



# TRÉNING PAMÄTI PRE SENIOROV

## 20 PRAKTICKÝCH CVIČENÍ

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 a používať reč, 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 chcú 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 DOPLŇOVANIE ČÍSEL - POZORNOSŤ

Doplňte riadky tak, aby obsahovali čísla od 1 po 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 HLADANIE DVOJÍC - PAMÄŤ

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

- NÓRSKO
- RUSKO
- MAĎARSKO
- TALIANSKO
- NEMECKO
- POĽSKO
- ANGLICKO
- UKRAJINA
- BULHARSKO

- MOSKVA
- KYJEV
- VARŠAVA
- OSLO
- BUDAPEŠŤ
- LONDÝN
- BERLÍN
- SOFIA
- 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/.....<br>Život, osoba, narodenie, vlak           | 6. Kráľ/trón = sudca/.....<br>Právnik, lavička, súd, pojednávanie |
| 2. Lakeť/ruka = koleno/.....<br>Chôdza, prst, noha, nos                   | 7. Papier/strom = sklo/.....<br>Jasnosť, piesok, okno, kameň      |
| 3. Auto/cesta = vlak/.....<br>Koľajnice, vozidlo, rýchlosť, koleso        | 8. Súd/sudca = trieda/.....<br>Učiteľ, škola, učenie, žiak        |
| 4. Medicína/choroba = právo/.....<br>Anarchia, disciplína, zrada, etiketa | 9. Voda/pumpa = krv/.....<br>Žila, tepna, srdce, prúd             |
| 5. Štvorec/kocka = kruh/.....<br>Okrúhly, lopta, ľad, guľa                |   |

### 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 1 450 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. Taktiež 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 1 000 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:

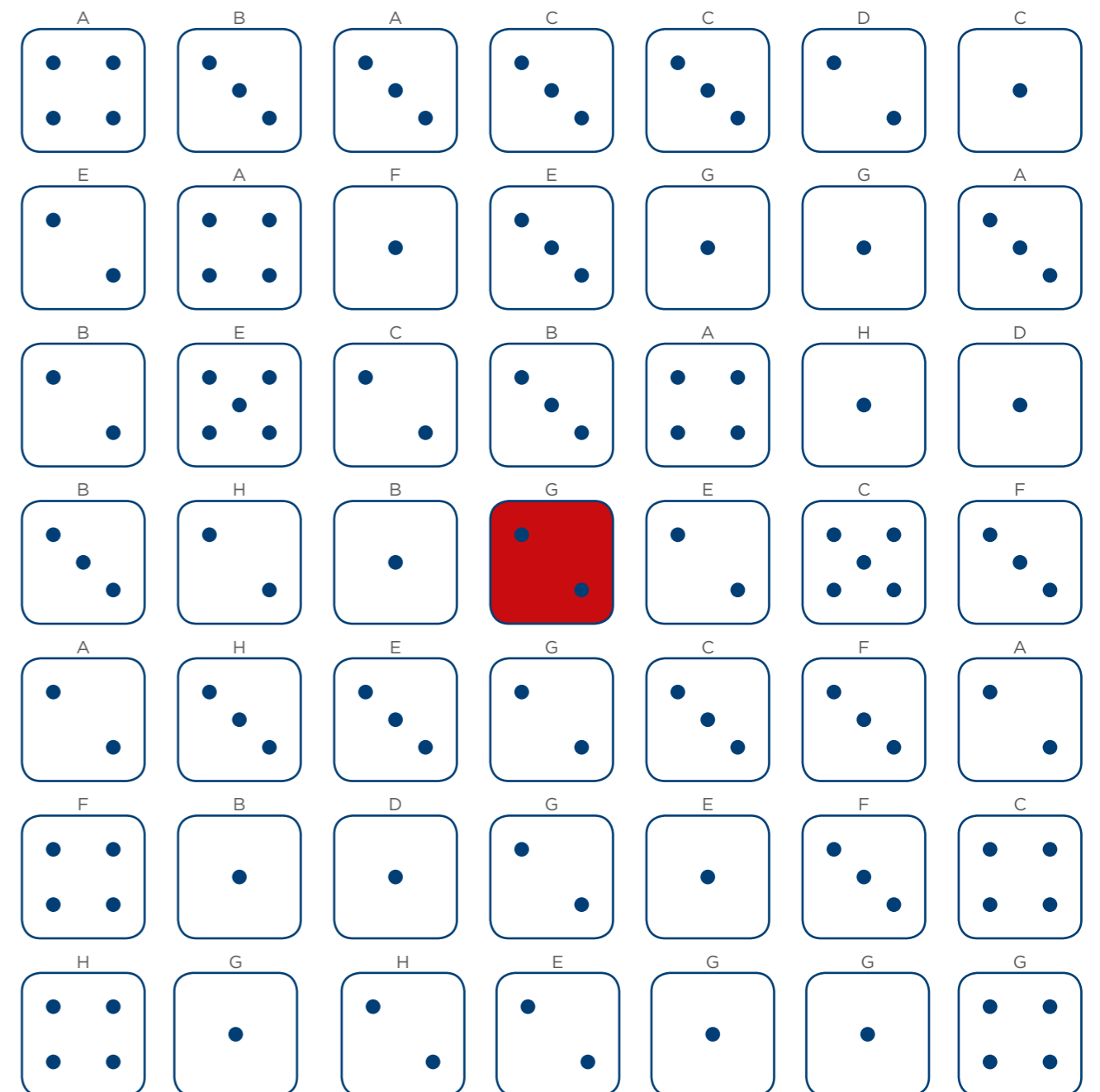
- 1 Kedy v našom mozgu neprebíha žiadna aktivita?
- 2 Akým slovom sa označuje rast nových neurónov?
- 3 Aký ťažký je ľudský mozog?
- 4 Akej farby je mozog a prečo?
- 5 K akým ochoreniam mozgu môže viesť nadmerná konzumácia alkoholu?
- 6 Čo je lateralita?
- 7 Ako si môžeme udržiavať mozog v dobrej kondícii?

