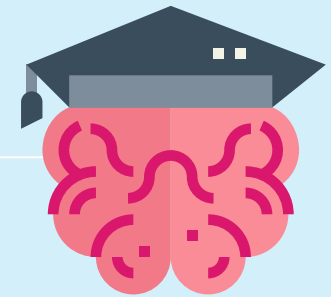


"וואי זה עומד לי על קצה הלשון אבל זה לא עולה לי כרגע"

חדר כושר למוח



דניאל לוי – מתמחה בפסיכולוגיה נוירו-שיקומית



מחשבה טובה
Machshava Tova _

דרגו את תדירות המקרים הבאים בטווח של אחד (לא קורה בכלל) עד חמש (קורה לי כל הזמן)

1. אני נכנס לחדר ושוכח מה רציתי לקחת ממנו

2. אני מתקשה להיזכר באירועי חיים מעברי

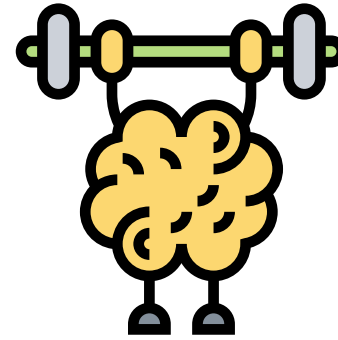
3. התקשיתי לעקוב אחרי תוכנית טלוויזיה או ספר שאני קורא לאורך זמן

4. אני מרגיש צורך בהסבר מאחרים כדי להבין הוראות שניתנות לי

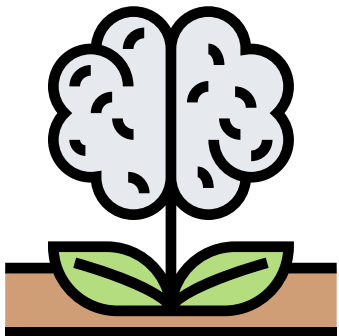
5. אני חווה קושי לזכור מידע חדש שלמדתי

6. **אם אתבקש לזכור שלושה שמות- שמעון גרס, חיים משה ושלום לוי – אעשה זאת בלי בעיה**

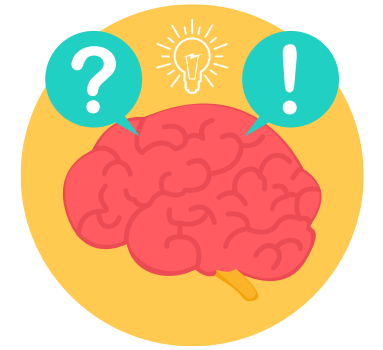
תוכן עניינים



- התפקודים המוחיים שלנו
- מה קורה להם כשאנחנו מתבגרים?
- אבחנה מבדלת- זה לא ירידה קוגניטיבית!
- חדר כושר למוח + תרגול קצר
- מה הופך אימון ליעיל?



התפקודים המוחיים שלנו



מה עוד משפיע על
התפקוד שלנו?



תפקודים
ניהוליים:
תכנון, ניטור
ובקרה

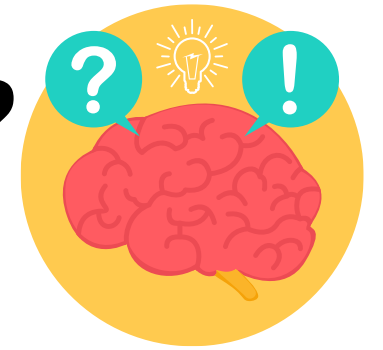
זיכרון
ולמידה

קשב וקליטת
מידע

הוא צורך כ-20
אחוז מהחמצן
ו-25 אחוז
מהאנרגיה
שמייצר הגוף
כולו.

