

Ćwiczenia usprawniające pamięć



Ilek. med. Marcin Ratajczak

 polpharma
75^{lat}

W ciągu ostatnich 300 lat długość życia wydłużyła się dwukrotnie. W Polsce, w okresie ostatnich 50 lat, populacja osób powyżej 60. r.ż. wzrosła prawie 4-krotnie, obecnie w naszym kraju żyje prawie 6 500 000 seniorów, a w przeciagu kolejnych 50 lat liczba ta podwoi się.

Wraz ze starzeniem się populacji coraz więcej osób dotyka problem chorób związanych z wiekiem, do których należą zaburzenia pamięci i otępienie. Według niektórych badaczy zaburzenia funkcji poznawczych dotyczą blisko 30% osób powyżej 60. r.ż., a u ponad połowy 90-latków rozwija się otępienie. Nie oznacza to jednak, że wszyscy po osiągnięciu pewnego wieku skazani jesteśmy na zapominanie. Utrata pamięci nie jest nieodłącznym elementem starzenia się, a możliwości zapamiętywania maleją tylko nieznacznie wraz z upływem lat.

Pamięć, czyli umiejętność gromadzenia informacji o rzeczach, wydarzeniach i doświadczeniach oraz przywoływanie ich i wykorzystywanie w późniejszym czasie, jest procesem, który zachodzi w całym mózgu (nie ma magazynu wspomnień). Proces ten polega na powstawaniu nowych lub przebudowie istniejących połączeń między komórkami. Tak, jak mamy wpływ na kształtowanie swojej kondycji fizycznej i masy mięśniowej poprzez odpowiednie ćwiczenia, tak samo możemy wpływać na nasze zdolności intelektualne. Dzięki ćwiczeniom umysłowym zwiększamy ilość połączeń między komórkami w mózgu. Zapamiętywanie to wyuczona umiejętność, która może być trenowana i rozwijana, ale niećwiczone słabnie. Badania dowiodły, że u ludzi regularnie poddawanych wysiłkowi intelektualnemu wzrasta ilość enzymów odpowiedzialnych za rozkładanie białka, które to uważa się za jedną z przyczyn choroby Alzheimera.

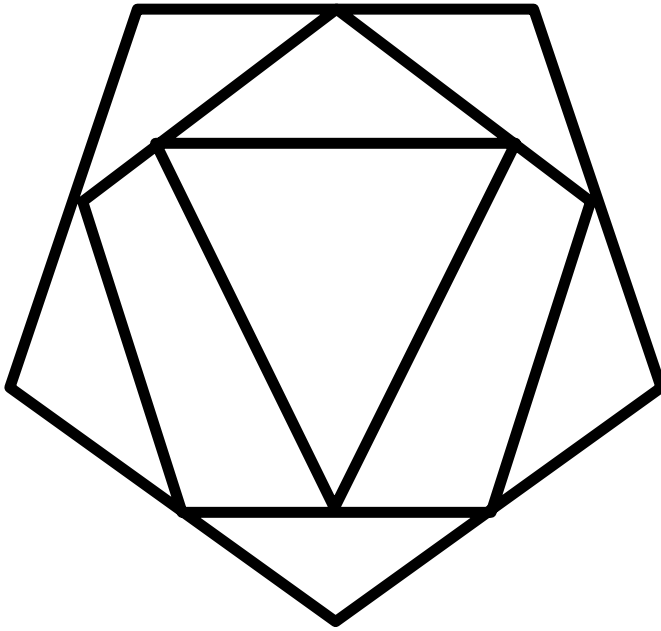
Trzymając Państwo w ręku przykładowy zestaw ćwiczeń, który pomoże Wam poprawić uwagę, koncentrację, spostrzegawczość, logiczne myślenie, czyli funkcje poznawcze, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania pamięci. Niektóre z tych ćwiczeń będą dla Państwa bardzo łatwe, inne będą wymagały dużego wysiłku, ale im trudniejsze ćwiczenie, tym efektywniejszy trening dla mózgu, nawet jeżeli nie uda się go Państwu rozwiązać poprawnie!

Życzymy Państwu owocnych ćwiczeń.

Zespół Ośrodka Terapii Zaburzeń Pamięci

ĆWICZENIE 1

PROSZĘ PRZERYSOWAĆ PONIŻSZĄ FIGURĘ

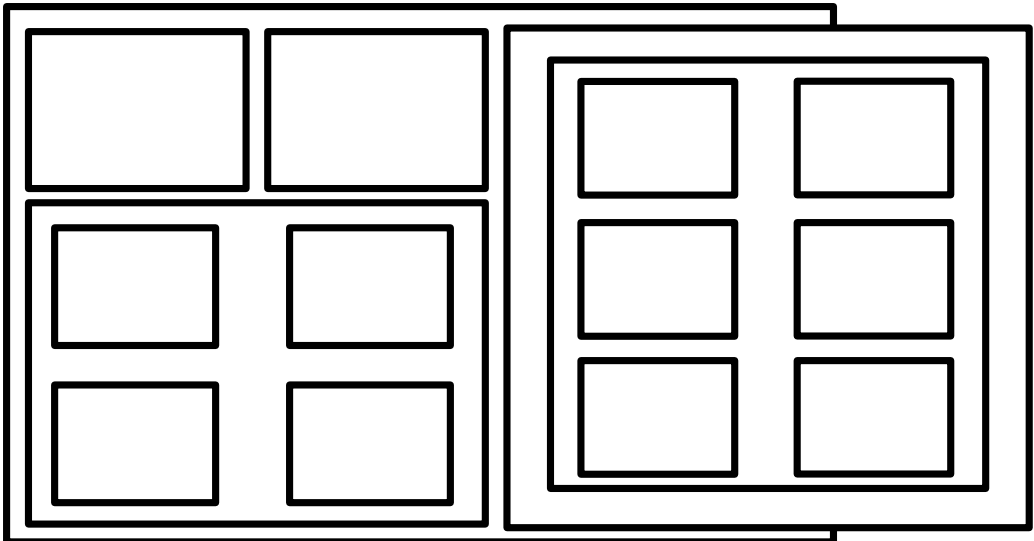


ĆWICZENIE 2

PROSZĘ NARYSOWAĆ Z PAMIĘCI FIGURĘ Z POPRZEDNIEJ STRONY

ĆWICZENIE 3

PROSZĘ POLICZYĆ CZWOROKĄTY



ODPOWIEDŹ:

ĆWICZENIE 4

PROSZĘ DOPISAĆ IMIONA DO PODANYCH NAZWISK

WAŁĘSA BONIEK

POLAŃSKI MAŁYSZ

KWAŚNIEWSKI OLEJNIK

GÓRNIAK SZYMBORSKA

SOBIESKI KWIATKOWSKA

PAZURA JANDA

MATEJKO GAJOS

RODOWICZ KONDRAT

OLBRYCHSKI PYRKOSZ

SIUDYM DYMNA

CHOPIN FRONCZEWSKI

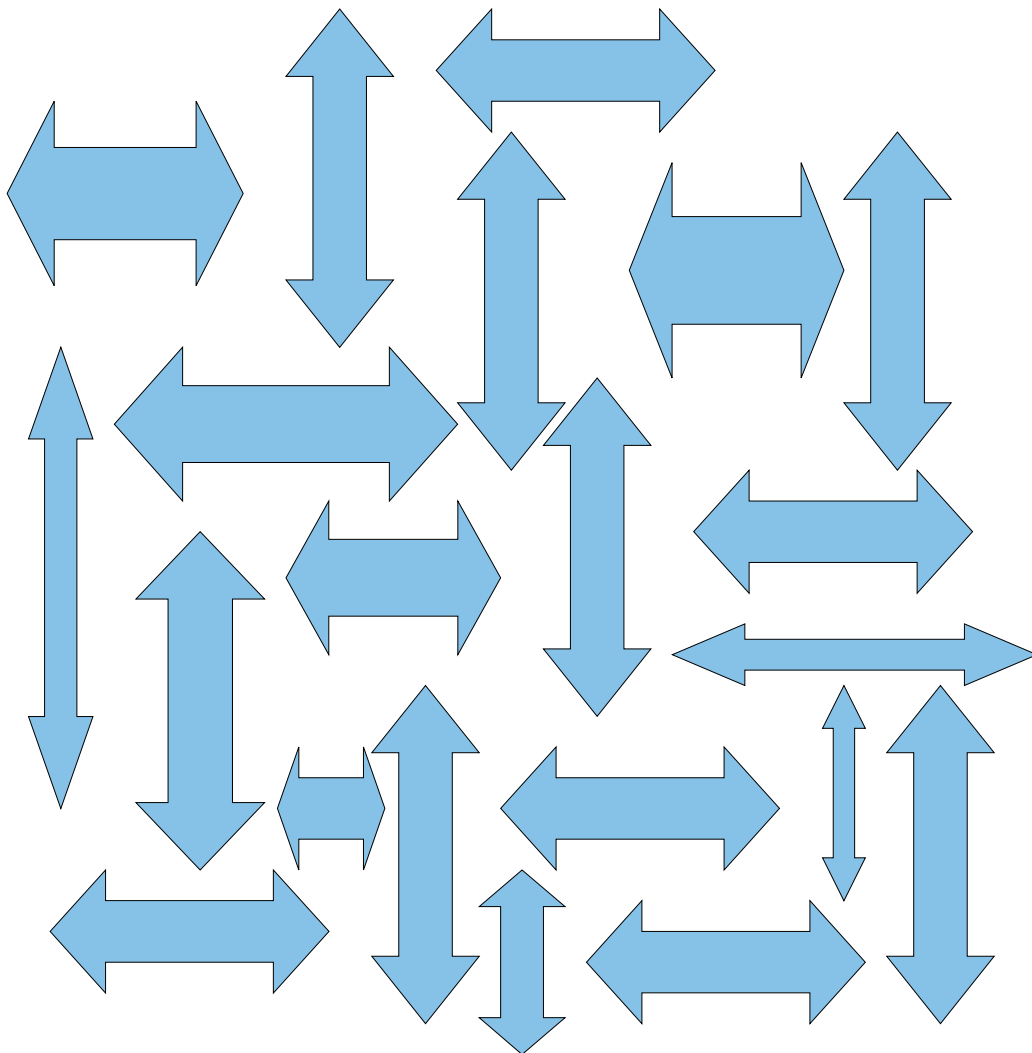
HERBERT PEREPECZKO

MIŁOSZ WAJDA

NIEMEN STAŃKO

ĆWICZENIE 5

PROSZĘ POLICZYĆ STRZAŁKI POZIOME I STRZAŁKI PIONOWE



ODPOWIEDŹ:



STRZAŁEK POZIOMYCH JEST.....
JEST.....



STRZAŁEK PIONOWYCH

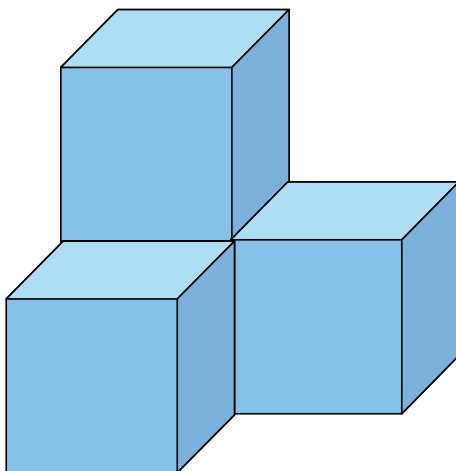
ĆWICZENIE 6

W PONIŻSZYM CIĄGU LITER PROSZĘ ODNALEŹĆ UKRYTE WYRAZY, NP:
TRUSW**PIES**MPRFREKCZA

Ksadplwzkopertazwofryzjerpolzulwtrezsa
paportwasgłośswiugłaśnizplgłośnikgreow
addawosefaprezydenpapremiazenonzarb
rpkcharewakepopiódodadekawaplماكwer
tdomzlenusufit2zerozwerklamkaerbueзде
febutwaokuklarytrekrestółzwerklnrolanzd
opogyklwteatrqwczekkeczurządptaaptaki
despodeskaprogrambzn08unszufladaser
cearsenałanwawłazzzlewper8cgracerocer
azqwlplasnartywersalkaporaczekającpow
straukawkładnepzradiroirakioradiowopirat
donawtronjagkjabłkrowdramatfghpomarat
opracakbalunapartnoswafgaretcdachjkiytr
vbladowaczkinotsafdermitawiertarlikrokod

ĆWICZENIE 7

PROSZĘ POLICZYĆ, ILU KLOCKÓW BRAKUJE, ABY POWSTAŁ SZEŚCIAN O WYMIARACH 2X2X2 KLOCKI



ODPOWIEDŹ:

