



20 praktických cvičení

Tréning pamäti pre seniorov

Poznávacie funkcie (pamäť, myslenie, reč) sú pri demencii ohrozené, musíme ich preto udržiavať ustavične aktívne. Môžeme tak urobiť tým, že sa začneme učiť nový cudzí jazyk, naučíme sa lúštiť sudoku alebo novú báseň. Toto všetko sú aktivity, ktoré sú pre seniorov mentálne stimulujúce.

Kognitívny tréning

Kognitívny tréning je tréning pamäti a iných poznávacích (kognitívnych) funkcií. Ide o mentálne stimulujúcu aktivitu, ktorá umožňuje posilňovať poznávacie funkcie nad rámec bežných každodenných činností. Sú to špeciálne zacielené aktivity, ktoré podporujú udržiavanie alebo rozvoj kognitívnych funkcií (ako je pamäť, pozornosť, myslenie, plánovanie, organizovanie, úsudok, schopnosť riešiť problémy, porozumieť reči a používať ju, vyjadrovať sa).

Cieľ kognitívneho tréningu je aktivizácia kognitívnych schopností pacienta a stimulácia rôznych oblastí mozgu

Ako funguje kognitívny tréning?

Cvičenia zapájajú do aktivít tie časti mozgu, ktoré pri bežných rutinných činnostiach nie sú využívané na požadovanej úrovni. Udržiavajú tak celý mozog aj jeho časti v stavoch vysokej výkonnosti a sú prevenciou úbytku pamäťových zručností pri procesoch starnutia aj pri chorobách a iných negatívnych javoch.

Pre koho je určený tréning poznávacích funkcií?

- aktívni seniori, ktorí pociťujú len bežné problémy s pamäťou a chceli by si ju zlepšiť a tráviť svoj čas zmysluplnou aktivitou;
- seniori s miernou poruchou poznávania, ktorí môžu svojou aktivitou zlepšiť svoj stav alebo spomaliť proces zhoršovania do demencie;
- seniori s demenciou, ktorým kognitívny tréning pomôže spomaliť zhoršovanie ich stavu a udržať ich poznávacie funkcie dlhšie na dobrej úrovni.

Význam kognitívneho tréningu

- zlepšenie poznávacích funkcií;
- oddialenie prejavov poškodenia poznávacích funkcií;
- spomalenie zhoršovania poznávacích funkcií.

Ako často robiť kognitívny tréning?

- Závisí od zdravotného stavu pacienta.
- Vhodné je robiť ich pravidelne.

Praktické cvičenia

1 Tvorenie slov - verbálne schopnosti

Vyskúšajte si svoju pamäť a slovnú zásobu. Vymyslite čo najviac slov, v ktorých sa vyskytujú nasledujúce slová (napr. STER - sterilný, sterilizovať, poster, majster, stereo...).

TVOR

SVET

PLOT

2 Dopĺňovanie čísel - pozornosť

Doplňte riadky tak, aby obsahovali čísla od 1 do 9.

Príklad:

1	2	3	4	5	6	7		9
1	8	3	6		2	5	9	7
9	3	8	2	5		4	7	6
2	8	9		7	1	4	3	5
3	1	5	7	9	8	4		6
	2	3	8	5	4	9	6	1
4	9		7	5	2	6	8	3

3 Hľadanie dvojíc - pamäť

Priradte správne hlavné mesto k príslušnej krajine. Prípadne sa pokúste vymyslieť i ďalšie.

NÓRSKO	MOSKVA
RUSKO	KYJEV
MAĎARSKO	VARŠAVA
TALIANSKO	OSLO
NEMECKO	BUDAPEŠŤ
POLSKO	LONDÝN
ANGLICKO	BERLÍN
UKRAJINA	SOFIA
BULHARSKO	RÍM

4 Slovné analógie - reč a logické myslenie

Vyberte jedno zo slov a doplňte ho do rovnice tak, aby vzťah medzi slovami vľavo bol rovnaký ako medzi slovami vpravo.

Napríklad: stroj/mechanik = pacient/zubár (Stroj je k mechanikovi ako pacient k zubárovi).

1. Príchod/odchod = smrť/

Život, osoba, narodenie, vlak

2. Laket/ruka = koleno/

Chôdza, prst, noha, nos

3. Auto/cesta = vlak/

Koľajnice, vozidlo, rýchlosť, koleso

4. Medicína/choroba = právo/

Anarchia, disciplína, zrada, etiketa

5. Štvorec/kocka = kruh/

Okrúhly, lopta, ľad, guľa

6. Kráľ/trón = sudca/

Právnik, lavička, súd, pojednávanie

7. Papier/strom = sklo/

Jasnosť, piesok, okno, kameň

8. Súd/sudca = trieda/

Učiteľ, škola, učenie, žiak

9. Voda/pumpa = krv/

Žila, tepna, srdce, prúd



5 Práca s textom – pamäť

Prečítajte si nasledujúci text a snažte sa zapamätať si z neho čo najviac faktov. Následne odpovedajte na otázky pod textom.

