

Nigdy nie jest za późno na ćwiczenie pamięci – komputerowy trening poznawczy a sprawność pamięci epizodycznej – wstępne doniesienia z badań



Senczyszyn A¹, Wallner R¹, Tarnowska B², Szcześniak D¹, Rymaszewska J¹

1. Katedra i Klinika Psychiatrii, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
2. Stowarzyszenie Organizacji Trenerów Pozarządowych STO, Dolnośląska Biblioteka Publiczna we Wrocławiu

WPROWADZENIE I CEL PRACY

Pamięć epizodyczna, czyli umiejętność utrwalania przeszłego, aktualnego i przyszłego doświadczenia, jest niezbędna do wykonywania wielu codziennych zadań, takich jak zapamiętywanie i przywoływanie autobiograficznego wydarzenia z przeszłości oraz pamiętanie o bieżących sprawach i planach na przyszłość. Istnieje powszechne zapotrzebowanie na interwencje mające na celu poprawę jej sprawności, szczególnie w grupie osób w wieku senealnym (>65).

Obecnie najpopularniejszą niefarmakologiczną metodą poprawiania sprawności pamięci epizodycznej są treningi poznawcze (CT: Cognitive Training). Celem przedstawionego badania była ocena wpływu CT na sprawność pamięci epizodycznej bezpośredniej i odroczonej w grupie seniorów.

METODA

Multimedialny trening poznawczy

9 tygodni x 90 minut

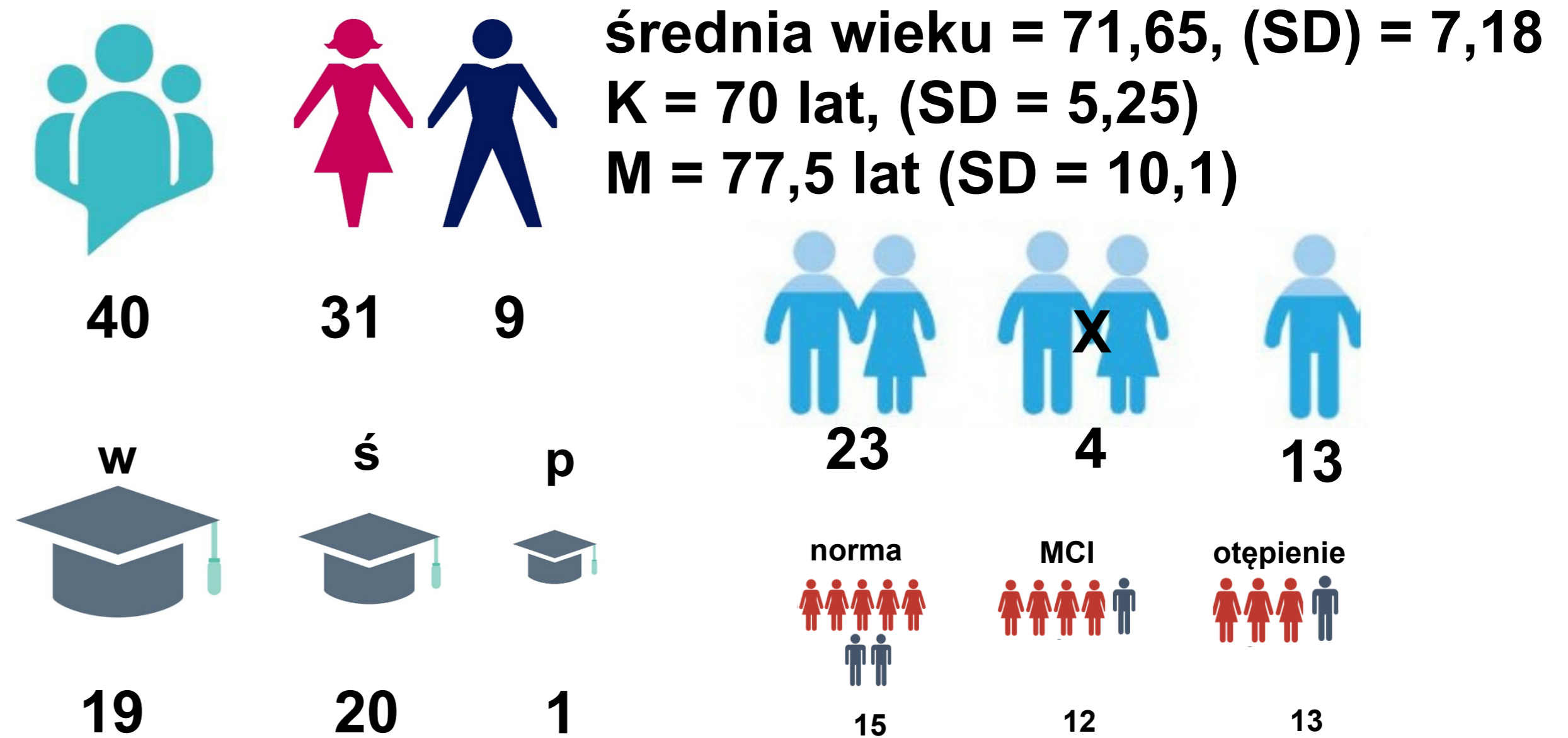
część szkoleniowa	część warsztatowa
psychoedukacja na temat funkcji poznawczych i sposobów ich stymulacji	ćwiczenie sprawności poszczególnych domen poznawczych: <ul style="list-style-type: none"> • zadania indywidualne • zadania komputerowe • grupowe dyskusje • prezentacje zrealizowanych zadań domowych



