούν. Η κατηγοριοποίηση των πληροφοριών είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να οργανώσετε τις πληροφορίες. Μια μελέτη επίσης έδειξε ότι οι οπτικές πληροφορίες ανακαλούνται ευκολότερα αν είναι οργανωμένες.

Ένωση

Η στρατηγική ένωσης αναφέρεται να συνδέει πληροφορίες που μαθαίνονται με κάτι που είναι ήδη γνωστό. Μάθηση που βασίζεται στην μάθηση. Η σκέψη για παραδείγματα, η σύγκριση, η αντίθεση και η επανάληψη είναι όλα τρόποι για να συνδέσει αυτό που ήδη γνωρίζει κάποιος με τις νέες πληροφορίες.

Αρχικό-γράμμα σύνδεσης

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα μνημονικά πρώτο-γράμμα είναι τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα στην εσωτερική στρατηγική μνήμης. Επίσης έχει αποδειχθεί να είναι αποτελεσματική με κάποια άτομα που έχουν προβλήματα μνήμης ως αποτέλεσμα εγκεφαλικής βλάβης.

Επανάληψη και χαλάρωση

Η επανάληψη ή η πρόβα πληροφοριών βοηθά να βελτιωθεί η ανάκληση, εφόσον χρησιμοποιείται με άλλες στρατηγικές. Συνεχίζοντας την μελέτη ή την επανάληψη αφότου έχουν μαθευτεί οι πληροφορίες αυξάνει την ταχύτητα ανάκτησης και ενισχύσει την μάθηση. Επίσης δίνει στους ανθρώπους περισσότερη εμπιστοσύνη, ότι γνωρίζουν το υλικό.

Βελτίωση ανάκλησης γραπτών πληροφοριών

Υπάρχουν διάφορες στρατηγικές ικανότητας μελέτης με σκοπό να βελτιώσουν την ανάκληση των γραπτών πληροφοριών. Οι περισσότερες ονομάζονται από τα αρκτικόλεξα, όπου τα γράμματα αντιπροσωπεύουν τα βήματα που περιλαμβάνονται στη χρήση του συστήματος. Τα περισσότερα από τα συστήματα είναι προσαρμογές της ένα από τα πρώτα συστήματα που αναπτύχθηκαν.

Ενισχύσεις εξωτερικής μνήμης

Τα εξωτερικά βοηθήματα μνήμης είναι σχεδιασμένα για την αποθήκευση πληροφοριών εξωτερικά και για να αναλάβουν δράση τα άτομα. Βιβλία μνήμης, λίστες για ψώνια, υπολογιστές και χάρτες είναι παραδείγματα των εξωτερικών βοηθειών μνήμης που αποθηκεύουν τις πληροφορίες. Οι συναγερμοί, οι πινακίδες και οι συνθηματικές κάρτες είναι παραδείγματα των εξωτερικών βοηθειών μνήμης που ζητούν τα άτομα για να ολοκληρώσουν μια υποχρέωση ή για να λάβουν δράση.

Κεφάλαιο 4

Προγράμματα κατάρτισης μνήμης

Σπάνια στα άτομα με εγκεφαλική βλάβη οι δεξιότητες επιστρέφουν στα προνοσηρά επίπεδα με το πέρασμα του χρόνου ή από παιχνίδια μνήμης. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα βελτιωθούν οι δεξιότητες μνήμης τους. Είναι αλήθεια όμως πως δεν θα ωφεληθούν όλα τα άτομα από την εκπαίδευση της μνήμης ή την χρήση στρατηγικών εσωτερικής μνήμης. Ο κάθε πελάτης είναι διαφορετικός στην προσωπικότητα, στον τύπο προβλημάτων μνήμης, στην σοβαρότητα ελλειμμάτων μνήμης και στο κίνητρο για βελτίωση δεξιοτήτων. Επομένως είναι σημαντικό να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση του ασθενή για τα ελλείμματα του, να παρακινηθεί το άτομο για να δοκιμάσει ποικίλες στρατηγικές και να καθοριστεί ποιες στρατηγικές λειτουργούν καλύτερα για κάθε ιδιαίτερο πελάτη.

4.1 Ανάπτυξη κατάλληλων προγραμμάτων κατάρτισης μνήμης

Οι ακόλουθες προτάσεις μπορεί να είναι χρήσιμες για την θέσπιση ενός προγράμματος κατάρτισης μνήμης:

- Καθιερώστε ένα σύστημα βιβλίου μνήμης για τον εαυτό σας και χρησιμοποιείστε το με συνέπεια.
- Εκπαιδεύστε τα μέλη της διεπιστημονικής ομάδας σχετικά με το είδος των στρατηγικών μνήμης που είναι κατάλληλες για των ασθενή.
- Γράψτε συγκεκριμένους, εξατομικευμένους στόχους συμπεριφοράς για κάθε ασθενή.
- Οι ασκήσεις αποκατάστασης μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ατομικές ή ομαδικές θεραπείες.
- Να περιλαμβάνετε τα μέλη της οικογένειας ή/και φροντιστές στην θεραπεία.
 - Αν ο ασθενής αρνείται πως έχει διαταραχή μνήμης, ζητήστε από την οικογένεια να δώσει παραδείγματα περιπτώσεων, που ο ασθενής είχε δυσκολία στο να θυμηθεί πληροφορίες και πως επηρεάζει την ανεξαρτησία του.
- Εκπαιδεύστε τα μέλη της οικογένειας και τους φροντιστές σχετικά με το πώς να χρησιμοποιούν το βιβλίο μνήμης και πώς να ενισχύσουν τον ασθενή για τη χρήση του συστήματος βιβλίου μνήμης.
- Άλλοι επαγγελματίες μπορεί να είναι χρήσιμοι για την παροχή βοήθειας στον ασθενή για τον εντοπισμό των ελλειμμάτων και την προσαρμογή στην απώλεια δεξιοτήτων.

4.2 Σχεδιασμός εξατομικευμένων προγραμμάτων

Κάθε πρόγραμμα μνήμης πρέπει να σχεδιαστεί για να ανταποκρίνεται στις ανάγκες του ατόμου. Μόλις καθορίσετε τις ανάγκες και το επίπεδο δεξιοτήτων του ασθενούς, μπορείτε να γράψετε τους θεραπευτικούς στόχους. Θα πρέπει να εργαστείτε στενά με τον ασθενή για να καθορίσετε τις προτιμήσεις του ασθενούς, τα ενδιαφέροντα καθώς και τα κίνητρα για να μάθει τις στρατηγικές. Εάν αναπτύσσετε ένα σύστημα μνήμης που ο ασθενής δεν ενδιαφέρεται ή δεν βλέπει την αξία της χρήσης της, ο ασθενής πιθανότατα δεν θα χρησιμοποιήσει το σύστημα έξω από το πρόγραμμα θεραπείας.

4.3 Ανάπτυξη ενός εξωτερικού συστήματος ενίσχυσης μνήμης

Ένα βιβλίο μνήμης πρέπει να σχεδιάζεται ξεχωριστά για κάθε πελάτη. Το περιβάλλον διαβίωσης, οι καθημερινές δραστηριότητες και η σοβαρότητα και ο τύπος εξασθένησης της μνήμης πρέπει να εξεταστούν προσεκτικά κατά την ανάπτυξη ενός συστήματος βιβλίου μνήμης. Αν είναι δυνατόν, ο ασθενής, οι φροντιστές και τα μέλη της οικογένειας που εμπλέκονται στην φροντίδα του ασθενούς θα πρέπει να συμμετέχουν στην ανάπτυξη του συστήματος βιβλίου μνήμης.

Ερωτηματολόγιο πελάτη

1. Τι προβλήματα έχετε βιώσει από την ασθένεια ή τον τραυματισμό σας?

2. Έχετε ποτέ αργήσει σε προγραμματισμένα ραντεβού/μαθήματα ; Γιατί;

3. Τι σας αρέσει να κάνετε στον ελεύθερο σας χρόνο;

4. Κάνετε τα ψώνια σας και την προετοιμασία του γεύματος;

5. Πως θυμάστε τι πρέπει να αγοράσετε όταν κάνετε τα ψώνια σας;

6. Ξεχνάτε αντικείμενα που πρέπει να αγοράσετε όταν πάτε για ψώνια;

7. Δυσκολεύεστε να θυμηθείτε πληροφορίες σχετικά με τον τραυματισμό/ασθένεια σας, όπως όταν αυτό συνέβη, πόσο καιρό ήσασταν στο νοσοκομείο, και ούτω καθεξής;

8. Πείτε μου για το παρελθόν σας, το εκπαιδευτικό σας υπόβαθρο, τα προσωπικά σας ενδιαφέροντα.

9. Δυσκολευτήκατε ποτέ να θυμηθείτε πληροφορίες σχετικά με την εργασία, εκπαίδευση, οικογενειακό ιστορικό, ή άλλα γεγονότα;

10. Τι φάρμακα παίρνετε και γιατί;

11. Ποια μέσα μεταφοράς χρησιμοποιείτε;

12. Ανεβαίνετε καθόλου στο λεωφορείο; Πόσο συχνά;

13. Δυσκολευτήκατε ποτέ να θυμηθείτε ποιο λεωφορείο πρέπει να πάρετε, ή τι ώρα το λεωφορείο φτάνει ή αναχωρεί;

14. Θυμάστε τα ονόματα των θεραπειών σας; Ποια είναι αυτά;

15. Χρησιμοποιείτε καμία τεχνική ή στρατηγική για να θυμάστε τα ονόματα; Ποιες είναι αυτές;

16. Είστε αρμόδιοι για την πληρωμή των μηνιαίων λογαριασμών σας;

17. Δυσκολεύεστε να θυμηθείτε να πληρώσετε τους λογαριασμούς σας και να διαχειριστείτε τον μηνιαίο σας προϋπολογισμό;

18. Έχετε μια λίστα σημαντικών αριθμών τηλεφώνου, διευθύνσεων, ημερομηνιών γέννησης; Που τις κρατάτε;

19. Δυσκολευτήκατε ποτέ να βρείτε σημαντικούς αριθμούς τηλεφώνου όταν τους χρειαστήκατε;

20. Τι τύπους δραστηριοτήτων ολοκληρώνετε στο σπίτι, σχολείο ή στην δουλειά;

21. Γίνεστε καμιά φορά έξαλλος όταν προσπαθείτε να επικεντρωθείτε σε κάτι σημαντικό; Δυσκολεύεστε να ολοκληρώσετε το έργο σε ένα λογικό χρονικό διάστημα;

22. Ξεχνάτε καμιά φορά προφορικές οδηγίες που σας δόθηκαν; Εάν ναι δώστε ένα παράδειγμα.

Κάντε μια λίστα με παραδείγματα του τύπου δυσκολιών μνήμης που έχετε αντιμετωπίσει.

Ποιες δεξιότητες μνήμης αισθάνεστε ότι πρέπει να βελτιώσετε;

4.4 Ίδρυση και κατάρτιση χρήσης βιβλίου μνήμης

Ανάπτυξη συστήματος

Το πρώτο βήμα στην ανάπτυξη του συστήματος βιβλίου μνήμης είναι να καθοριστούν τα σχετικά τμήματα και σελίδες που περιλαμβάνονται.

Διδάξτε τα τμήματα βιβλίου μνήμης

Το επόμενο βήμα είναι να εκπαιδευθεί ο ασθενής σχετικά με το είδος των πληροφοριών που πρόκειται να καταγράψει σε κάθε ενότητα του βιβλίου.

Δραστηριότητες προσομοίωσης

Δώστε στο ασθενή ασκήσεις για την καταγραφή και την ανάκτηση πληροφοριών στο βιβλίο.

Λειτουργική χρήση συστήματος

Δημιουργήστε καταστάσεις εντός και εκτός της θεραπείας, όπου ο ασθενής θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσει το σύστημα βιβλίου μνήμης.

Ανάπτυξη βιβλίου μνήμης: Μια διεπιστημονική προσπάθεια

Όλα τα μέλη του προσωπικού που εργάζονται με τον ασθενή πρέπει να συμμετέχουν στην καθιέρωση του συστήματος βιβλίου μνήμης και στην χρήση του κατά την θεραπεία.

Προτεινόμενη ακολουθία βιβλίου μνήμης

Παράγραφος 1: Καθημερινό πρόγραμμα

Το ημερήσιο πρόγραμμα αποσκοπεί να βελτιώσει τις δεξιότητες χρονικής διαχείρισης ενός ασθενή με την απαρίθμηση όλων των δραστηριοτήτων που πρέπει αυτός να ολοκληρώσει.

Παράγραφος 2: Αναφορά

Η ενότητα αυτή είναι σαν μια εγκυκλοπαίδεια. Σε αυτήν την ενότητα οργανώνονται σημαντικές πληροφορίες, έτσι ώστε ο ασθενής να μπορεί να τις ανακτήσει όταν χρειάζεται.

Παράγραφος 3: Σημειώσεις

Σε αυτήν την ενότητα υπάρχουν αρκετές κενές σελίδες για την λήψη σημειώσεων όταν χρειάζεται. Ενθαρρύνετε τον ασθενή να κρατάει όλες τις σημειώσεις σε αυτήν την ενότητα, αντί σε απλά χαρτιά που θα τα τοποθετεί στις τσέπες.

Χρήση χρονομέτρων και συναγερμών

Κάποιοι ασθενείς δυσκολεύονται να χρησιμοποιήσουν το σύστημα βιβλίου μνήμης αποτελεσματικά, επειδή δεν είναι σε θέση να θυμηθούν να κοιτάζουν το βιβλίο για να δουν τα ραντεβού που έχουν προγραμματίσει.

Η συχνότητα και η διάρκεια των συνεδριών θεραπείας ποικίλει από ασθενή σε ασθενή, ανάλογα με την σοβαρότητα της βλάβης.

Η υποστήριξη από την οικογένεια και τους φροντιστές είναι το κλειδί για την επιτυχία κατάρτισης μνήμης στις περισσότερες περιπτώσεις.

Ο ασθενής πρέπει να μάθει να γενικεύει τις δεξιότητες που έμαθε στην θεραπεία σε ρυθμίσεις και συμπεριφορές, ώστε να είναι ανεξάρτητος και λειτουργικός με την χρήση βιβλίου μνήμης.

Συλλογή δεδομένων

Πρέπει να διατηρούνται συνεπή και ακριβή δεδομένα σχετικά με τις επιδόσεις του ασθενή σε όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης του βιβλίου μνήμης. Συνοψίστε τα δεδομένα στο τέλος της συνεδρίας και συγκρίνετε την απόδοση με τις προηγούμενες συνεδρίες. Ο ασθενής μπορεί να κρατήσει γραφήματα δεδομένων ή κάρτες στο μπροστινό μέρος του βιβλίου μνήμης, για να παρακολουθεί την πρόοδο που συντελείτε σε κάθε συνεδρία.

Φύλλο καταγραφής δεδομένων ασθενή

Ασθενής:		
Ημερομηνία:		
Δραστηριότητα/μάθημα:		
Μη συγκεκριμένο σύνθημα που δίνεται:		
Συγκεκριμένο σύνθημα που δίνεται:		
	<input type="checkbox"/>	Πληροφορίες καταγραφής
	<input type="checkbox"/>	Ανάκτηση πληροφοριών
Σύνθημα που παρέχεται :	<input type="checkbox"/>	Δεν απαιτείται σύνθημα Σχόλια:
	<input type="checkbox"/>	Μη-συγκεκριμένο σύνθημα
	<input type="checkbox"/>	Συγκεκριμένο σύνθημα
	<input type="checkbox"/>	Χειρονομιακό σύνθημα
	<input type="checkbox"/>	Πρότυπο
	<input type="checkbox"/>	Άρνηση
	<input type="checkbox"/>	Πληροφορίες καταγραφής
	<input type="checkbox"/>	Ανάκτηση πληροφοριών
Σύνθημα που παρέχεται :	<input type="checkbox"/>	Δεν απαιτείται σύνθημα Σχόλια:
	<input type="checkbox"/>	Μη-συγκεκριμένο σύνθημα
	<input type="checkbox"/>	Συγκεκριμένο σύνθημα
	<input type="checkbox"/>	Χειρονομιακό σύνθημα
	<input type="checkbox"/>	Πρότυπο
	<input type="checkbox"/>	Άρνηση
	<input type="checkbox"/>	Πληροφορίες καταγραφής
	<input type="checkbox"/>	Ανάκτηση πληροφοριών
Σύνθημα που παρέχεται :	<input type="checkbox"/>	Δεν απαιτείται σύνθημα Σχόλια:
	<input type="checkbox"/>	Μη-συγκεκριμένο σύνθημα
	<input type="checkbox"/>	Συγκεκριμένο σύνθημα
	<input type="checkbox"/>	Χειρονομιακό σύνθημα
	<input type="checkbox"/>	Πρότυπο
	<input type="checkbox"/>	Άρνηση
	<input type="checkbox"/>	Πληροφορίες καταγραφής
	<input type="checkbox"/>	Ανάκτηση πληροφοριών
Σύνθημα που παρέχεται :	<input type="checkbox"/>	Δεν απαιτείται σύνθημα Σχόλια:
	<input type="checkbox"/>	Μη-συγκεκριμένο σύνθημα
	<input type="checkbox"/>	Συγκεκριμένο σύνθημα
	<input type="checkbox"/>	Χειρονομιακό σύνθημα
	<input type="checkbox"/>	Πρότυπο
	<input type="checkbox"/>	Άρνηση

Δελτίο δεδομένων ομάδας

Σύνθημα που παρέχεται		Ασθενής:	
<input type="checkbox"/>	Δεν απαιτείται σύνθημα	Μάθημα/Δραστηριότητα:	
<input type="checkbox"/>	Μη-συγκεκριμένο σύνθημα	<input type="checkbox"/>	Πληροφορίες καταγραφής
<input type="checkbox"/>	Συγκεκριμένο σύνθημα	<input type="checkbox"/>	Ανάκτηση πληροφοριών
<input type="checkbox"/>	Πρότυπο		
<input type="checkbox"/>	Άρνηση		

Σύνθημα που παρέχεται		Ασθενής:	
<input type="checkbox"/>	Δεν απαιτείται σύνθημα	Μάθημα/Δραστηριότητα:	
<input type="checkbox"/>	Μη-συγκεκριμένο σύνθημα	<input type="checkbox"/>	Πληροφορίες καταγραφής
<input type="checkbox"/>	Συγκεκριμένο σύνθημα	<input type="checkbox"/>	Ανάκτηση πληροφοριών
<input type="checkbox"/>	Πρότυπο		
<input type="checkbox"/>	Άρνηση		

Σύνθημα που παρέχεται		Ασθενής:	
<input type="checkbox"/>	Δεν απαιτείται σύνθημα	Μάθημα/Δραστηριότητα:	
<input type="checkbox"/>	Μη-συγκεκριμένο σύνθημα	<input type="checkbox"/>	Πληροφορίες καταγραφής
<input type="checkbox"/>	Συγκεκριμένο σύνθημα	<input type="checkbox"/>	Ανάκτηση πληροφοριών
<input type="checkbox"/>	Πρότυπο		
<input type="checkbox"/>	Άρνηση		

Σύνθημα που παρέχεται		Ασθενής:	
<input type="checkbox"/>	Δεν απαιτείται σύνθημα	Μάθημα/Δραστηριότητα:	
<input type="checkbox"/>	Μη-συγκεκριμένο σύνθημα	<input type="checkbox"/>	Πληροφορίες καταγραφής
<input type="checkbox"/>	Συγκεκριμένο σύνθημα	<input type="checkbox"/>	Ανάκτηση πληροφοριών
<input type="checkbox"/>	Πρότυπο		
<input type="checkbox"/>	Άρνηση		

Σύνθημα που παρέχεται		Ασθενής:	
<input type="checkbox"/>	Δεν απαιτείται σύνθημα	Μάθημα/Δραστηριότητα:	
<input type="checkbox"/>	Μη-συγκεκριμένο σύνθημα	<input type="checkbox"/>	Πληροφορίες καταγραφής
<input type="checkbox"/>	Συγκεκριμένο σύνθημα	<input type="checkbox"/>	Ανάκτηση πληροφοριών
<input type="checkbox"/>	Πρότυπο		
<input type="checkbox"/>	Άρνηση		

4.5 Εκπαιδευτικά προγράμματα για ασθενείς με σοβαρές βλάβες

Μερικοί ασθενείς δεν είναι σε θέση να μάθουν να χρησιμοποιούν τα συστήματα βιβλίου μνήμης και τις στρατηγικές εσωτερικής μνήμης λόγω της σοβαρότητας των βλαβών και των σχετικών γνωστικών ελλειμμάτων τους. Λάβετε υπόψη ότι άτομα με εξασθένιση μνήμης απαιτούν επαναλαμβανόμενη πρακτική πριν μάθουν να χρησιμοποιούν το σύστημα. Ωστόσο, ορισμένοι ασθενείς δεν μπορούν να φτάσουν στην ανεξάρτητη χρήση του συστήματος και άλλοι ασθενείς μπορεί να μην είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν ένα σύστημα βιβλίου μνήμης λόγω γλωσσικών ή κινητικών διαταραχών.

4.6 Εναλλακτικές λύσεις για τα συστήματα βιβλίου μνήμης

Προγραμματισμένοι πίνακες

Αυτοί οι πίνακες αποτελούνται από διευρυμένα ημερήσια, εβδομαδιαία ή μηνιαία ημερολόγια στους οποίους ραντεβού και δραστηριότητες μπορούν εύκολα να προστεθούν ή να αναιρεθούν. Για τους ασθενείς που αδυνατούν να διαβάσουν χρησιμοποιείτε εικόνες που θα εκπροσωπούν/συμβολίζουν τα ραντεβού και τις δραστηριότητες τους.

Ηλεκτρονικός σχεδιασμός ημέρας

Τα περισσότερα από αυτά τα συστήματα είναι περίπλοκα στη χρήση και απαιτούν καλές οπτικές και διαδικαστικές δεξιότητες μνήμης. Μερικά από αυτά μπορεί να είναι κατάλληλα για ασθενείς που λειτουργούν σε πιο υψηλά επίπεδα.

Κεφάλαιο 5.

Δείγμα σχεδίων συμπεριφοράς και μελέτες περιπτώσεων

5.1 Πώς να γράψεις στόχους

Καθιερώθηκε ο ακόλουθος στόχος: ο ασθενής θα παρακολουθήσει 100% όλα τα προγραμματισμένα ραντεβού για δύο συνεχόμενες εβδομάδες. Ένα σύνολο στόχων ή βημάτων γράφτηκε και εργάστηκε για κάθε συνεδρία.

- Ένα τμήμα καθημερινού προγράμματος θα καθιερωθεί στο βιβλίο μνήμης του ασθενή.
- Ο ασθενής θα αποδείξει την ικανότητα του να γράφει προγραμματισμένες συναντήσεις με ακρίβεια στο βιβλίο μνήμης του στις τέσσερις από τις τέσσερις ευκαιρίες.
- Ο ασθενής θα ρυθμίσει ακριβώς το χρονόμετρο καρπού για να χτυπάει το πρωί κάθε τριάντα λεπτά πέντε διαδοχικές μέρες.
- Ο ασθενής θα ελέγχει το τμήμα καθημερινού προγράμματος του βιβλίου μνήμης κάθε τριάντα λεπτά.