Mýtus 1:

Využívame len určité percento mozgu (10 %, 5 %, 2 %...).

Fakt: Prečo by ľudské telo disponovalo takým energeticky náročným orgánom, keby ho nevyužívalo na 100 %? Nezáleží na tom, čo robíme, náš mozog je ustavične aktívny. Niektoré oblasti sú aktívnejšie v rôznych situáciách ako iné, ale celý mozog pracuje nepretržite. Keď napríklad sedíme za stolom a jeme a naše nohy sa nehýbu, to neznamená, že v mozgu neprebíha aktivita za ne zodpovedná.

Mýtus 2:

Poškodenie mozgu je vždy nezvratné, neuróny sa neobnovujú, len počas života zanikajú.

Fakt: Mozog sa dokáže zotaviť z viacerých zranení. I počas života v mozgu pribúdajú nové synaptické spojenia. Závisí od rozsahu a vážnosti zranenia, ale s niektorými poškodeniami si mozog dokáže poradiť. Napríklad pacienti po cievnej mozgovej príhode, ktorí stratili schopnosť hovoriť, sa po určitom čase a tréningu môžu opäť naučiť rozprávať. Aj u dospelých je zachovaná tzv. neurogenéza, teda rast nových neurónov.

Mýtus 3:

Ľudský mozog je najväčší spomedzi živočíchov.

Fakt: Priemerný ľudský mozog váži 1450 g.

Mýtus 4:

Mozog je sivý.

Fakt: Mozog je ružovej až červenej farby, pretože je zásobovaný krvou cez hustú sieť ciev a kapilár. Keď je mozog z tela odobratý a krv v ňom už necirkuluje, stráca svoju prirodzenú farbu. Takisto uchovávanie mozgového tkaniva vo formaldehyde a iných látkach ovplyvňuje jeho farbu. Sivá mozgová hmota, ktorá tvorí zväčša mozgovú kôru, je tvorená telami neurónov, pričom biela mozgová hmota, ktorá tvorí podkôrové oblasti, je tvorená axiónmi. No ani jedna nemá v skutočnosti sivú, resp. bielu farbu.

Mýtus 5:

Alkohol zabíja mozgové bunky.

Fakt: Alkohol nemá priamo vplyv na smrť neurónov, no môže nepriaznivo ovplyvňovať množstvo dendritov, čo spôsobuje problémy pri prenose vzruchov medzi neurónmi. Bunka sama osebe nie je poškodená, ale jej spôsob komunikácie s ostatnými bunkami áno. Alkohol je neurotoxín a jeho nadmerná a pravidelná konzumácia môže viesť k neurologickým ochoreniam ako Wernicke-Korsakov syndróm.

Mýtus 6:

Používame prevažne pravú alebo ľavú hemisféru.

Fakt: Ide o populárny mýtus, v ktorom sa verí, že analytické schopnosti sú lokalizované v ľavej a kreatívne schopnosti v pravej hemisfére. Výskum na viac ako 1000 účastníkoch neukázal, že by sme používali jednu hemisféru viac ako druhú. V skutočnosti sú iba niektoré funkcie mozgu (reč) lokalizované viac do jednej z hemisfér, čo nazývame lateralita, ale je pri tom vždy zapojená aj druhá hemisféra.

Mýtus 7:

Starší mozog si ťažšie zapamätáva a pamäť vekom oslabuje.

Fakt: Mnoho ľudí má aktívnu a bystrú myseľ aj vo vysokom veku. Do istej miery zohráva úlohu i genetika, no najväčší vplyv na vitalitu nášho mozgu má spôsob nášho života. Primeraná fyzická a mentálna aktivita, zdravá a vyvážená strava a dostatok sociálnych kontaktov pomáhajú udržiavať mozog v dobrej kondícii. Je dôležité mozog ustavične „zaťažovať“ a trénovať ho. Učenie a všetko nové v mozgu prospieva a podnecuje ho k tvorbe nových spojení medzi neurónmi.

Otázky k predchádzajúcemu textu:

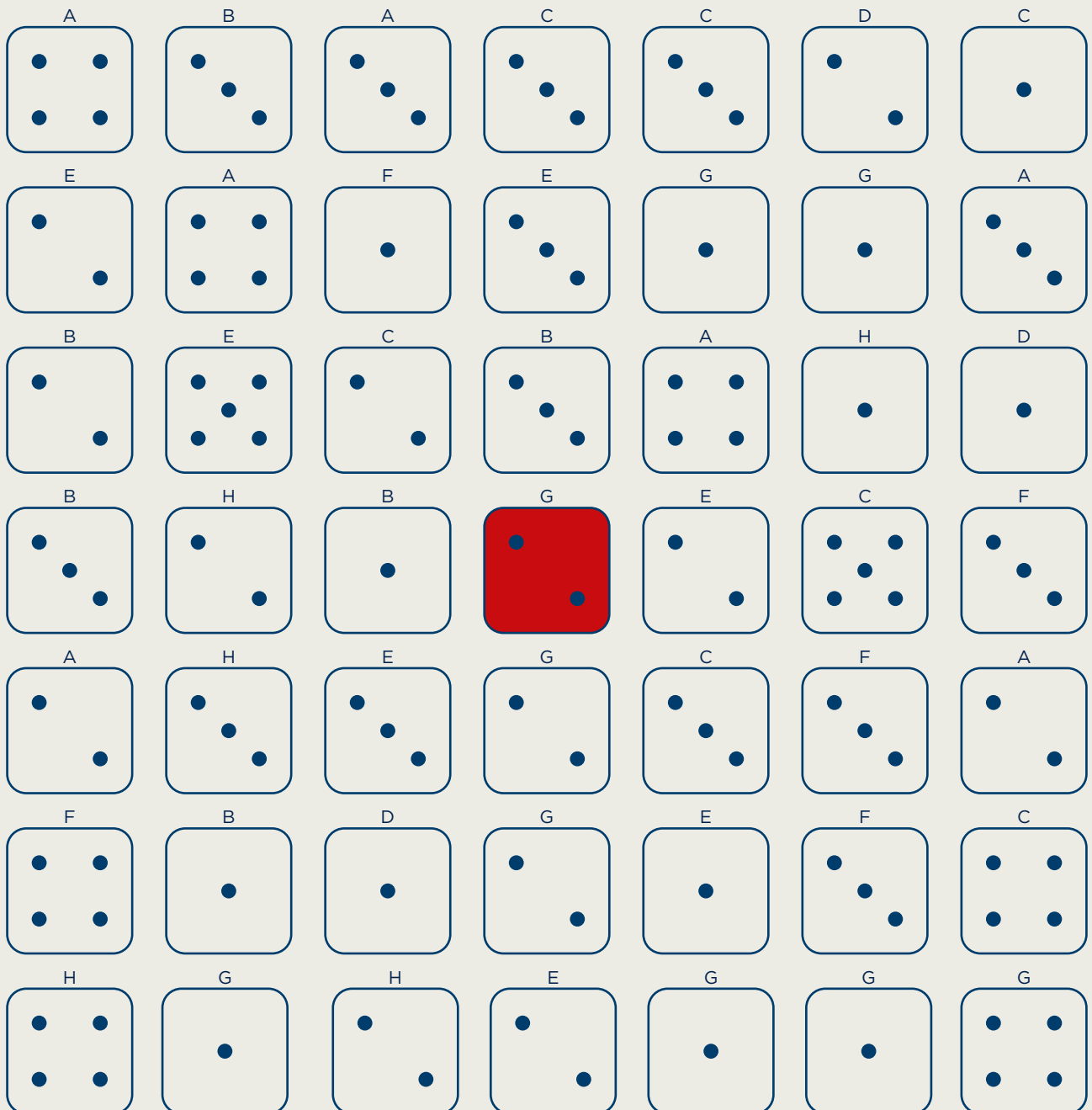
- 1 Kedy v našom mozgu neprebíha žiadna aktivita?
- 2 Akým slovom sa označuje rast nových neurónov?
- 3 Aký ťažký je ľudský mozog?
- 4 Akej farby je mozog a prečo?
- 5 K akým ochoreniam mozgu môže viesť nadmerná konzumácia alkoholu?
- 6 Čo je lateralita?
- 7 Ako si môžeme udržiavať mozog v dobrej kondícii?

6 Hra na tréovanie logického myslenia - kocky

Kocky vyfarbite ôsmimi rôznymi farbami (každá kocka je označená navrchu písmenom, ktoré značí jej farbu). Každá farba zodpovedá jednému smeru (hore, dole, naľavo, napravo a štyri diagonálne /šikmé/ smery).

Začnite s kockou umiestnenou v strede (červená s číslom dva). Vždy sa posuňte o toľko políčok, koľko udáva číslo na kocke, a v smere, ktorý zodpovedá farbe kocky. To, aký smer zodpovedá ktorej farbe, musíte zistiť sami. Nikdy by ste nemali vyjsť mimo poľa a takisto na každej z kociek by ste mali zotrvať iba raz. Na ktorej z kociek ste ostali ako na poslednej?

