

Τι περιλαμβάνει ένας επαγγελματικός έλεγχος μνήμης και πότε να τον κάνετε

Η μνήμη δεν είναι ένα ενιαίο πράγμα. Είναι ένα δίκτυο διεργασιών που συνεργάζονται για να αποθηκεύσουν, να οργανώσουν και να ανακαλέσουν πληροφορίες. Όταν κάτι αρχίζει να λειτουργεί λιγότερο ομαλά – ξεχνάτε ραντεβού, δυσκολεύεστε να θυμηθείτε ονόματα ή χάνετε τη ροή μιας συζήτησης – το πρώτο ερώτημα είναι συνήθως αν πρόκειται για φυσιολογική γήρανση ή για κάτι πιο σοβαρό. Εδώ ακριβώς μπαίνει η αξία ενός δομημένου ελέγχου μνήμης.

Πότε αξίζει να κάνετε έναν έλεγχο μνήμης

Πολλοί πιστεύουν ότι ο έλεγχος μνήμης απευθύνεται μόνο σε ανθρώπους με προχωρημένη ηλικία ή σε όσους έχουν ήδη διαγνωστεί με άνοια. Δεν ισχύει κάτι τέτοιο. Ένας καλός έλεγχος μνήμης είναι χρήσιμος και για άτομα που έχουν υποστεί κάκωση κεφαλής, για ασθενείς με χρόνιες παθήσεις (π.χ. σκλήρυνση κατά πλάκας, θυρεοειδή διαταραχή), ακόμα και για ανθρώπους που απλώς παρατηρούν αλλαγές στη συγκέντρωση ή στην ταχύτητα σκέψης τους. Η έγκαιρη αξιολόγηση μπορεί να εντοπίσει προβλήματα πριν γίνουν εμφανή στην καθημερινότητα.

Στη δική μου εμπειρία, η πλειονότητα όσων έρχονται για έναν τέτοιο έλεγχο αναφέρουν ότι "κάτι δεν πάει καλά με τη μνήμη τους" χωρίς να μπορούν να το περιγράψουν με ακρίβεια. Ο επαγγελματικός έλεγχος βοηθά να αποκρυσταλλωθεί το πρόβλημα: είναι θέμα προσοχής, ταχύτητας επεξεργασίας, λεκτικής ευχέρειας ή πραγματικά μνημονικής κωδικοποίησης;



Connect with us on [LinkedIn](#).

Πώς γίνεται στην πράξη ένας έλεγχος μνήμης

Δεν υπάρχει μία και μοναδική δοκιμασία. Ένας σωστός [έλεγχος μνήμης](#) αποτελείται από μια σειρά δοκιμασιών που εξετάζουν διαφορετικές πτυχές της μνήμης. Ακολουθούν τα βασικά είδη που συναντά κανείς:

[View the location on Google Maps](#)

- Λεκτική μνήμη: ζητείται από τον ασθενή να θυμηθεί λίστες λέξεων ή μια μικρή ιστορία αμέσως και μετά από κάποια λεπτά.
- Οπτικοχωρική μνήμη: δοκιμασίες όπου πρέπει να αναγνωρίσει ή να αναπαράγει σχήματα, θέσεις αντικειμένων ή μοτίβα.
- Μνήμη εργασίας: ασκήσεις όπως η ανάκληση αριθμών προς τα πίσω ή η ταυτόχρονη επεξεργασία δύο πληροφοριών.
- Μακροπρόθεσμη μνήμη: ερωτήσεις για γεγονότα της ζωής ή γενικές γνώσεις, ανάλογα με το ιστορικό του ατόμου.

Κάθε δοκιμασία βαθμολογείται και συγκρίνεται με νόρμες ηλικίας και εκπαίδευσης. Αυτή η σύγκριση είναι που δίνει αξία στην αξιολόγηση, γιατί αποκαλύπτει αν μια επίδοση είναι φυσιολογική ή αποκλίνει σημαντικά.

Τα σημάδια που δεν πρέπει να αγνοήσετε

Υπάρχουν κάποια σημάδια που λειτουργούν σαν καμπανάκι. Αν κάποιος ξεχνάει συχνά σημαντικά ραντεβού, χάνει τον προσανατολισμό του σε γνωστές διαδρομές, δυσκολεύεται να ακολουθήσει οδηγίες πολλών βημάτων ή επαναλαμβάνει τις ίδιες ερωτήσεις μέσα σε λίγα λεπτά, τότε ένας έλεγχος μνήμης είναι κάτι περισσότερο από χρήσιμος – είναι απαραίτητος. Το κλειδί είναι η παρατήρηση της αλλαγής σε σχέση με το προηγούμενο επίπεδο λειτουργικότητας του ατόμου.