Κεφάλαιο 6

Φύλλα εργασίας θεραπείας

Εισαγωγή στα φύλλα εργασίας

Δύο τύποι φύλλων εργασίας συμπεριλαμβάνονται σε αυτό το κεφάλαιο: μνημονικά φύλλα εργασίας τα οποία θα διδάξουν στους πελάτες διάφορες μνημονικές στρατηγικές και τα φύλλα εργασίας βιβλίου μνήμης τα οποία θα βοηθήσουν τους ασθενείς να εκπαιδευτούν στην καταγραφή και την πρόσβαση των πληροφοριών στο σύστημα βιβλίου μνήμης τους.

Μνημονικά φύλλα εργασίας

Οι μνημονικές στρατηγικές είναι πιο ευεργετικές για την υπενθύμιση/ανάκληση καταλόγων ή αντικειμένων. Η πιο πρακτική εφαρμογή για την χρήση αυτών είναι η μελέτη των υλικών διάλεξης ή κειμένων. Τα φύλλα εργασίας σε αυτό το κεφάλαιο είναι παραδείγματα για το πώς να χρησιμοποιείτε συγκεκριμένες μνημονικές στρατηγικές για να ενισχύσετε την ανάκληση πληροφοριών. Πρέπει να αναπτύξετε εξατομικευμένα φύλλα εργασίας τα οποία εφαρμόζονται στις ανάγκες του κάθε ασθενή. Χρησιμοποιείστε το περιεχόμενο των σημειώσεων και των κειμένων για να φτιάξετε επιπλέον μνημονικά φύλλα εργασίας για κάθε άτομο.

Φύλλα εργασίας βιβλίου μνήμης

Τα φύλλα εργασίας καταγραφής βιβλίου μνήμης σε αυτή την ενότητα δίνουν δομημένη πρακτική για την διδασκαλία των ασθενών που να καταγράφουν πληροφορίες στο βιβλίο μνήμης τους. Ενθαρρύνετε τους ασθενείς να ανατρέχουν στο βιβλίο μνήμης τους όταν αποφασίζουν που να καταγράψουν την πληροφορία. Αυτά τα φύλλα εργασίας μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ομάδες ή σε ατομική θεραπευτική συνεδρία. Σε ομαδικές συνεδρίες ενθαρρύνετε τους ασθενείς να σκεφτούν δικά τους σενάρια να παρουσιάσουν στην ομάδα. Η ομάδα μετά στην συνέχεια θα καθορίσει το καλύτερο τμήμα των βιβλίων τους στο οποίο θα τοποθετήσουν τις πληροφορίες.

Μερικά από τα φύλλα εργασίας διαιρούνται σε επίπεδα και η πρόοδος σε πιο περίπλοκα σενάρια τα οποία μπορεί να απαιτούν τον ασθενή να καταγράψει πληροφορίες σε διάφορες ενότητες του βιβλίου. Ενθαρρύνετε να φτιάξετε δικά σας φύλλα εργασίας που να εφαρμόζονται άμεσα στους ασθενείς σας.

Μπορείτε να παίξετε παιχνίδι-ρόλων καταστάσεων για να εξασκήσετε τον ασθενή στην ανάκτηση και την καταγραφή των πληροφοριών στα βιβλία τους.

Παραδείγματος χάριν, αν ένας ασθενής έχει προγραμματισμένο ραντεβού στον γιατρό στο άμεσο μέλλον μπορείτε να βοηθήσετε τον ασθενή να φτιάξει μια λίστα ερωτήσεων να ρωτήσει τον γιατρό. Επίσης μπορείτε να παίξετε παιχνίδι-ρόλων με τον ασθενή, χρησιμοποιώντας το βιβλίο για να ανακτήσετε τις ερωτήσεις και να καταγράψετε τις απαντήσεις.

Μνημονικό

Αρχικό-Γράμμα σύνδεσης Επίπεδο 1

Ξαναφτιάξτε μια λέξη ή πρόταση χρησιμοποιώντας τα πρώτα γράμματα των λέξεων κλειδί στη λίστα. Τα ακόλουθα είναι παραδείγματα.

Πρέπει να συμπληρώσετε τα παρακάτω θελήματα:

- Πάρτε τη λάμπα να επισκευαστεί.
- Παραλάβετε τα εισιτήρια από το πρακτορείο.
- Πάρτε/Πηγαίνετε το σκύλο στον κτηνίατρο.

Οι λέξεις κλειδιά μπορεί να είναι λάμπα, εισιτήρια και σκύλος. Τα πρώτα γράμματα των λέξεων κλειδί είναι Λ, Ε και Σ. Το μνημονικό σας μπορεί να είναι:
«πολλά να κάνω»

Πρέπει να αγοράσετε μαρούλι, μήλα, γάλα και ψωμί στο κατάστημα. Τα πρώτα γράμματα των λέξεων αυτών σημαίνουν λάμπα. Αυτό το ακρωνύμιο θα σας βοηθήσει να θυμηθείτε τα είδη παντοπωλείου μόλις φτάσετε στο κατάστημα.

1. Ξαναφτιάξτε τη δική σας λέξη ή φράση για να θυμάστε την παρακάτω λίστα:

Λίστα παντοπωλείου:

- Φιστίκια
- Χάμπουργκερ
- Κρεμμύδια
- Χαρτοπετσέτες
- Φάκελος

Μνημονικό: _____

2. Το αρχικό-γράμμα σύνδεσης μνημονικά μπορεί να σας βοηθήσει να θυμηθείτε τις εντολές που πρέπει να ολοκληρωθούν κατά τη διάρκεια της ημέρας. Σκεφτείτε μνημονικά για τις ακόλουθες εντολές:

- Πηγαίνετε τα ρούχα στο καθαριστήριο.
- Πηγαίνετε τα βιβλία στη βιβλιοθήκη.
- Αγοράστε δώρο γενεθλίων.
- Πάρτε μια μπαταρία για το ρολόι.

Λέξεις κλειδί: _____

Μνημονικό: _____

3. Σκεφτείτε το αρχικό-γράμμα σύνδεσης μνημονικό για να σας βοηθήσει να θυμάστε τα βήματα για την ολοκλήρωση των εργασιών. Γράψτε ένα μνημονικό για δύο παραδείγματα εδώ.

Βήματα για να αρχίσει το μικροκύμα:

- Πιέστε το κουμπί «μάγειρας» .
- Επιλέξτε το χρόνο μαγειρέματος.
- Επιλέξτε το επίπεδο θερμοκρασίας .
- Πιέστε το κουμπί «έναρξη».
-

Λέξεις κλειδιά: _____

Μνημονικό: _____

Βήματα για τον προγραμματισμό ενός βίντεο/τηλεοπτικού μαγνητόφωνο:

- Ανοίξτε το βίντεο
- Εισάγετε το χρόνο να ξεκινήσει η καταγραφή προγράμματος.
- Βάλτε σε μια κενή ταινία.
- Εισάγετε το χρόνο για να σταματήσετε την εγγραφή του προγράμματος.
- Πιέστε το κουμπί «πρόγραμμα».
- Απενεργοποιήστε το βίντεο.
- Εισάγετε την μέρα να γράψετε το πρόγραμμα.

Λέξεις κλειδιά: _____

Μνημονικό: _____

4. Γράψτε τη λίστα σας «να κάνω» για σήμερα. Μετά σκεφτείτε ένα αρχικό-γράμμα ένωσης μνημονικό για τη λίστα σας.

Λέξεις κλειδί: _____

Μνημονικό: _____

Μνημονικό

Πρώτο-γράμμα ένωσης Επίπεδο 2

Το αρχικό γράμμα ένωση μνημονικό μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να θυμόμαστε το μακρύτερο, πιο περίπλοκο υλικό. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη στρατηγική για να θυμηθείτε ένα περίγραμμα για μια προφορική παρουσίαση που δίνετε.

Φανταστείτε ότι πρέπει να απομνημονεύσετε τη διάταξη της κινητικής και αισθητικής λειτουργίας στο φλοιό του εγκεφάλου για μια κατηγορία επιστήμης που παίρνετε θα πρέπει να θυμάστε την παρακάτω λίστα μερών του σώματος με σειρά:

- Μηρός
- Ωμος
- Λαιμός
- Βραχίονας
- Χέρι
- Πρόσωπο
- Κορμός
- Αντίχειρας
- Γλώσσα

Με το πρώτο γράμμα από κάθε λέξη, μπορείτε να βρείτε το ακόλουθο μνημονικό: «Ο λεπτός Σαουδάραβας είχε τρία φανταχτερούς θριάμβους». Αυτή η φράση θα είναι ευκολότερο να θυμηθεί από τον μακρύ κατάλογο με τα μέρη του σώματος, ειδικά δεδομένου ότι πρέπει να αναφερθούν με σειρά.

Εξασκηθείτε χρησιμοποιώντας το πρώτο-γράμμα ένωσης μνημονικών για τα παρακάτω παραδείγματα:

1. Η καρδιά μας είναι υπεύθυνη για τέσσερις λειτουργίες. Αυτές είναι:

- Άντληση αίματος στους πνεύμονες.
- Ρύθμιση καρδιακού ρυθμού.
- Άντληση αίματος σε όλο το σώμα.
- Ρύθμιση αρτηριακής πίεσης.

Λέξεις κλειδιά: _____

Μνημονικό: _____

2. Κύκλος ζωής της πεταλούδας.

- Αυγό
- Κάμπια
- Κουτάβι
- Ενήλικας

Μνημονικό: _____

3. Η διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης παρουσιάζεται σε έξι βασικά βήματα. Τα βήματα αυτά είναι:

- Τα χρωμοσώματα εμφανίζονται ως μακρά νήματα
- Το ζεύγος χρωμοσωμάτων μέχρι και την μορφή ?
- Το χρωμόσωμα αντιγράφει τον εαυτό του. Τα αντίγραφα αυτά ονομάζονται χρωματίδες.
- Τα χρωματίδια ανταλλάσσουν τμήματα. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται πέρασμα.
- Τα ζεύγη χρωματιδίων σε κάθε δισθενή χρωματίζεται. Το κύτταρο διαιρείται μία φορά.
- Το κύτταρο διαιρείται ξανά. Κάθε ένα από τα τέσσερα κύτταρα έχει τα μισά χρωμοσώματα που είχε το αρχικό κύτταρο.

Λέξεις κλειδιά: _____

Μνημονικό: _____

4. Νεύρα του δέρματος

- Ευαίσθητο στην πίεση καταλήξεις
- Δείκτες αφής
- Κρύοι δείκτες
- Νευρικές απολήξεις ευαίσθητες στον πόνο
- Δείκτες θερμότητες

Λέξεις κλειδιά: _____

Μνημονικό: _____

5. Τυποποιημένη κλίμακα σκληρότητας

- Ιστορία
- Φθορίτης
- Κορυφή
- Γύψος
- Απατίτης
- Κορούνδιο
- Ασβεστίτης
- Άστριο
- Διαμάντι
- Χαλαξία

Μνημονικό: _____

6. κοιτάξτε τις τρέχουσες σημειώσεις της διάλεξής σας και τα κεφαλαία των εγχειριδίων που διαβάζετε αυτή τη στιγμή. Γράψτε λίστες στοιχείων που πρέπει να θυμάστε από τις σημειώσεις ή το βιβλίο σας. Φτιάξτε το πρώτο-γράμμα ένωσης μνημονικό για κάθε λίστα.

Μνημονικό

Αφήγηση Επίπεδο1

Η αφήγηση περιλαμβάνει την σύνθεση μιας ιστορίας για να συνδέσει τα στοιχεία που πρέπει να θυμάστε. Αυτό το μνημονικό σύστημα λειτουργεί επειδή οι περισσότεροι άνθρωποι το βρίσκουν ευκολότερο να θυμούνται μια ιστορία από μία σειρά ανεξάρτητων λέξεων.

Φανταστείτε ότι πρέπει να πάτε στο κατάστημα και να αγοράσετε μήλα, σούπα και λάστιχα. Μια ιστορία χρησιμοποιώντας αυτό μπορεί να είναι: «βρήκα ένα λαστιχάκι στην μηλόσουπά μου». Σχεδιάζοντας μία εικόνα αυτής της ιστορίας θα σας βοηθούσε να θυμηθείτε αυτά τα στοιχεία.

Μερικοί άνθρωποι το βρίσκουν ευκολότερο να γράφουν τα αντικείμενα σε ένα κατάλογο όταν πηγαίνουν για ψώνια, ενώ άλλοι προτιμούν να χρησιμοποιούν τις στρατηγικές μνημονικού.

Εξασκηθείτε χρησιμοποιώντας την στρατηγική της αφήγησης φτιάχνοντας μια ιστορία για τα ακόλουθα.

1. Πρέπει να πάτε τα ακόλουθα στοιχεία στο φίλο σας τη Κυριακή:

- Επιδόρπιο
- Κοτόσουπα
- Κεριά

Ιστορία: _____

2. Πρέπει να αγοράσετε τα ακόλουθα στοιχεία στο κατάστημα υλικού:

- Σφυρί
- Μονωτική ταινία
- Βίδες
- Κόκκινο σπρέι βαφής

Ιστορία: _____

3. Πρέπει να αγοράσετε τα ακόλουθα στοιχεία για το αποψινό δείπνο:

- Ντομάτες
- Κρεμμύδια
- Πράσινες πιπεριές
- Γαρίδα
- Σαντιγί

Ιστορία: _____

4. Αύριο το βράδυ μιλάτε στην συνεδρίαση Δημοτικού Συμβουλίου. Θέλετε να βεβαιωθείτε ότι έχετε καλύψει τα ακόλουθα σημεία της παρουσιάσής σας:

- Νόμος λουριών σκύλων
- Πρόστιμα χώρων στάθμευσης
- Άδειες κτηρίου
- Οριοθέτηση
- Συλλογή απορριμμάτων

Ιστορία: _____

5. Πρέπει να αγοράσετε τα ακόλουθα στοιχεία από το φαρμακείο:

- Οδοντόκρεμα
- Σαμπουάν
- Ξυραφάκια
- Ασπιρίνη

Ιστορία: _____

Μνημονικό

Αφήγηση Επίπεδο2

Εξασκείστε τη στρατηγική μνημονικής αφήγησης φτιάχνοντας μια ιστορία χρησιμοποιώντας τα ακόλουθα παραδείγματα. Θυμηθείτε, είναι πιο εύκολο να θυμηθείτε μια ιστορία από μια σειρά ανεξάρτητων λέξεων.

1. Πρέπει να θυμάστε τις ακόλουθες πληροφορίες σχετικά με την Νορβηγία για ένα τεστ που δίνετε αύριο:

- Πρόκειται για ένα βασίλειο στη βόρεια Ευρώπη.
- Είναι στην Σκανδιναβική χερσόνησο.
- Είναι 125.000 τετραγωνικά μίλια στην περιοχή.
- Η πρωτεύουσα είναι το Όσλο.

Λέξειςκλειδί: _____

Ιστορία: _____

2. Την επόμενη βδομάδα, θα μιλήσετε για τα πουλιά σε μια ομάδα 3-4 μελών. Μελετάτε τα μέρη των πουλιών σε περίπτωση που κάποιος σας υποβάλλει μια ερώτηση σχετικά με αυτό.

- Κορώνα
- Ωμοπλάτη
- Χνούδι
- Κρησφύγετο φτερού
- Κρησφύγετο άνω ουράς

Ιστορία: _____

3. Κάνετε μια παρουσίαση σε μία λέσχη δημοτικής μουσικής . πρέπει να σας ζητήσουν να κάνετε μια παρουσίαση σχετικά με τους Beatles, ένα ροκ συγκρότημα.

Θα πρέπει να γνωρίζετε τα ακόλουθα γεγονότα για την παρουσίασή σας:

- Ο John Lennon γεννήθηκε το 1940.
- Ο Paul McCartney γεννήθηκε το 1942.
- Ο Ringo Starr γεννήθηκε το 1940.
- Ο George Harrison γεννήθηκε το 1943.
- Το αρχικό όνομα του Ringo Starr's ήταν Richard Starkey.

Ιστορία: _____

4. Πρέπει να θυμάστε τα ακόλουθα οστά του κρανίου για τις εξετάσεις επιστήμης που έχει προγραμματιστεί για αύριο.

- Κροταφικό οστό
- Βρεγματικό οστό
- Μετωπιαίο οστό
- Σφηνοειδές οστό

Ιστορία: _____

5. Έχετε εξετάσεις υγείας προγραμματισμένες για αύριο το απόγευμα. Μέρος μιας διάλεξης τάξεων ήταν στα μέρη του ματιού. Πρέπει να θυμάστε τα ακόλουθα μέρη του ματιού:

- Ίριδα
- Κόρη
- Κερατοειδής χιτώνας
- Φακός

Ιστορία: _____

Μνημονικό

Μνημονικό Γεωμετρικών Τόπων

Το μνημονικό γεωμετρικών τόπων περιλαμβάνει την απεικόνιση μιας σειράς θέσεων σε μια λογική σειρά κατόπιν απεικονίζοντας τα στοιχεία που αναφέρονται σε κάθε συγκεκριμένη θέση. Σχεδιάζοντας τοποθεσίες στο χαρτί μπορεί να σας βοηθήσει να θυμάστε. Χρησιμοποιείτε το ίδιο σύνολο θέσεων για κάθε κατάλογο στοιχείων που πρέπει να θυμηθείτε.

1. Καθορίστε ένα σύνολο θέσεων. Επιλέξτε γνωστές θέσεις όπως οι θέσεις στο σπίτι ή το διαμέρισμά σας. Ζωγραφίστε μια εικόνα της παρακάτω θέσης/τοποθεσίας:

2. Τώρα προσπαθήστε να απεικονίσετε τα ακόλουθα στοιχεία σε κάθε θέση.

- Γάλα
- Βούτυρο
- Μαρούλι
- Τυρί

Περιμένετε 15 λεπτά και κοιτάξτε πίσω το σχεδιασμό θέσεών σας. Δείτε αν μπορείτε να θυμηθείτε τέσσερα στοιχεία παντοπωλείου. Μπορεί να θέλετε να σχεδιάσετε τα είδη παντοπωλείου σε κάθε θέση σε ένα ξεχωριστό κομμάτι χαρτί καθώς εξασκείστε.

3. Χρησιμοποιείτε αυτή τη στρατηγική για τον ακόλουθο κατάλογο θελημάτων. Οραματιστείτε ένα στοιχείο που σχετίζεται με κάθε θέλημα στις θέσεις σας.

- Μαζέψτε τα στεγνά ρούχα.
- Καλέστε τον επισκευαστή.
- Πάρτε μία εικόνα.
- Αγοράστε μια κουρτίνα μπάνιου.

4. Κοιτάξτε την λίστα παντοπωλείου ή την «να κάνω» λίστα σας. Τώρα οραματιστείτε κάθε στοιχείο στις άνω θέσεις σας. Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε τοποθεσίες αν έχετε περισσότερες από τέσσερα στοιχεία.

Μνημονικό

Ανάμνηση ονομάτων και Προσώπων

Κάντε μια σύνδεση μεταξύ των ονομάτων των ακόλουθων ανθρώπων και της εμφάνισής τους. Μετά δημιουργήστε μια διανοητική εικόνα ένωσης. Εάν το όνομα δεν έχει καμία έννοια αντικατέστησε λέξεις που ηχούν παρόμοια. Ζωγραφίστε (ή κάποιος άλλος) την ένωση στα παρακάτω πεδία για να σας βοηθήσει τη σύνδεση.

Εξασκηθείτε χρησιμοποιώντας αυτή τη στρατηγική για κάποιον που συναντήσατε πρόσφατα (θεραπευτής, γιατρός, φίλοι). Χρησιμοποιείτε φωτογραφία, αν είναι διαθέσιμη, για να κάνετε μια συμφωνία σύνδεσης και ψυχική εικόνας.

Όνομα: _____ Σχέση: _____
Σύνδεση: _____

Η παρακάτω πρόταση θα σας βοηθήσει στην ανάκληση των ανθρώπινων ονομάτων:

- Όταν κάποιος σας συστήνει ένα άτομο, ακούστε προσεκτικά το όνομα του προσώπου. Ζητήστε να επαναληφθεί το όνομα εάν δεν το ακούσατε.
- Αφότου ακούσετε το όνομα επαναλάβετε αρκετές φορές στον εαυτό σας.
- Συλλαβίστε το όνομα δυνατά ή από μέσα σας.
- Συνδέστε το όνομα του ατόμου με κάτι, σχετικά με τον τρόπο που κοιτάζει ή ενεργεί. Αντικαταστήστε λέξεις για ονόματα που δεν έχουν καμία έννοια.
- Περιστασιακά επαναλάβετε την οπτική εικόνα ή αντικαταστήστε τις λέξεις. Σχεδιάζοντας τη οπτική σας εικόνα σε χαρτί μπορεί να καταστήσει την ένωση πιο ισχυρή.

Μνημονικό Οργάνωση Επίπεδο 1

Τις οργανωμένες πληροφορίες είναι ευκολότερο να τις μάθεις από τις ανοργανωτες. Εάν απομνημονεύετε καταλόγους, προσπαθήστε να τους ταξινομήσετε ή να τους ομαδοποιήσετε με τέτοιο τρόπο ώστε να έχει νόημα για εσάς. Εξασκηθείτε αυτή τη στρατηγική συμπληρώνοντας την παραπάνω εργασία.

ΟΔΗΓΙΕΣ

Διαβάστε όλες τις λέξεις σε κάθε ομάδα.

Καθορίστε πως τα στοιχεία είναι παρόμοια ή διαφορετικά.

Γράψτε το όνομα κάθε κατηγορίας.

Χωρίστε τις λέξεις σε κατηγορίες.

Προετοιμάστε τα ονόματα των κατηγοριών και τα στοιχεία σε κάθε κατηγορία.

1. Αυτά τα αντικείμενα σε ποιες από τις δύο κατηγορίες ανήκουν;

-
- Τραπέζι
 - Γόμα
 - Μολύβι
 - Καρέκλα
 - Μαρκαδόρος
 - Καναπές

Απαριθμήστε τα στοιχεία κάτω από τις κατάλληλες κατηγορίες:

Κατηγορία: _____ κατηγορία: _____

Προετοιμάστε τα ονόματα της κατηγορίας και τα στοιχεία σε κάθε κατηγορία τουλάχιστον τρεις φορές. Γυρίστε τη σελίδα και γράψτε κάτω και ταξιζέτε από τα στοιχεία.

2. Αυτά τα αντικείμενα σε ποιες από τις 2 κατηγορίες ανήκουν;

-
- Τζιν
 - Σκαπάνη
 - Τσουγκράνα
 - Σορτς
 - Φτυάρι
 - Μπλούζα

Απαριθμήστε τα στοιχεία κάτω από τις κατάλληλες κατηγορίες:

Κατηγορία: _____ κατηγορία: _____

Προετοιμάστε τα ονόματα της κατηγορίας και τα στοιχεία σε κάθε κατηγορία τουλάχιστον τρεις φορές. Γυρίστε τη σελίδα και γράψτε κάτω και τα έξι από τα στοιχεία.