ĆWICZENIE 8

Z PODANYCH PONIŻEJ LITER PROSZĘ UŁOŻYĆ NAZWY ZAWODÓW

ODGRNOIK **OGRODNIK** AFTOFOGR

IELUCNAZYC IKGRNÓ

ARLZEK RAKOT

RZKEJAOL IKTWONRA

MYNARZRA KICAEOWR

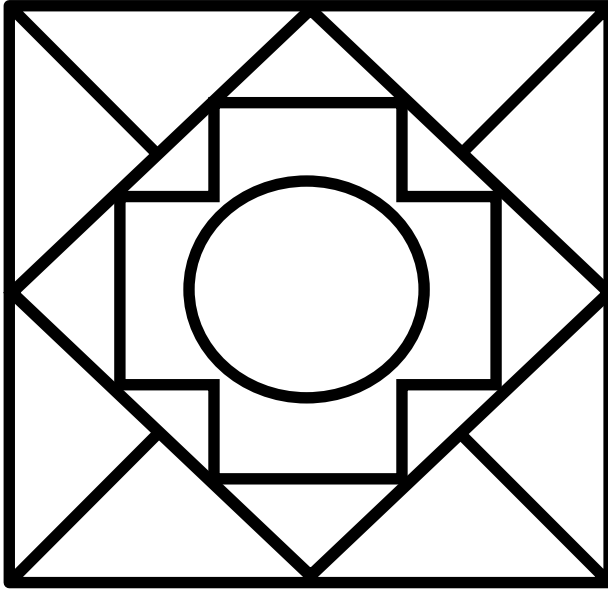
KATWOAD HYLIKAUDR

MENIKCHA GARZESTRZMI

KARZPIE OLIPANTCJ

ĆWICZENIE 9

PROSZĘ PRZERYSOWAĆ PONIŻSZĄ FIGURĘ

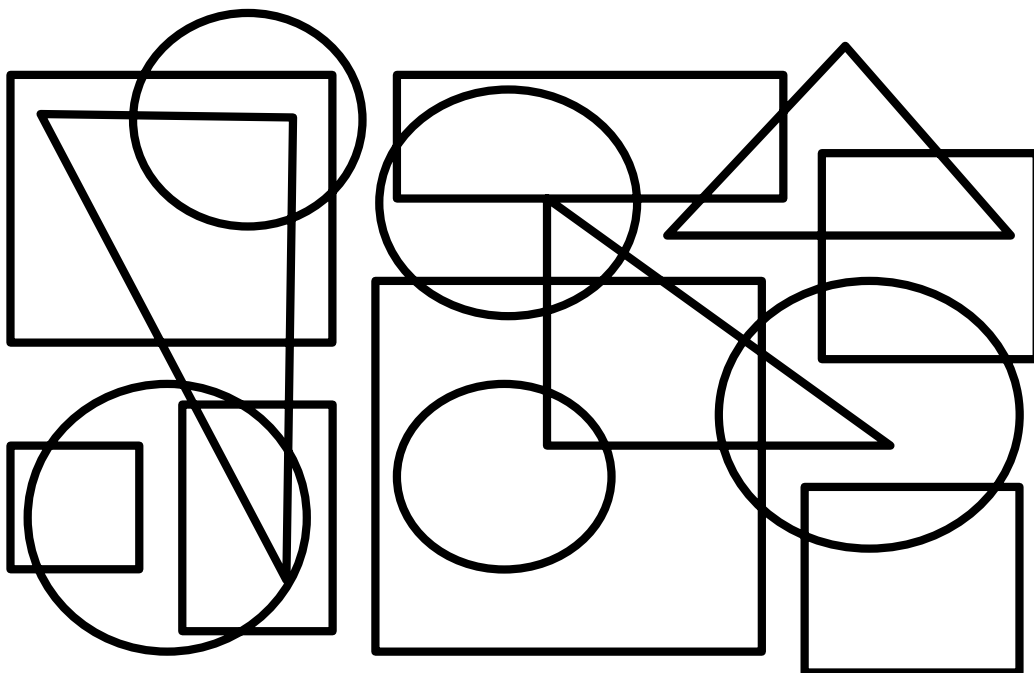


ĆWICZENIE 10

PROSZĘ NARYSOWAĆ Z PAMIĘCI FIGURĘ Z POPRZEDNIEJ STRONY

ĆWICZENIE 11

PROSZĘ POLICZYĆ PROSTOKĄTY NA PONIŻSZYM RYSUNKU



ODPOWIEDŹ:

ĆWICZENIE 13

Z DWÓCH WYRAZÓW, KTÓRE SĄ NAPISANE W ZEWNĘTRZNYCH KOLUMNACH, PROSZĘ UTWORZYĆ SŁOWO, SKŁADAJĄCE SIĘ Z PIERWSZEJ CZĘŚCI POCZĄTKOWEGO WYRAZU I KOŃCOWEGO FRAGMENTU DRUGIEGO WYRAZU

KOSZYK

KOREK

SZNUREK

KORA

.....

WRONA

PIASEK

.....

OWIES

GRYMAS

.....

PUSZKA

SIATKA

.....

WINO

SZPITAL

.....

PASTERNAK

POMIDOR

.....

UCZTA

BROWAR

.....

WODA

ZIMA

.....

KOŁO

KARNISZ

.....

PŁOT

ZATOKA

.....

UŁAMEK

SEKTA

.....

TRAKTOR

MOTOR

.....

WENTYL

BRODA

.....

APASZKA

ŁYŻKA

.....

ŁAWY

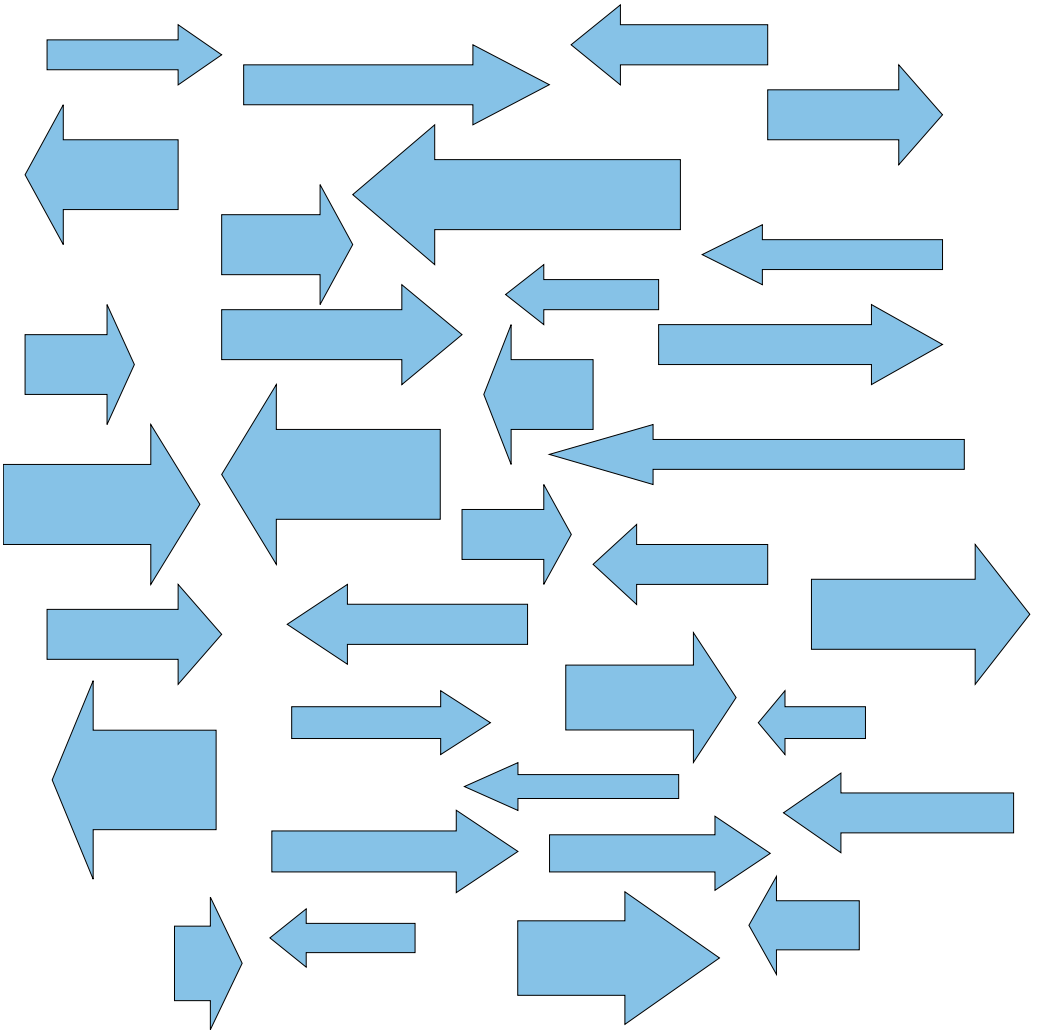
STOPA

.....