## 6 HRA NA TRÉNOVANIE 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 taktiež na každej z kociek by ste mali zotrvať iba raz. Na ktorej z kociek ste ostali ako na poslednej?

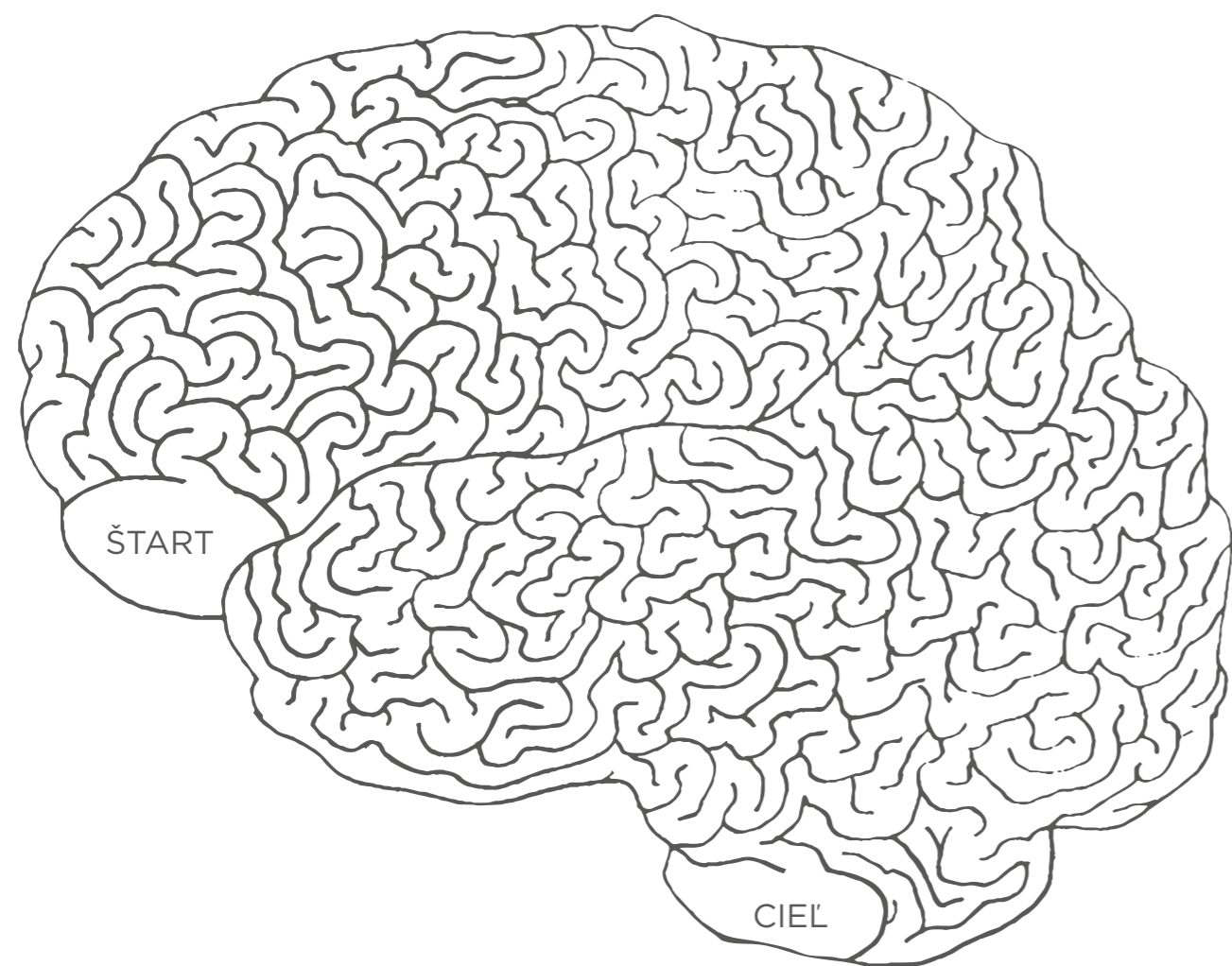
**A** ZELENÁ      **C** ORANŽOVÁ      **E** FIALOVÁ      **G** ČERVENÁ  
**B** ŽLTÁ      **D** BIELA      **F** MODRÁ      **H** HNEDÁ