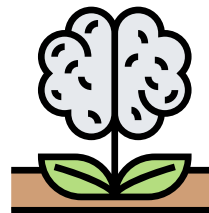


לכל אחד מאיתנו יש תחומי חוזק ותחומי חולשה



VectorStock®

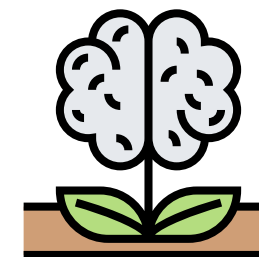
VectorStock.com/192372



מה קורה למוח שלנו כשאנחנו מתבגרים?

- אין עדות לירידה קוגניטיבית שקשורה להתבגרות
- יכול להיות אדם שלכל אורך חייו לא חווה בכלל שינוי קוגניטיבי.
- עם הגיל יש יותר מחלות שעשויות להשפיע על התפקוד הקוגניטיבי, אבל צריך לבחון כל מקרה לגופו.
- אין הבדל בין נשים לגברים בתוצאות (בלי להתייחס להבדלים בנטייה למחלות שונות)
- הירידה הכי נפוצה שמדווחים עליה היא-
 - במהירות החשיבה
 - בזיכרון לאירועי חיים

Wilson, R. S., Wang, T., Yu, L., Bennett, D. A., & Boyle, P. A. (2020). Normative Cognitive Decline in Old Age. *Annals of Neurology*.



גורמים לירידה בתפקוד שלנו

- **מחלות רקע** - סוכרת, כולסטרול גבוה, סרטן, בעיות בבלוטת התריס, חוסר בויטמין D וכו'. בעיקר כשהן לא מאוזנות.
- **כאבים** (בעיקר עם הקשר למצב רגשי)
- **מצב רגשי**

הוא צורך כ-20 אחוז מהחמצן ו-25 אחוז מהאנרגיה שמייצר הגוף כולו.



• **פגיעה/תאונה שעברנו**



אבחנה מבדלת – זה לא ירידה קוגניטיבית!

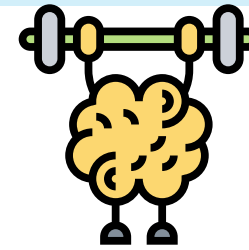
ירידה בתפקוד לעומת ירידה קוגניטיבית –

אני מתקשה להתרכז כי אני מדוכאת שאי אפשר לצאת מהבית.

- **פגיעה בחושים** שמפריעה לנו לקלוט את המידע- שמיעה, ראייה וכו'
- **אבל אני תמיד נשאר אני** – אם תמיד התקשיתם להיות מרוכזים והיו לכם "קוצים בתחת", אז זה לא ירידה קוגניטיבית.
- אם זה **תלוי שפה**, זה לא בהכרח ירידה קוגניטיבית
- **נשים, הריונות וגיל המעבר** – קשורים לשינוי קוגניטיבי זמני, אך לא בהכרח ירידה. טיפול הורמונלי קשור בירידה קוגניטיבית.



חדר כושר למוח



- **תרגול יומי/שבועי נמצא חשוב כמו חדר כושר לגוף** – בזכות התחדשות מוחית שקיימת גם בגיל השלישי ואפשרות ליצור "קשרים" חדשים במוח
- **מה כולל אימון מוחי?** משימות מאתגרות מוחיות כדי לחזק את שרירי המוח. התרגול יכול להיות החל מתשחצים וסודוקו מדי יום ועד כדי הורדת אפליקציות ייעודיות.

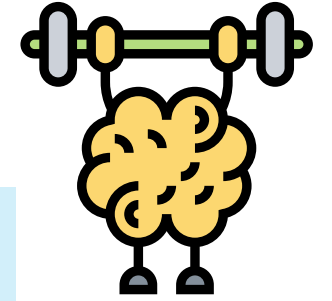


-מומלץ לתרגל 15 דק' ביום, אבל כל זמן שיש לכם יעשה טוב!

במובן מסוים זה כמו לחזור לבית ספר

- **ניטור ובקרה**- כדי שהאימון יהיה אפקטיבי ישנה חשיבות לא רק ל"לעשות" אלא גם ל"לנתח" ו"לשפר".