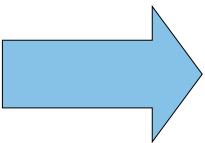
WYTRYCH

ĆWICZENIE 14

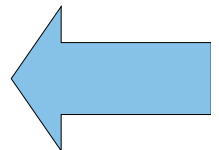
PROSZĘ POLICZYĆ STRZAŁKI SKIEROWANE W LEWO I W PRAWO



ODPOWIEDŹ:



STRZAŁEK W PRAWO JEST.....



STRZAŁEK W LEWO JEST.....

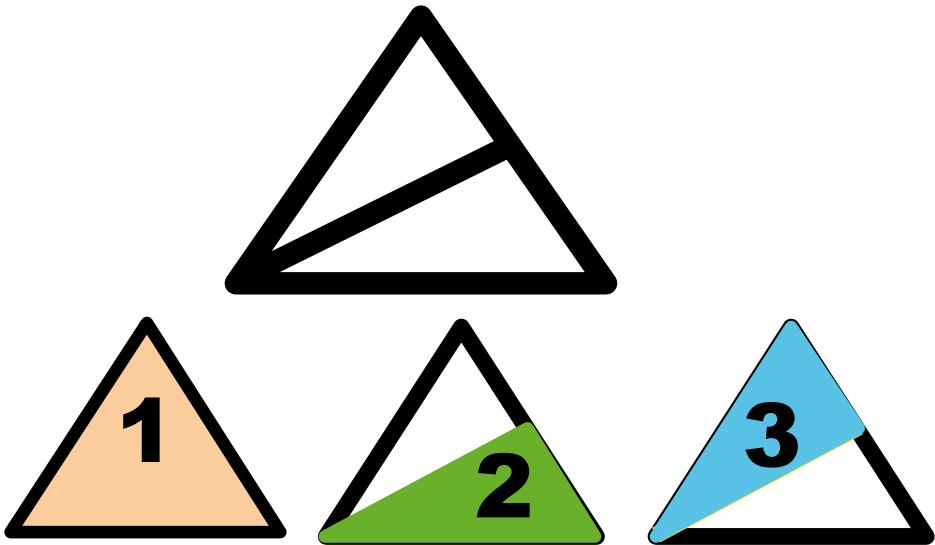
ĆWICZENIE 15

PROSZĘ PODKREŚLIĆ PARY CYFR DAJĄCE SUMĘ 11

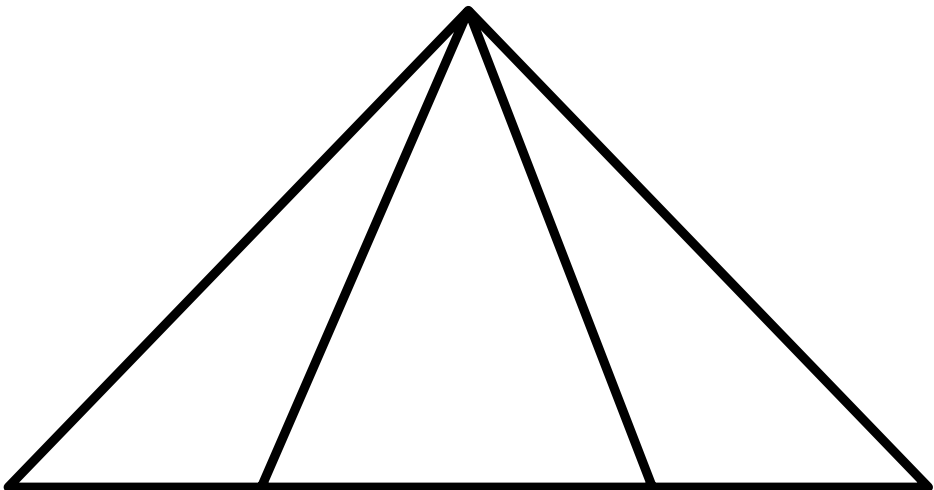
738476r352372859583625211645a5485910482
943045948456629404957285858653985636826
46276610877468763528120103847564938f344
5182919348925758911329294r3523728595834
885784747483984657561738839092365264623
1939482365264293948857664636329#7644678
299878322132467899t88776654464464535342
455201038478785443174747635273485822929
484729583+625216/375485646363294g304594
847362941104957385858653986536526462766
6487q746876383+625211652812010384756743
627463929293484757295839822929484729482
684657553738829029919394828576656369487
353285735398628376464636323658648975088
27064853974669397960305638=83684765p118
73i596048528864e852864[9609568y967008264
6531193948292365264+625216/378322132467

ĆWICZENIE 16

PATRZĄC NA PONIŻSZY TRÓJKĄT, MOŻNA ZOBACZYĆ 3 TRÓJKĄTY (JAK POKAZANO NA 3 MNIEJSZYCH TRÓJKĄTACH)



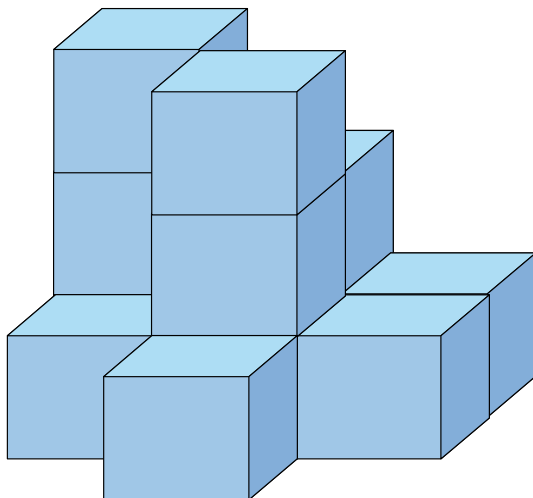
PROSZĘ POLICZYĆ, ILE TRÓJKĄTÓW WIDAĆ NA PONIŻSZYM RYSUNKU



ODPOWIEDŹ:

ĆWICZENIE 17

PROSZĘ POLICZYĆ, ILU KLOCKÓW BRAKUJE, ABY POWSTAŁ SZEŚCIAN O WYMIARACH 3x3x3 KLOCKI



ODPOWIEDŹ:.....