Adaptacyjny charakter zadań (ich poziom dostosowuje się do postępów ćwiczących)
Doświadczona w pracy z seniorami trenerka

Ocena sprawności pamięci epizodycznej przed i po treningu: MoCa, RBANS, ACE-III

CHARAKTERYSTYKA BADANEJ GRUPY



Tab. 1. Porównanie wyników podtestów mierzących rodzaje pamięci epizodycznej bezpośredniej i odroczonej

PAMIĘĆ BEZPOŚREDNIA

zmiana istotna statystycznie zmiana nieistotna statystycznie

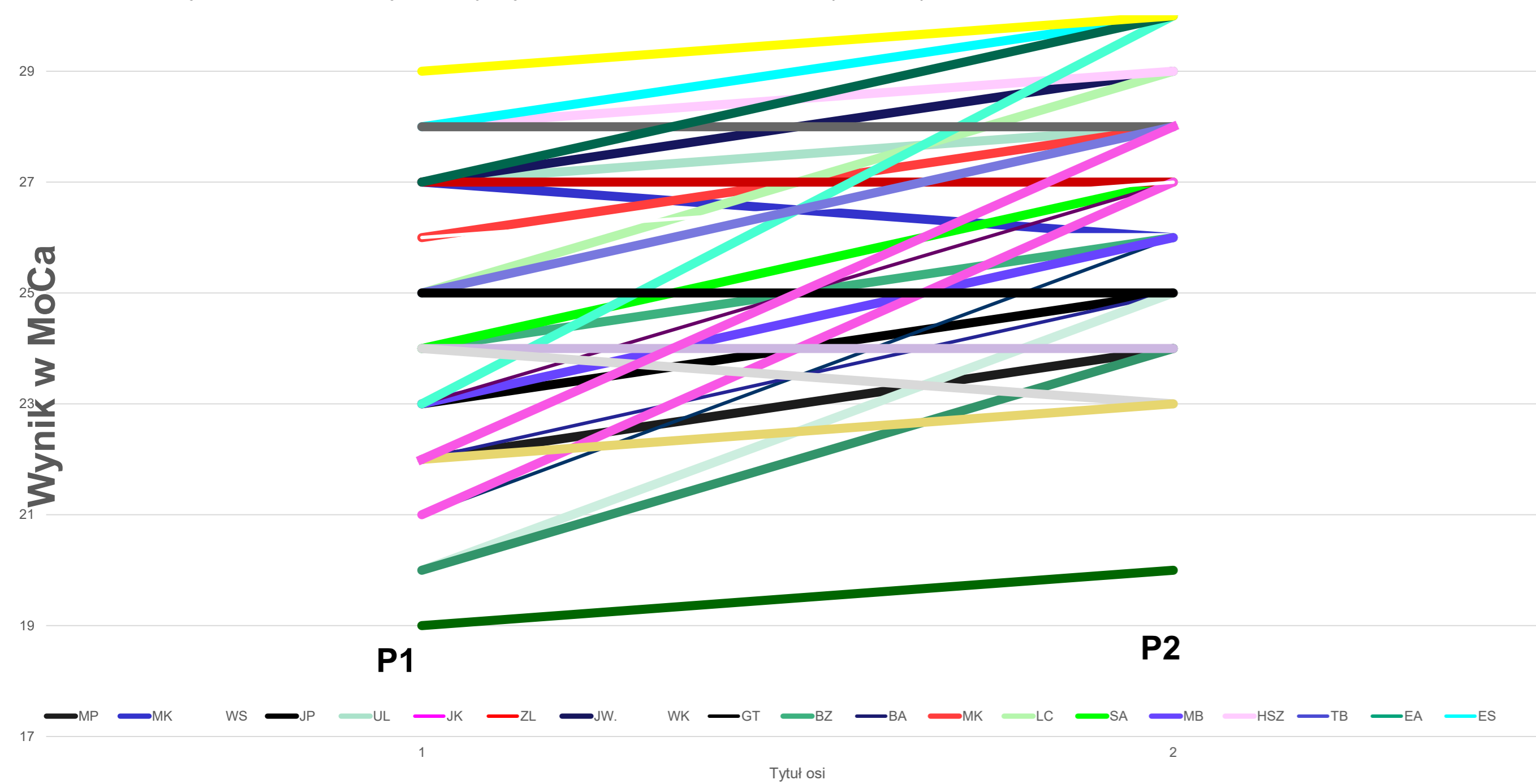
ADRES (7 elementów) bezpośrednia pamięć logiczna			
ogólna (p=0.0035)	norma (p=0.043)	MCI (p=0.116)	ołepienie lekkie (p=0.18)
RBANS (12 elementów) bezpośrednia pamięć logiczna			
ogólna (p=0.12)	norma (p=0.145)	MCI (p=0.322)	ołepienie lekkie (p=0.062)
RBANS bezpośrednia (12 elementów) pamięć mechaniczna			
ogólna (p=0.00019)	norma (p=0.22)	MCI (p=0.024)	ołepienie lekkie (p=0.012)