הצעות לתרגולים יומיומיים



מומלץ לשלב בין תרגול מהנה לתרגול מאתגר

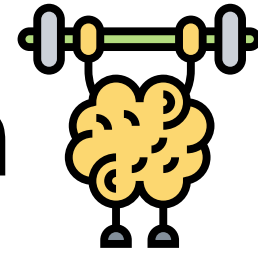
תרגולים מהיומיום

- לזכור מספרי טלפון בע"פ
- תאריכים של תורים (בנוסף ללכתוב אותם)
- שלבו בין משימות
- כתבו יומן
- שחקו עם הילדים
- עזרו בשיעורי בית
- השתתפו במשחקים קבוצתיים

תרגולים מהעיתון

- שחור ופתור
- תשחצים
- סודוקו
- מצא את ההבדלים וכו'

הצעות לתרגולים יומיומיים



אפליקציות – פשוט לרשום בחנות האפליקציות אימון למוח

באנגלית



Doulingo



Lumosity

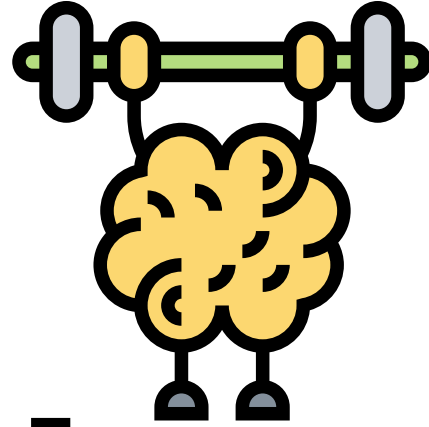
בעברית



טריויה 360



מה בתמונה

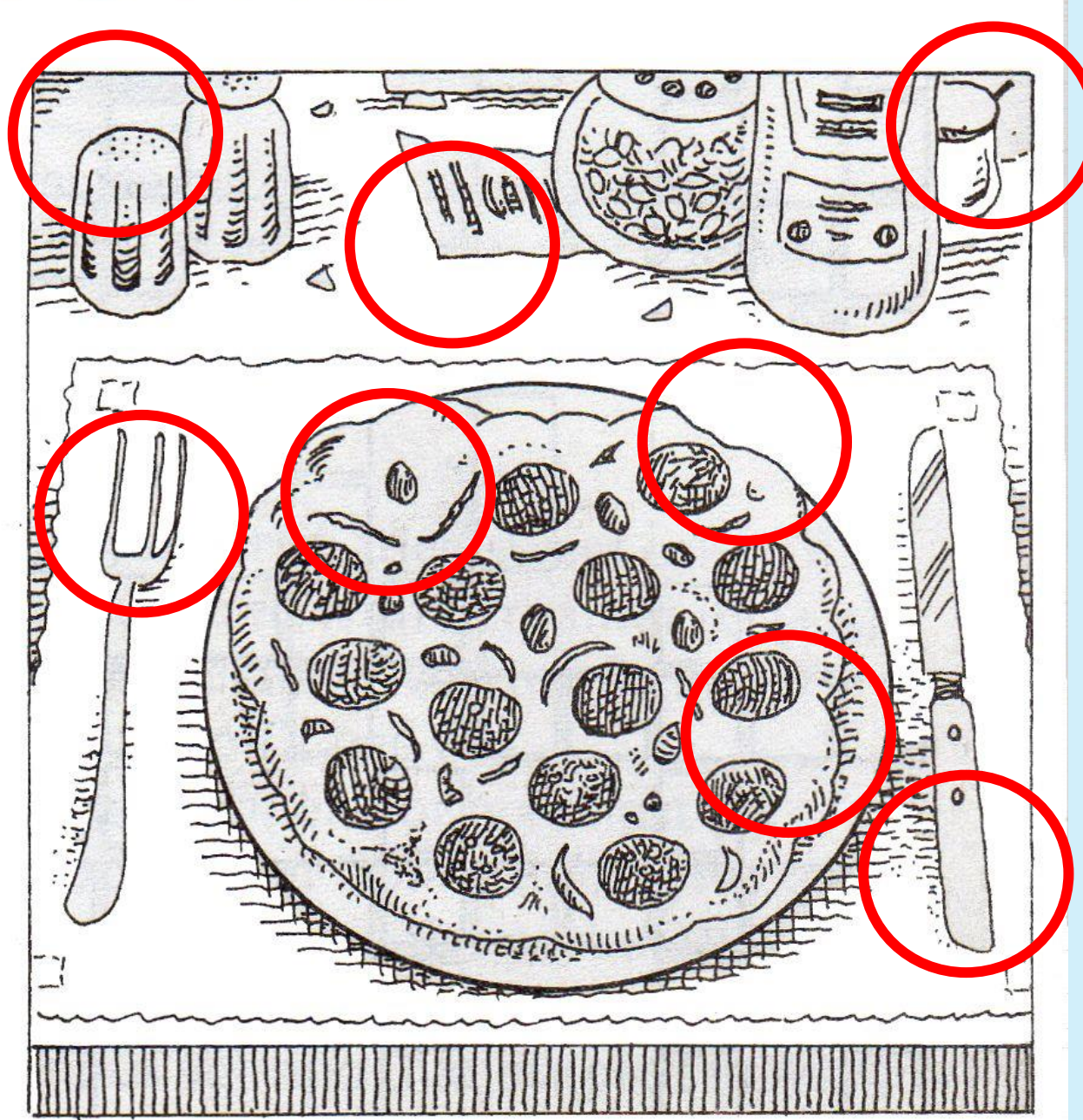
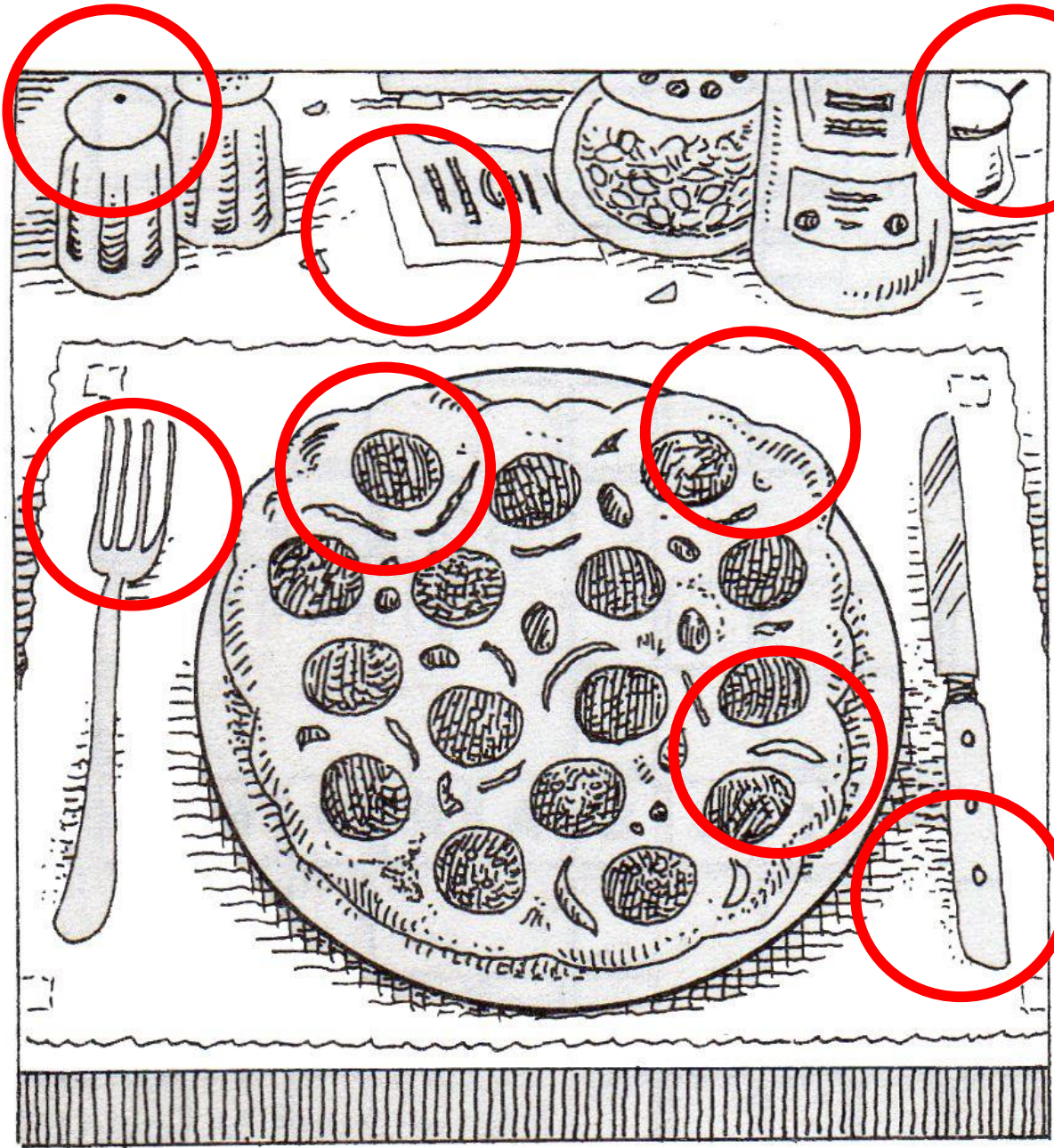