2. Αυτά τα αντικείμενα σε ποιες από τις 2 κατηγορίες ανήκουν;

-
- Χαρτί τουαλέτας
 - Πορτοκάλια
 - Μήλα
 - Χαρτοπετσέτες
 - Χαρτοπετσέτες
 - Λεμόνια

Απαριθμήστε τα στοιχεία κάτω από τις κατάλληλες κατηγορίες:

Κατηγορία: _____ κατηγορία: _____

Προετοιμάστε τα ονόματα της κατηγορίας και τα στοιχεία σε κάθε κατηγορία τουλάχιστον τρεις φορές. Γυρίστε τη σελίδα και γράψτε κάτω και τα έξι από τα στοιχεία.

Μνημονικό Οργάνωση Επίπεδο 2

ΟΔΗΓΙΕΣ

Διαβάστε όλες τις λέξεις σε κάθε ομάδα. Καθορίστε πως τα στοιχεία είναι παρόμοια ή διαφορετικά. Γράψτε το όνομα κάθε κατηγορίας. Χωρίστε τις λέξεις σε κατηγορίες. Προετοιμάστε τα ονόματα των κατηγοριών και τα στοιχεία σε κάθε κατηγορία.

1. Τα στοιχεία που αναφέρονται παρακάτω σε ποιες τρεις κατηγορίες ανήκουν;

- Μπείζ-μπολ
- Ροζ
- Ποπ σόδα
- Καφές
- Μωβ
- Ποδόσφαιρο
- Μπάσκετ
- Γάλα
- Ποδόσφαιρο
- Άσπρο
- Χυμός
- Πράσινο
- Πορτοκάλι

Απαριθμήστε τα στοιχεία κάτω από τις κατάλληλες κατηγορίες:

Κατηγορία: _____ κατηγορία: _____ κατηγορία: _____

Προετοιμάστε τα ονόματα της κατηγορίας και τα στοιχεία σε κάθε κατηγορία τουλάχιστον τρεις φορές. Γυρίστε τη σελίδα και γράψτε κάτω και τα δώδεκα από τα στοιχεία.

2. Τα στοιχεία που αναφέρονται παρακάτω σε ποιες τρεις κατηγορίες ανήκουν;

- Χυλοπίτες
- Αλεύρι
- Χάρτινα πιάτα
- Αυγά
- Χάμπουργκερ
- Αλάτι
- Πλαστικά μαχαίρια
- Βούτυρο
- Σάλτσα ντομάτας τυρί
- Πλαστικά κουτάλια χαρτοπετσέτες

Απαριθμήστε τα στοιχεία κάτω από τις κατάλληλες κατηγορίες:

Κατηγορία:_____ κατηγορία:_____ κατηγορία:_____

Προετοιμάστε τα ονόματα της κατηγορίας και τα στοιχεία σε κάθε κατηγορία τουλάχιστον τρεις φορές. Γυρίστε τη σελίδα και γράψτε κάτω και τα δώδεκα από τα στοιχεία.

Σε ξεχωριστό φύλλο χαρτιού, κάντε λίστα των στοιχείων που πρέπει να θυμάστε. Χρησιμοποιήστε μια λίστα παντοπωλείου «να κάνω» λίστα ή στοιχεία από τις σημειώσεις σας στην τάξη. Οργανώστε τα στοιχεία σε κατηγορίες.

Μνημονικό/Κατανόηση Ανάγνωσης

SQ3R Στρατηγική Ανάγνωσης

SQ3R είναι ένα μνημονικό για: έρευνα, ερώτηση, ανάγνωση, ανάκληση και αναθεώρηση. Επιλέξτε ένα άρθρο του ενδιαφέροντος σας ή ένα κεφάλαιο βιβλίου που σας έχει πρόσφατα ανατεθεί. Χρησιμοποιήστε το φύλλο εργασίας που ακολουθεί για να σας βοηθήσει στη χρήση της στρατηγικής αυτής.

Επισκόπηση

Πάνω από το υλικό ανάγνωσης. Δώστε προσοχή στις έντονες λέξεις, επικεφαλίδες και εικόνες. Σχετικά με τι νομίζετε ότι είναι αυτό το υλικό ανάγνωσης;

Ερώτηση

Μετακινηθείτε στην ανάγνωση υλικού για δεύτερη φορά. Σκεφτείτε πέντε σημαντικά ερωτήματα σχετικά με το κείμενο (ποιος, τι, πότε, γιατί ή πως). Γράψτε τις ερωτήσεις σας παρακάτω.

Ανάγνωση

Διαβάστε το γραπτό υλικό στο σύνολό του. Ψάξτε τις απαντήσεις στις ερωτήσεις σας όπως διαβάζετε.

Ανάκληση

Διηγηθείτε τα κύρια σημεία και λεπτομέρειες που παρουσιάζονται. Γράψτε απαντήσεις στις ερωτήσεις σας παρακάτω.

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
-

Γράψτε τις λέξεις κλειδιά και τις φράσεις όπως συνοψίζετε το υλικό.

Αναθεωρήστε τι έχετε διαβάσει. Κοιτάξτε πίσω στο κείμενο εάν δεν μπορείτε να θυμηθείτε κάτι. Κοιτάξτε τις ερωτήσεις και τις σημειώσεις σας πιο πάνω. Δηλώστε τα κύρια σημεία και τις λεπτομέρειες δυνατά.

Βιβλίο Πρακτικής Μνήμης

Καταγραφή πληροφοριών Επίπεδο 1

Τμήματα Βιβλίου Μνήμης

Καθημερινό πρόγραμμα : κάτι που συμβαίνει σε ένα συγκεκριμένο χρόνο

Να κάνω : κάτι που πρέπει να γίνει κατά τη διάρκεια της ημέρας

Αναφορά : πληροφορίες που θα πρέπει να κρατήσετε για πολύ καιρό

Σημειώσεις : πληροφορίες που σας δίνονται προφορικά

Οδηγίες

Δείξτε σε ποιο τμήμα του βιβλίου σας θα καταγράφατε τις ακόλουθες πληροφορίες.

1. Ο αριθμός κοινωνικής σας ασφάλισης.

2. Πρέπει να αγοράσετε κόλλα τεχνών.

3. Πρέπει να αγοράσετε/πάρετε τα φάρμακά σας από το φαρμακείο.

4. Πρέπει να καλέσετε την φίλη σας και να της υπενθυμίσετε να φέρει ένα επιδόρπιο στο πάρτυ σας αύριο.

5. Θα πάρετε το φίλο σας από το αεροδρόμιο το Σάββατο στις 10:25 μ.μ.

6. Έχετε ένα ραντεβού στον οδοντίατρο την Πέμπτη στις 3:00 μ.μ.

7. Πρέπει να καλέστε τον επισκευαστή να φτιάξει το πλυντήριο πιάτων σας.

8. Πρέπει να πάτε στο ταχυδρομείο να πάρετε ένα πακέτο.

9. Η φίλη σας μόλις μετακόμισε, και ο καινούριος της αριθμός είναι 555-5474

10. Ο ασφαλιστικός σας πράκτορας είναι ο Εντ Μάρτιν.

11. Ο γιατρός σας έδωσε ένα νέο φάρμακο, και θα πρέπει να το πάρετε στις 8:00 π.μ. και στις 8:00 μ.μ.

12. Ο γιατρός σας σας είπε πως το φάρμακο που σας έδωσε θα πρέπει να βοηθήσει να μειωθεί ο πόνος που έχετε στο πόδι σας.

13. Η φίλη σας σας λέει πώς να φτάσετε στο νέο της διαμέρισμα. Λέει, « Πήγαινε βόρεια στο 342^ο και στρίψε αριστερά στην οδό Πεύκων. Προχώρα τέσσερα τετράγωνα, και το σπίτι μου είναι το λευκό σπίτι στην γωνία του 346^{ου} και Πεύκων.

14. Είστε καλεσμένοι σε ένα ντους μωρών την επόμενη Παρασκευή στις 4:00 μ.μ.

15. Πρέπει να καλέσετε την Τζο στην δουλειά αύριο.

16. Σας έχει οριστεί το ντουλάπι με τον αριθμό 12 στο γυμναστήριο. Ο συνδυασμός της κλειδαριά σας είναι 12-30-12

17. Θα πρέπει να εγγραφείτε για να ψηφήσετε.

18. Το σκυλί σας έχει ένα ραντεβού στον κτηνίατρο στις 9:00 π.μ. αυτή τη Τετάρτη.

19. Έχετε εντυπωσιαστεί με την νέα ηλεκτρική γραφομηχανή του φίλου σας, και θέλετε να αγοράσετε μία σαν και αυτή. Θέλετε να θυμηθείτε το όνομα και τον αριθμό του μοντέλου της γραφομηχανής.

20. Μόλις τελειώσατε τη συνεδρία της φυσικοθεραπείας, και ο θεραπευτής σας εξετάζει μία νέα άσκηση την οποία πρέπει να εξασκείτε δύο φορές την ημέρα. Θέλετε να βεβαιωθείτε ότι θυμάστε πώς να κάνετε την άσκηση και πόσο συχνά πρέπει να την εξασκείτε.

Βιβλίο Πρακτικής Μνήμης

Καταγραφή Πληροφοριών Επίπεδο 2

Οδηγίες

Δείξτε σε ποιο σημείο του βιβλίου μνήμη σας (πρόγραμμα, να κάνω σήμερα, αναφορά η σημειώσεις) θα καταγράφατε τις ακόλουθες πληροφορίες.:

1. Πρέπει να καλέσετε τον ταξιδιωτικό σας πράκτορα να ακυρώσετε την πτήση σας που έχει προγραμματιστεί να αναχωρήσει την Παρασκευή το απόγευμα στις 4:30 μ.μ.

2. Αγοράζετε έναν νέο υπολογιστή και ο πωλητής σας δείχνει πώς να συνδέσετε το νέο σύστημα.

3. Θα πάρετε έναν φίλο σας από το σπίτι αύριο στις 6:00 μ.μ. Θα σας πάρει 1 ½ ώρα να φτάσετε στο σπίτι της. Θέλει να της τηλεφωνήσετε προτού φύγετε.

4. Η θεία σας από την Καλιφόρνια σας κάλεσε να σας πει ότι μετακόμισε και ότι ο νέος της αριθμός τηλεφώνου είναι (304) 555-3950.

5. Οι ώρες πισίνας στο κέντρο αναψυχής έχουν αλλάξει. Οι παλιές ώρες ήταν από τις 8:00 π.μ. έως τις 6:00 μ.μ. Η πισίνα θα είναι τώρα ανοιχτή από τις 9:00 π.μ. έως τις 4:00 μ.μ. Δευτέρα έως Παρασκευή, και από τις 11:00 π.μ. έως τις 3:00 μ.μ. το Σάββατο και την Κυριακή.

6. Το μάθημα τέχνης έχει ακυρωθεί σήμερα.

7. Κάνετε ένα δείπνο για έναν φίλο απόψε. Η συνταγή που χρησιμοποιείτε σας λέει να μαρινάρετε το κοτόπουλο για 3 ώρες και 15 λεπτά.

8. Λάβατε σήμερα στην ηλεκτρονική σας διεύθυνση μια ειδοποίηση που δηλώνει ότι ο ηλεκτρικός λογαριασμός σας είναι σε καθυστέρηση. Είστε βέβαιοι ότι έχετε πληρώσει.

9. Πηγαίνετε να πληρώσετε τους λογαριασμούς και συνειδητοποιείτε ότι είστε στο τελευταίο βιβλίο των ελέγχων σας.

10. Λάβατε σήμερα μια πρόσκληση για το γάμο ενός φίλου σας στην ηλεκτρονική σας διεύθυνση. Ο φίλος σας παντρεύεται την ημέρα που έχει προγραμματιστεί να εργαστεί. Θέλετε να ρωτήσετε το αφεντικό σας αύριο κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού διαλλείματός σας αν μπορείτε να πάρετε ρεπό.

11. Έχετε μόλις αγοράσει ένα νέο σύστημα κενού στο σπίτι. Ο αντιπρόσωπος πωλήσεων σας δείχνει πώς να αντικαταστήσετε τις σακούλες και σας ενημερώνει πού να πάτε το σύστημα αν χρειαστεί να επισκευαστεί ή να συντηρηθεί.
-
12. Φεύγετε διακοπές την άλλη Τετάρτη στις 3:00 μ.μ. Πρέπει να πάρετε το εισιτήριό σας από το «Lifestyles Travel» την Δευτέρα μεταξύ 9:00 π.μ. και 4:00 μ.μ.
-
13. Ψάχνετε ένα διαμέρισμα προς ενοικίαση. Κάποιος φίλος σας λέει ότι υπάρχει μια νέα υπηρεσία στη πόλη που θα σας παρέχει ένα έντυπο όλων των διαμερισμάτων στην περιοχή στο φάσμα των τιμών σας. Η υπηρεσία είναι ελεύθερη.
-
14. Το τηλεχειριστήριο για την τηλεόρασή σας δεν λειτουργεί. Έχετε αγοράσει το σύνολο πάνω από ένα χρόνο πριν, και δεν είστε σίγουρη αν η εγγύηση σας είναι ακόμα καλή. Έχετε την εγγύηση σε ένα αρχείο στην δουλειά.
-
15. Η πωλήτρια στο κατάστημα υποδημάτων σας λέει να προσθέσετε ένα κουτάλι της σούπας ξύδι στο διάλυμα βαφής του υποδήματος που αγοράζετε. Σας εξηγεί ότι το ξύδι κάνει τη χρωστική ουσία/βαφή να εξαπλωθεί πιο ομοιόμορφα όταν εφαρμόζεται.
-
16. Για τα γενέθλιά σας, η θεία σας έστειλε ένα πιστοποιητικό δώρων \$20.00 σε ένα τοπικό εστιατόριο, ο φίλος σας σας έδωσε ένα σετ από πετσέτες και ο γείτονάς σας έψησε μια πίτα.
-
17. Βλέπετε τηλεόραση και βλέπετε μια διαφήμιση για μια μηχανή χυμού. Σκέφτεστε να αγοράσετε έναν αποχυμωτή και αυτό στην τηλεόραση ακούγεται σαν μια καλή συμφωνία. Ο εκφωνητής σας ζητά να καλέσετε τον αριθμό στην οθόνη για περισσότερες πληροφορίες.
-
18. Μόλις είχατε αλλάξει το λάδι στο αυτοκίνητό σας. Θα πρέπει να πάρετε το αυτοκίνητό σας πίσω στο σταθμό όταν ο χιλιομετρητής σας φτάσει 18.000 μίλια.
-
19. Κάνετε το δείπνο για μερικούς φίλους το επόμενο Σάββατο βράδυ. Πρέπει να προγραμματίσετε το μενού και να κάνετε τη λίστα με τα ψώνια.
-
20. Βλέπετε μια εκπομπή μαγειρικής στην τηλεόραση και θέλετε να θυμηθείτε πώς να κάνετε το κέικ σοκολάτας που επιδεικνύουν.
-

Βιβλίο Πρακτικής Μνήμης

Καταγραφή Πληροφοριών Επίπεδο 3

Οδηγίες

Δείξτε σε ποιο σημείο του βιβλίου μνήμη σας (πρόγραμμα, να κάνω σήμερα, αναφορά ή σημειώσεις) θα καταγράφατε τις ακόλουθες πληροφορίες.

1. Το φωτοτυπικό μηχάνημα στην δουλειά έχει χαλάσει. Το αφεντικό σας λέει να τηλεφωνήσετε στο κατάστημα επισκευής φωτοτυπιών το πρωί. Πρέπει να δώσετε στο κατάστημα επισκευής τη μάρκα, τον αριθμό μοντέλου και τον αριθμό εγγύησης όταν τηλεφωνήσετε.

2. Αγοράσατε διάφορα φυτά από ένα τοπικό φυτώριο. Ο πωλητής σας είπε πόσο συχνά να ποτίζετε το κάθε φυτό, το είδος του λιπάσματος να χρησιμοποιείτε και την ποσότητα του ηλιακού φωτός που απαιτεί το κάθε φυτό. Επίσης πρότεινε να μεταφυτευθούν σε μεγαλύτερες γλάστρες και σας είπε το ελίδος του εδάφους που θα πρέπει να αγοράσετε.

3. Παρακολουθήσατε ένα μάθημα στο πώς να επενδύσετε τις αποταμιεύσεις σας. Ο εκπαιδευτικός σας παρουσίασε τρεις επιλογές επένδυσης που σας ενδιέφεραν. Μετά το μάθημα, ρωτήσατε τον εκπαιδευτικό για περισσότερες πληροφορίες για αυτές τις επενδυτικές επιλογές. Ο εκπαιδευτικός σας πρότεινε να έρθετε σε επαφή με έναν οικονομικό σύμβουλο και σας έδωσε τα ονόματα τριών αξιόπιστων συμβούλων στην περιοχή σας.

4. Θα συναντήσετε έναν φίλο σας για ένα παιχνίδι γκολφ αύριο στις 8:00 π.μ. Συνειδητοποιείτε ότι έχετε προγραμματίσει ένα ραντεβού στον οδοντίατρο στις 10:00 π.μ. για την ίδια μέρα. Θέλετε να αναβληθεί το παιχνίδι του γκολφ για το Σάββατο.

5. Αγοράσατε τα εισιτήρια για τη συμφωνία για την αυριανή βραδινή παράσταση. Μόλις ανακαλύψατε ότι χάσατε τα εισιτήρια.

6. Η νέα σας ηλεκτρική γραφομηχανή έχει μνήμη αποθήκευσης και μπορείτε να προγραμματίσετε τις διευθύνσεις των ασθενών σας στη μνήμη του υπολογιστή. Κάθε φορά που χρησιμοποιείτε τη γραφομηχανή ξεχνάτε την ακολουθία των πλήκτρων που πρέπει να πιάσετε για να αποθηκεύσετε και να ανακτήσετε τις διευθύνσεις. Η ακολουθία για την αποθήκευση των διευθύνσεων είναι « ΠΡΟΣΘΕΣΕ + ΚΩΔΙΚΑΣ + ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ». Η ακολουθία για την ανάκτηση των διευθύνσεων είναι « ΚΩΔΙΚΑΣ + ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ + ΑΠΟΚΤΗΣΕ».

7. Ο φίλος σας παντρεύεται και προσφερθήκατε να βοηθήσετε να προγραμματίσει τον γάμο. Σας ζήτησε να αποκτήσετε τις μετρήσεις σμόκιν από όλους του κλητήρες. Σας έδωσε τον αριθμό των κλητήρων και τον αριθμό τηλεφώνου τους.
-
8. Αγοράζετε ένα νέο αυτοκίνητο και πρέπει λάβετε τη χρηματοδότηση. Ο έμπορος αυτοκινήτων προσφέρει ένα επιτόκιο 8,5 % . Πρέπει να καλέσετε τις τράπεζες για να καθορίσετε αν μπορείτε να λάβετε ένα καλύτερο ποσοστό.
-
9. Μιλάτε στο τηλέφωνο με έναν ανώτερο υπάλληλο δανείου και σας λέει ότι προκειμένου να πληρείτε τις προϋποθέσεις για ένα δάνειο από την τράπεζά σας θα πρέπει να του παρέχετε ένα αντίγραφο της φορολογικής δήλωσης του περασμένου έτους, το τρέχον εκκαθαριστικό σημείωμα, μία τραπεζική δήλωση του περασμένου μήνα και τις τρέχουσες δηλώσεις πιστωτικών καρτών.
-
10. Σήμερα θα πάτε για ψώνια με μλια φίλη. Θα την συναντήσετε σε ένα νέο κατάστημα έκπτωσης στη 1:00 μ.μ. Θ α σας πάρει περίπου 45 λεπτά για να φτάσετε στο κατάστημα από το σπίτι σας.
-
11. Θα πάρετε έναν φίλο σας από το αεροδρόμιο την Παρασκευή στις 6:30μ.μ. Δεν είστε βέβαιοι πώς να φτάσετε στο αεροδρόμιο έτσι τηλεφωνείτε τον αδερφό σας και σας δίνει κατευθύνσεις.
-
12. Έχετε ένα ραντεβού να πάρετε το κοστούμι σας τροποποιημένο αύριο στις 5:00μ.μ. Λάβατε ένα τηλεφώνημα από το κατάστημα και ενημερώνεστε ότι να αλλάξετε το ραντεβού σας επειδή η μωδίστρα είναι άρρωστη.
-
13. Δεν έχετε μιλήσει με την ξαδέρφη σας τρία χρόνια. Σας τηλεφωνεί για να δει τι κάνετε.
-
14. Ο γιατρό σας θέλει να ελέγξει τον πόνο που έχετε στο πόδι σας. Σας έχει ζητήσει να εκτιμήσετε τον πόνο σε μία κλίμακα από το 1 έως το 10. Πρέπει να αξιολογήσετε τον πόνο το πρωί και το βράδυ.
-
15. Έχετε μία ευκαιρία να πάρετε τα εισιτήρια για μια συναυλία που θέλετε να παρευρεθείτε. Τα εισιτήρια είναι περιορισμένα και θα πρέπει να πάτε στο εκδοτήριο εισιτηρίων μεταξύ 3:00μ.μ. και 5:00μ.μ. την ερχόμενη Πέμπτη για να αγοράσετε τα εισιτήρια. Πρέπει να εργαστείτε το απόγευμα της ερχόμενης Πέμπτης. Θέλετε να τηλεφωνήσετε τον φίλο σας να δείτε αν θα μπορούσε να πάρει τα εισιτήρια για σας.
-
16. Ο ηλεκτρικός σας φούρνος σταμάτησε να δουλεύει χθες βράδυ και καλέσατε έναν επισκευαστή να έρθει και να το φτιάξει. Ένας φίλος σας είναι συνταξιούχος ηλεκτρολόγος και σας λέει μια λίστα με ερωτήσεις να ρωτήσετε τον επισκευαστή κατά την άφιξη.
-

17. Ο γιατρός σας άλλαξε το φάρμακό σας από 200mg δύο φορές την ημέρα σε 100mg τρεις φορές την ημέρα. Πρόκειται να πάρετε τη νέα σας συνταγή στο πρωινό, μεσημεριανό γεύμα και στο δείπνο. Σας δόθηκαν οδηγίες να καλέσετε τον γιατρό σας αν νιώσετε ζάλη.
-
18. Η καλωδιακή εταιρία σας κάλεσε για να σας ενημερώσει ότι θα χρεωθείτε για το καλώδιο κάθε δύο μήνες αντί για κάθε μήνα.
-
19. Το ρολόι σας έσπασε, έτσι το πήγατε στο κατάστημα επισκευής. Ο επισκευαστής σας ενημέρωσε πως δεν ήταν σε θέση να το επισκευάσει. Σας πρότεινε να στείλετε το ρολόι πίσω στον κατασκευαστή. Σας έδωσε την διεύθυνση και τον αριθμό τηλεφώνου για τον κατασκευαστή του ρολογιού.
-
20. Έχετε συμφωνήσει να κρατήσετε το σπίτι για έναν φίλο που φεύγει από την πόλη το Σάββατο και επιστρέφει σε δύο εβδομάδες. Σας τηλεφωνεί στην δουλειά και σας ζητά να ποτίζετε τα φυτά του, να ταΐζετε την γάτα δύο φορές την ημέρα (ξηρή τροφή το πρωί, κονσερβοποιημένα τρόφιμα το βράδυ) να πάρετε την αλληλογραφία του από το ταχυδρομείο και να βγάλετε τα σκουπίδια έξω το βράδυ της τρίτης. Πρόκειται να σας φέρει το κλειδί του σπιτιού αύριο στις 4:00μ.μ.
-

Βιβλίο Πρακτικής Μνήμης

Καταγραφή Πληροφοριών

Η ακόλουθη άσκηση έχει ως σκοπό να δώσει στον ασθενή την ευκαιρία να εξασκήσει την πρόσβαση σε πληροφορίες στο σύστημα βιβλίου μνήμης κατόπιν ζήτησης και να αυξήσει την αποτελεσματικότητα της χρήσης του βιβλίου μνήμης.