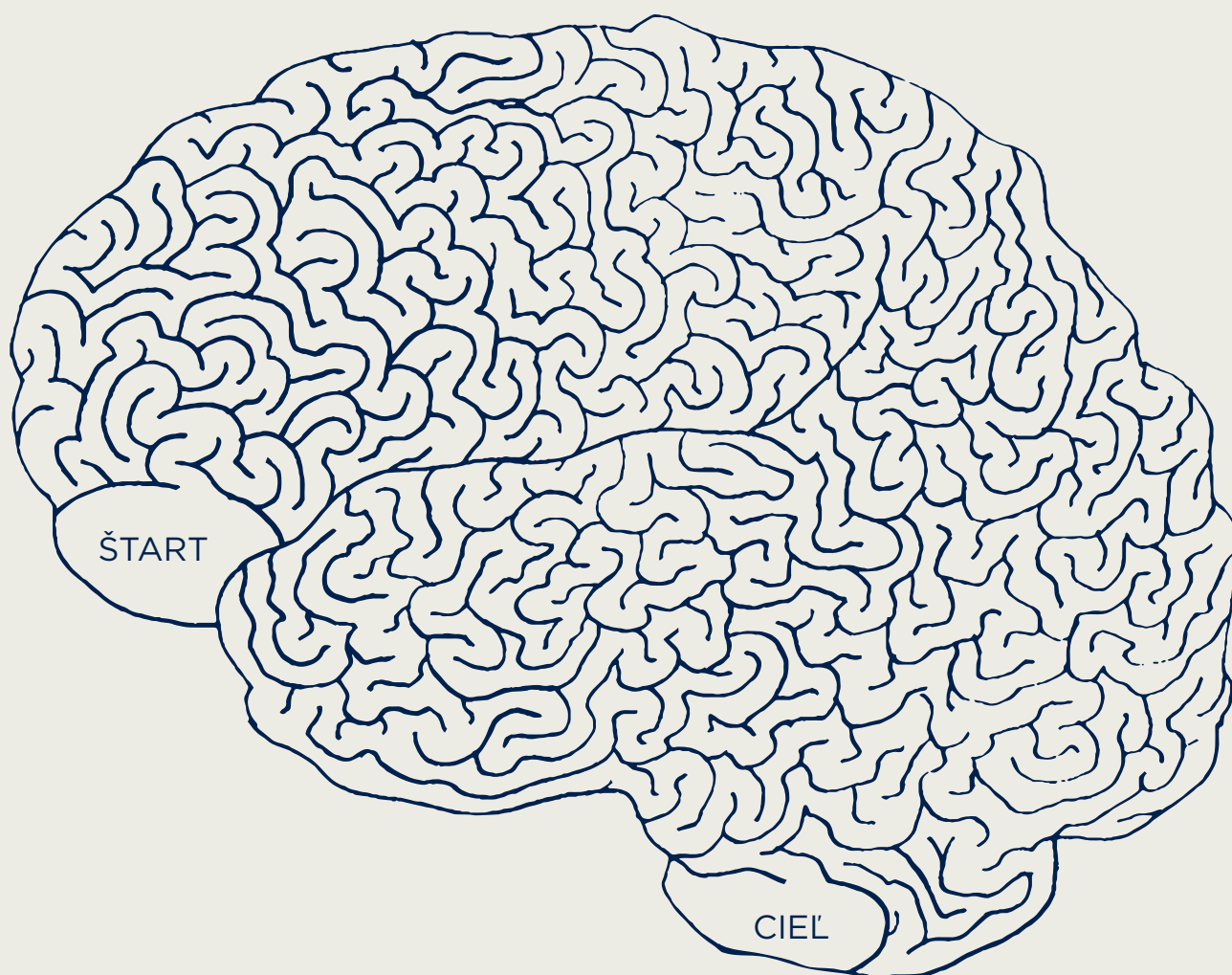
- | | | | |
|-----------------|-------------------|------------------|------------------|
| A ZELENÁ | C ORANŽOVÁ | E FIALOVÁ | G ČERVENÁ |
| B ŽLTÁ | D BIELA | F MODRÁ | H HNEDÁ |