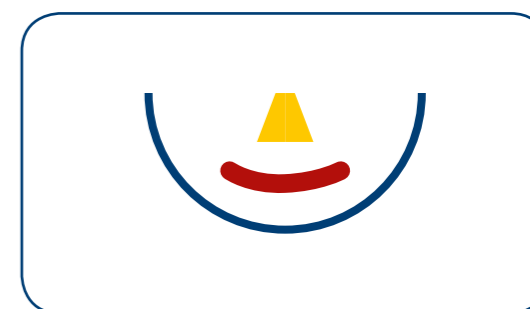
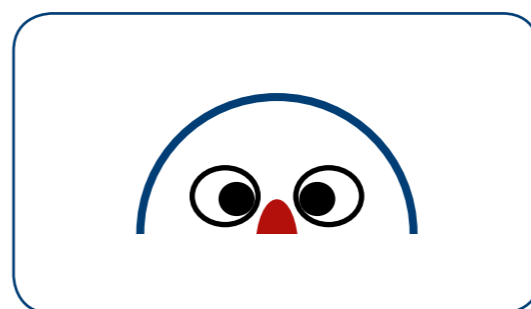
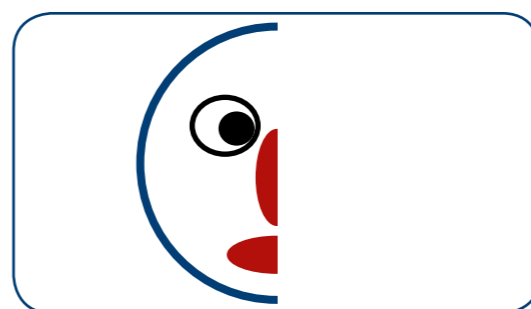
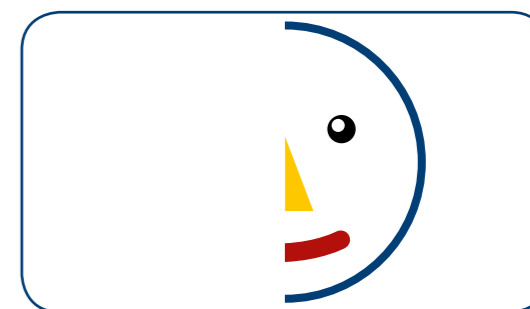
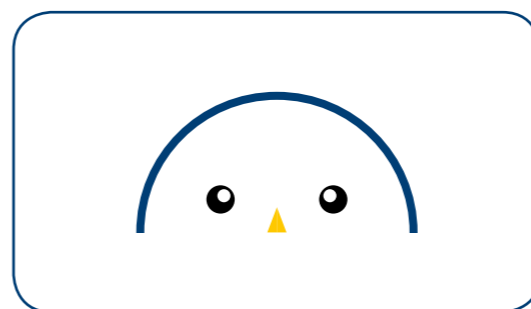
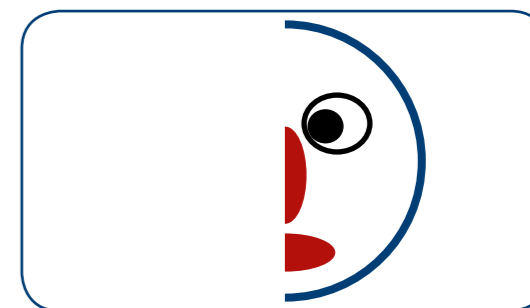


7 BLUDISKO

Nájdite cestu do cieľa.

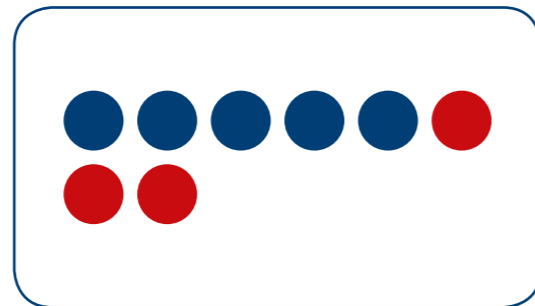


8 NÁJDITE ROVNAKÉ TVARY A POSPÁJAJTE ICH

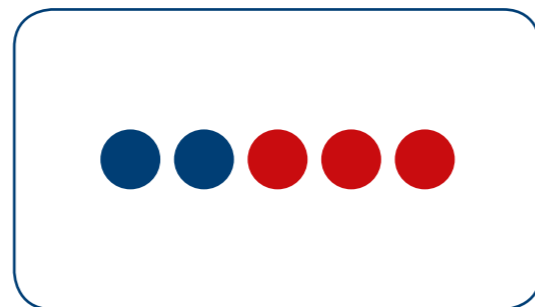


9 VYPOČÍTAJTE PRÍKLAD V OBDĹŽNIKU NA ĽAVEJ STRANE A SPOJTE HO S OBDĹŽNIKOM NA PRAVEJ STRANE TAK, ABY BOL VÝSLEDOK ZHODNÝ S POČTOM GULIČIEK V OBDĹŽNIKU.