Υποβάλετε στον ασθενή τις ακόλουθες ερωτήσεις. Καταγράψτε τις απαντήσεις του ασθενή χρησιμοποιώντας τους ακόλουθους κώδικες απάντησης:

Αυθόρμητη απάντηση = ΑΑ
Δεν απαιτείται κανένα σύνθημα = ΔΑΣ
Απαιτείται μη συγκεκριμένο σύνθημα = ΑΗΣ
Απαιτείται συγκεκριμένο σύνθημα = ΑΣΣ
Απαιτείται χειρονομιακό σύνθημα = ΑΧΣ
Απαιτείται πρότυπο = ΑΠ

1. Πότε είναι το επόμενο ραντεβού εργοθεραπείας;

2. Τι έχετε προγραμματίσει αύριο στις 3:00μ.μ;

3. Ποια είναι τα ονόματα των θεραπειών σας;

4. Πότε ήταν το τελευταίο σας προγραμματισμένο ραντεβού;

5. Ποια δραστηριότητα δουλέψατε στο τελευταίο ραντεβού της θεραπείας σας;

6. Πόσες φορές σας παρέστη φυσικοθεραπεία την περασμένη βδομάδα;

7. Ποιοι είναι οι στόχοι της επαγγελματικής θεραπείας σας;

8. Πόσα στοιχεία έχετε ολοκληρώσει από την «να κάνω» λίστα σας για σήμερα;

9. Τι κάνετε αν δεν είστε σε θέση να ολοκληρώσετε όλα τα στοιχεία από την «να κάνω» λίστα σε μία μέρα;

10. Ποιο είναι το όνομα του γιατρού σας;

11. Τι φάρμακα παίρνετε και γιατί;

12. Πότε παίρνετε τα φάρμακά σας;

13. Τι ραντεβού έχετε αύριο το απόγευμα;

14. Ποια είναι η διεύθυνση του σπιτιού και ο αριθμός τηλεφώνου σας;

15. Πότε ήταν ο τραυματισμός ή η ασθένειά σας;

16. Ποια είναι η σημερινή ημερομηνία;

17. Ποια ήταν η τελευταία ανάθεση εργασίας/θεραπείας σας;

18. Ποια μέρα της εβδομάδας ήταν προχθές;

19. Ποιο είναι το όνομα του τελευταίου σχολείου που παρακολουθήσατε;

20. Πότε είναι το επόμενο ραντεβού θεραπεία;

Συνολική βαθμολογία: Δώστε τον αριθμό των χρόνων της κάθε απάντησης που δόθηκε από τα αντικείμενα.

_____ Αυθόρμητη απάντηση: Ο ασθενής απάντησε αυθόρμητα χωρίς να κοιτάξει στο βιβλίο μνήμης.

_____ Κανένα σύνθημα: Ο ασθενής βρίσκει τις πληροφορίες στο βιβλίο μνήμης χωρίς συνθήματα.

_____ Μη συγκεκριμένα συνθήματα: Ο ασθενής χρειάστηκε τα συγκεκριμένα συνθήματα για να εντοπίσει τις απαντήσεις στο βιβλίο μνήμης.

_____ Χειρονομιακά συνθήματα: Ο ασθενής χρειάστηκε ένα χειρονομιακό σύνθημα (ο κλινικός γιατρός τόνισε για να διορθώσει το τμήμα του βιβλίου).

_____ Πρότυπο: Ο κλινικός γιατρός εντόπισε πληροφορίες στο βιβλίο του πελάτη και επισημάνθηκε σε αυτό.

Βιβλίο Πρακτικής Μνήμης

Σενάρια που σχετίζονται με το σχολείο **Οδηγίες**

Εντοπίστε την σελίδα στο βιβλίο μνήμης σας όπου θα κάνατε μία σημείωση εάν εμφανιζόταν η ακόλουθη κατάσταση. Πείτε τι θα γράφατε σε αυτή τη σελίδα.

1. Ο δάσκαλος σας έδωσε μία μαθηματική ανάθεση και είναι για αύριο.
2. Το βιβλίο σας από την βιβλιοθήκη οφείλεται την επόμενη Παρασκευή.
3. Η μάθημα της επιστήμης θα διεξαχθεί στην αίθουσα 22 την επόμενη εβδομάδα.
4. Υπάρχει μια νέα πολιτική ταξινόμησης για την τάξη.
5. Ο δάσκαλός σας δίνει μια διάλεξη στο δυτική κίνημα.
6. Χρειάζεστε μία άδεια από τους γονείς σας για μια σχολική εκδρομή.
7. Η οφειλόμενη ημερομηνία έκθεσης του βιβλίου σας έχει παρατείνεται κατά μία εβδομάδα.
8. Έχετε νέο δάσκαλο για το μάθημα της επιστήμης.
9. Έχετε δύο νέες εργασίες για την άλλη εβδομάδα.
10. Ο αριθμός ντουλαπιού σας έχει αλλάξει.
11. Πρέπει να φέρετε μαρκαδόρους και έναν χάρακα από το σπίτι για το μάθημα τέχνης.
12. Ο δάσκαλος ενημερώνει την τάξη σας πως όλοι οι μαθητές πρέπει να φέρνουν χαρτί και μολύβια κάθε μέρα.
13. Θα συναντήσετε έναν φίλο στις 6:00μ.μ. στο παιχνίδι καλαθοσφαίρισης την Παρασκευή.
14. Το αποτέλεσμά σας ήταν 85% στο σημερινό διαγωνισμό μαθηματικών.
15. Δεν θα πάρετε το λεωφορείο για το σπίτι από το σχολείο όπως είχε προγραμματιστεί. Θα περιμένετε για την βόλτα σας μπροστά από το σχολείο μετά το τελευταίο σας μάθημα.
16. Δεν καταλαβαίνετε μία εργασία που σας δόθηκε από τον δάσκαλό σας. Πρέπει να ρωτήσετε τον δάσκαλό σας για την εργασία προτού πάτε σπίτι από το σχολείο.
17. Ο φίλος σας σας ζήτησε να του τηλεφωνήσετε απόψε στις 7:00μ.μ.
18. Είστε καλεσμένοι σε μία συναυλία αυτή την εβδομάδα. Θέλετε να θυμηθείτε να ζητήσετε άδεια για να πάτε.
19. Οι σχολικές εκλογές είναι αύριο κατά τη διάρκεια της δεύτερη περιόδου.
20. Πρέπει να φέρετε \$3.00 για την εκδρομή την επόμενη εβδομάδα.

Κεφάλαιο 7

Οικογενειακά μέλη, φροντιστές, εργοδότες, εκπαιδευτές προσωπικού, δάσκαλοι, σχολικά μέλη προσωπικού, σπουδαστές/πελάτες

Φυλλάδια για τα οικογενειακά μέλη και φροντιστές

Ο εγκέφαλος και η μνήμη
Σοβαρή απώλεια μνήμης και σύγχυση
Χρήση του συστήματος βιβλίου μνήμης στο σπίτι
Γενικές προτάσεις για την επικοινωνία με άτομα που έχουν προβλήματα μνήμης
Χρήση οπτικών υποδείξεων στο σπίτι
Βελτίωση των δεξιοτήτων

Φυλλάδια για εργοδότες και εκπαιδευτές προσωπικού

Χρήση στρατηγικών μνήμης στην δουλειά

Φυλλάδια για δασκάλους και σχολικά μέλη προσωπικού

Χρήση του συστήματος βιβλίου μνήμης στο σχολείο
Εγκεφαλικό τραύμα και γνωστικές αναπηρίες
Στρατηγικές μνήμης στην τάξη

Φυλλάδια για σπουδαστές/πελάτες

Λήψη σημειώσεων στην τάξη
Κατανόηση τι έχετε διαβάσει
Γενικές τεχνικές μνήμης
Πίνακας ελέγχου υπενθυμίσεων μελέτης

Φυλλάδιο για τα οικογενειακά μέλη και φροντιστές Ο Εγκέφαλος και η Μνήμη

Καμία δομή η θέση στον εγκέφαλο δεν είναι αρμόδια για τη μνήμη. Μάλλον η μνήμη είναι μια σύνθετη διαδικασία. Ο εγκέφαλος χρησιμοποιεί διάφορες διαδικασίες για να αποθηκεύσει τις μνήμες από αυτά που βλέπει, ακούει, νιώθει, μυρίζει και γεύεται.

Φαίνεται να υπάρχουν τρεις φάσεις που περιλαμβάνονται στη μνήμη. Η πρώτη φάση είναι η αισθητήρια μνήμη. Σε αυτό το στάδιο οι αισθήσεις σας σε πληροφορίες προσκολλούνται πολύ σύντομα. Αυτές οι αισθητηριακές πληροφορίες έπειτα υποβάλλονται σε επεξεργασία από τον εγκέφαλο και αποθηκεύονται στη βραχυπρόθεσμη μνήμη. Η βραχυπρόθεσμη μνήμη αποτελείται από αυτά που έχετε κατά νου αυτή τη στιγμή. Το ποσό των πληροφοριών που μπορεί να αποθηκευτεί στη βραχυπρόθεσμη μνήμη είναι περιορισμένο. Οι πληροφορίες μπορούν να κρατηθούν σε αυτήν την αποθήκευση για ένα μικρό χρονικό διάστημα (30 δευτερόλεπτα ή λιγότερο). Επειδή το ποσό των πληροφοριών που μπορεί να φυλαχτεί στη βραχυπρόθεσμη μνήμη είναι περιορισμένο, ένα μεγάλο μέρος των πληροφοριών σε αυτό το σύστημα αποθήκευσης χάνεται, απορρίπτεται ή αγνοείται. Αν δεν είστε σε θέση να εμείνετε στις πληροφορίες για λίγα δευτερόλεπτα, πιθανώς δεν είστε σε θέση να θυμάστε τις πληροφορίες αρκετές ώρες ή ημέρες αργότερα.

Οι πληροφορίες στη βραχυπρόθεσμη μνήμη υποβάλλονται σε επεξεργασία και έπειτα μεταφέρονται στη μακροπρόθεσμη αποθήκευση. Η μακροπρόθεσμη μνήμη έχει την ικανότητα να φυλάξει ένα μεγάλο ποσό πληροφοριών. Οι πληροφορίες μπορούν να αποθηκευτούν στη μακροπρόθεσμη μνήμη από 30 δευτερόλεπτα έως μια ζωή. Οι μνήμες από το χτες και από την παιδική ηλικία αποθηκεύονται στη μακροπρόθεσμη μνήμη.

Κάποιος βαθμός εξασθένησης της μνήμης είναι παρών σε πολλούς ανθρώπους που έχουν βιώσει εγκεφαλική βλάβη. Η εγκεφαλική βλάβη μπορεί να προκύψει από μια ανατροφοδότηση, τραύμα κεφαλής, εγκεφαλική λοίμωξη ή νόσο.

Η μνήμη έχει επιπτώσεις σχεδόν σε κάθε καθημερινή δραστηριότητα. Πολλές φορές, άνθρωποι με δυσκολίες μνήμης θα έχουν προβλήματα στη συμμετοχή και στη συγκέντρωση. Εύκολα αποσπάται η προσοχή τους από τους θορύβους (όπως ομιλία ανθρώπων, κλάμα μωρών, ήχος από την τηλεόραση ή από το ραδιόφωνο και ούτω καθεξής). Μπορεί επίσης να δυσκολευτούν στο να συγκεντρωθούν όταν υπάρχουν οπτικές αποσπάσεις (όπως άνθρωποι που περπατούν κοντά, παιδιά που παίζουν ή αυτοκίνητα που περνάνε από το παράθυρο). Είναι σημαντικό να μειωθούν ή να αποβληθούν αυτές οι αποσπάσεις της προσοχής όταν προσπαθεί το πρόσωπο να επικεντρωθεί σε έναν στόχο.

Φυλλάδιο για τα οικογενειακά μέλη και φροντιστές Σοβαρή απώλεια μνήμης και σύγχυση

Αναπτύξτε μια συνεπή καθημερινή ρουτίνα για το μάνιο, το ντύσιμο, τα γεύματα και ούτω καθεξής. Δώστε στο άτομο όσο το δυνατόν περισσότερη ελευθερία για να έχει μια αίσθηση αίσθησης της ελευθερίας, αλλά να παρέχεται αρκετή δομή για να βοηθήσετε στην μείωση της σύγχυσης. Ένα γραπτό καθημερινό πρόγραμμα θα βοηθήσει στην παροχή της δομής.

Αποφύγετε να μιλάτε για τα προβλήματα του ατόμου ή για τις βλάβες μπροστά στο πρόσωπο και υπενθυμίστε τους άλλους να κάνουν το ίδιο.

Προσπαθήστε να διατηρήσετε μια ήρεμη, χαλαρή ατμόσφαιρα. Εάν το άτομο αναστατωθεί μιλήστε με μια απαλή, ήρεμη φωνή. Μερικές φορές μερικές φορές η απαλή μουσική βοηθάει το πρόσωπο να χαλαρώσει. Ελέγξτε για να σιγουρευτείτε ότι το άτομο φορά πάντα ένα βραχιόλι προσδιορισμού ή ένα περιδέραιο με τον αριθμό τηλεφώνου και την φύση του προβλήματος.

Αποφύγετε την υπερβολική διέγερση. Κρατήστε το άτομο ενεργό και παρέχετε τις τονωτικές δραστηριότητες, αλλά συνειδητοποιείστε ότι πάρα πολλή δραστηριότητα ή προσομοίωση μπορεί να είναι ανατρεπτική.

Το άτομο μπορεί να γελάσει, να κλάψει ή να έχει ακατάλληλες λεκτικές εκρήξεις. Το άτομο μπορεί να προσπαθήσει να πλήξει σωματικά όσους τον βοηθούν σε μια δραστηριότητα ή να αρνείται να ολοκληρώσει καθημερινές δραστηριότητες. Αυτές οι αντιδράσεις προκαλούνται από βλάβη μετάδοσης κίνησης. Παρακολουθείστε για ενδείξεις αν το άτομο γίνεται αναστατωμένο ή συντριμμένο.

Το πρόσωπο μπορεί να αντιδρά σε καταστάσεις ή γεγονότα ειδικά αν μια εργασία είναι πάρα πολύ περίπλοκη ή αν το άτομο καλείται να κάνει περισσότερα από ένα πράγματα τη φορά. Απλοποιείστε τις δραστηριότητες, σπάζοντας τις σε απλά βήματα.

Ψάξτε για δραστηριότητες που απολαμβάνει το άτομο και είναι σε θέση να συμμετέχει, και χρησιμοποιείστε εκείνες τις δραστηριότητες.

Να είστε καλός παρατηρητής. Ψάξτε τα σημάδια που μπορούν να δείξουν ότι το άτομο γίνεται αναστατωμένο, και προσπαθήστε να προσδιορίσετε το έναυσμα για την συμπεριφορά. Προσπαθήστε να αποφύγετε τη δραστηριότητα ή το γεγονός που πυροδότησε αυτή τη συμπεριφορά και, αν είναι δυνατόν, απλοποιείστε ή αλλάξτε την δραστηριότητα.

Εάν το άτομο γίνεται αναστατωμένο ή ανθεκτικό, προσπαθήστε ήπια να απομακρύνετε το από το περιβάλλον. Παραμείνετε ήρεμος και κινηθείτε αργά. Μην διαλογιστείτε ή μαλώσετε με το πρόσωπο. Θυμηθείτε, η ανάρμοστη συμπεριφορά οφείλεται στην εγκεφαλική βλάβη, και το άτομο δεν φέρεται με αυτόν τον τρόπο σκόπιμα.

Κάντε ένα διάλειμμα. Προγραμματίστε κάποιο χρόνο για τον εαυτό σας σε τακτική βάση.

Φυλλάδιο για τα οικογενειακά μέλη και φροντιστές Χρήση του συστήματος βιβλίου μνήμης στο σπίτι

Ένα σύστημα βιβλίων μνήμης είναι σχεδιασμένο για να βοηθήσει τα άτομα με προβλήματα μνήμης να αντισταθμίσει τα προβλήματα της μνήμης τους έτσι ώστε να είναι όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητοι. Υπάρχουν διάφοροι τύποι και μεγέθη βιβλίων μνήμης. Το βιβλίο είναι εξατομικευμένο για κάθε πρόσωπο ανάλογα με τις ανάγκες εκείνου του προσώπου. Είναι σημαντικό για τον κλινικό γιατρό να γνωρίζει τις οικιακές ευθύνες του προσώπου και τον τρόπο ζωής, την απασχόληση και τις απαιτήσεις της δραστηριότητας κατά την καθιέρωση ενός βιβλίου μνήμης. Τα οικογενειακά μέλη και οι φροντιστές μπορεί να κληθούν για να βοηθήσουν στην ανάπτυξη του συστήματος βιβλίου μνήμης.

Τα περισσότερα βιβλία μνήμης αποτελούνται από διάφορα τμήματα. Το άτομο διδάσκεται ακριβώς και με συνέπεια να καταγράφει σημαντικές πληροφορίες στο βιβλίο που θα πρέπει να θυμάται στο μέλλον (όπως η φαρμακευτική αγωγή, το πρόγραμμα, η θεραπεία, προσεχείς ημερομηνίες γενεθλίων, καθημερινή ρουτίνα, πράγματα να κάνουν). Το βιβλίο είναι οργανωμένο έτσι ώστε να είναι εύκολο να βρεθούν τις πληροφορίες όταν απαιτείται. Ο κλινικός γιατρός θα δουλέψει δραστηριότητες που θα διδάξουν το άτομο πως οργανώνεται το βιβλίο και πώς να καταγράφει και να ανακτήσει τις πληροφορίες στο βιβλίο.

Είναι σημαντικό τα οικογενειακά μέλη και οι φροντιστές να βοηθούν στην κατάρτιση βιβλίων μνήμης. Για τον ασθενή για να μάθει να χρησιμοποιεί ένα σύστημα βιβλίου μνήμης επιτυχώς, τα οικογενειακά μέλη και οι φροντιστές πρέπει να είναι υποστηρικτικοί για την χρήση του. Η κατάρτιση πρέπει να αναλυθεί σε μικρά βήματα τα οποία μπορεί να μάθει εύκολα. Όλοι όσοι ασχολούνται με την κατάρτιση πρέπει να ανταποκριθούν με συνέπεια.

Λάβετε υπόψη σας πως τα άτομα με εξασθένηση της μνήμης μπορεί να αργήσουν να μάθουν τους νέους στόχους. Τα βήματα κατάρτισης μπορεί να πρέπει να επαναληφθούν ξανά και ξανά μέχρι να μαθευτούν. Να είστε υπομονετικοί και μην εγκαταλείπετε την προσπάθεια. Το πιο σημαντικό, να είστε συνεπείς και ακολουθήστε το γραπτό σχέδιο επεξεργασίας που παρέχεται από τον κλινικό γιατρό. Προσπαθήστε να παρέχετε τόσες ευκαιρίες να χρησιμοποιείτε το σύστημα βιβλίου μνήμης όσες μπορείτε. Εάν έχετε ερωτήσεις ή προτάσεις γράψτε και μοιραστείτε τις με τους κλινικούς γιατρούς.

Φυλλάδιο για τα οικογενειακά μέλη και φροντιστές
Γενικές προτάσεις για την επικοινωνία με άτομα που έχουν
προβλήματα μνήμης

- Εάν είναι δυνατόν, μειώστε τους περισπασμούς στο σπίτι, το σχολείο ή το εργασιακό περιβάλλον όταν έχετε μια συνομιλία ή όταν δίνετε οδηγίες ή όταν το άτομο ολοκληρώνει μια εργασία που απαιτεί συγκέντρωση.
- Πάρτε την προσοχή του ατόμου και αντιμετωπίστε το πριν να αρχίσει η συνομιλία ή να δίνει προφορικές εντολές.
- Αποφύγετε τις μεγάλες προφορικές οδηγίες ή την χρήση σύνθετων προτάσεων και λεξιλογίου. Σπάστε τις οδηγίες σε απλές βήμα προς βήμα εργασίες. Τα γραπτά βήματα μπορεί να είναι χρήσιμα για το άτομο κατά την συμπλήρωση μιας εργασίας.
- Το άτομο μπορεί να μη θυμηθεί τις πληροφορίες που αναλύθηκαν στην συνομιλία, ακόμα και αμέσως αφότου δοθούν οι πληροφορίες. Το πρόσωπο μπορεί να χρειαστεί να επαναληφθούν οι πληροφορίες αρκετές φορές με διαφορετικούς τρόπους. Αποφύγετε τα επικριτικά σχόλια εάν το άτομο ξεχνά κάτι που είπατε μόλις.
- Η δυνατότητα το ατόμου να θυμηθεί και να συγκεντρωθεί μπορεί να παρουσιάσει διακυμάνσεις. Μπορεί να δείτε τις δεξιότητες του ατόμου να επιδεινώνονται , εάν το άτομο είναι κουρασμένο.
- Χρησιμοποιείστε τις περιγραφές για να βοηθήσουν το άτομο να προσανατολίσει το πρόσωπο, τον τόπο και χρόνο.
- Εάν το άτομο δυσκολεύεται να θυμηθεί ονόματα, πείτε το όνομά σας αντί να ζητήσετε από το άτομο να το θυμηθεί.

Φυλλάδιο για τα οικογενειακά μέλη και φροντιστές Χρήση ηχητικών υποδείξεων στο σπίτι

Χρησιμοποιώντας συνθήματα στο σπίτι μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με προβλήματα μνήμης να γίνουν πιο ανεξάρτητοι. Η χρήση των συνθημάτων στο σπίτι θα πρέπει να βασίζεται στις ανάγκες του ατόμου που διαπιστώθηκαν από τα μέλη της οικογένειας και τους επαγγελματίες αποκατάστασης.

