

برنامه درمان تحریک شناختی نگهدارنده

درمان تحریک شناختی نگهدارنده

درمان تحریک شناختی یک درمان مختصر برای افراد مبتلا به دمانس خفیف تا متوسط می‌باشد. درمان تحریک شناختی با بررسی وسیع شواهد تحقیقاتی طراحی شده است. از این رو یک درمان مبتنی بر شواهد است. راهنمای مؤسسه ملی بهداشت و درمان در درمان دمانس، صرف‌نظر از درمان‌های دارویی دریافتی، استفاده از تحریک شناختی گروهی برای افراد مبتلا به دمانس خفیف تا متوسط را توصیه کرده است.

مبنای تحریک شناختی در یک نگاه کلی منتج از این ایده است که فقدان فعالیت شناختی در افراد سالمند طبیعی و بویژه افراد مبتلا به دمانس افول شناختی را تسریع می‌کند. این دیدگاه در حالی که مطمئن است به شیوه درستی حساس و محترمانه بکار گرفته شده است، همچنین تلاش دارد از جنبه‌های مثبت آگاهی از واقعیت نیز استفاده کند. کلیور و همکاران در سال ۲۰۰۴ تعریف زیر را برای تحریک شناختی پیشنهاد کردند: درگیری در طیفی از فعالیت‌ها و بحث‌ها (معمولاً در گروه)، منجر به افزایش کلی عملکرد شناختی و اجتماعی می‌شود. درمان تحریک شناختی، عملکردهای شناختی و اجتماعی که شامل اطلاعات جاری و آگاهی در هر جلسه می‌شود را مورد هدف قرار می‌دهد. فعالیت‌هایی که در هر جلسه تکرار می‌شوند بجای آموزش یک مهارت شناختی خاص، باعث بهبود توانایی شناختی کلی می‌شوند و معمولاً در گروه اجرا می‌شوند تا منجر به افزایش عملکرد اجتماعی شوند. درمان تحریک شناختی شامل ۱۴ جلسه فعالیت می‌باشد که طی یک دوره ۷ هفته‌ای اجرا می‌شود (کتاب راهنمای ایجاد تغییر، اسپکتور و همکاران ۲۰۰۶ را ببینید).

با مشاهده، از ابتدای شروع ۱۴ جلسه برنامه درمان تحریک شناختی دریافتیم که جلسات هفتگی درمان تحریک شناختی به بهبود پایدار حافظه کمک می‌کند (اورل و همکاران ۲۰۰۵). این جلسات نگهدارنده از ساختار مشابهی پیروی می‌کنند اما تلاش

می‌کنند تا جایی که امکان دارد از ابزار متفاوتی استفاده کنند، چرا که اجتناب از خستگی برای هر دوی اعضا و رهبران مهم است. ساختار هر جلسه مشابه ساختار جلسات آغازین درمان تحریک شناختی است. جلسات حفظ و نگهداری با استفاده از مرور شواهد تحقیقات روی تحریک شناختی ایجاد شده است و ابزار زمینه‌ای اضافه‌ای را که در برنامه درمان تحریک شناختی اصلی وجود ندارد شامل می‌شود (آگیره و همکاران ۲۰۱۱).

یک کنگره عمومی بمنظور مشاوره با صاحب نظران درباره نسخه ۱ پیش‌نویس کتاب راهنمای حفظ و نگهداری درمان تحریک شناختی برگزار شد. گروه‌های متمرکز برای مشاوره بیشتر راجع به پیش‌نویس دوم پیش‌نویس کتاب راهنما تشکیل شده بودند. اینها شامل شرط‌های کلیدی پروژه بود. گروه‌های مجزا برای افراد مبتلا به دمانس، مراقبین خانوادگی و مراقبین کادر برگزار شد و شامل فعالیت‌های جاری برای افراد مبتلا به دمانس بود. نتایج گروه‌های متمرکز منجر به بازبینی آتی و ایجاد کتاب‌های راهنمای حفظ و نگهداری درمان تحریک شناختی شد (آگیره و همکاران ۲۰۱۱).