Δεν είναι όμως μόνο η απώλεια μνήμης. Συχνά η κόπωση, η κακή ποιότητα ύπνου, η κατάθλιψη ή το άγχος μιμούνται συμπτώματα άνοιας. Ένας καλός έλεγχος μνήμης μπορεί να διαχωρίσει αυτές τις καταστάσεις, αποτρέποντας άσκοπες ανησυχίες ή, αντίθετα, καθυστερημένες διαγνώσεις.

Τι να περιμένετε μετά τον έλεγχο

Το αποτέλεσμα ενός ελέγχου μνήμης δεν είναι μια απλή βαθμολογία. Είναι μια λεπτομερής αναφορά που περιγράφει τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες του ατόμου, με συγκεκριμένες συστάσεις. Μπορεί να προταθεί περαιτέρω διερεύνηση από νευρολόγο, ψυχοθεραπευτική υποστήριξη, ειδικές ασκήσεις ενδυνάμωσης ή απλές αλλαγές στην καθημερινή ρουτίνα.



Για παράδειγμα, αν κάποιος δυσκολεύεται στη μνήμη εργασίας, μπορεί να ωφεληθεί από τεχνικές οργάνωσης (όπως λίστες, ημερολόγια, υπενθυμίσεις) και από ασκήσεις που γυμνάζουν αυτό το κομμάτι. Αν το πρόβλημα εντοπίζεται στην ανάκληση λέξεων, η λογοθεραπεία ή η εκμάθηση στρατηγικών συσχέτισης μπορεί να βοηθήσει.

Μύθοι και παρανοήσεις γύρω από τον έλεγχο μνήμης

1. «Ο έλεγχος μνήμης είναι μόνο για ηλικιωμένους» — Λάθος. Χρήσιμος σε κάθε ηλικία, ειδικά μετά από τραυματισμό ή νόσηση.
2. «Αν τα πάω καλά, σημαίνει ότι δεν έχω πρόβλημα» — Όχι πάντα. Κάποια προβλήματα είναι λεπτά και χρειάζονται ειδικές δοκιμασίες για να φανούν.

3. «Μπορώ να κάνω μόνος μου έναν έλεγχο μνήμης στο ίντερνετ» — Οι ανεπίσημες δοκιμασίες δεν έχουν κλινική αξία και συχνά παραπλανούν. Ο επαγγελματικός έλεγχος μνήμης γίνεται από εκπαιδευμένο νευροψυχολόγο.
4. «Αν έχω άνοια, ο έλεγχος θα το δείξει αμέσως» — Δεν υπάρχει μία εξέταση που να δίνει οριστική διάγνωση. Ο έλεγχος είναι ένα εργαλείο που συνδυάζεται με κλινική εκτίμηση και απεικόνιση.

Προετοιμασία για έναν έλεγχο μνήμης

Δεν χρειάζεται να προετοιμαστείτε με ιδιαίτερο τρόπο. Αντίθετα, η προσπάθεια να διαβάσετε ή να εξασκηθείτε πριν από τον έλεγχο μπορεί να αλλοιώσει τα αποτελέσματα. Το πιο σημαντικό είναι να είστε ξεκούραστοι και να έχετε κοιμηθεί καλά το προηγούμενο βράδυ. Αποφύγετε το αλκοόλ και την υπερβολική καφεΐνη. Αν παίρνετε φάρμακα που επηρεάζουν τη συγκέντρωση, ενημερώστε τον ειδικό πριν την αξιολόγηση.

Η διάρκεια μιας τυπικής συνεδρίας είναι περίπου μία με μιάμιση ώρα. Μην περιμένετε να "αποτύχετε" ή να "πετύχετε" — ο στόχος είναι η χαρτογράφηση της λειτουργίας σας, όχι μια εξέταση με βαθμό.

Η αξία της έγκαιρης παρέμβασης

Ένας έλεγχος μνήμης δεν είναι απειλή. Είναι ένας τρόπος να πάρετε τον έλεγχο στα χέρια σας. Η έγκαιρη ανίχνευση δίνει χρόνο για παρέμβαση, είτε πρόκειται για φαρμακευτική αγωγή, είτε για γνωστική ενδυνάμωση, είτε για αλλαγές στον τρόπο ζωής. Σε πολλές περιπτώσεις, τα προβλήματα μνήμης είναι αναστρέψιμα ή τουλάχιστον επιβραδύνονται σημαντικά.



Στο Κέντρο Κλινικής Νευροψυχολογίας της Αλεξάνδρας Μαξούρα, στη διεύθυνση Grigoriou Lampraki 407, Keratsini 187 57, Ελλάδα, πραγματοποιούνται ολοκληρωμένες αξιολογήσεις μνήμης και νοητικών λειτουργιών. Μπορείτε να επικοινωνήσετε στο +30 21 1210 2001 για περισσότερες πληροφορίες ή για να κλείσετε ένα ραντεβού.