Προτεινόμενα οπτικά συνθήματα

- Ονομάστε τις πόρτες μέσα στο σπίτι. Τα άτομα με εξασθένηση της μνήμης μπορεί να δυσκολεύονται να θυμηθούν που βρίσκεται το μπάνιο, η κρεβατοκάμαρα, το κρησφύγετο, το δωμάτιο ραφής στο σπίτι. Οι διάδρομοι με διάφορες πόρτες μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση. Η αντιστοίχιση ενός οπτικού συνθήματος με το λεκτικό σύνθημα διευκολύνει το άτομο να εντοπίσει το επιθυμητό δωμάτιο.
- Τοποθετήστε ετικέτες στα συρτάρια, ντουλάπια και τα γραφεία για να ονομάσει το περιεχόμενό τους. Αν το άτομο δυσκολεύεται να κατανοήσει τις γραπτές λέξεις μόνος, αντιστοιχίστε ένα οπτικό σύνθημα με την γραπτή λέξη. Προσπαθήστε να μην αλλάξετε το περιεχόμενο των συρταριών ή των ντουλαπιών. Είναι σημαντικό να κρατηθούν τα στοιχεία στο ίδιο μέρος ώστε να συνεισφέρει έναν συσχετισμό μεταξύ του αντικειμένου και όπου πρόκειται να κρατηθεί. Θα ήταν ωφέλιμο να τοποθετήσετε ετικέτες στις κορυφές των κομμών ή των πινάκων για να δείξει που πρέπει να επιστραφούν ορισμένα στοιχεία. Παραδείγματος χάριν αν ένα άτομο έχει συνήθως το τραπεζάκι του σαλονιού στο καθιστικό, τοποθετήστε μια ετικέτα στον πίνακα για να υπενθυμίσει στο άτομο να βάλει τα κλειδιά πίσω στην ίδια θέση μετά την χρήση.
- Χρησιμοποιείστε μαρκαδόρους σε θερμοστάτες, κλιματιστικά, ακουστικά βαρηκοΐας, θερμοφόρες, ηλεκτρικά καλύμματα, μετατροπείς τηλεοπτικών καναλιών, φούρνους και ούτω καθεξής να υποδείξει τις κατάλληλες ρυθμίσεις. Οι μεγάλοι, λαμπρά χρωματισμένοι, μαρκαδόροι που φαίνονται πιο εύκολα λειτουργούν καλύτερα. Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία αν δεν είστε βέβαιοι αν είναι ασφαλές για το άτομο να χρησιμοποιεί ορισμένες συσκευές.
- Γράψτε απλές οδηγίες για την χρήση των συσκευών και του εξοπλισμού ή για την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων. Κρατήστε τις οδηγίες απλές και γράψτε τις βήμα προς βήμα. Τοποθετήστε την γραπτή οδηγία δίπλα στη συσκευή/εξοπλισμό. Μερικά άτομα το βρίσκουν ευκολότερο να χρησιμοποιούν ένα σύστημα ελέγχου-λίστα το οποίο πρέπει να ελέγχουν κάθε βήμα μέχρι να ολοκληρώσουν. Αυτό τους βοηθά να παρακολουθούν σε ποιο βήμα βρίσκονται.
- Χρησιμοποιείστε τη νύχτα τα φώτα στο σπίτι. Μερικά άτομα με προβλήματα μνήμης αντιμετωπίζουν μεγαλύτερη δυσκολία ξυπνώντας και να είναι πιο αποπροσανατολισμένοι την νύχτα. Η ανακλαστήρας ταινία τοποθετείται σε διαστήματα από την κρεβατοκάμαρα στο μπάνιο μπορεί επίσης να τους βοηθήσει να βρουν το δρόμο τους για το μπάνιο τη νύχτα.

- Τοποθετήστε τα ρολόγια σε εύκολη προβολή τοποθεσίες σε όλο το σπίτι. Αυτό θα τον βοηθήσει στον χρονικό προσανατολισμό. Αν το άτομο δυσκολεύεται να διαβάσει την ώρα χρησιμοποιείτε ψηφιακά ρολόγια. Τα μεγάλα ψηφιακά ρολόγια που είναι εύκολο να διαβαστούν είναι διαθέσιμα (ρωτήστε τον κλινικό σας γιατρό για προτάσεις για το που να αγοράσετε αυτά τα ρολόγια στην περιοχή σας).
- Χρησιμοποιείτε ημερολόγια για να βοηθήσουν το άτομο να προσανατολίσει την τρέχουσα ημερομηνία. Σβήστε όλες τις μέρες από το ημερολόγιο και τοποθετήστε έναν κινητό δείκτη στην τρέχουσα μέρα. (τοποθετώντας ένα λαμπερό χρωματιστό βέλος δίπλα από την τρέχουσα μέρα λειτουργεί καλά.) Αυτό μπορεί να βοηθήσει το άτομο στην εντόπιση της σωστής ημερομηνίας και να μειώσει την απογοήτευση.
- Χρησιμοποιείτε γραπτά προγράμματα για να βοηθήσουν το άτομο να θυμηθεί προγραμματισμένα ραντεβού, καθημερινές δραστηριότητες, προγράμματα φαρμάκων και ούτω καθεξής. Εάν ο ασθενής είναι σε αναπηρική καρέκλα τυλίξτε το πρόγραμμα στο δίσκο περιτυλίξεων με ταινία. Τα συστήματα του βιβλίου μνήμης και οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές είναι χρήσιμοι για τα άτομα που λειτουργούν σε πιο ψηλά επίπεδα. Οι κλινικοί γιατροί μπορούν να βοηθήσουν στην καθιέρωση ενός συστήματος βιβλίου μνήμης βασισμένου στις ανάγκες του ατόμου και επίπεδο ικανότητας.
- Οι πίνακες ελέγχου ασφαλείας που βρίσκονται στην μπροστινή πόρτα μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να κάνει έναν «ασφαλή έλεγχο» για να σιγουρευτεί πως οι συσκευές είναι κλειστές, η θέρμανση/κλιματιστικό είναι χαμηλωμένο, τα φώτα κλειστά και ούτω καθεξής πριν φύγει από το σπίτι. Το άτομο μπορεί να χρειαστεί εκπαίδευση για να χρησιμοποιεί τον πίνακα ελέγχου με συνέπεια όταν φεύγει από το σπίτι.
- Για τα άτομα που δυσκολεύονται να θυμηθούν ονόματα σημαντικών ανθρώπων (όπως συγγενών και κλινικών γιατρών), φτιάξτε ένα βιβλίο με εικόνες που να περιέχει βιογραφικά στοιχεία για κάθε άτομο. Επανεξετάστε περιοδικά τις εικόνες, ζητώντας από το άτομο να ανακαλέσει τις πληροφορίες. Γράψτε την ένωση για το όνομα και το πρόσωπο του ατόμου, επαναλάβετε την ένωση για να ενισχύσετε την ανάκληση.

Φυλλάδιο για οικογενειακά μέλη, φροντιστές και δασκάλους Βελτίωση των δεξιοτήτων

Εδώ υπάρχουν μερικές προτάσεις για να βοηθήσουν τα άτομα να αντισταθμίσουν τις δυσκολίες που μπορεί να έχουν κατά την προσπάθεια να βρουν το δρόμο τους από την μια τοποθεσία στην άλλη.

- Τοποθετήστε χάρτες κτιρίων, σχολίων, πανεπιστημιούπολεων, πόλεων και άλλων περιοχών για να βοηθήσουν. Εάν υπάρχουν δεν είναι διαθέσιμοι κατασκευάστε δικούς σας χάρτες χρησιμοποιώντας απλά σχέδια. Τοποθετήστε μόνιμα ορόσημα στον χάρτη. Δώστε έμφαση στα κοινά δρομολόγια με διαφορετικά χρώματα. Εξασκηθείτε χρησιμοποιώντας τους χάρτες για να φτάσετε σε διαφορετικές τοποθεσίες.
- Τοποθετήστε τους χάρτες σε πλαστικές καλύψεις φύλλων. Το άτομο μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα στυλό για να σηματοδοτήσει τη διαδρομή στο χάρτη, στη συνέχεια εντοπίστε τα βήματα πίσω στην αρχική θέση. Το σύστημα αυτό λειτουργεί καλά για την εντόπιση δωματίων σε ένα κτίριο.
- Γράψτε απλές οδηγίες βήμα προς βήμα για να πάει από μία θέση σε άλλη. Χρησιμοποιήστε τα μόνιμα ορόσημα στις οδηγίες. Εξασκείστε τις παρακάτω γραπτές οδηγίες όταν κάνετε αυτές τις διαδρομές.
- Σημαδεύστε με σαφήνεια πόρτες και διαδρόμους σε κτίρια. Τα σχολεία, αριθμοί των τάξεων και τα ονόματα των δασκάλων πρέπει να διαβάζονται εύκολα. Κάντε τους διαδρόμους να φανούν διαφορετικοί κατά κάποιο τρόπο. (παραδείγματος χάριν, κρεμάστε εικόνες ή αφίσες ή εικόνες με διάφορα χρώματα.) κρατήστε τα ορόσημα στα κτίρια συνεπή. Αποφύγετε την αλλαγή θέσης των επίπλων, εικόνων στους τοίχους και άλλων αναγνωρίσιμων δεικτών.
- Χρησιμοποιείστε την αντανακλαστική ταινία σε τοίχους διαδρόμων να βοηθήσει το άτομο να εντοπίζει συχνά τη διαδρομή στο κτίριο (όπως στο μπάνιο ή την τραπεζαρία). Υπενθυμίστε το άτομο να ακολουθήσει την γραμμή ταινίας.
- Εξασκείστε μια κατάλληλη δοκιμασία που θα ακολουθείτε αν το άτομο χαθεί. Τοποθετώντας μια γραπτή κάρτα συνθήματος στο βιβλίο ή πορτοφόλι μνήμης μπορεί να είναι χρήσιμη υπενθύμιση για τις ακόλουθες ενέργειες που πρέπει να κάνει το άτομο όταν χάνεται.

Άλλα: _____

Φυλλάδιο για εργοδότες και εκπαιδευτές προσωπικού Χρήση στρατηγικών μνήμης στην δουλειά

Σχεδόν ο καθένας χρησιμοποιεί τη μνήμη και τις οργανωμένες στρατηγικές στην δουλειά. Αυτές οι στρατηγικές μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για άτομα εγκεφαλικό τραύμα. Η ανάμειξη του ατόμου στην ανάπτυξη της στρατηγικής μπορεί να το καταστήσει πιο σημαντικό. Μπορεί επίσης να βοηθήσει το άτομο να συνειδητοποιήσει την αξία του συστήματος. Ακολουθούν στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν τον εργαζόμενο με προβλήματα μνήμης να είναι πετυχημένος στην δουλειά.

- Βάλτε οπτικά συνθήματα στο περιβάλλον για να υπενθυμίσουν τον υπάλληλο να ολοκληρώσει τις υποχρεώσεις του. Κατάλογοι, γραπτές οδηγίες και σημάδια τοποθετημένα στο χώρο εργασίας του υπαλλήλου μπορεί να είναι χρήσιμοι.
- Οι μεγάλοι, περίπλοκοι στόχοι πρέπει να αναλύονται σε μία σειρά μικρών, διαδοχικών βημάτων. Μπορεί να αναπτυχθεί ένα σύστημα ελέγχου και ένας υπάλληλος εκπαιδευμένος στη χρήση του.
- Όταν δίνεται στο υπάλληλο ένα νέο στόχο, δείξτε του πώς να το κάνει καθώς του το εξηγείτε. Οι απλές γραπτές οδηγίες για το πώς να ολοκληρώσουν τον στόχο μπορεί να είναι ευεργετικές έτσι ο υπάλληλος μπορεί να αναφερθεί σε αυτές αργότερα.
- Ζητήστε από τον υπάλληλο να επαναλάβει τις οδηγίες που μόλις δόθηκαν ή να επιδειξει τον στόχο. Με αυτόν τον τρόπο είστε σίγουροι ότι ο υπάλληλος σας κατάλαβε, επίσης δίνει στον υπάλληλο μια ευκαιρία να προετοιμάσει τις πληροφορίες.
- Μειώστε τους περισπασμούς στο περιβάλλον της εργασίας αν είναι δυνατόν. Ο υπερβολικός θόρυβος ή οι διακοπές μπορεί να καταστήσει δυσκολότερο για τον υπάλληλο να συγκεντρωθεί.
- Ο υπάλληλος μπορεί να κρατάει σημειωματάριο (μερικές φορές καλούμενο βιβλίο μνήμης) που περιέχει τις πληροφορίες που είναι σημαντικές να θυμηθούν. Αποτελείται γενικά από ένα πρόγραμμα, ένα κατάλογο πραγμάτων να κάνουν, σημαντικούς αριθμούς τηλεφώνου, ονόματα και ούτω καθεξής. Αυτό το βιβλίο χρησιμοποιείται για την καταγραφή πληροφοριών που πρέπει να θυμάστε. Ο υπάλληλος μπορεί να απαιτήσει τα συνθήματα που χρησιμοποιεί το σύστημα για να καταγράψει ή να ανακτήσει πληροφορίες στο βιβλίο.
- Ο υπάλληλος μπορεί να έχει ένα ηλεκτρονικό ρολόι καρπού ή σύστημα συναγερμών που χρησιμεύει να υπενθυμίζει το πρόσωπο να ολοκληρώσει τις υποχρεώσεις ή να εξετάσει το βιβλίο μνήμης. Οι συναγερμοί μπορεί να είναι χρήσιμες υπενθυμίσεις στην εργασία.
- Μερικές φορές είναι χρήσιμο αν μια συνεπής ρουτίνα μπορεί να διατηρηθεί στην δουλειά, ειδικά αν ο υπάλληλος μαθαίνει μια νέα θέση.

- Ο υπάλληλος μπορεί να υποβάλλει μια ερώτηση ή να εκφράσει μια ανησυχία ξανά και ξανά αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ο υπάλληλος μπορεί να μην μπορεί να θυμηθεί την απάντηση που δόθηκε προηγουμένως. Μπορεί να είναι χρήσιμο να ζητηθεί από το άτομο να γράψει τις ερωτήσεις ή τις ανησυχίες του. Δώστε στον υπάλληλο μια απάντηση εγγράφως. Ζητήστε από τον υπάλληλο να απαντήσει στο βιβλίο μνήμης και αναφερθείτε στην απάντηση αν είναι απαραίτητο.
- Ενθαρρύνετε τον υπάλληλο να γράψει τις ερωτήσεις ή τις ανησυχίες που μπορεί να τον απασχολήσουν κατά τη διάρκεια της εργασίας. Κατά τη διάρκεια της ημέρας ο υπάλληλος μπορεί να ξεχάσει τις ερωτήσεις ή να τις κατευθύνει σε ακατάλληλους ανθρώπους. Εάν ο υπάλληλος τις γράψει οι ανησυχίες μπορεί να αναθεωρήσετε τις ανησυχίες σε εύθετο χρόνο και με το κατάλληλο πρόσωπο.
- Ο υπάλληλος πρέπει να συνεργαστεί στενά με τον εκπαιδευτή για να αναπτύξουν και να εξασκήσουν τις στρατηγικές για την βελτίωση της εργατικής απόδοσης. Παιχνίδι-ρόλων εργασίας οι οποίες είναι προβληματικές, και εξάσκηση των κατάλληλων λεκτικών απαντήσεων σε ένα μιμούμενα περιβάλλον εργασίας μπορεί να είναι μέρος κατάρτισης εργασίας του υπαλλήλου. Είναι σημαντικό να παρέχετε συνεπή και ειλικρινή σχόλια στον υπάλληλο και στον εκπαιδευτή του υπαλλήλου.

Φυλλάδιο για δασκάλους και σχολικά μέλη προσωπικού Χρήση του συστήματος βιβλίου μνήμης στο σχολείο

Όνομα σπουδαστή: _____

Ο παραπάνω σπουδαστής ένα σύστημα βιβλίου μνήμης για να αντισταθμίσει την μνήμη ή/και τα οργανωτικά ελλείμματα. Είναι σημαντικό ότι όλα τα μέλη του προσωπικού υποστηρίζουν τη χρήση αυτού του συστήματος. Το βιβλίο εξαστομικευμένο για τις ανάγκες του σπουδαστή. Παρακαλώ προτείνετε στον θεραπευτή ιδέες που μπορεί να έχετε σχετικά με το να γίνει το βιβλίο λειτουργικότερο στην τάξη.

- Εξοικειωθείτε με τις ενότητες και τις μορφές του φοιτητικού βιβλίου μνήμης.
- Εισάγετε τον σπουδαστή να καταγράψει και να ανακτήσει τις πληροφορίες στο βιβλίο μνήμης ακολουθώντας την ιεραρχία (μη συγκεκριμένο σύνθημα σε συγκεκριμένο σύνθημα).
- Για να μάθει ο σπουδαστής να χρησιμοποιεί το βιβλίο μνήμης ανεξάρτητα, οι δάσκαλοι και το προσωπικό θα πρέπει να είναι ενθαρρυντικοί για την χρήση του.
- Ακολουθήστε το γραπτό σχέδιο θεραπείας που παρέχεται από τον κλινικό γιατρό του σπουδαστή. Μπορεί να σας ζητηθεί να κρατήσετε τα στοιχεία για την ικανότητα του σπουδαστή να χρησιμοποιεί το βιβλίο μνήμης στην τάξη σας.
- Να παρέχετε στον σπουδαστή όσο το δυνατόν περισσότερες ευκαιρίες να χρησιμοποιεί το σύστημα βιβλίου μνήμης. Ενθαρρύνετε τον να χρησιμοποιεί το βιβλίο και έξω από το περιβάλλον της τάξης (βιβλιοθήκη, εξορμήσεις τάξεων, και ούτω καθεξής).
- Οι γονείς του σπουδαστή ενθαρρύνονται να συμμετέχουν στην διαδικασία εκπαίδευσης βιβλίου μνήμης. Παρακαλώ ενισχύστε την σπουδαιότητα της γονικής συμμετοχής στην εκπαίδευση.

Οι παρακάτω ενότητες έχουν καθιερωθεί στο βιβλίο αυτό του σπουδαστή. (κλινικός γιατρός: απαριθμήστε τα τμήματα που συμπεριλαμβάνονται σε αυτό το βιβλίο μνήμης του σπουδαστή και παρέχετε παραδείγματα για τον τύπο πληροφοριών που καταγράφονται σε κάθε τμήμα.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Σχόλια κλινικού
γιατρού: _____

Φυλλάδιο για δασκάλους και σχολικά μέλη προσωπικού Εγκεφαλικό τραύμα και γνωστικές αναπηρίες

Όνομα σπουδαστή: _____

Ο παραπάνω σπουδαστής αντιμετωπίζει μαθησιακές δυσκολίες ως αποτέλεσμα εγκεφαλικής βλάβης. Το παρακάτω είναι μια λίστα ελέγχου των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν αυτή τη περίοδο και προτάσεις για την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων:

- Δυσκολία συγκέντρωσης ή ανταπόκρισης στους στόχους. Ο σπουδαστής ενοχλείται εύκολα και δυσκολεύεται να ολοκληρώσει τον στόχο, ειδικά σε ένα θορυβώδες περιβάλλον. Προσπαθήστε να μειώσετε τους περισπασμούς όσο το δυνατόν περισσότερο. Εισάγετε τον σπουδαστή να ακούσει όταν παρουσιάζονται σημαντικές πληροφορίες στην τάξη.
- Δυσκολία έναρξης δραστηριοτήτων. Ο σπουδαστής χρειάζεται βοήθεια κατά την έναρξη δραστηριοτήτων και μπορεί να απαιτούνται συχνές προτροπές για να συνεχίσει ένα έργο ή για να πάει στο επόμενο βήμα. Ο σπουδαστής χρειάζεται επιπλέον: γραπτά και λεκτικά συνθήματα είναι ευεργετικά για τον σπουδαστή.
- Παρορμητικός και ενεργεί χωρίς να σκέφτεται. Οι σπουδαστές μπορεί να χρειαστούν προφορικά ή γραπτά συνθήματα για να επιβραδύνουν και να σκεφτούν πριν ενεργήσουν.
- Δυσκολία επεξεργασίας πληροφοριών σε κανονικό ρυθμό. Ο σπουδαστής χρειάζεται περισσότερο χρόνο να επεξεργαστεί προφορικές και γραπτές πληροφορίες. Ο σπουδαστής μπορεί να μην είναι σε θέση να πάρει τις αναθέσεις εργασίας λόγω της αργής επεξεργασίας.
- Συγκλονίζεται εύκολα και δυσκολίες αντιμετώπισης του στρες. Ο σπουδαστής μπορεί να ταραχθεί από δραστηριότητες πάρα πολύ σύνθετες ή αγχωτικές. Ψάξτε για δραστηριότητες ή καταστάσεις που προκαλούν το ξέσπασμα και κάντε αλλαγές στο περιβάλλον ή βοηθήστε τον σπουδαστή να αναπτύξει στρατηγικές για να αντιμετωπίσει το άγχος.
- Δυσκολίες χειρισμού αλλαγής του περιβάλλοντος. Ο σπουδαστής μπορεί εύκολα να αναστατωθεί από αλλαγές μιας ρουτίνας ή δραστηριότητας. Αν είναι δυνατόν, βοηθήστε τον σπουδαστή να προσδοκήσει την αλλαγή. Δουλέψτε με τον σπουδαστή να γίνει πιο εύκαμπτος, την αποδοχή των αλλαγών και την επίλυση των προβλημάτων καθώς προκύπτουν.
- Δυσκολία οργάνωσης και έκφρασης σκέψεων. Ο σπουδαστής χρειάζεται αυξημένο χρόνο για να μεταδώσει ιδέες. Ο σπουδαστής επίσης χρειάζεται γραπτά συνθήματα για την οργάνωση της γραφής.
- Κακή διαχείριση του χρόνου. Ο σπουδαστής δυσκολεύεται στην οργάνωση μη δομημένου χρόνου. Ο σπουδαστής μπορεί να χρειαστεί στρατηγικές για να θυμηθεί να κάνει εργασίες, να φέρει υλικά στην τάξη και να σχεδιάσει δραστηριότητες που πρέπει να ολοκληρωθούν στο μέλλον. Ένα σύστημα βιβλίου μνήμης έχει καθιερωθεί να βοηθάει το σπουδαστή να διαχειρίζεται τον χρόνο. Εισάγετε τον σπουδαστή να χρησιμοποιεί αυτό το βιβλίο.
- Δυσκολεύεται να θυμηθεί πληροφορίες και γενικεύει αυτά που μαθαίνει σε νέες καταστάσεις. Ο σπουδαστής χρειάζεται αυξημένη εξάσκηση στη χρήση αυτών που έχει μάθει σε μια ποικιλία καταστάσεων.

- Αρνείται ελλείμματα. Ο σπουδαστής δεν πιστεύει ότι οι δεξιότητες έχουν αλλάξει. Ο σπουδαστής μπορεί να δυσκολεύεται να δεχτεί αντισταθμιστικές στρατηγικές και να μην είναι πρόθυμος να συμμετέχει στα ειδικά προγράμματα. Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε τον σπουδαστή στην ανάπτυξη στρατηγικών που κάνουν την εκμάθηση και την ανάμνηση καλύτερη.
- Δυσκολεύεται να θυμηθεί πώς να φτάσει από μία τάξη σε άλλη. Υπενθυμίστε τον σπουδαστή να χρησιμοποιεί τον χάρτη/γραπτές οδηγίες για να τον βοηθήσουν.