ĆWICZENIE 18

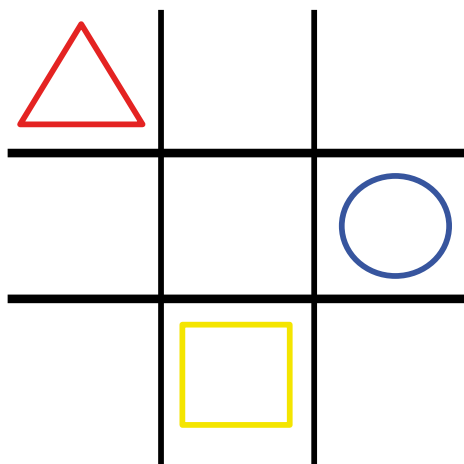
W PONIŻSZYM CIĄGU LITER PROSZĘ ODNALEŹĆ UKRYTE WYRAZY, NP. TRUSWERAMURFREKCZA

Warmekotzeriplotdgddezdomgwetystawpiofautojer
zpoautostradaklecwechmepowędkalidpopręszcz
apkatrochkubekrewokimoszkołatrybgóryporesłoń
cepwbgdrabinadeszkagpoucgazetakolpiętronazk
wiatyrmandarynkapokekbankgrydwergarażkopsoj
piesklitberrowerekspanatplneherbatabelmiastofri
ppomaokularydormwojskoplmastóżkopiossegam
erykaningewseropnesrgtyrondoplejarksiążkajetse
kacentrumporsportfelnobczłowiekdoprekolppnul

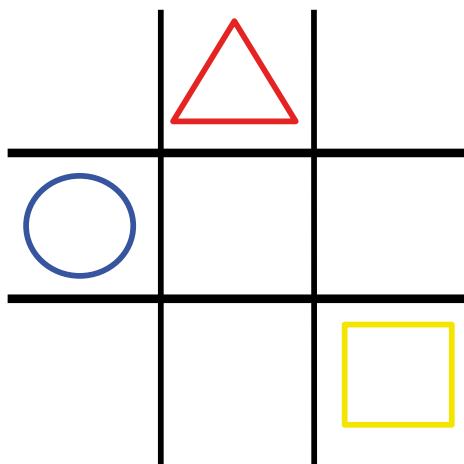
ĆWICZENIE 21

KTÓRY Z PONIŻSZYCH SCHEMATÓW WIDZIELI PAŃSTWO NA POPRZEDNIEJ STRONIE?

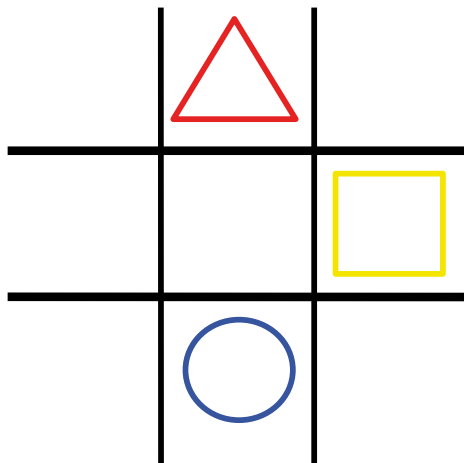
A



B



C



ĆWICZENIE 22

PROSZĘ ZMIENIĆ JEDNĄ LITERĘ W KAŻDYM Z PODANYCH WYRAZÓW W TAKI SPOSÓB, ABY POWSTAŁO NOWE SŁOWO, NP. W SŁOWIE **KORA**, ZAMIENIAJĄC **R** NA **S**, OTRZYMUJE SIĘ SŁOWO **KOSA**

KAPITAN STOPA

GAZETA PODATEK

SOWA PLAGA

BARAN KASETA

LALKA WANDA

KOLANO PASZA

PANCERZ TRAWA

SZYBA PACZKA

BARWA DŁOŃ

FOTEL WRÓŻBA

PRASA WŁOS

BAK KORBA

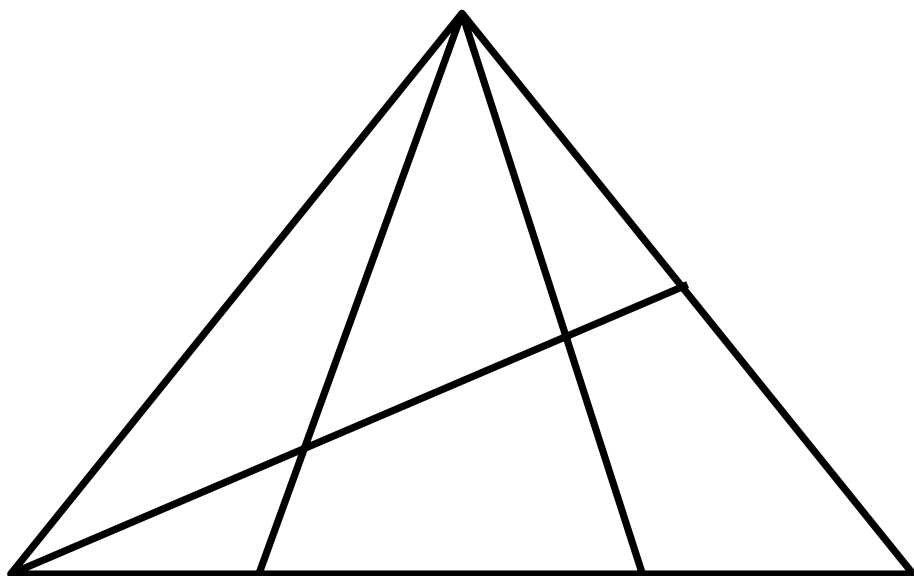
ZAPRAWA OBRUS

KANAŁ METKA

RYBA KUREK

ĆWICZENIE 23

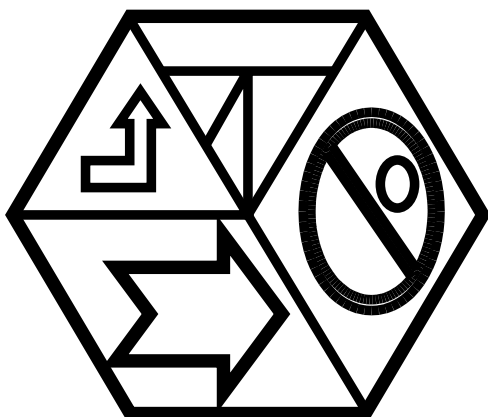
PROSZĘ POLICZYĆ, ILE TRÓJKĄTÓW WIDAĆ NA PONIŻSZYM RYSUNKU



ODPOWIEDŹ:

ĆWICZENIE 24

PROSZĘ NARYSOWAĆ LUSTRZANE ODBICIE PONIŻSZEGO RYSUNKU



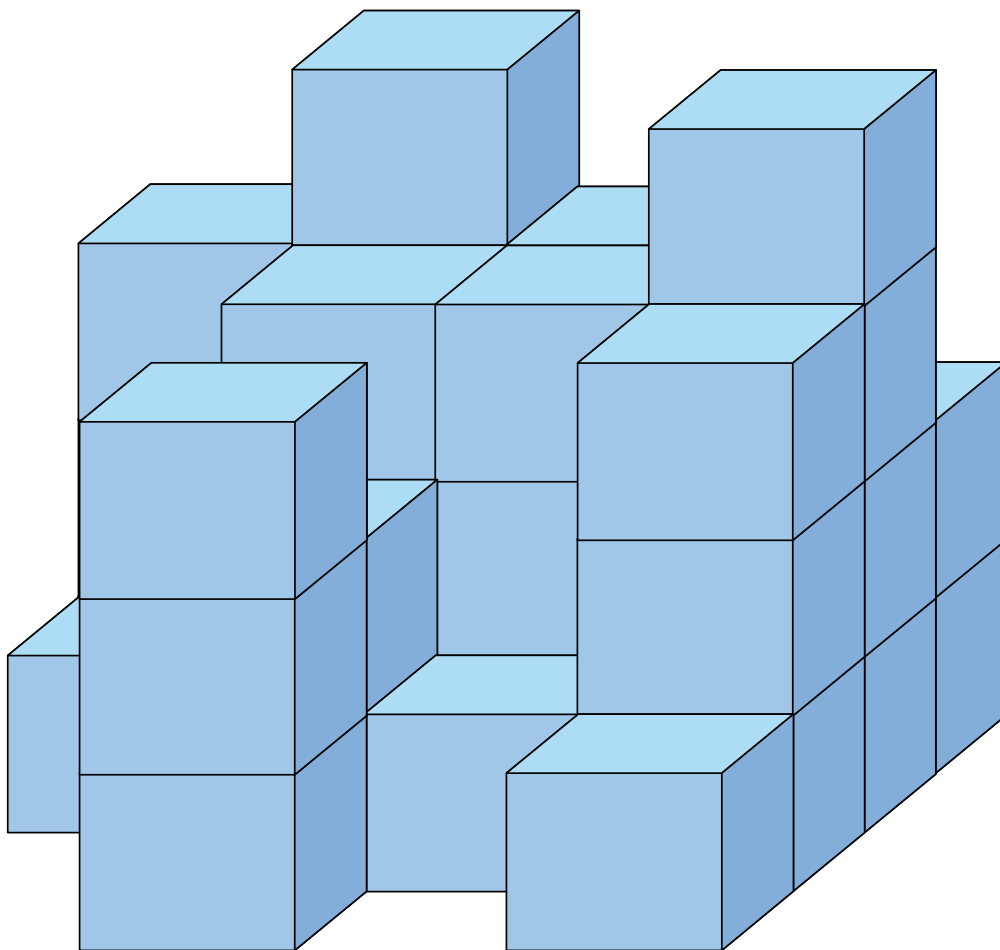
ĆWICZENIE 25

PROSZĘ DOPISAĆ SŁOWO KOJARZĄCE SIĘ Z CZTEREMA WYMIENIONYMI HASŁAMI.
 NASTĘPNIE PROSZĘ WYMYŚLIĆ 4 WŁASNE PRZYKŁADY

KOLCZYK	IGŁA	DZBAN	SŁUCH
BRÓŃ	HONOR	OJCZYZNA	MUNDUR
ALLADYN	NAFTA	ŻARÓWKA	APARAT
WSKAZÓWKA	TARCZA	CZAS	PASEK
TROJA	ARAB	BIEGUNY	GRZYWA
TYTUŁ	STRONA	LITERY	AUTOR
TABLICA	ŁAWKA	KORYTARZ	ZESZYT
SZYBA	LUPA	SZKLANKA	BUTELKA
KRÓL	PIASEK	DRZWI	KLUCZ
KRAN	STATEK	RZEKA	DESZCZ
ROLNIK	TEATR	AKTOR	FILM
KAWA	POCIĄG	REPORTER	ORIENT
PĘDZEL	ŚCIANA	FARBA	DRABINA
MLEKO	CZAS	MĄDROŚĆ	ZGRYZ
.....
.....
.....
.....

ĆWICZENIE 26

PROSZĘ POLICZYĆ, ILU KLOCKÓW BRAKUJE, ABY POWSTAŁ SZEŚCIAN O WYMIARACH 4x4x4
KLOCKI



ODPOWIEDŹ:

ĆWICZENIE 27

PROSZĘ WYKREŚLIĆ I WYPISAĆ PONIŻEJ NAZWY RZEK POLSKICH UKRYTYCH W TABELI W PIONIE I POZIOMIE. JEST ICH 11

W	E	R	T	Y	U	I	O	P	L	N	J
S	A	D	U	N	A	J	E	C	W	O	H
F	W	R	Y	C	Z	W	A	D	A	G	G
G	E	A	R	E	G	A	L	I	C	A	F
H	D	W	F	J	H	R	E	N	S	T	D
J	N	A	M	K	L	T	N	A	R	E	W
B	I	E	B	R	Z	A	R	F	R	T	I
K	D	F	G	H	J	S	T	G	E	Y	S
L	O	C	Z	L	K	W	F	H	B	U	Ł
P	D	B	N	S	A	N	G	I	U	O	A
O	R	I	T	Y	R	E	B	K	G	P	S
Z	A	S	D	A	F	G	H	J	K	L	A

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

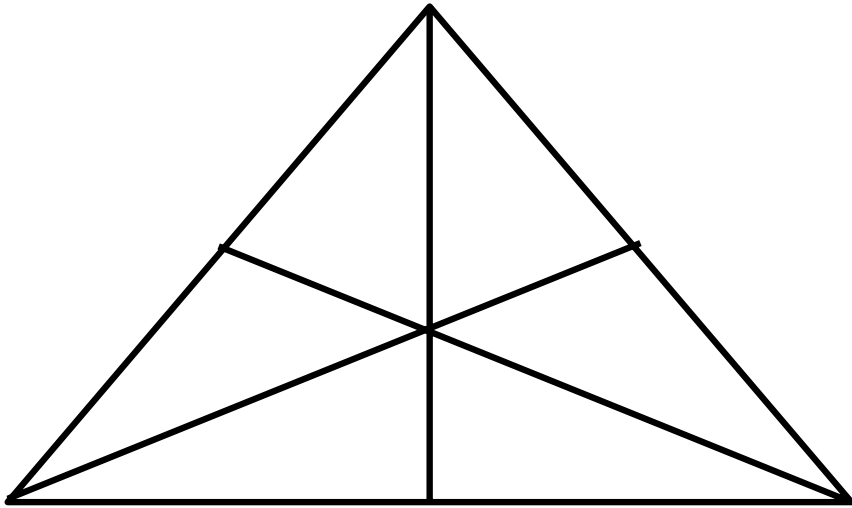
.....

.....

.....