جلسات درمان تحریک شناختی نگهدارنده، هفته‌ای یک جلسه طی ۲۴ هفته اجرا می‌شود. جلسات منجر به تحریک و درگیری فعال افراد مبتلا به دمانس می‌شوند در حالی که یک محیط یادگیری بهینه با مزیت‌های اجتماعی یک گروه را فراهم می‌کند. دقیقاً مثل جلسات درمان تحریک شناختی، جلسات درمان تحریک شناختی نگهدارنده می‌توانند توسط هر کسی که با افراد مبتلا به دمانس کار می‌کند شامل مراقبین، درمانگران حرفه‌ای و پرستاران مدیریت شود. برای پرسنل مناسب است که جلسات را هدایت کنند تا تجربه راه‌اندازی گروه برای افراد مبتلا به دمانس را کسب کنند. گروه‌های درمان تحریک شناختی نگهدارنده در مکان‌هایی مثل اتاق‌های مراکز نگهداری، بیمارستان‌ها، و یا مراکز روزانه می‌توانند تشکیل شوند. آنها بر اساس تکمیل یک فرم ۱۴ جلسه هفتگی برنامه درمان تحریک شناختی را پیگیری می‌کنند. برای استفاده مؤثر

از این کتاب راهنما شما به یک کپی از راهنمای اصلی "ایجاد تغییر" که حاوی اطلاعات بیشتری راجع به طراحی و راهاندازی گروه‌هاست، نیاز دارید.

چگونه از این کتاب راهنما استفاده کنیم

این کتاب راهنما جزییاتی از ۲۴ جلسه درمان تحریک شناختی نگهدارنده که بصورت خاص برای پیگیری بعد از تکمیل برنامه درمان تحریک شناختی (۱۴ جلسه) که در کتاب راهنمای ایجاد تغییر (اسپکتور و همکاران ۲۰۰۶) شرح داده شده است، طراحی شده است. این کتاب راهنما هر جلسه نگهدارنده را شرح داده و شامل مثال‌هایی است تا شما بعنوان تسهیل‌کننده درمان تحریک شناختی آن را آغاز کنید. هدف این کتاب راهنما برای شما این است که هر هفته یک جلسه را برای ۲۴ هفته انجام دهید. هر جلسه در یک صفحه جدا شرح داده شده است، از این رو راهنمای جلسه به جلسه به راحتی می‌تواند پیگیری شود. ساختار هر جلسه مشابه برنامه آغازین درمان تحریک شناختی بوده و شامل یک فعالیت آغازین، یک فعالیت اصلی و پایان هر جلسه می‌باشد. فعالیت‌های هر جلسه برای تحریک هر مشارکت‌کننده در گروه طراحی شده‌اند و می‌توانند از بین لیستی از تکالیف پیشنهادی انتخاب شوند.

جدول ۱ زمینه‌های توسعه درمان تحریک شناختی و درمان تحریک شناختی نگهدارنده

برنامه درمان تحریک شناختی	زمینه اصلی	برنامه تحریک شناختی
نگهدارنده		
جلسه ۸	بازی‌های فزیک	جلسه ۱
جلسه ۷	صداها	جلسه ۲
جلسه ۱ و ۲۳	زندگی من	جلسه ۳
جلسه ۳ و ۱۷	غذا	جلسه ۴
جلسه ۲	امور روزمره	جلسه ۵

جلسه ۶	صورت‌ها/ صحنه‌ها	جلسه ۱۵
جلسه ۷	کلمات مرتبط، بحث	جلسه ۱۸
جلسه ۸	خلاق بودن	جلسه ۴
جلسه ۹	طبقه‌بندی موضوعات	جلسه ۹
جلسه ۱۰	آگاهی از وضعیت	جلسه ۱۹
جلسه ۱۱	استفاده از پول	جلسه ۲۰
جلسه ۱۲	بازی اعداد	جلسه ۵
جلسه ۱۳	بازی کلمه	جلسه ۱۶ و ۲۱
جلسه ۱۴	آزمون تیم	جلسه ۶
نگهدارنده جدید	عناوین مفید	جلسه ۱۱ و ۲۴
نگهدارنده جدید	کارت‌های فکر کردن	جلسه ۱۲
نگهدارنده جدید	بحث هنر	جلسه ۱۴
نگهدارنده جدید	کلیپ‌های دیداری	جلسه ۱۳
نگهدارنده جدید	گنجینه‌های (ثروت‌های) خانگی	جلسه ۱۰ و ۲۲