Άλλα: _____

Τα πλεονεκτήματα του σπουδαστή
είναι: _____

Φυλλάδιο για δασκάλους και σχολικά μέλη προσωπικού Στρατηγικές μνήμης στην τάξη

Όνομα σπουδαστή: _____

Ο παραπάνω σπουδαστής αυτή τη περίοδο δυσκολεύεται να θυμηθεί πληροφορίες που παρουσιάζονται στην τάξη. Το παρακάτω είναι ένας κατάλογος με προτάσεις για να τον βοηθήσουν να αντισταθμίσει αυτά τα ελλείμματα μνήμης.

- Εισάγετε τον σπουδαστή να χρησιμοποιεί το βιβλίο μνήμης στην τάξη σύμφωνα με το γραπτό σχέδιο. Ενισχύστε την σημασία του συστήματος και της χρήσης του. Ενθαρρύνετε τον σπουδαστή να γράφει στο βιβλίο μνήμης σημαντικές πληροφορίες που πρέπει να θυμάται.
- Παρέχετε γραπτές οδηγίες, λίστες ελέγχου, περιγράμματα διαλέξεων της τάξης, και άλλα γραπτά συνθήματα για να αυξήσει την προσοχή και την ανάκληση.
- Παρέχετε στον σπουδαστή επιπλέον συνθήματα για να ανταποκριθεί σε σημαντικές πληροφορίες που παρουσιάζονται.
- Ενθαρρύνετε τον σπουδαστή να χρησιμοποιεί τις μνημονικές στρατηγικές μνήμης στη τάξη για να ενισχύσει την ανάκληση. Το παρακάτω είναι μια λίστα διάφορων μνημονικών στρατηγικών που φαίνεται να είναι χρήσιμες και να μπορούν εύκολα να ενσωματωθούν σε αίθουσες διδασκαλίας.

_____ Κατηγοριοποίηση: ταξινομήστε πληροφορίες ή ομάδες πληροφοριών με έναν λογικό τρόπο.

_____ Πρώτο-γράμμα σύνδεσης: αναπτύξτε μια λέξη ή πρόταση από τα πρώτα γράμματα των στοιχείων για να τις θυμάστε.

_____ Σύνδεση: πάρτε τις πληροφορίες που ήδη ξέρει ο σπουδαστής και συσχετίστε τις με τις πληροφορίες που πρέπει να θυμάται. Η σύγκριση, η αντιπαράθεση, η επανάληψη των πληροφοριών και ο συσχετισμός των πληροφοριών σε μια εμπειρία είναι παραδείγματα της σύνδεσης.

_____ Αφήγηση: μια ιστορία χρησιμοποιείται να συνδέσει στοιχεία που πρέπει να θυμάστε σε μία συνεχή, συναφή αλληλουχία.

_____ Απεικόνιση: απεικονίστε ή φωτογραφίστε τα στοιχεία που πρέπει να θυμάστε σε μια λίστα.

_____ Οποιοσδήποτε συνδυασμός των παραπάνω στρατηγικών

_____ Άλλα: _____

Δοκιμάστε συνδυασμούς των παραπάνω στρατηγικών. Ενθαρρύνετε τον σπουδαστή να γράψει τα μνημονικά και αν είναι δυνατόν να τα πει δυνατά.

Φυλλάδιο για σπουδαστές/πελάτες Λήψη σημειώσεων στην τάξη

Είναι σημαντικό να ληφθούν σημειώσεις, ώστε να έχετε σε μόνιμο αρχείο πληροφορίες που παρουσιάζονται στην τάξη.

Συγκεντρωθείτε η εστιάστε σε αυτά που λέει ο δάσκαλος. Προσδιορίστε τα σημαντικά σημεία ή ιδέες της διάλεξης και γράψτε τις. Προσπαθήστε να αναφέρετε τις πληροφορίες που ήδη ξέρετε ή που σας ενδιαφέρουν.

Εάν δεν καταλαβαίνετε τι λέει ο δάσκαλος, κάντε ερωτήσεις ή ζητήστε διευκρίνιση. Γράψτε την ερώτηση αν ο δάσκαλος σας ζητήσει να περιμένετε και να ρωτήσετε στο τέλος της διάλεξης. Επιβεβαιώστε τις πληροφορίες αν έχετε ανησυχίες σχετικά με αυτές.

Κρατήστε τις σημειώσεις σας οργανωμένες. Εξασκηθείτε να κρατάτε σημειώσεις περιληπτικά. Δώστε έμφαση στα κύρια σημεία.

Αναδιοργανώστε τις πληροφορίες σας μετά την τάξη αν είναι απαραίτητο. Προσθέστε παραδείγματα ή ιδέες που σκεφτήκατε κατά τη διάρκεια της διάλεξης αλλά δεν είχατε χρόνο να τα γράψετε.

Εάν επιτρέπεται φέρτε ένα μαγνητόφωνο στην τάξη και καταγράψτε την διάλεξη. Κρατήστε σημειώσεις κατά τη διάρκεια της διάλεξης. Μετά το μάθημα, βάλτε τη κασέτα και ελέγξτε τις σημειώσεις σας για να δείτε αν παραλείψατε σημαντικές πληροφορίες. Προσθέστε τις πληροφορίες που λείπουν στις σημειώσεις σας όπως επανεξετάσατε την καταγραμμένη διάλεξη.

Φυλλάδιο για σπουδαστές/πελάτες Κατανόηση τι έχετε διαβάσει

1. Χρησιμοποιείτε τη SQ3R μέθοδο κατά την ανάγνωση εγχειριδίων, άρθρα περιοδικών, άρθρα ειδήσεων ή οποιοδήποτε άλλο ανάγνωσης. Τα βήματα που περιλαμβάνονται είναι τα εξής:

ΕΡ = **Ε**ρευνήστε την ανάγνωση. Πάρτε μια ιδέα για τι πράγμα είναι αυτό το υλικό.

Ε = **Ε**ρώτηση. Αναρωτηθείτε ερωτήσεις για το υλικό ανάγνωσης. Παραδείγματος χάριν: ποιον αφορά η ιστορία; Πότε συνέβη; Που συνέβη;

ΔΒ = **Δ**ιαβάστε να απαντήσετε τις ερωτήσεις σας. Δώστε προσοχή στις υπογραμμισμένες λέξεις και έντονους χαρακτήρες.

ΔΓ = **Δ**ιηγηθείτε αυτά που έχετε διαβάσει

ΕΠ = **Ε**πανεξετάστε αυτά που έχετε διαβάσει. Κοιτάξτε πίσω στο κείμενο σας για να εντοπίσετε οποιοδήποτε λεπτομέρειες ή κύρια σημεία που μπορεί να έχετε παραλείψει ή να έχετε ξεχάσει.

2. Χρησιμοποιείτε μαρκαδόρο για να επισημάνετε τα κύρια σημεία ή λέξεις κλειδιά. Διαβάστε την παράγραφο ή ολόκληρο πριν πάτε πίσω να υπογραμμίσετε τα κύρια σημεία. Αν το διαβάσετε πρώτα, θα είναι πιο εύκολο να προσδιορίσετε τι πρέπει να επισημανθεί. Μην υπερ-επισημαίνετε. Απλά υπογραμμίστε/επισημάνετε σημαντικές λέξεις ή φράσεις.

3. Γράψτε τα κύρια σημεία και λεπτομέρειες αφού έχετε διαβάσει ένα τμήμα του κεφαλαίου.

4. Εάν διαβάζετε ένα κεφάλαιο ή ένα μεγάλο άρθρο, σπάστε το σε μικρότερα τμήματα. Κάντε διαλλείματα αν είναι απαραίτητο.

5. Σιγουρευτείτε ότι κάνει ησυχία όταν διαβάζετε. Κλείστε τη τηλεόραση, το ραδιόφωνο και το στερεοφωνικό. Θα σας βοηθήσει να συγκεντρωθείτε στο διάβασμά σας.

Φυλλάδιο για σπουδαστές/πελάτες

Γενικές τεχνικές μνήμης

Οι μνημονικές στρατηγικές μπορούν να σας βοηθήσουν να θυμηθείτε πληροφορίες.
Οι βασικές στρατηγικές περιλαμβάνουν:

Αφήγηση

Φτιάξτε μια ιστορία χρησιμοποιώντας τα στοιχεία από τον κατάλογο. Είναι πιο εύκολο να θυμηθείτε μια ιστορία από μια σειρά ανεξάρτητων λέξεων ειδικά αν πρέπει να θυμάστε τις λέξεις σε μια συγκεκριμένη σειρά.

Σύνδεση

Συνδέστε μια πληροφορία που πρέπει να μάθετε με κάτι που ήδη γνωρίζετε.

Πρώτο-γράμμα σύνδεσης

Φτιάξτε μια λέξη από τα πρώτα γράμματα των στοιχείων που πρέπει να θυμηθείτε.
Οι προτάσεις μπορεί να βοηθήσουν να θυμηθείτε πώς να συλλαβίσετε μια λέξη.

Απεικόνιση

Δημιουργήστε μια διανοητική εικόνα μιας σκηνής που περιέχει τα στοιχεία που πρέπει να θυμηθείτε. Ζωγραφίστε μια εικόνα να σας βοηθήσει να θυμηθείτε.

Ομοιοκαταληξία

Κάντε ομοιοκαταληξία του υλικού που προσπαθείτε να μάθετε.

Σύνδεση πρόσωπο-ονόματος

Αυτό είναι μια παραλλαγή της στρατηγικής απεικόνισης. Κάντε μια οπτική σύνδεση ανάμεσα στο όνομα και σε ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του ατόμου. Στην συνέχεια σχεδιάστε μια εικόνα της οπτικής σύνδεσης.

Δοκιμή και χαλάρωση

Προετοιμάστε την πληροφορία και το μνημονικό που προσπαθείτε να θυμηθείτε. Το υπερεκπαιδευτικό υλικό θα σας αυξήσει την ταχύτητα ανάκτησης και θα βελτιώσει την αυτοπεποίθησή σας. Η χαλάρωση θα βελτιώσει τους ψυχικούς φραγμούς.

Να δοκιμάζετε από κοινού με άλλες στρατηγικές. Αν έχετε πολλαπλές λίστες πληροφοριών να θυμάστε, αλλάξτε τα μνημονικά σας να αποφεύγεται την σύγχυση. Γράψτε τις λίστες και τα μνημονικά σας δεδομένου ότι τα δοκιμάσατε. Εξασκηθείτε, λέγοντας τα δυνατά αν είναι δυνατόν.

Φυλλάδιο για σπουδαστές/πελάτες Πίνακας ελέγχου υπενθυμίσεων μελέτης

- Μειώστε τους περισπασμούς όταν διαβάζετε. Πρέπει να είστε διανοητικά άγρυπνοι όταν μελετάτε.
- Μελετήστε κάθε θέμα σε συνεδρίες ξεχωριστής μελέτης.
- Χωρίστε την μελέτη σας σε συνεδρίες. Κάντε τις συνεδρίες σας μια ώρα ή λιγότερο.
- Ξεκινήστε την μελέτη εκ των προτέρων για να μην αναγκαστείτε να μάθετε πάρα πολλές πληροφορίες αμέσως.
- Εάν έχετε ένα μεγάλο ποσό πληροφοριών να μάθετε, σπάστε τις πληροφορίες σε τμήματα. Μάθετε το πρώτο μέρος των πληροφοριών και στην συνέχεια το δεύτερο μέρος. Επανεξετάστε το πρώτο και το δεύτερο μέρος και στην συνέχεια προχωρήστε στο τρίτο μέρος. Επανεξετάστε τα προηγούμενα μέρη σαν σύνολο/συνολικά.
- Επανεξετάστε τις πληροφορίες που μάθατε δυνατά χωρίς να κοιτάξετε τις σημειώσεις ή το εγχειρίδιό σας. Κοιτάξτε τις σημειώσεις σας μόνο αν είναι απαραίτητο.
- Χρησιμοποιείτε μνημονικές στρατηγικές μαζί με δοκιμή.
- Χρησιμοποιείτε την SQ3R στρατηγική ανάγνωσης για την ανάγνωση εγχειριδίων.
- Οι υπερεκπαδευτικές πληροφορίες θα σας δώσουν αυτοπεποίθηση και θα μειώσουν την ανησυχία κατά την διάρκεια της δοκιμασίας.

Κεφάλαιο 8

Σελίδες βιβλίου μνήμης

Εισαγωγικές σελίδες

Ετικέτα ονόματος

Φύλλο πληροφοριών έκτακτης ανάγκης

Προγράμματα

Καθημερινά προγράμματα

Εβδομαδιαία προγράμματα

Σελίδες αναφορών-γενικές

Πίνακας περιεχομένων

Προσωπικές πληροφορίες

Στόχοι θεραπείας

Διάγραμμα για το

Ιστορικό ιατρικό

Φάρμακα

Αρχείο επισκευής αυτοκινήτου

Τηλεφωνικά μηνύματα

Παρόντα ζητήματα ειδήσεων

Μηνιαίες δαπάνες

Λογαριασμοί

Προγράμματα διαδρομών

Να κάνω σήμερα

Σχέδιο προγράμματος

Λίστα παντοπωλείου

Πρόγραμμα καθημερινού γεύματος

Πρόγραμμα εβδομαδιαίου γεύματος

Αριθμοί τηλεφώνου

Φωτογραφίες σημαντικών ανθρώπων

Κενό φύλλο αναφοράς

Ανάθεση θεραπείας

Σελίδες αναφορών-Σχολική ηλικία

Κατηγορία έργου και πρόγραμμα δοκιμής

Προσωπικές πληροφορίες

Καθημερινό φύλλο εκχώρησης

Πρόγραμμα μαθημάτων

Φύλλο διαχείρισης του χρόνου εργασίας

Ημερολόγιο καθηγητή/γονέα

Κατευθύνσεις στην τάξη

Πολιτικές τάξεων

Συμπεριφοριστική σύμβαση

Διάλεξη τάξεων

Σημειώσεις

Επιστρέψτε το βιβλίο αυτό στον:

Όνομα: _____

Διεύθυνση: _____

Τηλέφωνο: _____

Επιστρέψτε το βιβλίο αυτό στον:

Όνομα: _____

Διεύθυνση: _____

Τηλέφωνο: _____

Πληροφορίες Έκτακτης Ανάγκης

Τηλεφωνικοί αριθμοί

Έκτακτη Ανάγκη:

Γιατρός:

Φαρμακείο:

Οικογένεια:

Η διεύθυνσή μου είναι:

Ο αριθμός τηλεφώνου μου είναι:

Πληροφορίες Έκτακτης Ανάγκης

Τηλεφωνικοί αριθμοί

Έκτακτη Ανάγκη:

Γιατρός:

Φαρμακείο:

Οικογένεια:

Η διεύθυνσή μου είναι:

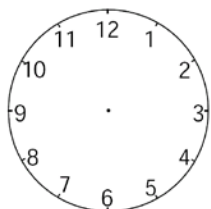
Ο αριθμός τηλεφώνου μου είναι:

Καθημερινό πρόγραμμα

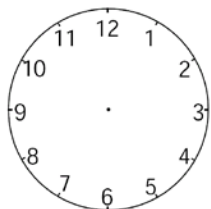
Σημερινή ημερομηνία:

Ημέρα της εβδομάδας:









Καθημερινό πρόγραμμα

Σημερινή Ημερομηνία:
8:00 π.μ.
8:30 π.μ.
9:00 π.μ.
9:30 π.μ.
10:00 π.μ.
10:30 π.μ.
11:00 π.μ.
11:30 π.μ.
12:00 μεσημέρι
12:30 π.μ.
1:00 μ.μ.
1:30 μ.μ.
2:00 μ.μ.
2:30 μ.μ.
3:00 μ.μ.
3:30 μ.μ.
4:00 μ.μ.
4:30 μ.μ.
5:00 μ.μ.
5:30 μ.μ.
6:00 μ.μ.
6:30 μ.μ.
7:00 μ.μ.
8:00 μ.μ.
8:30 μ.μ.
9:00 μ.μ.
9:30 μ.μ.
10:00 μ.μ.
10:30 μ.μ.
11:00 μ.μ.
11:30 μ.μ.
12:00 μ.μ.
Να κάνω σήμερα:

Καθημερινό πρόγραμμα

Σημερινή Ημερομηνία:	Να κάνω σήμερα
8:00 π.μ.	
8:30 π.μ.	
9:00 π.μ.	
9:30 π.μ.	
10:00 π.μ.	
10:30 π.μ.	
11:00 π.μ.	
11:30 π.μ.	
12:00 μεσημέρι	
12:30 π.μ.	
1:00 μ.μ.	
1:30 μ.μ.	
2:00 μ.μ.	
2:30 μ.μ.	
3:00 μ.μ.	
3:30 μ.μ.	
4:00 μ.μ.	
4:30 μ.μ.	
5:00 μ.μ.	
5:30 μ.μ.	
6:00 μ.μ.	
6:30 μ.μ.	
7:00 μ.μ.	
8:00 μ.μ.	
8:30 μ.μ.	
9:00 μ.μ.	
9:30 μ.μ.	
10:00 μ.μ.	
10:30 μ.μ.	
11:00 μ.μ.	
11:30 μ.μ.	
12:00 μ.μ.	

Καθημερινό πρόγραμμα

Σημερινή Ημερομηνία:
6:30 π.μ
7:00 π.μ.
7:30 π.μ.
8:00 π.μ.
8:30 π.μ.
9:00 π.μ.
9:30 π.μ.
10:00 π.μ.
10:30 π.μ.
11:00 π.μ.
11:30 π.μ.
12:00 μεσημέρι
12:30 π.μ.
1:00 μ.μ.
1:30 μ.μ.
2:00 μ.μ.
2:30 μ.μ.
3:00 μ.μ.
3:30 μ.μ.
4:00 μ.μ.
4:30 μ.μ.
5:00 μ.μ
5:30 μ.μ
6:00 μμ.
6:30 μ.μ.
7:00 μ.μ.
8:00 μ.μ.
8:30 μ.μ.
9:00 μ.μ.

Καθημερινό πρόγραμμα

Ημέρα : Δευτέρα	Ημέρα: Τρίτη	Ημέρα: Τετάρτη	Ημέρα: Πέμπτη	Ημέρα: Παρασκευή
8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
8:30	8:30	8:30	8:30	8:30
9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
10:30	10:30	10:30	10:30	10:30
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
1:30	1:30	1:30	1:30	1:30
2:00	2:00	2:00	2:00	2:00
2:30	2:30	2:30	2:30	2:30
3:00	3:00	3:00	3:00	3:00
3:30	3:30	3:30	3:30	3:30
4:00	4:00	4:00	4:00	4:00
4:30	4:30	4:30	4:30	4:30
5:00	5:00	5:00	5:00	5:00
5:30	5:30	5:30	5:30	5:30
6:00	6:00	6:00	6:00	6:00
Να κάνω:	Να κάνω:	Να κάνω:	Να κάνω:	Να κάνω:

Καθημερινό πρόγραμμα

Ημέρα:	Ημέρα:
σάββατο	Κυριακή
8:00	8:00
8:30	8:30
9:00	9:00
9:00	9:00
9:30	9:30
10:00	10:00
10:30	10:30
11:00	11:00
11:30	11:30
12:00	12:00
1:00	1:00
1:30	1:30
2:00	2:00
2:30	2:30
3:00	3:00
3:30	3:30
4:00	4:00
4:30	4:30
5:00	5:00
5:30	5:30
6:00	6:00
Να κάνω:	Να κάνω:

Μήνας: _____

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή

Σάββατο	Κυριακή

Αναφορά

Πίνακας περιεχομένων

Σελίδες:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

Αναφορά

Πίνακας περιεχομένων

Σελίδες:

24 _____

25 _____

26 _____

27 _____

28 _____

29 _____

30 _____

31 _____

32 _____

33 _____

34 _____

35 _____

Αναφορά

Θέμα: Προσωπικές Πληροφορίες

Όνομα:

Διεύθυνση:

Αριθμός τηλεφώνου:

Ηλικία:

Ημερομηνία γέννησης:

Όνομα πατρός:

Ηλικία:

Όνομα μητρός:

Ηλικία:

Όνομα παιδιών:

Ηλικία:

Ηλικία:

Ηλικία:

Ηλικία:

Όνόματα εγγονών:

Γονείς:

Όνομα αδερφού:

Ηλικία:

Ηλικία:

Ηλικία:

Ηλικία:

Όνομα αδερφής:

Ηλικία:

Ηλικία:

Ηλικία:

Ηλικία:

Εκπαιδευτικό Υπόβαθρο

Σχολείο:

Ημερομηνίες παρακολούθησης:

Ιστορικό εργασίας:

Χόμπι:

Αναφορά

Θέμα: Στόχοι Θεραπείας

Τύπος θεραπείας:

Όνομα θεραπευτή:

Στόχος θεραπείας:

Βήματα για την επίτευξη στόχου:

Στρατηγικές για καθημερινή χρήση:

Ημερομηνία επίτευξης στόχου:

Αναφορά

Διάγραμμα για τη λήψη φαρμάκων

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
Πρωί	Πρωί	Πρωί	Πρωί	Πρωί
Μεσημέρι	Μεσημέρι	Μεσημέρι	Μεσημέρι	Μεσημέρι
Βράδυ	Βράδυ	Βράδυ	Βράδυ	Βράδυ
Ώρα ύπνου	Ώρα ύπνου	Ώρα ύπνου	Ώρα ύπνου	Ώρα ύπνου

Σάββατο	Κυριακή
Πρωί	Πρωί
Μεσημέρι	Μεσημέρι
Βράδυ	Βράδυ
Ώρα ύπνου	Ώρα ύπνου

Αναφορά

Θέμα: Ιατρικό Ιστορικό

Τύπος τραυματισμού:

Ημερομηνία τραυματισμού

Ημερομηνίες εισαγωγής σε νοσοκομείο:

Όνομα νοσοκομείου:

Τοποθεσία νοσοκομείου:

Χειρουργικές επεμβάσεις:

Θεραπείες:

Θεραπευτές:

Γιατροί:

Αναφορά

Θέμα: Φάρμακα

Όνομα φαρμάκου	Λόγος λήψης φαρμακευτικής αγωγής	Δοσολογία

Εάν εμφανιστούν τα ακόλουθα συμπτώματα, επικοινωνήστε με τον
γιατρό σας:

Αναφορά

Αρχείο επισκευής αυτοκινήτου

Ημερομηνία:
Ένδειξη χιλιομετρητή:
Εκτελούμενη συντήρηση:
Ποσό που καταβάλλεται:

Ημερομηνία:
Ένδειξη χιλιομετρητή:
Εκτελούμενη συντήρηση:
Ποσό που καταβάλλεται:

Επόμενη προγραμματισμένη υπηρεσία

Ημερομηνία:
Οδόμετρο:
Τύπος συντήρησης:

Ημερομηνία:
Οδόμετρο:
Τύπος συντήρησης:

Βάλτε την επόμενη προγραμματισμένη ημερομηνία υπηρεσιών στο ημερολόγιό σας!