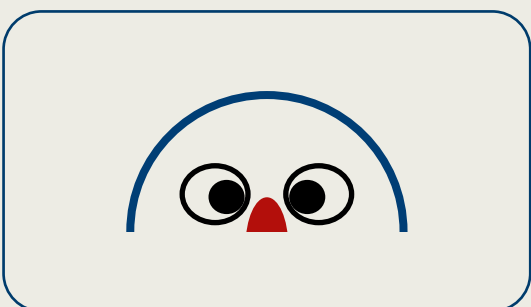
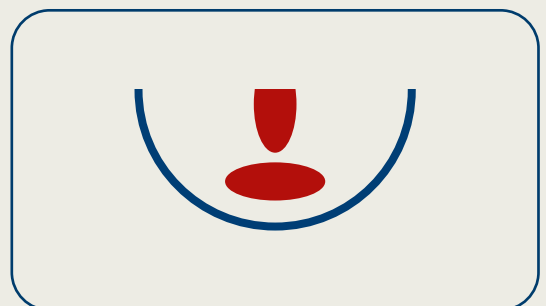
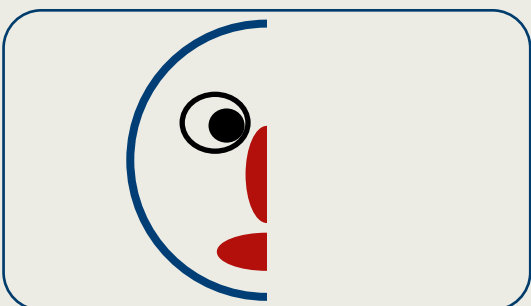
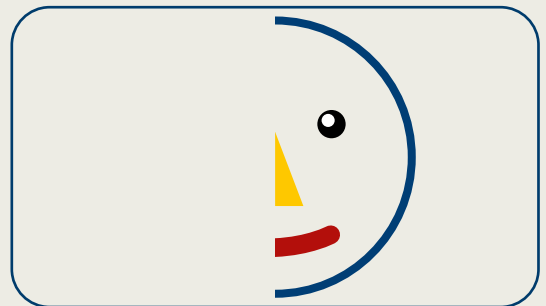
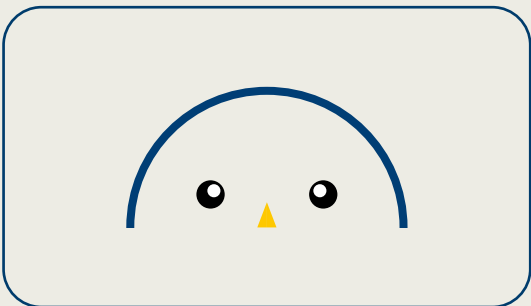
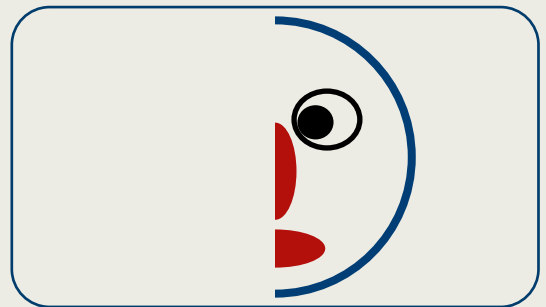
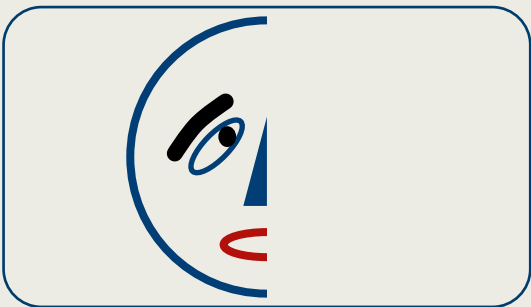
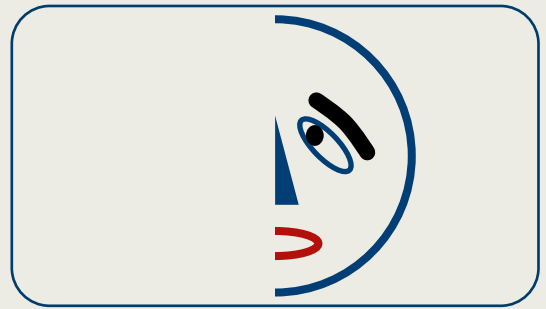
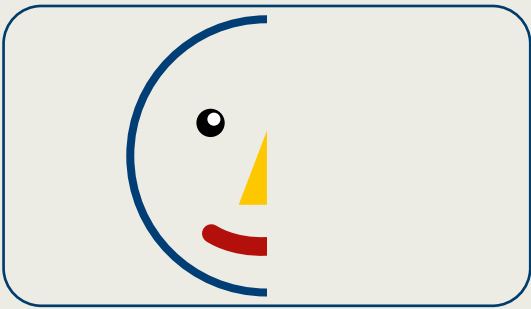


7 Bludisko

Nájdite cestu do cieľa.



8 Nájďte rovnaké tvary a pospájajte ich



- 9 Vypočítajte príklad v obdĺžniku na ľavej strane a spojte ho s obdĺžnikom na pravej strane tak, aby bol výsledok zhodný s počtom guľôčok v obdĺžniku.