ĆWICZENIE 28

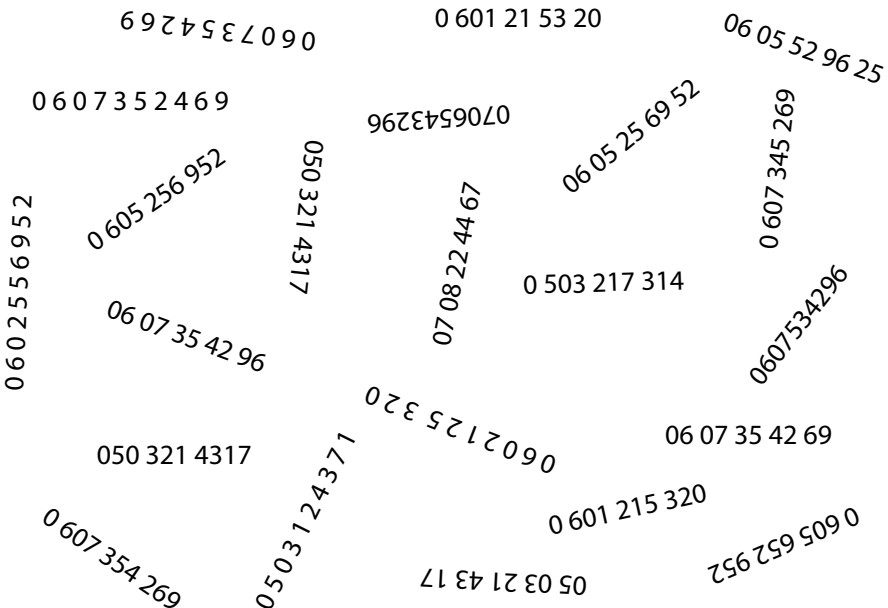
PROSZĘ POLICZYĆ, ILE TRÓJKĄTÓW WIDAC NA PONIŻSZYM RYSUNKU



ODPOWIEDŹ:

ĆWICZENIE 29

PROSZĘ ODNALEŹĆ 3 IDENTYCZNE NUMERY TELEFONU. ILE JEST TAKICH NUMERÓW?



ODPOWIEDŹ:

ODPOWIEDZI

ĆWICZENIE 3

ODPOWIEDŹ: 16

ĆWICZENIE 4

WAŁĘSA LECH	POLAŃSKI ROMAN	KWAŚNIEWSKI ALEKSANDER
GÓRNIAK EDYTA	SOBIESKI JAN	PAZURA CEZARY (ew. RADOSŁAW)
MATEJKO JAN	RODOWICZ MARYLA	OLBRYCHSKI DANIEL
SIUDYM MAREK	CHOPIN FRYDERYK	HERBERT ZBIGNIEW
MIŁOSZ CZESŁAW	NIEMEN CZESŁAW	BONIEK ZBIGNIEW
MAŁYSZ ADAM	OLEJNIK MONIKA	SZYMBORSKA WISŁAWA
KWIATKOWSKA IRENA	JANDA KRYSZYNA	GAJOS JANUSZ
KONDRAT MAREK	PYRKOSZ WITOLD	DYMNA ANNA
FRONCZEWSKI PIOTR	PEREPECZKO MAREK	WAJDA ANDRZEJ
STAŃKO TOMASZ		

ĆWICZENIE 5

ODPOWIEDZI:

STRZAŁEK POZIOMYCH JEST 11

STRZAŁEK PIONOWYCH JEST 10

ĆWICZENIE 6

Ksadplwzkopertazwofryzjerpolzultwrezsapaportwasgłoświugłaśnizplgłośnikgreowa
ddawosefaprezydenpapremiazenonzarbrpkcharewakepopiórodadekawapl makwertd
omzlenusufit2zerozwerklamkaerbuezdefebutwaokuklarytrekrestółzwerklinrolanzdop
ogyklwteatrqwczekkeczurządptaaptakidespodeskaprogrambzn08unszufladaserclear
senalanwawłazzzlewper8cgracerocezazqwlplasnartywersalkaporaczekajającpowstra
ukawkładnepzradiorakiorradiowopirat
donawtronjagkjabłkrowdramatfgbpmaratopracakbalunapartnoswafgaretcdachjkiyt
vbladowaczkinotsafdermitawiertarlikrokod

ĆWICZENIE 7

ODPOWIEDŹ: 4

ĆWICZENIE 8

ODGRNOIK **OGRODNIK**
 IELUCNAZYC **NAUCZYCIEL**
 ARLZEK **LEKARZ**
 RZKEJAOL **KOLEJARZ**
 MYNARZRA **MARYNARZ**
 KATWOAD **ADWOKAT**
 MENIKCHA **MECHANIK**
 KARZPIE **PIEKARZ**

AFTOFOGR **FOTOGRAF**
 IKGRNÓ **GÓRNIK**
 RAKOR **AKTOR**
 IKTWONRA **RATOWNIK**
 KICAEOWR **KIEROWCA**
 HYLIKAUDR **HYDRAULIK**
 GARZESTRZMI **ZEGARMISTRZ**
 OLIPANTCJ **POLICJANT**

ĆWICZENIE 11

ODPOWIEDŹ: 8

ĆWICZENIE 12

	A	R	G	E	N	T	Y	N	A		
				G					U		
				I	N	D	I	E	S		
				P			R		T		
				T		M	A		R		
	S	Y	R	I	A	E	K		A		
			P			K			L		
			E			S	C	H	I	N	Y
		B	R	A	Z	Y	L	I	A		
			U			K					
J	A	P	O	N	I	A					
			I	Z	R	A	E	L			

PAŃSTWO
 ARGENTYNA
 SYRIA
 INDIE
 CHINY
 BRAZYLIA
 JAPONIA

STOLICA
 BUENOS AIRES
 DAMASZEK
 NOWE DELHI
 PEKIN
 BRASILIA
 TOKIO

PAŃSTWO
 IZRAEL
 IRAK
 PERU
 EGIPT
 MEKSYK
 AUSTRALIA

STOLICA
 JEROZOLIMA
 BAGDAD
 LIMA
 KAIR
 MEKSYK
 CANBERRA

ĆWICZENIE 13

KOSZYK

KORA
PIASEK
GRYMAS
SIATKA
SZPITAL
POMIDOR
BROWAR
ZIMA
KARNISZ
ZATOKA
SEKTA
MOTOR
BRODA
ŁYŻKA
STOPA

KOREK

KORONA
PIES
GRUSZKA/GRYKA
SIANO
SZPINAK
POCZTA
BRODA
ZIOŁO
KOT/KAT
ZAMEK
SEKTOR
MOTYL
BROSZKA
ŁYŻWY
STRYCH

SZNUREK

WRONA
OWIES
PUSZKA
WINO
PASTERNAK
UCZTA
WODA
KOŁO
PŁOT
UŁAMEK
TRAKTOR
WENTYL
APASZKA
ŁAWY
WYTRYCH

ĆWICZENIE 14

ODPOWIEDZI:

STRZAŁEK W PRAWO JEST 17

STRZAŁEK W LEWO JEST 16

ĆWICZENIE 15

738476r352372859583625211645a54859104829430459484566294049572858586
5398563682646276610877468763528120103847564938f34451829193489257589
11329294r3523728595834885784747483984657561738839092365264623193948
2365264293948857664636329#7644678299878322132467899t887766544644645
35342455201038478785443174747635273485822929484729583+625216/375485
646363294g3045948473629411049573858586539865365264627666487q746876
383+62521165281201038475674362746392929348475729583982292948472948
268465755373882902991939482857665636948735328573539862837646463632
365864897508827064853974669397960305638=83684765p11873i596048528864
e852864[9609568y9670082646531193948292365264+625216/378322132467

ĆWICZENIE 16

ODPOWIEDŹ: 6

ĆWICZENIE 17

ODPOWIEDŹ: 15

ĆWICZENIE 18

Warmekotzeriplotdgdezdomgwetystawpiofautojerzpoautostradaklewcwec
 hmepowędkalidpopręszczapkatrochkubekrewokimoszkołatrybgóryporeś
 ońcepwbgdrabinadeszkagpoucgazetakolpiętronazkwiatyrmandarynkapo
 kekbankgrydwergarażkopsojpiesklitberrowereksponatplneherbatabelmi
 astofrippomaokularydormwojskoplmasłóżkopiossegamerykaningewsero
 pnesrgtyrondoplejarksiążkajetsekacentrumporsportfelnobczłowiekdopre
 kolppnul

ĆWICZENIE 20**5-LITEROWE**

KROWA
 SŁAWA
 KOGUT
 PIÓRO
 SZNUR
 KARTA
 MASŁO
 OLIWA
 BANAN

6-LITEROWE

ZABAWA
 MAGNEZ
 WRÓBEL
 WIOSŁO
 ROLADA
 JABŁKO
 ŚLIWKA
 KAPSEL
 WIOSNA

8-LITEROWE

SPÓDNICA
 KOMPUTER
 MARYNARZ
 SAMOCHÓD
 SZTAFETA
 DŁUGOPIS
 ZMYWARKA
 KSIĘGOWA
 OKULISTA

ĆWICZENIE 21

ODPOWIEDŹ: A

ĆWICZENIE 22

KAPITAN
GAZETA
SOWA
BARAN
LALKA
KOLANO
PANCERZ
SZYBA
BARWA
FOTEL
PRASA
BĄK
ZAPRAWA
KANAŁ
RYBA

KAPITAŁ
GAZELA, GAMETA
SOFA
BANAN
WALKA, HALKA
POLANO
TANCERZ
SZYNA
LARWA, BARKA
HOTEL, MOTEL
TRASA
BAK, BOK
NAPRAWA
BANAŁ
RYSA

STOPA
PODATEK
PLAGA
KASETA
WANDA
PASZA
TRAWA
PACZKA
DŁOŃ
WRÓŻBA
WŁOS
KORBA
OBRUS
METKA
KUREK

STORA, SZOPA
DODATEK, PODAREK
PLAŻA, PLAMA
KARETA
BANDA, WANNA
KASZA
TRASA, BRAWA
TACZKA
SŁOŃ
WRÓŻKA
KŁOS
TORBA
OBRYŚ
MATKA
KOREK

ĆWICZENIE 23

ODPOWIEDŹ: 15

ĆWICZENIE 24



ĆWICZENIE 25

KOLCZYK	IGŁA	DZBAN	SŁUCH	UCHO
BROŃ	HONOR	OJCZYŻNA	MUNDUR	ŻOŁNIERZ
ALLADYN	NAFTA	ŻARÓWKA	APARAT	LAMPA
WSKAZÓWKA	TARCZA	CZAS	PASEK	ZEGAREK
TROJA	ARAB	BIEGUNY	GRZYWA	KOŃ
TYTUŁ	STRONA	LITERY	AUTOR	KSIĄŻKA
TABLICA	ŁAWKA	KORYTARZ	ZESZYT	SZKOŁA
SZYBA	LUPA	SZKLANKA	BUTELKA	SZKŁO
KRÓL	PIASEK	DRZWI	KLUCZ	ZAMEK
KRAN	STATEK	RZEKA	DESZCZ	WODA
ROLNIK	TEATR	AKTOR	FILM	ROLA
KAWA	POCIĄG	REPORTER	ORIENT	EKSPRES
PĘDZEL	ŚCIANA	FARBA	DRABINA	MALARZ
MLEKO	CZAS	MĄDROŚĆ	ZGRYZ	ZĄB

ĆWICZENIE 26

ODPOWIEDŹ: 31

ĆWICZENIE 27

										N	
		D	U	N	A	J	E	C		O	
		R				W				G	
		A	R	E	G	A	L	I	C	A	
		W				R				T	
		A				T	N	A	R	E	W
B	I	E	B	R	Z	A					I
											S
	O								B		Ł
	D			S	A	N			U		A
	R								G		
	A										

ĆWICZENIE 28

ODPOWIEDŹ: 16

ĆWICZENIE 29

ODPOWIEDŹ: 0607354269, 0503214317



Ćwiczenia usprawniające pamięć

Autorzy:

lek. med. Marcin Ratajczak, lek. med. Anna Ratajczak, mgr rehabilitacji Jerzy Kolenda

Konsultacja naukowa:

dr hab. n. med. Andrzej Potemkowski

Ćwiczenia usprawniające pamięć zostały opracowane przez zespół Ośrodka Terapii Zaburzeń Pamięci w Szczecinie. Ośrodek specjalizuje się w diagnostyce i leczeniu zaburzeń pamięci oraz kompleksowej opiece nad osobami z chorobą Alzheimera i innymi zespołami otępiennymi. Prowadzi poradnictwo dla rodzin i opiekunów osób dotkniętych otępieniem oraz przesiewowe badania w kierunku zaburzeń pamięci. Poza standardowym leczeniem farmakologicznym opracowuje specjalistyczne programy terapeutyczne, które oparte są na różnorodnych technikach treningu pamięci (takich jak: trening orientacji w rzeczywistości, terapia reminiscencyjna, czy trening prokognitywny). Istotą programów jest uaktywnienie i podtrzymanie zachowanych funkcji poznawczych, co w efekcie daje szansę na poprawę funkcjonowania w życiu codziennym.

Ćwiczenia przygotowywane i prowadzone w Ośrodku Terapii Zaburzeń Pamięci przeznaczone są zarówno dla osób z chorobą Alzheimera, jak też dla osób z łagodnymi zaburzeniami pamięci. Wykonywanie ćwiczeń zaleca się także jako profilaktykę zaburzeń pamięci dla osób starszych.

Ośrodek Terapii Zaburzeń Pamięci
Szczecin, ul. 3-go Maja 25/27
tel. 091 818 21 41
www.otzp.pl



**OŚRODEK TERAPII
ZABURZEŃ PAMIĘCI**

MEM/182/06-2010

Wydawca: Polpharma Biuro Handlowe Sp. z o.o.
www.polpharma.pl

 **polpharma**
75 lat