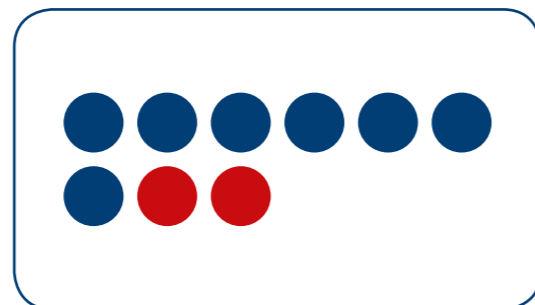
$$2 + 3$$



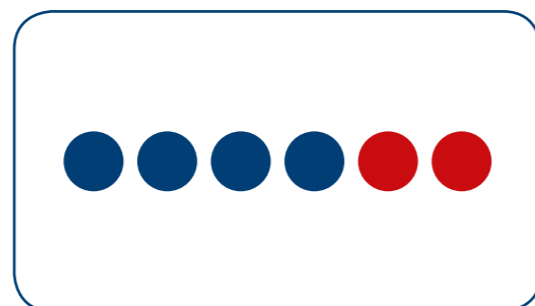
$$4 + 2$$



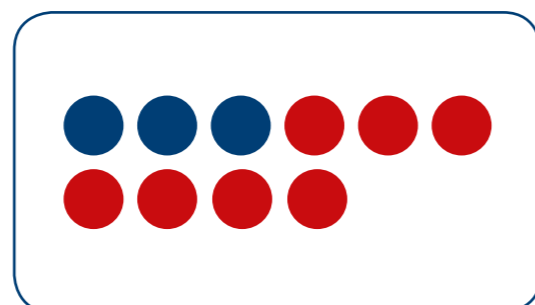
$$5 + 3$$



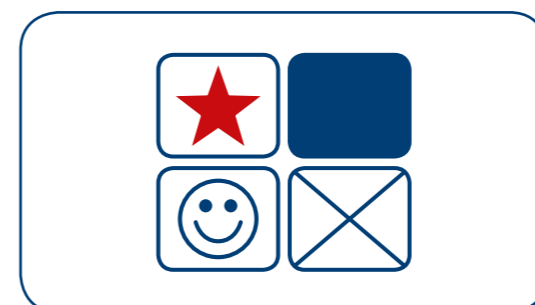
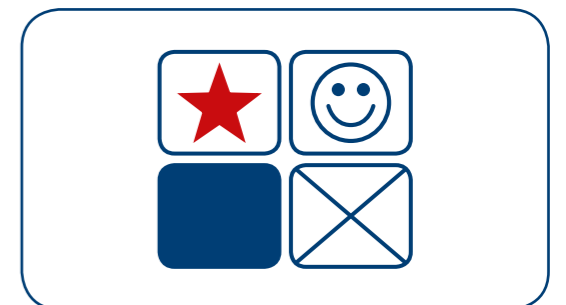
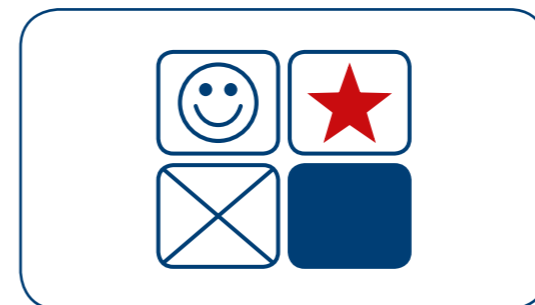
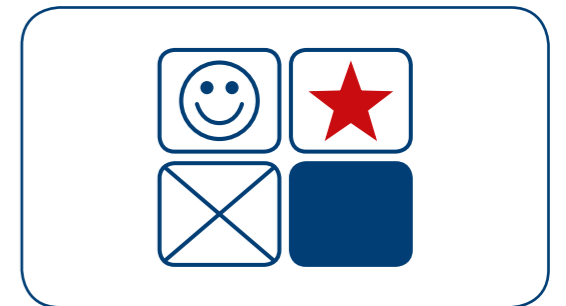
$$3 + 7$$



$$7 + 2$$



10 NÁJDITE ROVNAKÉ OBRÁZKY A POSPÁJAJTE ICH



## 11 VYTVÁRANIE „PRÍBEHU“

Zoradte obrázky podľa poradia tak, aby dávali zmysel.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
			