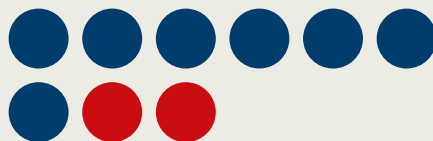
$$2 + 3$$



$$4 + 2$$



$$5 + 3$$



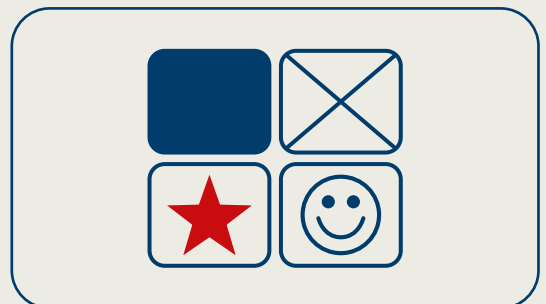
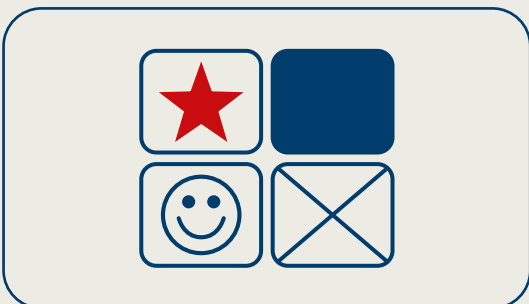
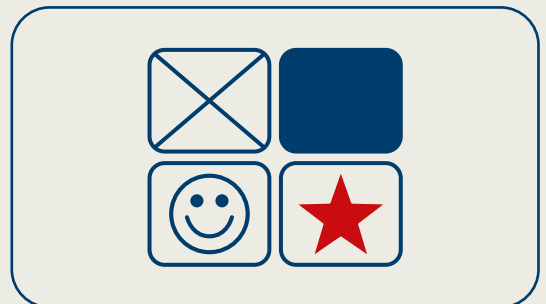
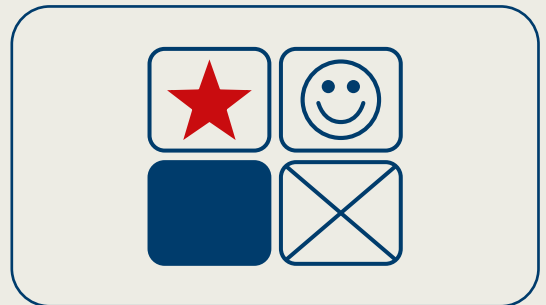
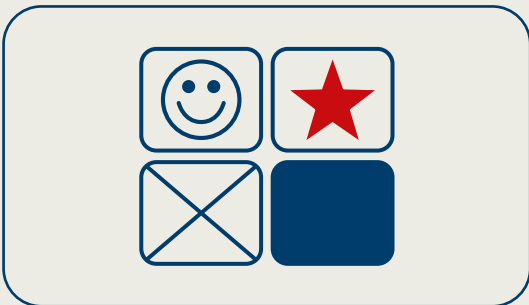
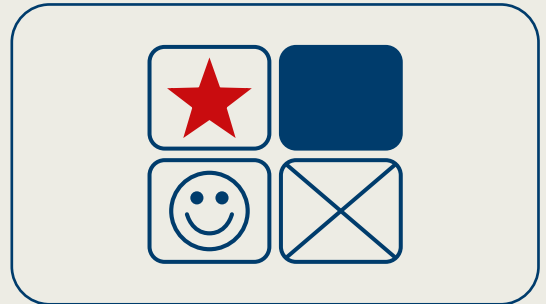
$$3 + 7$$



$$7 + 2$$



10 Nájdi rovnaké obrázky a pospájaj ich



11 Vytváranie „príbehu“

Zoradte obrázky podľa poradia tak, aby dávali zmysel.

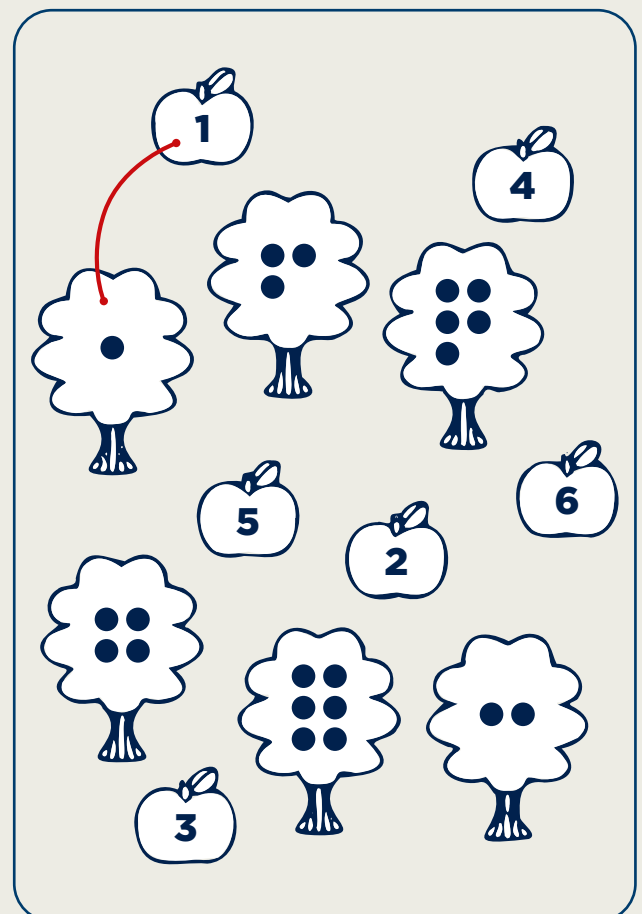


12 Vymalujte tváričky

Vymalujte správnu farbou podľa legendy.