Τηλεφωνικά Μηνύματα

Ημερομηνία:	
Ώρα:	
Ποιος κάλεσε:	
Μήνυμα:	
Αριθμός τηλεφώνου:	

Ημερομηνία:	
Ώρα:	
Ποιος κάλεσε:	
Μήνυμα:	
Αριθμός τηλεφώνου:	

Ημερομηνία:	
Ώρα:	
Ποιος κάλεσε:	
Μήνυμα:	
Αριθμός τηλεφώνου:	

Παρόντα Ζητήματα Ειδήσεων

Θέμα:
Που διαπραγματεύτηκε το γεγονός;
Τι συνέβη;
Πότε συνέβη;
Λίστα με λεπτομέρειες:

Θέμα:
Που διαπραγματεύτηκε το γεγονός;
Τι συνέβη;
Πότε συνέβη;
Λίστα με λεπτομέρειες:

Αναφορά

Θέμα: Πρόγραμμα Διαδρομών

Προορισμός:	Στάση λεωφορείου
Στάση λεωφορείου	
Χρόνοι αναχώρησης:	Χρόνοι άφιξης:
Σημαντικά αξιοθέατα:	

Προορισμός:	Στάση λεωφορείου
Στάση λεωφορείου	
Χρόνοι αναχώρησης:	Χρόνοι άφιξης:
Σημαντικά αξιοθέατα:	

Να Κάνω Σήμερα

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Αναφορά

Σχέδιο προγράμματος

Θέμα:
Πράγματα για αγορά:
Πράγματα να μαζέψω:
Βήματα για την ολοκλήρωση εργασίας:
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

Αναφορά

Λίστα Παντοπωλείου

Γαλακτοκομείο	Προϊόντα	Κονσερβοποιημένα Προϊόντα
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
Κρέας/Ψάρι	Αρτοποιείο/Ψωμιά	Ποτά
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
Προμήθειες Ψησίματος	Δημητριακά	Κατεψυγμένα Τρόφιμα
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.

Εκλεκτά Τρόφιμα	Τσιπ/Κράκερ	Κονσερβοποιημένα Τρόφιμα
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
Καραμέλα/Γλυκίσματα	Χαρτικά	Προμήθειες Κατοικίδιων Ζώων
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
Απορρυπαντικά/Καθαριστικά Απλά	Άλλα	Άλλα
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.

Καθημερινός Προγραμματισμός Γευμάτων

Ημέρα Εβδομάδας:
Ημερομηνία:
Πρωινό μενού
Βήματα για την ολοκλήρωση του γεύματος
1.
2.
3.
4.
5.
Μεσημεριανό μενού
Βήματα για την ολοκλήρωση του γεύματος
1.
2.
3.
4.
5.
Βραδινό μενού
Βήματα για την ολοκλήρωση του γεύματος
1.
2.
3.
4.
5.

Εβδομαδιαίος Προγραμματισμός Γευμάτων

Για την εβδομάδα:

Κυριακή	Πράγματα για αγορά:
Πρωινό	
Μεσημεριανό	
Βραδινό	

Δευτέρα	Πράγματα για αγορά:
Πρωινό	
Μεσημεριανό	
Βραδινό	

Τρίτη	Πράγματα για αγορά:
Πρωινό	
Μεσημεριανό	
Βραδινό	

Τετάρτη	Πράγματα για αγορά:
Πρωινό	
Μεσημεριανό	
Βραδινό	

Πέμπτη	Πράγματα για αγορά:
Πρωινό	
Μεσημεριανό	
Βραδινό	

Παρασκευή	Πράγματα για αγορά:
Πρωινό	
Μεσημεριανό	
Βραδινό	

Σάββατο	Πράγματα για αγορά:
Πρωινό	
Μεσημεριανό	
Βραδινό	

Πρόσθετα αντικείμενα για αγορά: _____

Αναφορά

Αριθμοί τηλεφώνου

Όνομα:
Διεύθυνση:
Αριθμός τηλεφώνου:

Όνομα:
Διεύθυνση:
Αριθμός τηλεφώνου:

Όνομα:
Διεύθυνση:
Αριθμός τηλεφώνου:

Αναφορά

Θέμα: Φωτογραφίες Σημαντικών ανθρώπων

--

Όνομα:

Τίτλος:

Περιγράψτε πως θα μπορούσατε να συνδέσετε το όνομα, το πρόσωπο και τον τίτλο αυτού του προσώπου.

Αναφορά

Θέμα: Προσωπικές Πληροφορίες

Όνομα:

Διεύθυνση:

Αριθμός τηλεφώνου:

Ηλικία:

Ημερομηνία γέννησης:

Όνομα πατρός:

Ηλικία:

Όνομα μητρός:

Ηλικία:

Χώρος εργασίας μητέρας:

Τηλέφωνα:

Χώρος εργασίας πατέρα:

Τηλέφωνα:

Όνομα αδερφού:

Ηλικία:

Ηλικία:

Ηλικία:

Ηλικία:

Όνομα αδερφής:

Ηλικία:

Ηλικία:

Ηλικία:

Ηλικία:

Επαφή Έκτακτης Ανάγκης:

Όνομα:

Διεύθυνση:

Τηλέφωνο:

Σχολείο που παρακολούθησε πρόσφατα:

Διεύθυνση:

Τηλέφωνο

Διευθυντής:

Όνομα δασκάλου:

Ασφάλεια Υγείας:

Γιατρός:

Τηλέφωνο:

Καθημερινό πρόγραμμα

Ημερομηνία	Εντολή	Ημερομηνία λήξης	Αρχικά Δασκάλου και Γονέα	Βαθμός

Ωρολόγιο Πρόγραμμα

Περίοδος 1:
Τάξη:
Δάσκαλος:
Αριθμός τάξης:
Τοποθεσία:

Περίοδος 2:
Τάξη:
Δάσκαλος:
Αριθμός τάξης:
Τοποθεσία:

Περίοδος 3:
Τάξη:
Δάσκαλος:
Αριθμός τάξης:
Τοποθεσία:

Περίοδος 4:
Τάξη:
Δάσκαλος:
Αριθμός τάξης:
Τοποθεσία:

Περίοδος 5:
Τάξη:
Δάσκαλος:
Αριθμός τάξης:
Τοποθεσία:

Περίοδος 6:
Τάξη:
Δάσκαλος:
Αριθμός τάξης:
Τοποθεσία:

Περίοδος 7:
Τάξη:
Δάσκαλος:
Αριθμός τάξης:
Τοποθεσία:

Περίοδος 8:
Τάξη:
Δάσκαλος:
Αριθμός τάξης:
Τοποθεσία:

Φύλλο Εργασίας Χρονικής Διαχείρισης

Τάξη:	Διάρκεια μαθήματος:
Δάσκαλοι:	Αριθμός τάξης:

Ανάθεση εργασίας για να ολοκληρωθεί
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Κατάταξη στην οποία να εργαστεί στις αναθέσεις
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Πρόγραμμα εργασιών
: να : δουλεύω
: να : δουλεύω
: να : δουλεύω
: να : δουλεύω
: να : δουλεύω
: να : δουλεύω
: να : δουλεύω

Δάσκαλος/Γονέας

Ημερομηνία	Σημειώσεις δασκάλου στο γονέα

Ημερομηνία	Σημειώσεις γονέα στον δάσκαλο

Ημερομηνία	Άδεια που απαιτείται για:	Υπογραφή και επιστροφή από:

Τα ακόλουθα βιβλία της βιβλιοθήκης:	Ημερομηνία παράδοσης:

Κατευθύνσεις Τάξεων

Περίοδος:
Τάξη:
Αριθμός δωματίου:
Οδηγίες:

Περίοδος:
Τάξη:
Αριθμός δωματίου:
Οδηγίες:

Τοποθετήστε τον χάρτη εδώ:

--

Πολιτικές τάξεων

Τάξη:	Διάρκεια μαθήματος:
Δάσκαλος:	Αριθμός τάξης:

Πολιτικές τάξεων:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Βαθμολόγηση πολιτικής:

Προμήθειες τάξης:

Συμπεριφοριστική Σύμβαση

Πρόβλημα:
Στόχος:

Εγώ, _____, συμφωνώ με τους παρακάτω όρους:

Εγώ θα

Εγώ θα

Εγώ θα

Εγώ θα

Εγώ θα

Γονέας/Δάσκαλος θα

Υπογραφή

Ημερομηνία

Υπογραφή

Ημερομηνία

Διάλεξη Τάξης

Τάξη: _____

Δάσκαλος: _____

Ημερομηνία: _____

Θέμα:
Βασικό σημείο:
Λεπτομέρειες:
Παραδείγματα:
Ερωτήσεις:

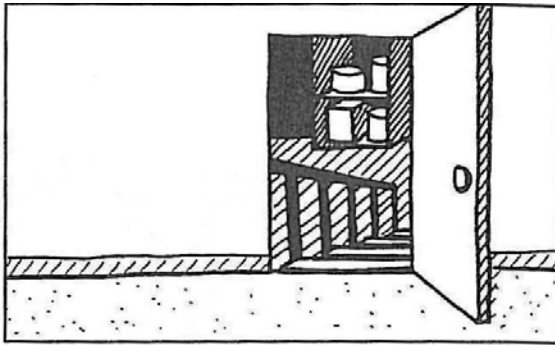
Βασικό σημείο:
Λεπτομέρειες:
Παραδείγματα:
Ερωτήσεις:

Κεφάλαιο 9

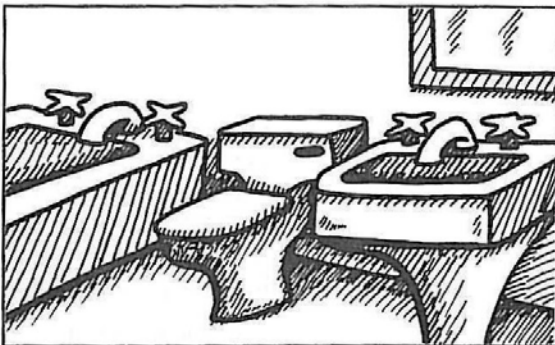
Περιβαλλοντικά συνθήματα

Εισαγωγή

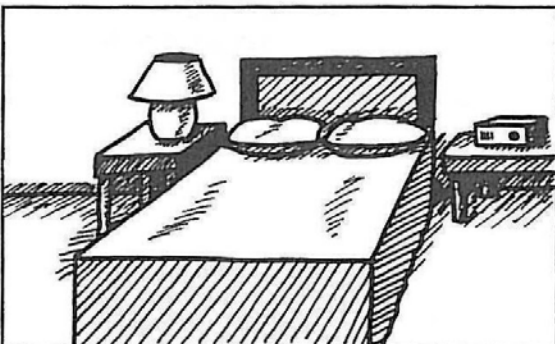
Η τοποθέτηση οπτικών υποδείξεων στο περιβάλλον μπορεί να βοηθήσει ορισμένους διανοητικά ανάπηρους ασθενείς να ολοκληρώσουν καθημερινές εργασίες πιο ανεξάρτητα. Ημερολόγια, αριθμοί τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης, ετικέτες ντουλαπιών και γραπτές οδηγίες είναι όλα τα παραδείγματα οπτικών υποδείξεων που μπορούν να τοποθετηθούν στο σπίτι. Ο κλινικός γιατρός πρέπει να προσδιορίσει τα προβλήματα που βιώνει ο ασθενής στο περιβάλλον του σπιτιού και να δημιουργήσει οπτικές υποδείξεις για να βοηθήσει τον ασθενή να αντισταθμίσει τα προβλήματα. Περιβαλλοντικές αυτοκόλλητες ετικέτες υποδείξεων μπορούν να χρησιμοποιηθούν στις πόρτες τα ντουλάπια και σε μπουφές για να βοηθήσουν τους ασθενείς να εντοπίσουν τα δωμάτια στο σπίτι και τα αντικείμενα στο δωμάτιο. Επισημαίνοντας πόρτες χρησιμοποιώντας λεκτικές και οπτικές ετικέτες μπορεί να βοηθήσει κάποιους ασθενείς. Αυτή η στρατηγική μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για μερικούς ασθενείς που εμφανίζουν ερευνητικές/περιπλανητικές συμπεριφορές. Η οπτική και λεκτική ετικέτα βοηθάει τον ασθενή να εντοπίσει γρήγορα που βρίσκεται κάθε δωμάτιο.



