Svakodnevne aktivnosti i kognitivne vještine

Autori: Sanja Lulić, bacc. therap.occup

Saša Radić, bacc. therap.occup

Ljudski mozak središte je spoznaje. Kognitivne ili spoznajne funkcije omogućuju najvišu razinu intelektualnog funkcioniranja osobe. Dijele se na temeljne i više sposobnosti, kao što su pažnja, obrada informacija, pamćenje, izvršne funkcije i zaključivanje. Kognitivne funkcije zajedno sa osjetilnim i perceptivnim sustavom tijela omogućuju spoznaju događaja oko nas i uspješnije funkcioniranje u svakodnevnom životu. Sama sposobnost razmišljanja, pamćenja i zaključivanja omogućuje osobi da uđe u interakciju sa okolinom u kojoj živi i funkcionira. Kognitivne sposobnosti omogućuju nam sudjelovanje u jedinstvenim i zahtjevnim situacijama pa tako i u svim aktivnostima dnevnog života kao što su planiranje objeda, uzimanje medikamentozne terapije u redovno vrijeme, baratanje novcem ili brzo reagiranje u hitnim situacijama.

Kognitivne sposobnosti imaju tendenciju opadanja sa godinama, stoga su osobe starije životne dobi u riziku od propadanja kognitivnih

vještina. Opadanje bilo koje kognitivne vještine utječe na svakodnevno funkcioniranje, a oslabljene kognitivne vještine posljedično utječu na svakodnevno funkcioniranje jer kognitivna disfunkcija znači disfunkcija u aktivnostima dnevnog života. Ukoliko postoje određene kognitivne smetnje potrebno je provesti procjenu kognitivnih funkcija i zatim osobu uključiti u proces kognitivne rehabilitacije.

Tijekom trajanja CrossCare projekta u radnoterapijsku intervenciju u Ustanovi za zdravstvenu njegu u kući uključeno je oko 132 osobe sa poteškoćama i odstupanjima iz neurološkog područja (moždani udar, Alzheimerova bolest, Parkinsonova bolest).

Kognitivna rehabilitacija definira se kao "sustavno, funkcionalno orijentirano pružanje terapeutskih aktivnosti koje se temelje na procjeni i razumijevanju deficita u ponašanju koje osoba ima zbog oštećenja mozga (Kostović, S.M.,2006). Postupci su usmjereni na postizanje promjena u ponašanju kroz:

- poticanje, jačanje ili uspostavljanje ranije naučenih oblika ponašanja

- uspostavljanje novih oblika kognitivne aktivnosti kroz kompenzacijske kognitivne mehanizme za oštećene neurološke sustave.

Kognitivna rehabilitacija se odnosi na terapeutski proces poboljšanja klijentovog kapaciteta za procesiranje i uporabu informacija kako bi se omogućilo bolje funkcioniranje u svakodnevnom životu. Uključuje i metode za oporavak kognitivnog funkcioniranja i kompenzacijske strategije.

Postupci za poboljšanje kognitivnih funkcija nazivaju se kognitivna rehabilitacija, a među najčešćim profilima stručnjaka su neuropsiholozi, logopedi i radni terapeuti. Tijekom trajanja CrossCare projekta više od 20% pacijenata je uključeno u radnoterapijsku intervenciju u kojoj se koristio trening kognitivnih vještina u svakodnevnom kontekstu.

S obzirom da se radni terapeuti kao stručnjaci bave područjem kognitivne funkcionalnosti, a koja je sastavni dio procjena za izvedbu svakodnevnih aktivnosti, oni također prepoznaju kognitivna odstupanja na temelju izvedbe aktivnosti dnevnog života. Funkcionalna kognicija je interakcija između kognitivnih vještina, vještina aktivnosti samozbrinjavanja te životnih vještina u zajednici. Odnosi se na vještine razmišljanja potrebne za izvršavanje bazičnih i instrumentalnih

aktivnosti dnevnog života (upravljanje domaćinstvom, upravljanje novcem, uzimanje medikamentozne terapije, slobodne aktivnosti, vožnja auta, posao,i sl.). Radni terapeuti promatraju odnos između kognitivnih vještina, funkcionalne izvedbe i konteksta okoline kako bi poboljšali participaciju osoba sa kognitivnim deficitom u aktivnostima dnevnog života. Procjenjuju niz sposobnosti potrebnih za izvedbu određenog zadataka (način izvedbe, sekvencioniranje, interpersonalne vještine, upravljanje vremenom, usmjerenost na zadatak) što je u CrossCare projektu osigurano kroz implementaciju procjene AMPS. AMPS (Assessment of motor and process skill) je procjena motoričkih i procesnih/kognitivnih vještina koja je omogućila identifikaciju razinu istih za osobe uključenje u CrossCare projekt.