13 Spájajte





14 Poradie

Dajte každú z nasledujúcich činností do správneho poradia

Príklad: Pečenie koláča:

Zmes vložiť do rúry na pečenie 4

Pripraviť si potrebné ingrediencie 2

Prečítať recept 1

Zamiešať zmes v miske 3

Čistenie zubov:

Vytlačiť zubnú pastu na zubnú kefkou

Vypláchnuť si ústa

Čistiť si zuby zubnou kefkou

Vytiahnuť kefkou zo skrinky

Príprava volského oka:

Rozbiť vajce na rozpálený olej na panvici a odhodiť škrupinu Čakať, kým sa vajce upeče, a servírovať ho na tanier

Položiť panvicu na platňu, naliať trochu oleja, počkať, kým sa zohreje

Zapnúť sporák

Čistenie veľmi špinavých topánok:

Napustiť vodu do vedra

Vykefovať topánky od hrubej špiny

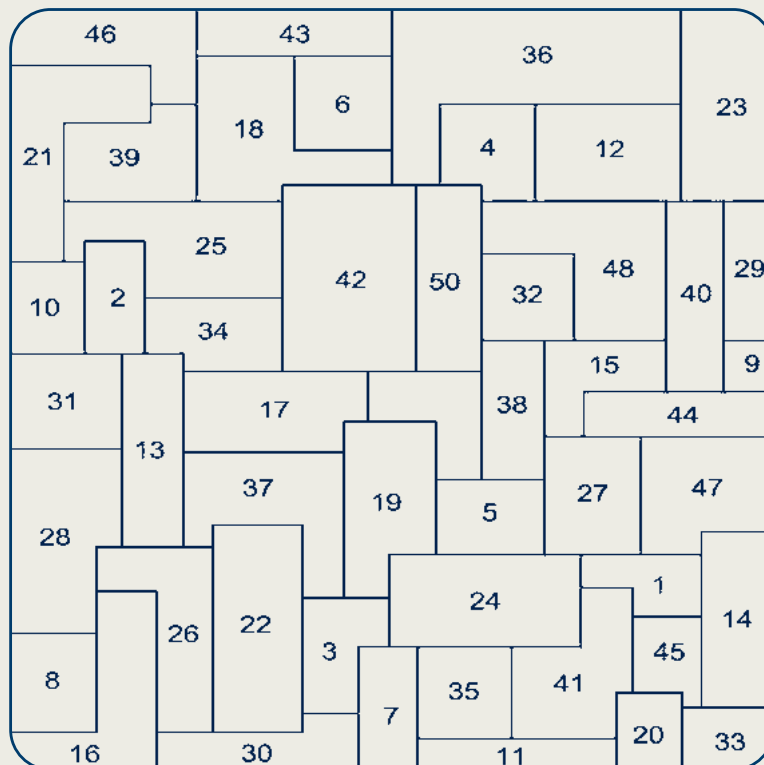
Pripraviť si kefu, handru, krém na topánky

Nechať vysušiť topánky, nakrémovať, vyleštiť

Topánky poumývať zo špiny

15 Chýbajúca čísla

Zistite, ktorá z čísl od 1 do 50 chýba.



16 Vyfarbite potraviny

Vyfarbite tie potraviny, ktoré sú prospešné pre našu vitalitu a mozgovú činnosť.



17 Doplňte prirovnania

tesný ako.....

silný ako.....

statočný ako.....

hlúpy ako.....

usilovný ako.....

milý ako.....

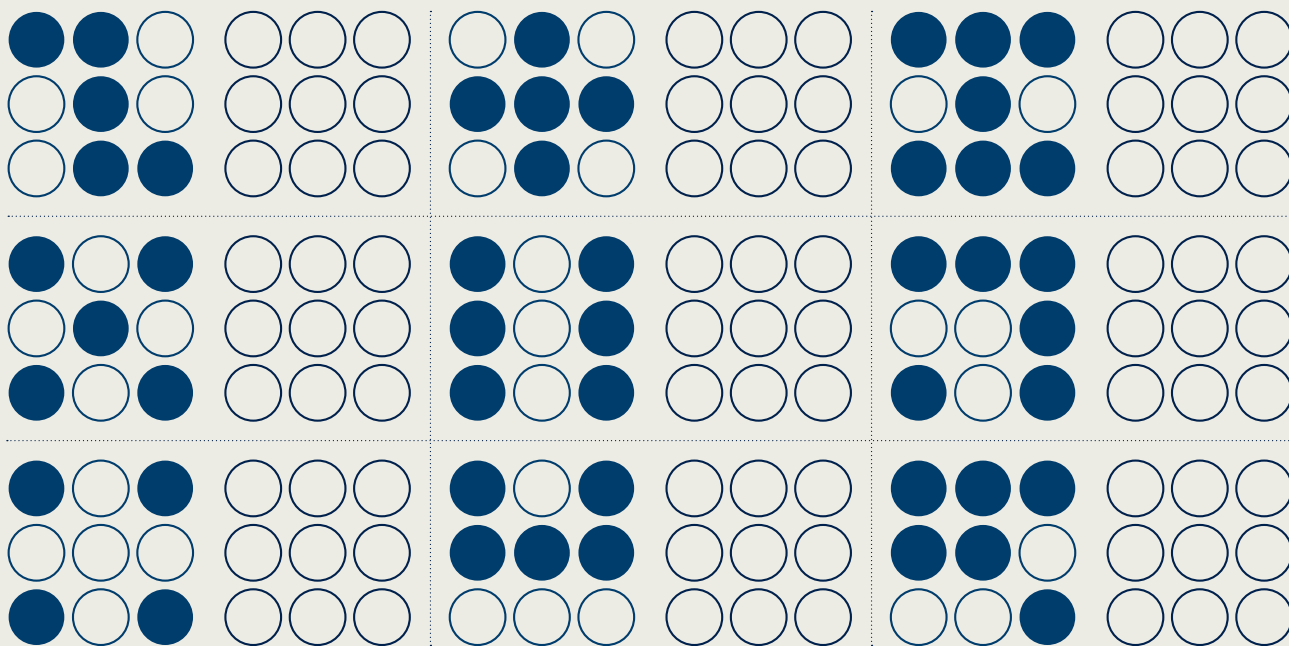
krotký ako.....