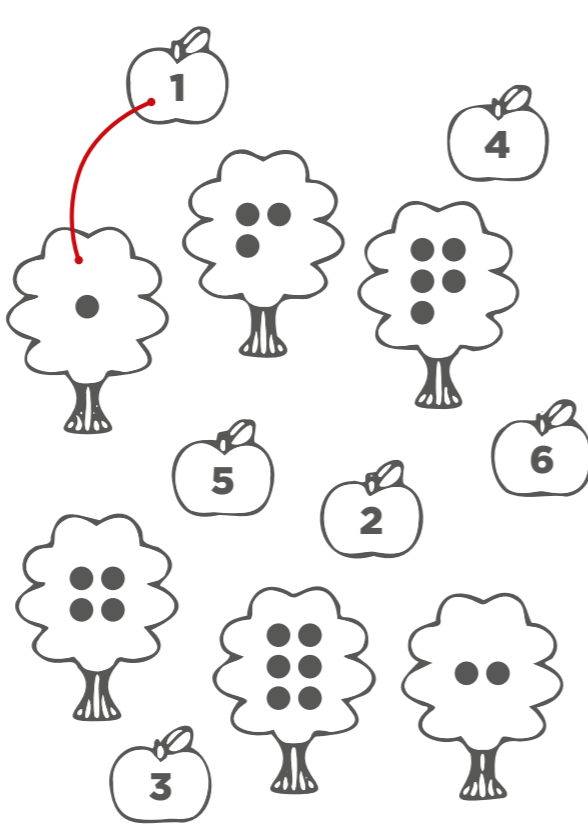
## 12 VYMAĽUJTE TVÁRIČKY

Vymaľujte správnu farbou podľa legendy.



	ŽLTÁ
	MODRÁ
	ZELENÁ

## 13 SPÁJAJTE




## 14 PORADIE

Dajte každú z nasledujúcich činností do správneho poradia

### Príklad: Pečenie koláča:

Zmes vložiť do rúry na pečenie	4
Prípraviť si potrebné ingrediencie	2
Prečítať recept	1
Zamiešať zmes v miske	3

### Čistenie zubov:

Vytlačiť zubnú pastu na zubnú kefku	_____
Vypláchnuť si ústa	_____
Čistiť si zuby zubnou kefkou	_____
Vytiahnuť kefku zo skrinky	_____

### Príprava volského oka:

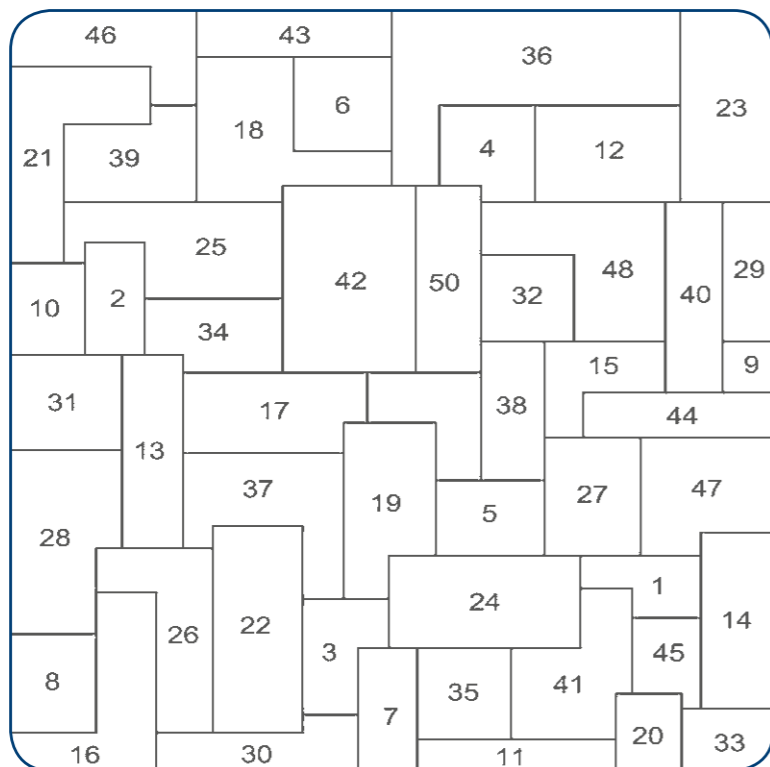
Rozbiť vajce na rozpálený olej na panvici a odhodiť škrupinu	_____
Čakať, kým sa vajce upeče, a servírovať ho na tanier	_____
Položiť panvicu na platňu, naliať trochu oleja, počkať, kým sa zohreje	_____
Zapnúť sporák	_____