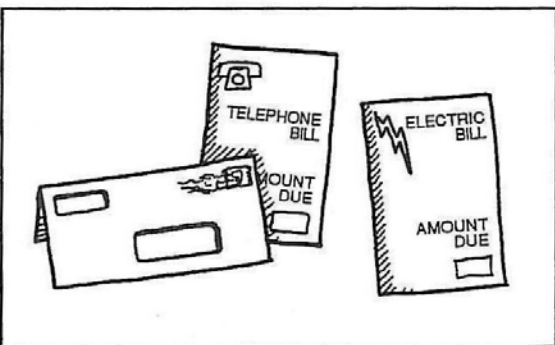
Υπόγειο



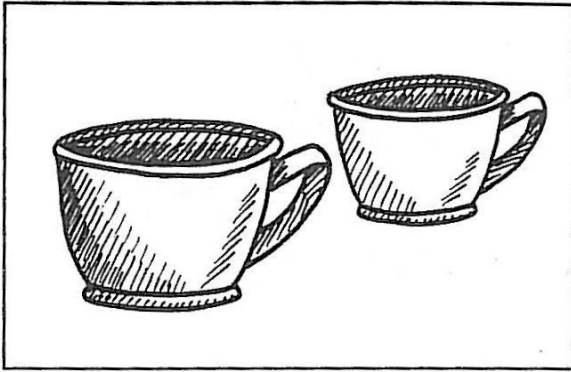
Τουαλέτα



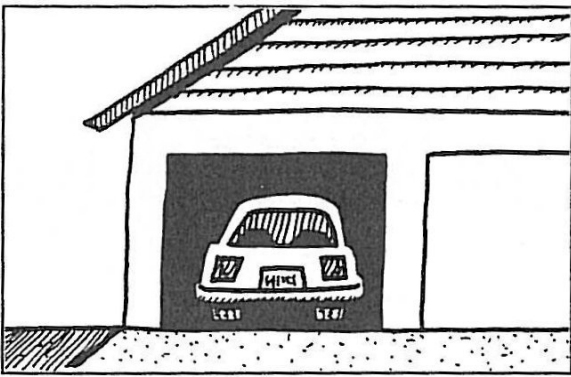
Υπνοδωμάτιο



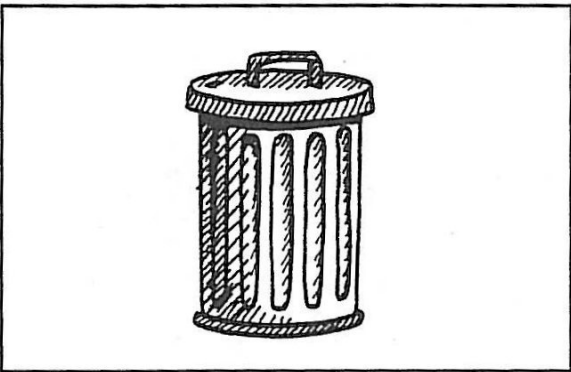
Λογαριασμοί



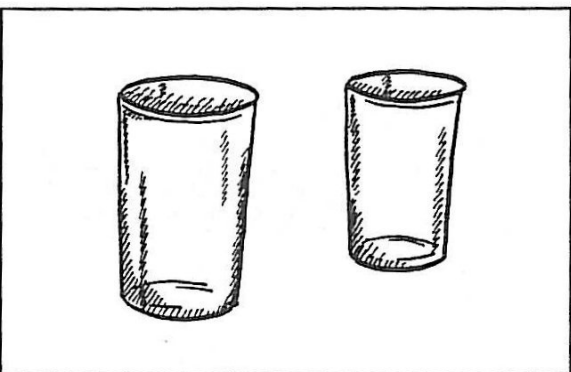
Φλυτζάνια



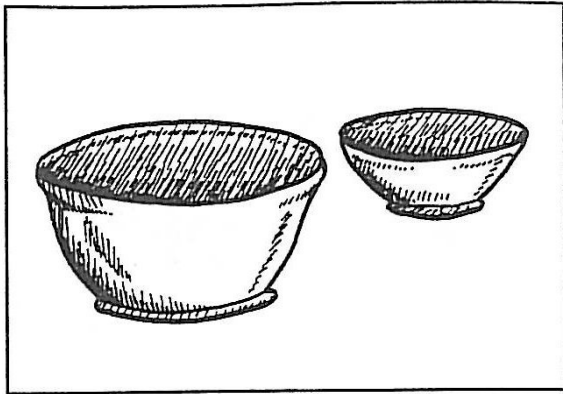
Γκαράζ



Σκουπίδια



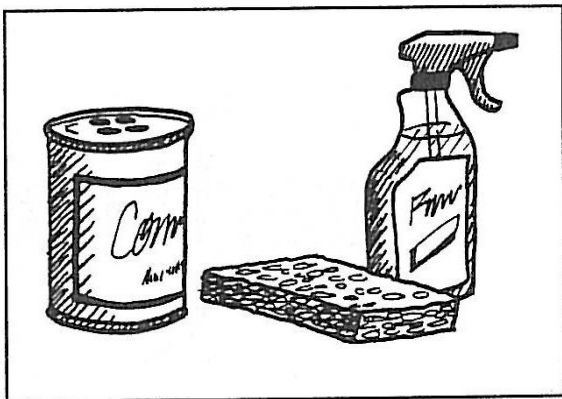
Ποτήρια



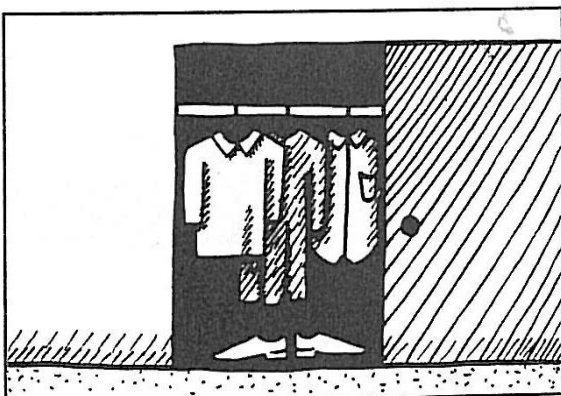
Μπώλς



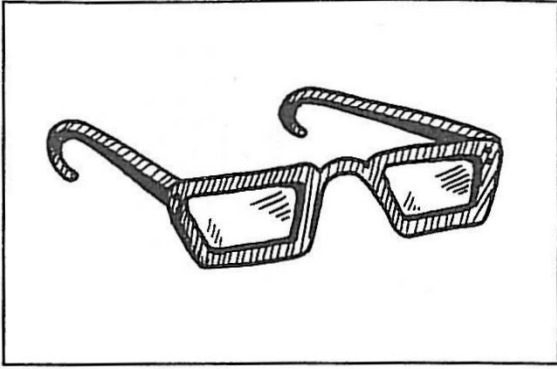
**Κονσερβοποιημένα
τρόφιμα**



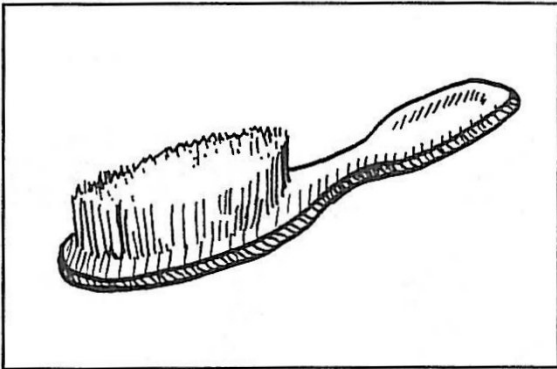
Καθαριστικά



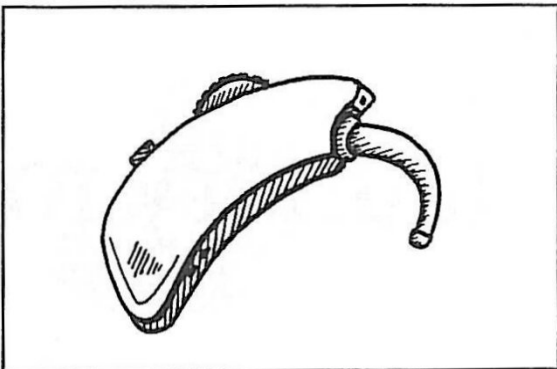
Ντουλάπα



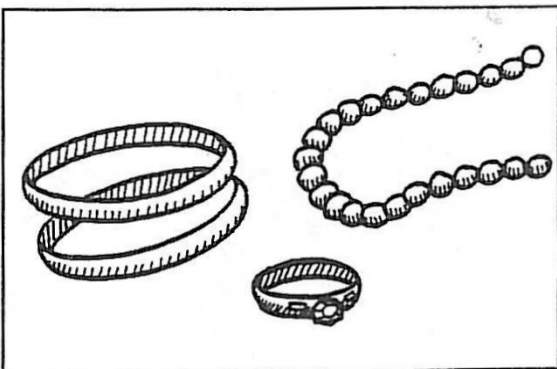
Γυαλιά



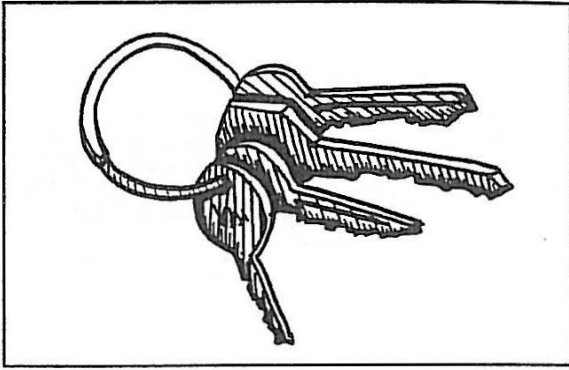
Βούρτσα



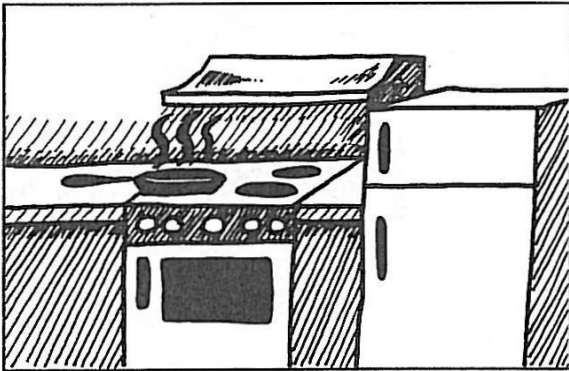
**Ακουστικό
βαρηκοΐας**



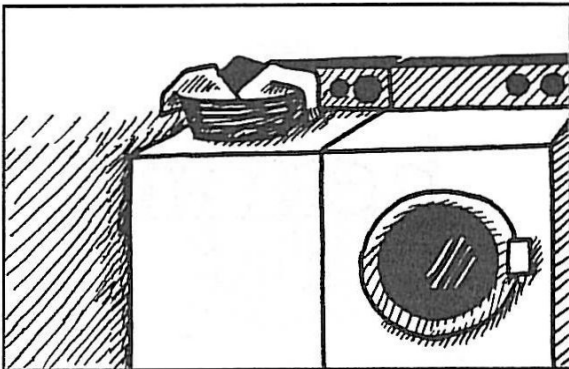
Κοσμήματα



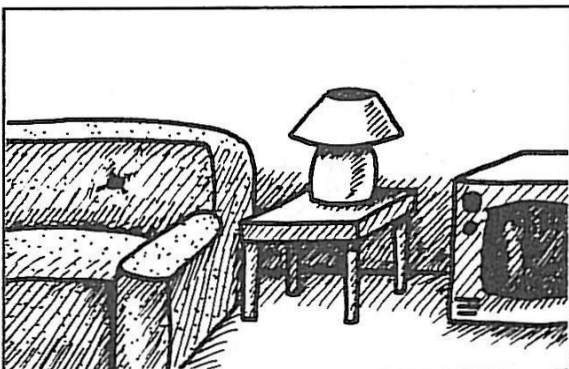
Κλειδιά



Κουζίνα



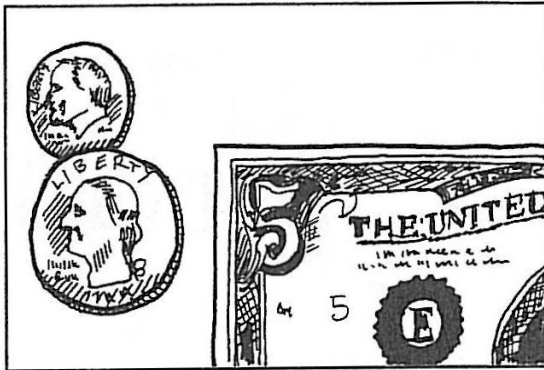
Πλυντήριο



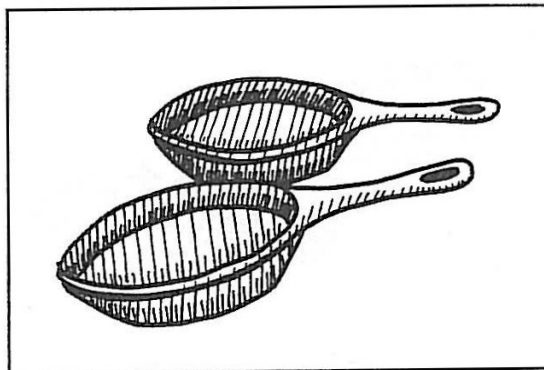
Σαλόνι



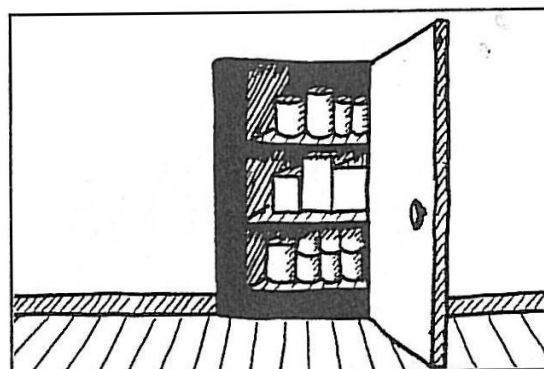
Χάπια



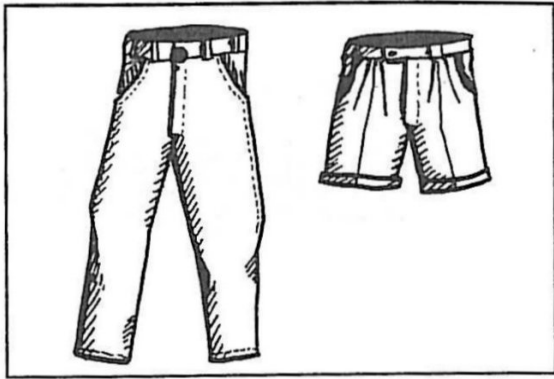
Χρήματα



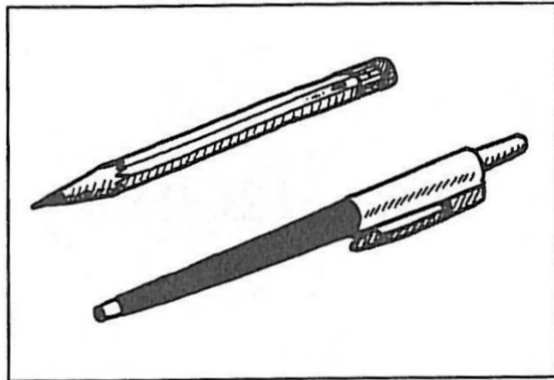
Τηγάνια



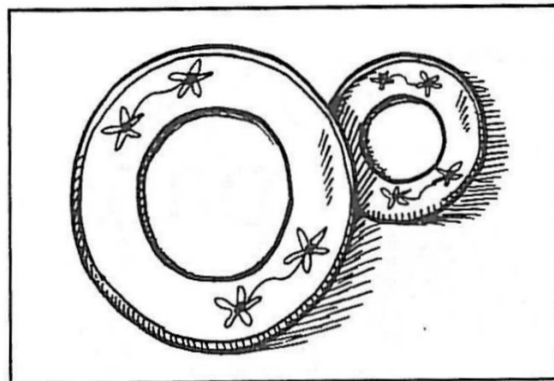
Ντουλάπι



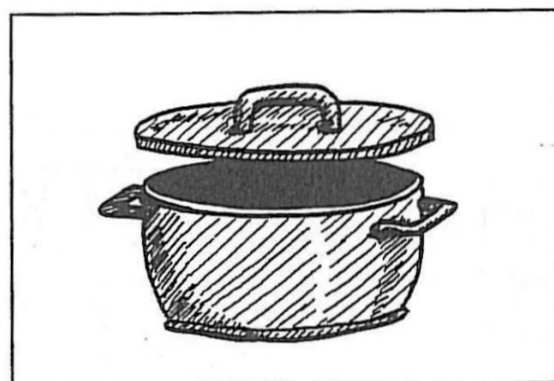
Παντελόνια



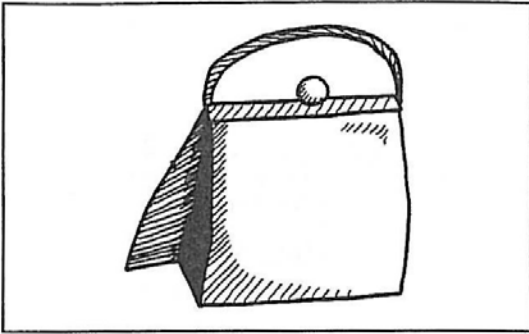
Μολύβια



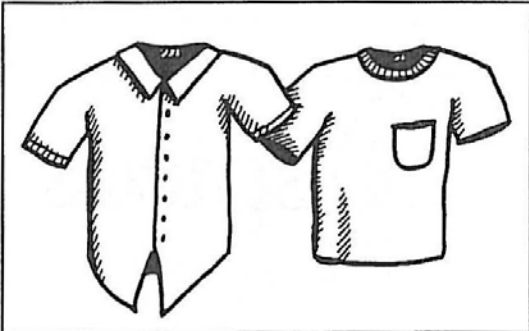
Πιάτα



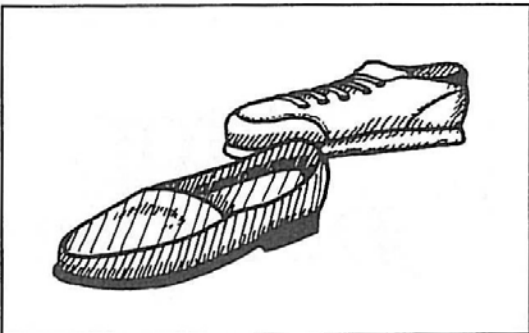
Κατσαρόλες



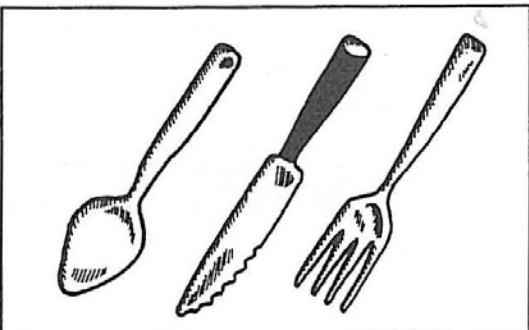
Πορτοφόλι



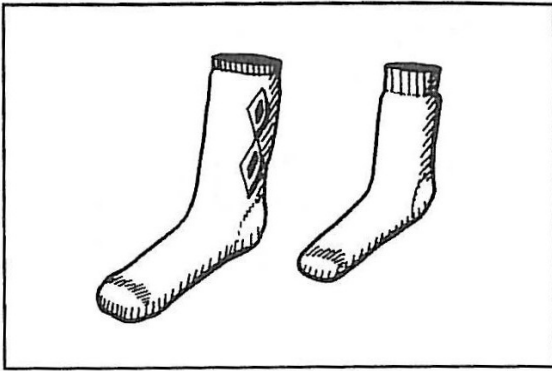
Πουκάμισα



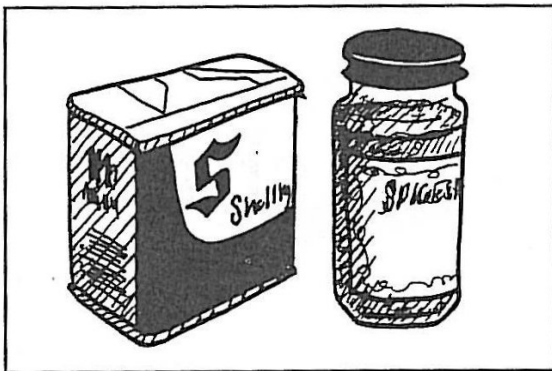
Παπούτσια



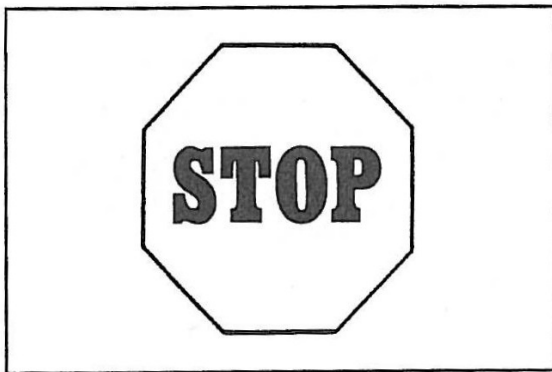
Πιρούνια



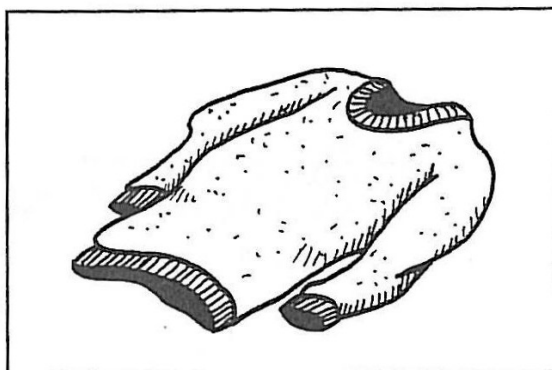
Κάλτσες



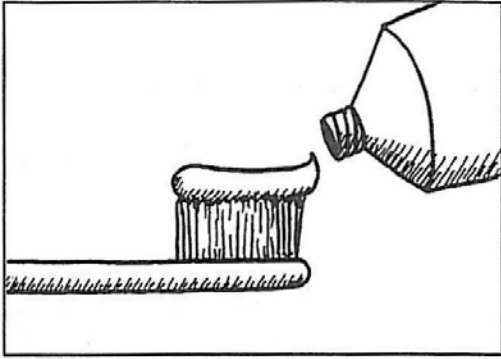
Μπαχαρικά



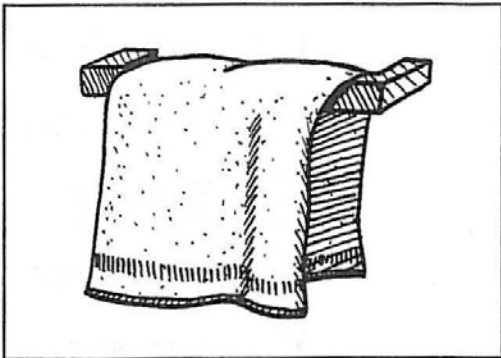
**Σταμάτα.
Μην εισάγεις.**



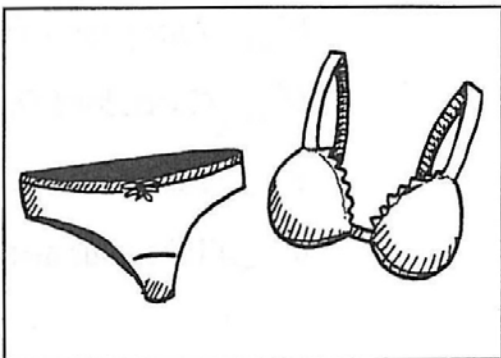
Πουλόβερ



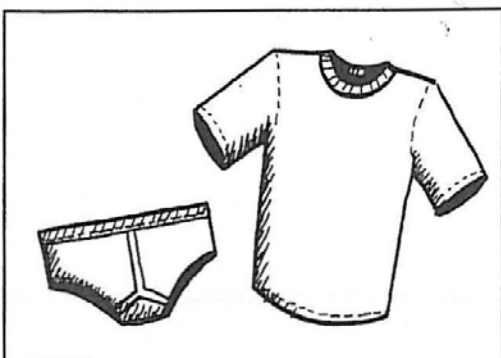
Οδοντόκρεμα



Πετσέτα



Εσώρουχα



Εσώρουχα

Λίστα ελέγχου ασφάλειας

- Χαμηλώστε την φωτιά/κλιματιστικό
 - Κλείστε την σόμπα/φούρνο
 - Κλείστε τα φώτα
 - Κλείστε το σίδερο
- Απενεργοποιείστε το ηλεκτρικό κάλυμμα
- Απενεργοποιείστε το στερεοφωνικό
 - Κλείστε τα παράθυρα
- Ανοίξτε τον αυτόματο τηλεφωνητή
 - Πάρτε τα κλειδιά του σπιτιού
 - Πάρτε το πορτοφόλι σας
- Ελέγξτε για ταυτότητα στο πορτοφόλι σας
 - Πάρτε το ρολόι σας
 - Πάρτε το βιβλίο μνήμη σας

Συμπεράσματα

Επομένως στον άνθρωπο, μνήμη καλείται ο χώρος στον οποίο αποθηκεύονται και από τον οποίο ανασύρονται πληροφορίες συνειδητά. Στην ανώτερη αυτή μνήμη, που εδρεύει κυρίως στον εγκέφαλο, οι πληροφορίες μεταφέρονται, κωδικοποιούνται και καταγράφονται σε άλλη μορφή από αυτήν που μεταδίδει η πραγματικότητα στα αισθητήρια όργανα του ανθρώπου.

Από την προοπτική της επεξεργασίας πληροφοριών υπάρχουν τρία βασικά στάδια στη διαμόρφωση και την ανάκτηση της μνήμης:

- Κωδικοποίηση ή εγγραφή: η λήψη, επεξεργασία και ο συνδυασμός των πληροφοριών που λαμβάνονται
- Αποθήκευση: δημιουργία μιας μόνιμης καταγραφής της κωδικοποιημένης πληροφορίας
- Ανάκτηση, ανάκληση ή ανάμνηση: ανάκληση της αποθηκευμένης πληροφορίας σε απάντηση σε κάποιο σήμα για χρήση σε μια διαδικασία ή δραστηριότητα

Η απώλεια της μνήμης είναι φυσιολογική διαδικασία, καθώς όλες οι μνήμες έχουν την τάση να φθίνουν. Κάτι που απλώς ξεχνάμε δεν είναι κατ' ανάγκη ανησυχητικό, εκτός αν γίνεται κατ' επανάληψη και έχει λειτουργικό αντίκτυπο σε κάποιον άνθρωπο, οπότε πρόκειται για ιατρική διαταραχή, την αμνησία.

Το Treating Memory Impairments αναπτύχθηκε για να βοηθήσει έφηβους και ενήλικες με προβλήματα μνήμης και για να ενισχύσει την ανεξαρτησία τους μέσω των εσωτερικών και εξωτερικών στρατηγικών του προγράμματος.

Θα πρέπει να δημιουργηθεί ένα γραπτό πρόγραμμα το οποίο θα περιγράφει συγκεκριμένους στόχους για κάθε άτομο ανάλογα με το επίπεδο δεξιοτήτων του ασθενή, τις ανάγκες του αλλά και τον χαρακτήρα. Επομένως το πρόγραμμα αυτό μπορεί με την πάροδο του χρόνου να αλλάζει καθώς με τα χρόνια αλλάζουν και οι ανάγκες αλλά και οι δεξιότητες του ανθρώπου.

Είναι πολύ σημαντικό τα μέλη της οικογένειας, οι φίλοι και γενικότερα όσοι βρίσκονται στο περιβάλλον του ασθενή να συμμετέχουν στην θεραπεία του. Θα πρέπει δηλαδή να γνωρίζουν καλά το πρόγραμμα και τις διαδικασίες κατάρτισης για να μπορέσουν να τον βοηθήσουν να μάθει να το χρησιμοποιεί και μόνος του για να μπορέσει να ζήσει αναξάρτητα.

Παρόλα αυτά ορισμένες από τις στρατηγικές μνήμης που παρουσιάζονται σε αυτόν τον οδηγό δεν είναι κατάλληλα για όλα τα άτομα που αντιμετωπίζουν διαταραχές μνήμης. Επομένως θα πρέπει να προσαρμοστεί το πρόγραμμα μνήμης έτσι ώστε να καλύψει τις ανάγκες του κάθε ατόμου.

Πρόκειται για ένα εξαιρετικό τεστ διότι βοηθάει τον ασθενή σε όλους τους τομείς της ζωής του. Αρχικά τον καθοδηγεί στο πώς να θυμηθεί αλλά και πώς να εκτελέσει βήμα βήμα τις δουλειές που έχει να κάνει μέσα στο σπίτι. Τον προσανατολίζει μέσα στο χώρο έτσι ώστε να μπορέσει να βρει τα δωμάτια αλλά και διάφορα αντικείμενα που μπορεί να χρειαστεί.

Επίσης είναι εξαιρετικά χρήσιμο το τεστ αυτό γιατί υπενθυμίζει τον ασθενή σημαντικά ραντεβού που μπορεί να έχει με διάφορους γιατρούς. Το σημαντικότερο όμως είναι πώς του υπενθυμίζει την ώρα που πρέπει να παίρνει κάθε μέρα τα φάρμακά του.

Επιπλέον πέρα από το σπίτι σε περίπτωση που ο ασθενής χρειαστεί να βγει έξω πράγμα που είναι αρκετά επικίνδυνο για την κατάστασή με την βοήθεια όμως του τεστ το καθιστά εύκολο και ακίνδυνο. Αυτό συμβαίνει γιατί τον καθοδηγεί βήμα βήμα ποιο λεωφορείο να πάρει, σε ποια στάση να κατέβει και πώς να φτάσει στον προορισμό του και με τον ίδιο ακριβώς τρόπο πώς να γυρίσει στο σπίτι.

Ένας άλλος πολύ σημαντικός λόγος ο οποίος καθιστά πολύ χρήσιμο το τεστ αυτό είναι η περίπτωση που ο ασθενής εργάζεται. Του υπενθυμίζει συνεχώς τις δουλειές που του έχουν αναθέσει και του δείχνει πώς ακριβώς να τις εκτελέσει. Με αυτόν τον τρόπο πέρα από το πρακτικό ρόλο συμβάλει και στην ψυχολογία του ασθενή. Ο ασθενής με τον να εργάζεται νιώθει χρήσιμος, δημιουργικός, ανεξάρτητος και ειδικότερα όταν βλέπει ότι τα καταφέρνει.

Επίσης μέσα σε αυτό το τεστ υπάρχουν και κάποια ερωτηματολόγια για τον ασθενή. Με τα ερωτηματολόγια αυτά μπορούμε να δούμε σε τι κατάσταση βρίσκεται ο ασθενής, τι δυσκολίες αντιμετωπίζει, το επίπεδο των δεξιοτήτων του, αν έχει καταλάβει τη σοβαρότητα του προβλήματός του. Επομένως είναι χρήσιμα και για τον ασθενή γιατί μπαίνει στην διαδικασία να θυμηθεί και να σκεφτεί για να απαντήσει αλλά και για τον θεραπευτή γιατί βλέπει αν υπάρχει καμία πρόοδος και που θα πρέπει να εστιάσει πιο πολύ.

Το βιβλίο αυτό είναι εξαιρετικά χρήσιμο όχι μόνο για τον ασθενή αλλά και για την οικογένεια, τους φίλους αλλά και γενικότερα όσους βρίσκονται κοντά στον ασθενή.

Είναι λογικό οι άνθρωποι που μένουν μαζί του αρχικά να μην ξέρουν πώς να χειριστούν την κατάσταση και πώς να τον βοηθήσουν. Με την βοήθεια όμως του βιβλίου μαθαίνουν σιγά σιγά και πώς να τον βοηθήσουν αλλά και πώς να τον μάθουν να χρησιμοποιεί το βιβλίο μόνος του ώστε να μπορεί και να μάθει να ζει ανεξάρτητα. Με λίγα λόγια δεν εκπαιδεύει μόνο τον ασθενή αλλά και τον στενό του περιβάλλον.

Συνοψίζοντας επειδή η διαταραχή μνήμης δεν είναι κάτι εύκολο και απλό αλλά πρόκειται για μια σοβαρή διαταραχή, οι άνθρωποι που πάσχουν από αυτήν χρειάζονται συνεχή εκπαίδευση, εξάσκηση και φυσικά στήριξη από την οικογένειά τους. Το treating memory impairments φτιάχτηκε για να καλύψει όλες τις ανάγκες του ασθενή και σε όλους τους τομείς της ζωής του, αλλά και για να τον βοηθήσει να μπορεί να ζει ανεξάρτητα χωρίς να χρειάζεται να έχει συνέχεια κάποιον να τον επιβλέπει. Επομένως είναι ένα βιβλίο το οποίο είναι τόσο χρήσιμο στην ζωή του ασθενή όσο χρήσιμη είναι και η βοήθεια και η στήριξη που χρειάζεται από την οικογένειά του.

Βιβλιογραφία

1. Αναγνωστοπούλου, Σ. Ι. (2003). Νευροανατομία: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.
2. Βαργόλη, Λ. (2006). Ερευνώντας Τους Λαβύρινθους Του Εγκεφάλου: Εκδόσεις Καστανιώτη
3. Ζακοπούλου, Β. (2011) Σημειώσεις «Γνωστική Ψυχολογία», Τμήμα Λογοθεραπείας, ΤΕΙ Ηπείρου
4. Γκούμας-Κωτσιόπουλος. (1995) Υγεία: Εκδόσεις «Δομική Ο.Ε.»