



PAUTES PER A MILLORAR L'ATENCIÓ



QUÈ ÉS L'ATENCIÓ?

L'atenció és un prerrequisit per dur a terme les activitats de la vida diària.

És un procés fonamental per a totes les conductes ja que interactua amb altres processos cognitius com la percepció, el llenguatge, la memòria, les funcions executives.

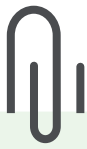


COM S'ALTERA L'ATENCIÓ AL DANY CEREBRAL?

La lesió cerebral comporta en molts casos alteracions en l'atenció. Les persones amb dany cerebral poden presentar:

- Dificultat per mantenir l'atenció durant una tasca. Es cansen amb facilitat, presenten somnolència i requereixen llargs períodes de descans.
- Alta distracció, no poden inhibir els estímuls irrelevantes. En molts casos, aquests estímuls els condueixen a actuar de manera impulsiva.
- Dificultat per a canviar ràpidament d'un focus d'atenció a un altre o d'una activitat a una altra. O en reprendre una activitat que acaben de deixar per realitzar una altra acció, quedant-se en blanc o no saber què estaven realitzant.
- Problemes per adaptar la conducta en funció de les necessitats canviants de l'entorn. Pot mostrar una conducta perseverant, inflexible, estereotipada i poc adaptativa.
- Dificultat per realitzar dos o més tasques simultàniament, necessitant realitzar les accions d'una en una.





REPERCUSSIONS DEL DÈFICIT ATENCIONAL

Les alteracions d'atenció tenen importants conseqüències en la participació de la persona en activitats quotidianes, en l'educació, a la feina, en la conducció, etc.

Sense atendre a la informació de l'entorn i retenir-la a la nostra ment no es pot recordar o utilitzar aquesta informació per ajudar a resoldre problemes i tenir una conducta adequada.

| TIPUS D'ATENCIÓ | DÈFICIT FUNCIONAL |
|---------------------------|---|
| Atenció sostinguda | Fatiga/cansament Falta de persistència en les activitats iniciades Dificultat per seguir una activitat (perden la consigna) Disminució del rendiment al llarg d'una tasca Dificultat per seguir una conversa ("desconnecten") |
| Atenció selectiva | Distractibilitat Susceptibilitat a la interferència Dificultat per filtrar estímuls no rellevants (inhibició) Inflexibilitat Impulsivitat Conductes d'utilització |
| Atenció alternant | Inflexibilitat Dificultat per canviar d'una activitat a una altra Conducta perseverant Dificultat per reprendre tasques Alteració a la resolució de problemes |
| Atenció dividida | Dificultat per realitzar més d'una tasca a la vegada Problemes per a prestar atenció a dos estímuls simultanis Limitació per simultaniejar diverses accions |





PAUTES PER A MILLORAR L'ATENCIÓ

Adaptar l'entorn

- Organitzar l'entorn per reduir el soroll i les distraccions (apagar el televisor, treballar en una habitació silenciosa, limitar les interrupcions, deixar l'espai).
- Retirar els objectes que no siguin necessaris en aquest moment.
- Identificar els signes de fatiga de la persona.
- Intentar no sobreactivar al subjecte.
- Simplificar les instruccions.
- Establir períodes de descans.

Centrar la seva atenció

- Indicar-li quan ha de parar atenció.
- Indicar-li les situacions en què ha de focalitzar l'atenció en un estímul important (cridar la seva atenció).
- Proporcionar-li instruccions curtes, clares i concises.
- Realitzar preguntes estructurades i concretes.
- Parlar a poc a poc i mirant a la cara.
- Donar reforç verbal per ajudar a refocalitzar.

Donar temps per respondre

- Donar-li el temps necessari per a què finalitzi les activitats a fi d'evitar l'ansietat associada amb la pressió del temps.

Ajustar el nivell d'exigència

- Adequar el nivell de dificultat de les tasques en cada moment, en funció de la capacitat d'atenció i del nivell de cansament.
- Intercalar períodes de descans en la realització d'activitats.
- Variar les activitats per mantenir l'interès.
- Planificar les tasques més complexes per al moment del dia en que el cansament sigui menor.
- Proposar tasques complexes en els moments en què està més descansat.
- Augmentar progressivament la dificultat i el temps en que la persona ha d'estar atenta i concentrada, tenint en compte les seves limitacions.
- Evitar realitzar tasques simultàniament.
- Donar instruccions d'una en una.
- Realitzar activitats de la vida diària de poca durada.
- Graduar el nivell de dificultat de les tasques.





PUNTS IMPORTANTS A RECORDAR

- El dèficit d'atenció repercuteix en el funcionament cognitiu global.
- Adequar l'entorn per minimitzar les distraccions.
- Ajudar a centrar l'atenció.
- No forçar a la persona si està cansada, permetre que descansi.
- Ajustar les dificultats al nivell de concentració i/o fatiga.

Anotacions: _____

