Subjektivní pohled na paměť u starších osob

Mgr. Hana Štěpánková
Psychiatrické centrum Praha
151. klinicko-psychologický den, 12. 10. 2009, Praha

Subjektivní hodnocení ve stáří

- Stereotypy o stárnutí:
  - Senilita, zhoršování paměti, neschopnost učit se (Hummert et al., 1995)
- Stereotypy lze změnit i u starších osob (Radvansky, 2009)
- Optimistické sebehodnocení
  - Lepší úzdrava, vyšší využívání psychických zdrojů (Taylor et al., 2003)
  - Svižnější chůze (Hausdorff et al., 1999)
  - Prodloužení života (Levy et al., 2002)

Subjektivní pohled vs. Objektivní zhoršení KF

Objektivní zhoršení / Subj. stížnosti	**Ano**	**Ne**
Ano	Benigní stařecká zapomnětlivost, MCI, Počínající demence. Deprese	Pravděpodobný následný rozvoj MCI Osobnost – hypochondrické rysy Alzheimerofobie
Ne	Demence	Zachované kognitivní schopnosti

Subjektivní stížnosti na paměť

- Nepřítomný, plný náhled → Zachovaná kognitivní svěžest, bez obtíží
- Nejsou, pacient již není schopen náhledu → Rozvinutá až těžká demence

- Popírání obtíží → Mírná až rozvinutá demence

- Reálný náhled. Pacient obtíže registruje a zmiňuje → Věkem podmíněný kognitivní úbytek, benigní stařecká zapomnětlivost, MCI. Časná demence. Deprese.

- Přehánění skutečných obtíží → Osobnost. Upoutání pozornosti. Hypochondrie. Alzheimerofobie.

- Pacient hovoří o obtížích bez objektivního podkladu → Osobnost.

Subjektivní pohled vs. Objektivní zhoršení KF

- Subjektivní stížnosti na paměť
NESOUVISÍ
významně s objektivně pozorovatelným zhoršením paměti,
více souvisí s osobnostními rysy

- Subjektivní stížnosti na paměť
JSOU VAROVÁNÍM
před budoucím objektivním zhoršením KF

Měření subjektivního pohledu na paměť – nejednotný přístup

- Prostým dotazem: „Máte problémy s pamětí?“
- Standardními otázkami - např. CAMDEX
  Cambridge Mental Disorders of the Elderly Examination (Roth et al., 1986)
- Dotazníky
  - CFQ: Cognitive Failures Questionnaire (Broadbent et al., 1982)
  - MAC-Q: Memory Age-associated Complaints Questionanire (Crook et al., 1992) – benigní zapomnětlivost
  - SMCQ: Subjective Memory Complaints Questionnaire (Youn et al., 2009) – časná demence (chybí informátor)
  - MMQ: Metamemory Questionnaire -Ability, Contentment, Strategy (Troyer et al., 2002)

První varování

- Stížnosti na zhoršenou schopnost pamatovat si nové věci či nedávné události
- Stížnosti na zapomínání jmen
- Stížnosti na neschopnost vzpomenout si, kde jsou založené věci („Kam jsem položil brýle?!“)

Výsledky výzkumu – Trénink kognitivních funkcí u stárnoucí populace – efektivita a využití

- Bezprostřední významné zlepšení v subjektivním hodnocení:
  - Paměť celkově *
  - **Teoretické vědomosti o fungování mozku** ***
  - Schopnost učit se novým věcem **
  - Vaše motivace k aktivitě *

* p <0,5 ** p <0,01 *** p < 0,001

- Přetrvávající zlepšení po 6 měsících:
  - **Schopnost učit se novým věcem**

    (těsně na hranici statistické významnosti)

Závěry z výzkumů

- **Tréninkem** kognitivních funkcí lze ovlivnit **objektivní výkony i subjektivní pohled** na paměť.
- **Stereotypy o stárnutí** lze ovlivnit i správně podanými informacemi, nejenom tréninkem.
- Lepší **subjektivní hodnocení** a víra ve vlastní schopnosti mění pozitivně **každodenní fungování a životní pohodu**.

Psychiatrické centrum Praha
Ústavní 91
181 03 Praha 8 – Bohnice
Telefon: 266 003 111
www.pcp.lf3.cuni.cz

ČSTPMJ: www.trenovanipameti.cz