מוכנים לתרגל?

2 דקות לכל משימה



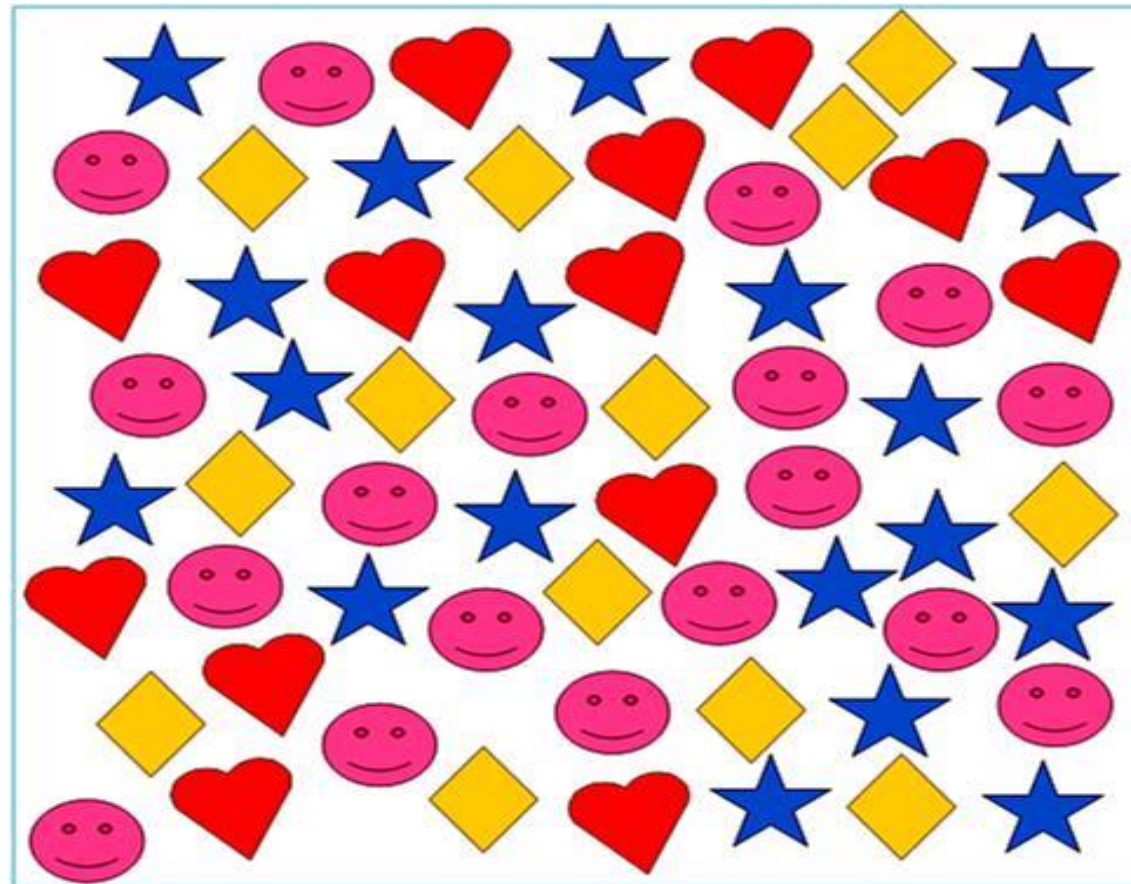
See if you can find the eight differences.



