

Szenzoros integrációs terápia és kognitív tréning alkalmazása időskorban

Timár Judit¹, Nagyné Lengyel Emese^{1,2,3}

¹Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

²ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9867-8877>

³Debreceni Egyetem Humán Tudományok Doktori Iskola

Kulcsszavak: kognitív hanyatlás, mozgásterápia, testtudat, egyensúlyfejlesztés, szenzoros integráció

Az időskorú populáció egyik leggyakoribb és legsúlyosabb egészségügyi problémája a kognitív hanyatlás (demencia), amely jelentős mértékben hozzájárul az életminőség romlásához, a mindennapi tevékenységekben való önállóság elvesztéséhez, valamint az esések és egyéb sérülések fokozott kockázatához. Az idősödéssel együtt járó agyi változások – mint például az információfeldolgozási sebesség lassulása, valamint a figyelem és a memória romlása – egyaránt hatással vannak a szenzoros rendszerek működésére és az egyensúly megtartására. Az egyensúlyzavar komoly akadályt jelent az idős emberek napi mobilitásában és ez az esések egyik vezető oka.

A szenzoros integrációs terápia, amely a különféle ingerek (propriocepció, vestibuláris és taktilis) által az idegrendszer célzott fejlesztésére fókuszál, jelentős hatékonyságú lehet a funkcionális képességek fenntartásában és javításában. A hagyományos mozgásterápiák jellemzően a fizikai képességek helyreállítására koncentrálnak, azonban az utóbbi évek kutatásai megerősítették, hogy a szenzoros és kognitív rendszerek integrált fejlesztése hatékonyabb adaptív válaszokat eredményezhet. A szenzoros integrációs terápia olyan komplex, intermodális intervenció, amely célzottan aktiválja az érzékelési és végrehajtó funkciókat, miközben mozgásos komponenseket is tartalmaz.

Cél

Előadásunk célja, hogy felhívjuk a figyelmet arra, hogy a szenzoros integrációs terápia alkalmazása, amit Ayres (1979) elsősorban a gyermekek idegrendszeri fejlődésének elősegítésére dolgozott ki, nemcsak a gyermekek esetében, hanem az időskorú populációban is hatékony lehet. A legújabb nemzetközi kutatások közül kiemelünk néhányat, amelyek bemutatják, milyen a demenciában szenvedő személyek szenzoros feldolgozása, hogyan alkalmazható a szenzoros

integrációs terápia időskorú személyek körében, és milyen hatást gyakorol ez a terápia a kognitív teljesítményre, pszichés jóllétre, valamint a funkcionális állapotra.

Kutatások

1. **vizsgálat (Degerli et al, 2025)** Vizsgálati személyek: 60 fő demenciával diagnosztizált személy és 60 fő a kontrollcsoportban, akik nem voltak demensek, 65 év feletti életkorúak. A kontrollcsoport nem, kor, családi állapot és a gyermekek száma alapján illeszkedett a vizsgálati csoporthoz. Módszer: kérdőív a szenzoros integráció felmérésére (Adolescent/Adult Sensory Profile, AASP).
2. **vizsgálat (Medvedev et al, 2025)** A vizsgálati személyek száma 16 fő (4 fő férfi, 12 fő nő) volt, életkoruk 61-90 év között mozgott. Módszer: 40-60 perces tréning, legalább háromszor egy héten, négy héten át. Heti két alkalommal a résztvevők klasszikus zenét (Bach, Mozart, Vivaldi) is hallgattak (30 percig).
3. **vizsgálat (Zhang, et al, 2020)** A vizsgálatban 14 fő (8 fő férfi, 6 fő nő) vett részt (7 fő kísérleti személy és 7 fő a kontroll csoportban), akiknek enyhe kognitív hanyatlásuk volt. Ebből az állapotból könnyen alakul ki az Alzheimer-kór, főként kezelés hiánya esetén. Módszer: a Shanghai Institute of Mental Health által kidolgozott szoftver segítségével hasonlították össze a két csoportot.

Eredmények

Az első vizsgálat eredményei alapján a demenciában szenvedő személyek szenzoros integrációja eltért a kontrollcsoportban lévő személyekétől. A különbség megmutatkozott az ízlelés/szaglás, mozgás, tapintás, látás, hallás területén is.

A második vizsgálatban a szenzoros-kognitív tréningprogramot követően a résztvevők körében szignifikáns javulás volt megfigyelhető több területen is. A kognitív teljesítmény terén elsősorban a figyelemkapacitás, a munkamemória és a végrehajtó funkciók mutattak pozitív változást, amit neuropszichológiai tesztekkel is alátámasztottak. Funkcionális szempontból javult a testtudatosság, az egyensúly megtartásának képessége, valamint csökkentek azok a tényezők, amelyek fokozzák az elesés veszélyét. A pszichés jólét tekintetében növekedett a résztvevők motivációja, valamint csökkent a tréninget megelőző szorongásszint.

A harmadik vizsgálat alátámasztotta, hogy a szenzoros integrációs terápia hatására javul a mentális mobilitás és a kognitív képességek (figyelem, koncentráció, memória, vizuális diszkrimináció).

Következtetés

Az eredmények arra utalnak, hogy a szenzoros integrációs terápia és kognitív tréning alkalmazása, az érzékelési és végrehajtó funkciók fejlesztése hatékonyan hozzájárul a neuroplaszticitás fenntartásához, valamint az önállóság és életminőség megőrzéséhez az időskorú populációban. A módszer beilleszthető lehet idősgondozási és preventív egészségfejlesztési programokba egyaránt, a demencia megelőzésében és kezelésében is szerepe lehet. További kutatások szükségesek azonban nagyobb mintán és hosszabb ideig tartó beavatkozásokkal, a jövőben ennek megvalósítását tervezzük saját vizsgálat során.

Irodalomjegyzék

Ayres, A. J. (1979). *Sensory Integration and the Child*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.

Değerli, M. N. Ö., Karaduman, D., Doğu, B. B., & Altuntaş, O. (2025). A comparison study of sensory processing in older adults with and without dementia. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 55(1), Article 12. <https://doi.org/10.55730/1300-0144.5948>

Zhang, H. (2020). Influence of sensory integration training on mental mobility of elderly people with MCI. *E3S Web of Conferences*, 185, Article 03049. [doi.org](https://doi.org/10.1051/e3s/202018503049)

Medvedev, I. S., Pak, S. P., & Ogorodnikova, E. A. (2025). The effect of sensory-cognitive training on perception, attention, and memory in elderly people. *Neuroscience and Behavioral Physiology*, 55(4), 463–469. <https://doi.org/10.1007/s11055-025-01790-3>

Szerzők:

Timár Judit

hallgató,

Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Intézet, Fizioterápiás Tanszék

Nagyné Lengyel Emese

tanársegéd

Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar, Szociális és Társadalomtudományi Intézet,

Pszichológiai Tanszék

PhD hallgató

Debreceni Egyetem Humán Tudományok Doktori Iskola