pomalý ako.....

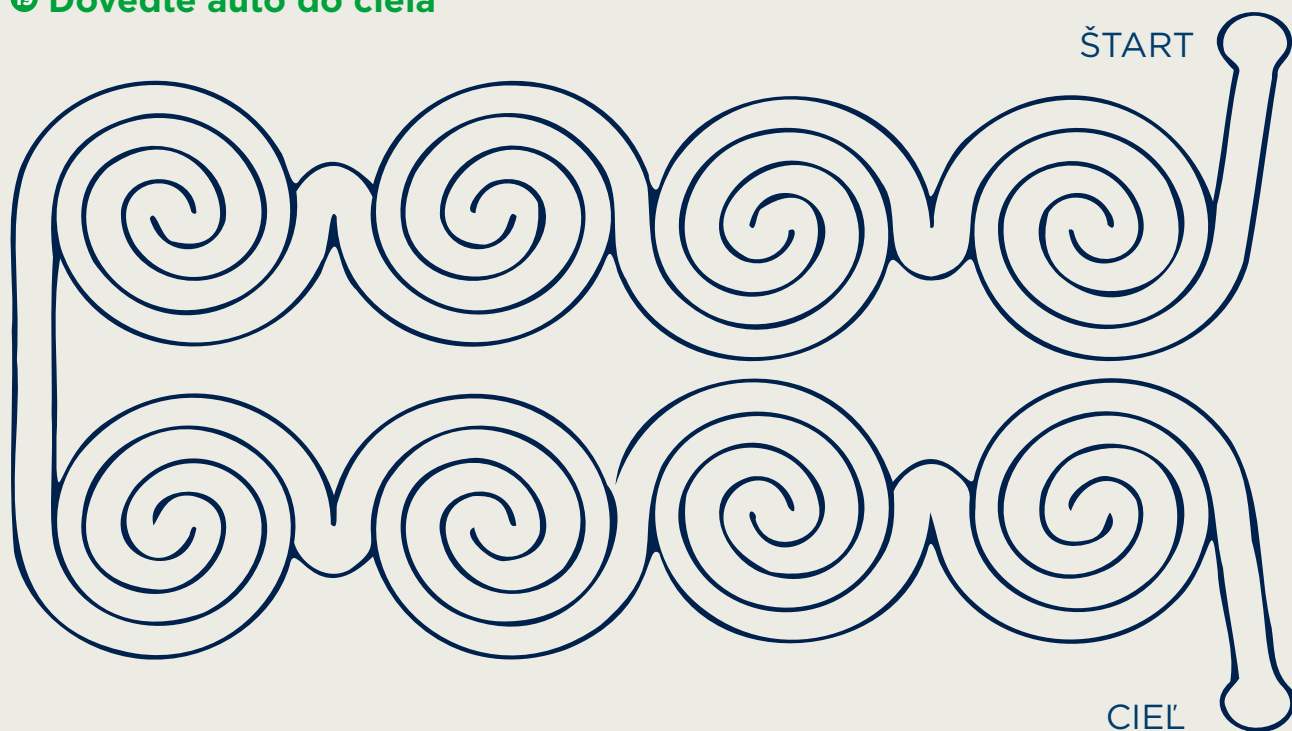
múdry ako.....

šikovný ako.....

18 Vyfarbite krúžky podľa predlohy



19 Dovedte auto do cieľa





20 Priradte k zvieratú zodpovedajúci produkt



Vypracovala:

Magdaléna Kureková

hlavná sestra pre odbor psychiatria, Penta Hospitals Slovensko
vedúca sestra psychiatrického oddelenia Penta Hospitals Rimavská Sobota

Edukačná brožúra je platná pre spoločnosť Penta Hospitals SK, a. s., Digital Park II, Einsteinova 25, Bratislava 851 01, IČO 35960884, a pre každú spoločnosť patriacu do siete nemocníc a polikliník Penta Hospitals, ktorá prevádzkuje zdravotnicke zariadenie.