### Čistenie veľmi špinavých topánok:

Napustiť vodu do vedra	_____
Vykefovať topánky od hrubej špiny	_____
Prípraviť si kefu, handru, krém na topánky	_____
Nechať vysušiť topánky, nakrémovať, vyleštiť	_____
Topánky poumývať zo špiny	_____

### 15 CHÝBAJÚCA ČÍSLICA

Zistite, ktorá z číslíc od 1 do 50 chýba.



### 16 VYFARBITE POTRAVINY

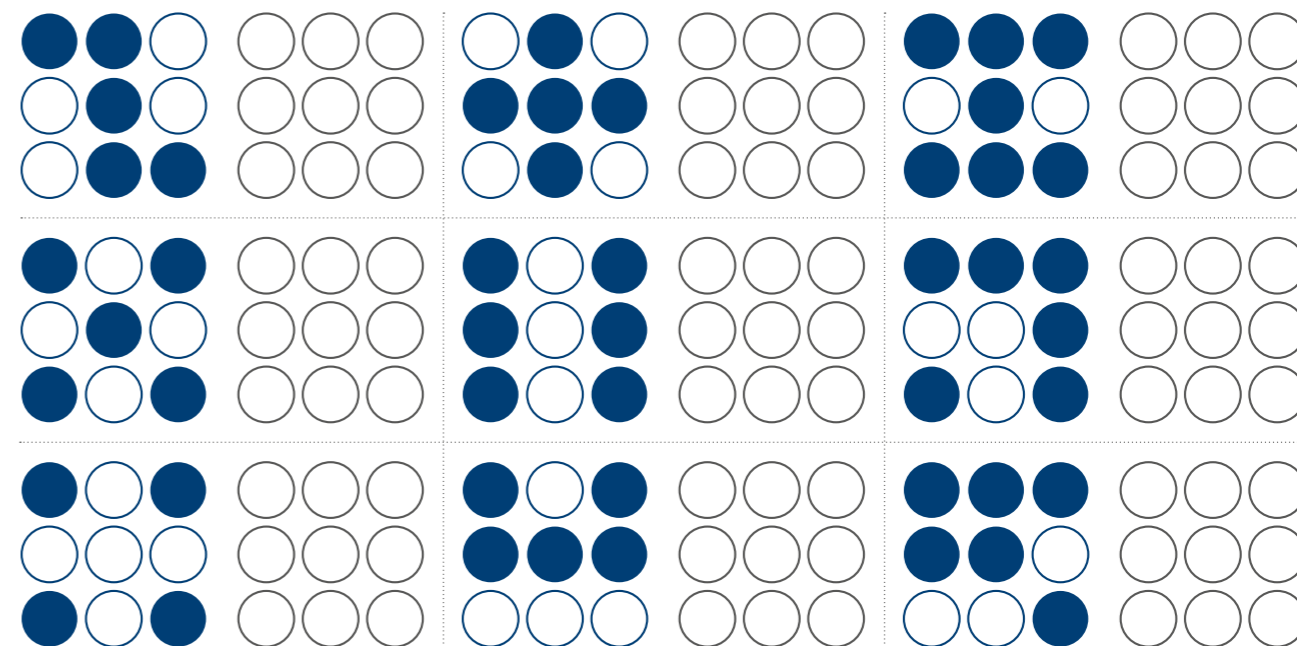
Vyfarbte tie potraviny, ktoré sú prospešné pre našu vitalitu a mozgovú činnosť.