Procjenjujući kognitivne snage i identificirajući kognitivna ograničenja u kontekstu izvedbe svakodnevnih aktivnosti, radni terapeuti pružaju podršku pojedincu da osvijeste strategije remedijacije i adaptacije kako bi se povećala neovisnost u izvedbi aktivnosti dnevnog života u vlastitom domu.

Najčešće intervencije koje su se provodile kroz CrossCare projekt kod osoba koje imaju određeni kognitivni deficit su bile remedijacija i adaptacija što je u skladu sa suvremenom literaturom u navedenom području.

Remedijacijski pristup temeljen je na obnavljanju oslabljenih kognitivnih funkcija, a radne terapeutkinje CrossCare projekta provodile su ga primjerice kroz zadatke papir- olovka, zadatke i aktivnosti na računalu, stupnjevanjem aktivnosti sukladno potrebama i sposobnostima osobe. Trening i ponavljanje zadataka koriste se kako bi se iskoristila plastičnost mozga te u skladu sa pretpostavkom da se utrenirane kognitivne vještine generaliziraju u aktivnosti dnevnog života gdje je određena vještina potrebna.



Adaptacijski pristup temeljen na kompenzaciji ograničenja koja su nastala zbog oslabljenih kognitivnih funkcija koristi okupacijsku izvedbu što je više u duhu suvremene radno terapijske prakse. U ovome pristupu koristile su se kognitivne snage osobe kako bi se kompenzirala ograničenja. Koristile su se unutarnje ili vanjske strategije kao što su vizualni dnevnici, check liste, asistivna pomagala, adaptacija okoline, promjena uloga u obitelji i socijalna podrška.



Tablični prikaz primjera intervencije i načina primjene

Primjer intervencije	Način primjene intervencije
Trening specifičnih vještina (pažnja,pamćenje, kategorizacija,konceptualizacija, rješavanje problema)	Senzorna stimulacija Stupnjevanje i povećanje zahtjeva Korištenje kompenzatornih strategija-vizualizacija ili verbalno samo-vođenje
Metakognitivni trening	Povećanje svijesti i provedba učinkovitih strategija rada Tehnike planiranja i organiziranja Izvedba različitih zadataka u različitom okruženju
Kompenzacijske strategije	Korištenje dnevnika Korištenje popisa Check-liste
Trening specifičnih zadataka	Trening ponavljanja Bihevioralne tehnike (poticajna i ne poticajna ponašanja) Asocijativno učenje
Intervencije u realnom okruženju	Trening specifičnih sposobnosti
Prilagodba okružja	Prilagodba okruženja Prilagodba zadataka Edukacija osobe i članova obitelji

Teorija radne terapije posjeduje načelo kako su kognitivne sposobnosti temelj za obavljanje svakodnevnih aktivnosti stoga radni terapeuti promatraju odnos između kognitivnih procesa i aktivnosti dnevnog života. Potrebno je naglasiti važnost participacije osobe u značajnim okupacijama kao sredstva promicanja kognitivne funkcionalnosti.

Literatura

- Cognition, Cognitive Rehabilitation, and Occupational Performance, American Journal of Occupational Therapy, November/December 2013, Vol. 67, S9-S31. https://doi.org/10.5014/ajot.2013.67S9
- Oros RI, Popescu CA, Iova CA, Mihancea P, Iova SO. The impact of cognitive impairment after stroke on activities of daily living. HVM Bioflux 2016;8(1):41-44.
- Kostović Srzentić M., (2006), Kognitivna rehabilitacija, Katedra za zdravstvenu psihologiju, Zdravstveno veleučilište
- Lidstrom Holmqvist K., (2012). Occupational therapy practice with cognitive impairments following acquired brain injury-Occupational therapy perspective.
- Robert A., Gélinas I., Mazer B., (2009). Occupational Therapists Use of Cognitive Interventions for Clients with Alzheimer's Disease
- Ball K.K. et al., (2004) Cognitive skills: Training, Maintenance, and Daily Usage, Encyclopedia of Applied Psychology

- Toglia, J. (1999). Management of occupational therapy services for persons with cognitive impairments (Statement). American Journal of Occupational Therapy, 53, 601-607.
- Tondat Carter L.,Olsen Oliveira D., Duponte J., Lynch S.V., (1988) The Relationship of Cognitive Skills Performance to Activities of Daily Living in Stroke Patients American Journal of Occupational Therapy, July 1988, Vol. 42, 449-455. https://doi.org/10.5014/ajot.42.7.449