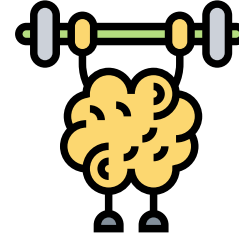
רשמו לעצמכם – מהם
שלושת השמות שביקשתי
שתזכרו מתחילת
ההרצאה?

שמעון גרס, חיים משה ושלום לוי

כמה פעמים מופיעה כל תמונה?



★	19	◇	13
♥	13	😊	18



ניתוח אימון

מה תרגלנו באימון הזה?

- מהירות תגובה
- זיכרון
- קשב
- סריקה חזותית
- מעבר בין מטלות וגמישות מחשבתית
- ניטור ובקרה

רשמו בצ'אט איך הלך לכם באימון? כמה הספקתם? מה היה קל ובמה התקשתם?

מה הופך אימון ליעיל?



- תרגול סנדויץ' – שילוב בין תרגול מהנה למאתגר
- פידבקים מסביבה/חברים על התרגול
- איפה הצלחתי? ← האם אני תמיד מצליחה במשימות כאלו?
- איפה היה הקושי שלי? ← מה אני יכול לעשות לשפר אותו?
- **קשב** – משתפר בעיקר דרך תרגול
- **זיכרון ותפקודים ניהוליים** – דורשים אסטרטגיות לעקוף את הקושי, "טריקים"

מה הופך אימון ליעיל?



דוגמאות לאסטרטגיות

- **קשב** – לשים לב למסיחים שמפריעים לי ולנטרל אותם, לחלק את המסך עם היד
- **זיכרון** – כדי לשמר את המידע להשתמש מומלץ לכתוב ואז לשנן/ליצור סיפור סביב הנושא/לחלק לקטגוריות, לארגן את המידע בעצם
- **תפקודים ניהוליים** – לעבודה בסביבה מאורגנת, לתכנן את הצעדים שלי לפתרון הבעיה, לא לשכוח לבדוק את עצמי
- לזהות כשהתעייפתי ולקחת הפסקות.



ביבליוגרפיה

- Brown, E., & Schaffir, J. (2019). "Pregnancy Brain": A Review of Cognitive Changes in Pregnancy and Postpartum. *Obstetrical & gynecological survey*, 74(3), 178-185.
- Davies, S. J., Lum, J. A., Skouteris, H., Byrne, L. K., & Hayden, M. J. (2018). Cognitive impairment during pregnancy: a meta-analysis. *Medical Journal of Australia*, 208(1), 35-40.
- Greendale, G. A., Huang, M. H., Wight, R. G., Seeman, T., Luetters, C., Avis, N. E., Johnston, J., & Karlamangla, A. S. (2009). Effects of the menopause transition and hormone use on cognitive performance in midlife women. *Neurology*, 72(21), 1850–1857.
<https://doi.org/10.1212/WNL.0b013e3181a71193>
- Moon, J. H. (2016). Endocrine risk factors for cognitive impairment. *Endocrinology and Metabolism*, 31(2), 185-192.
- Wilson, R. S., Wang, T., Yu, L., Bennett, D. A., & Boyle, P. A. (2020). Normative Cognitive Decline in Old Age. *Annals of Neurology*.