مدیریت و ساختار بندی جلسات نگهدارنده

مطمئن شوید که در همه جلسات از ساختار زیر پیروی کرده‌اید:

- وایت برد حاوی اطلاعات آگاهی دهنده (مثل تاریخ، زمان، مکان)
- یک مقدمه برای جلسه جایی که مشارکت کنندگان به گرمی خوشامد شنیده و برای وفق دادن خود با آنچه که در حال رخ دادن است شامل یک یادآوری مختصر از آنچه در جلسه آخر رخ داده است، کمک می‌شوند.
- تمرینات آمادگی مرتبط با زمینه
- فعالیت اصلی

- جمع‌بندی جایی که:
- کار جلسه جمع شده است
- پیشنهادات برای کار در خانه ارائه شده‌اند
- خداحافظی شخصی و قدردانی

تجهیزات و لوازم مورد نیاز درمان تحریک شناختی نگهدارنده

منابع مفید برای این برنامه شامل موارد زیر می‌باشد:

لوازم/تجهیزات

یک لیست از مواردی که شما می‌توانید قبل از شروع گروه درمان تحریک شناختی تهیه کنید شامل موارد زیر است:

اگر کلینیک قبلاً این موارد را تهیه نکرده است، قبل از شروع موارد زیر را بخرید (اینها ضروری هستند و بقیه بسته به خلاقیت است).

- وایت برد و ماژیک
- توپ نرم
- پخش کننده سی دی
- کتاب‌های صوتی
- سی دی هایی از موسیقی‌های مورد علاقه اعضای گروه
- وسایل مسابقه بولینگ در خانه
- نوار صداها
- اسباب‌بازی های قدیمی (مثل دوک نخ ریزی، بازی هفت سنگ و بازی پرتاب حلقه) اینها را می‌توان از کلکسیون‌های قدیمی یا از افرادی که هستند قرض کرد.

- مجموعه‌ای از خوار و بارهای مصنوعی (در اسباب بازی فروشی‌ها موجود است).
 - تصاویری از منظره‌های محلی، قدیمی و به روز، و کارت پستال‌های منطقه
 - یک نقشه بزرگ از کشور
 - تصویر چهره‌های مشهور
 - دوربین دیجیتال و چاپگر
 - کتاب آزمون ساده
 - دومینو و کارت بازی.
 - افراد صاحب نظر و با دانش محلی تا منابع و اطلاعات را برای جلسات فراهم کنند.
- برای برخی جلسات چندین کپی از اینها لازم است. دسترسی به یک فتوکپی رنگی و یک چاپگر در آماده کردن اینها به شما کمک خواهد کرد.

بررسی پیشرفت جلسات نگهدارنده

ثبت جلسه به جلسه پاسخ‌های هر عضو مهم است و طی جلسات شما را قادر می‌سازد تا خود را وفق داده و برنامه را برای جلسات آینده طرح‌ریزی کنید. این صفحه را برای ثبت برنامه کلی گروه کپی کنید.

شماره جلسه.....

در هر شماره علایق آنها، ارتباطشان، لذت‌ها و خلق و خویی که در جلسه امروز نشان داده‌اند را از ۱ تا ۵ همانند زیر نمره دهید (از ۲ و ۴ برای تامل پیرامون نمره داده شده در جدول استفاده کنید):

اسامی اعضا	حضور بله/نه	علاقه	ارتباط	لذت	خلق و خو
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					

علاقه	۱: علاقه‌ای ندارد
	۲: علاقه خیلی کمی نشان می‌دهد
	۳: علاقه کمی نشان می‌دهد
	۴: علاقه نشان می‌دهد
	۵: علاقه زیادی نشان می‌دهد
ارتباط	۱: ارتباط برقرار نمی‌کند.
	۲: ارتباط کمی دارد
	۳: واکنش کمی نشان می‌دهد
	۴: بخوبی ارتباط برقرار می‌کند
	۵: خیلی خوب ارتباط برقرار می‌کند
لذت	۱: از جلسه امروز لذتی نبرده است
	۲: خیلی کم لذت برده است
	۳: کمی لذت برده است