PAMIĘĆ ODROCZONA

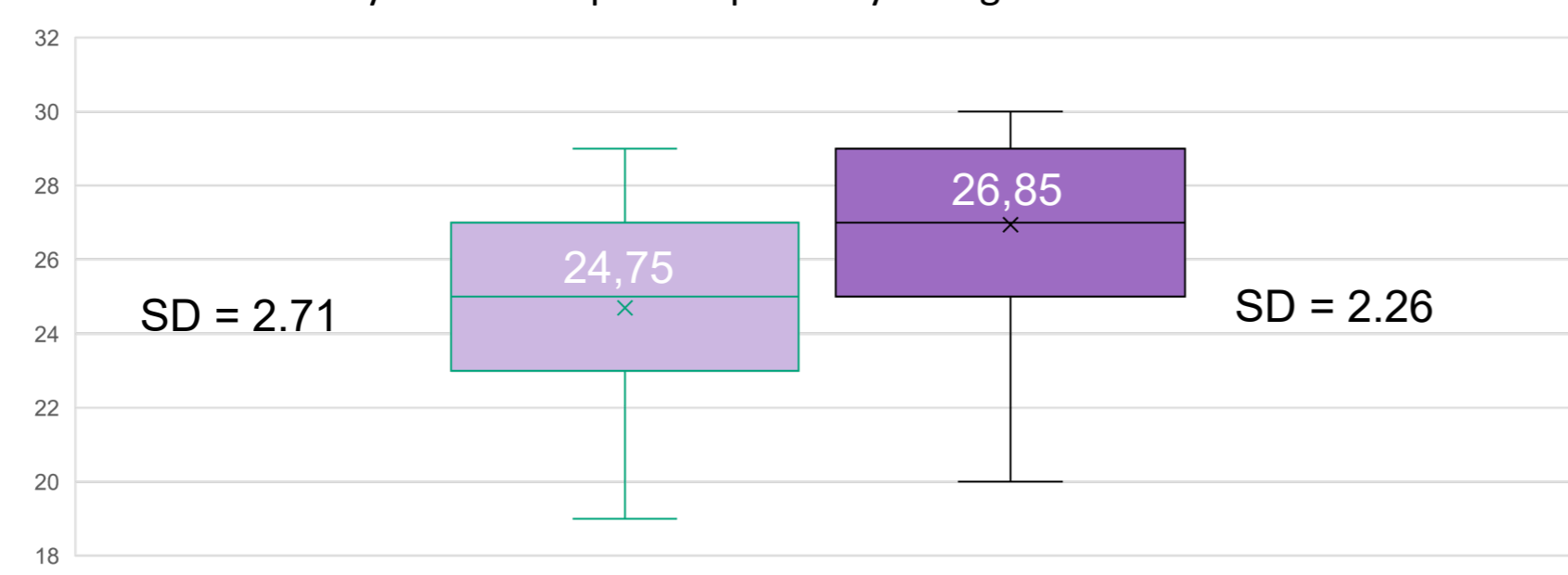
zmiana istotna statystycznie zmiana nieistotna statystycznie

ADRES (7 elementów) odroczone pamięć logiczna			
ogólna (p=0.000001)	norma (p=0.005)	MCI (p=0.0016)	ołepienie lekkie (p=0.00077)
RBANS (12 elementów) odroczone pamięć logiczna			
ogólna (p=0.039)	norma (p=1.0)	MCI (p=0.747)	ołepienie lekkie (p=0.173)
RBANS (12 elementów) odroczone pamięć mechaniczna			
ogólna (p=0.00036)	norma (p=0.05046)	MCI (p=0.067)	ołepienie lekkie (p=0.015)
RBANS odroczone pamięć wzrokowa			
ogólna (p=0.000038)	norma (p=0.016)	MCI (p=0.028)	ołepienie lekkie (p=0.0077)
RBANS (20 elementów) pamięć rozpoznawcza			
ogólna (p=0.000172)	norma (p=0.000172)	MCI (p=0.026)	ołepienie lekkie (p=0.00077)

Tab. 2. Indywidualne zmiany pomiędzy 1. a 2. pomiarem MoCa (p=0.05)



Tab. 3. Wynik MoCa - pomiar pierwszy i drugi



WYNIKI I WNIOSKI

- CT okazał się skuteczną metodą poprawiania sprawności pamięci epizodycznej bezpośredniej i odroczonej w grupie seniorów uczestniczących w CT Akademia Umysłu® (MoCa: P1 = 24,75, P2 = 26,85, p = 0,000002**)
- Uzyskane w badaniu wyniki wskazują na znaczącą poprawę sprawności procesów pamięci epizodycznej (mechanicznej, logicznej, wzrokowej) w całej grupie seniorów uczestniczących w CT.
- Największy zakres zmian w kierunku poprawy w poszczególnych podtypach pamięci epizodycznej zaobserwowano u seniorów w normie poznawczej.
- Największe zmiany w kierunku poprawy w grupie MCI zaobserwowano w zakresie pamięci bezpośredniej mechanicznej, odroczonej: logicznej i wzrokowej, a w grupie z ołepieniem – bezpośredniej mechanicznej oraz odroczonej: mechanicznej, logicznej i wzrokowej.
- Dalsze badania wymagają powiększenia grupy seniorów z MCI i z ołepieniem oraz włączenie grupy kontrolnej.