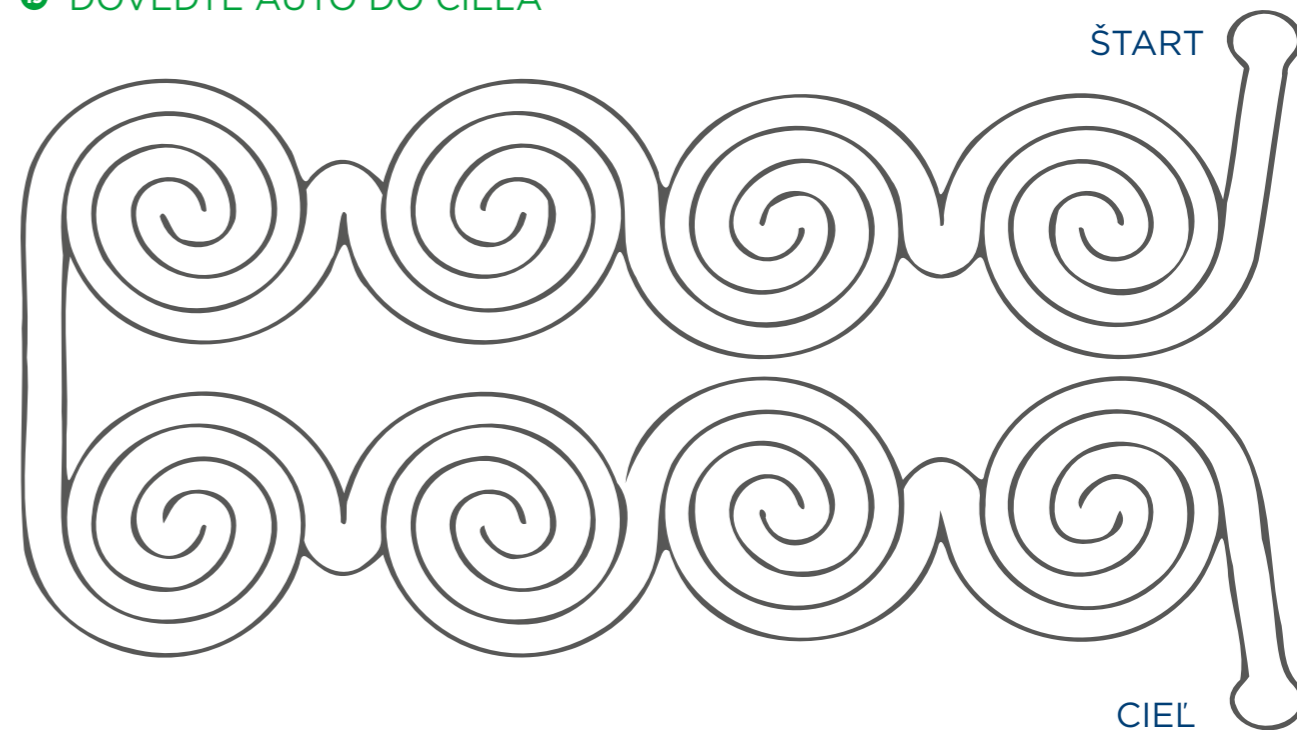
### 17 DOPLŇTE PRIROVNANIA

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 DOVEĎTE AUTO DO CIEĽA





## 20 PRIRAÐTE K ZVIERAÐU ZODPOVEDAJÚCI PRODUKT



SPRACOVALA:

Mgr. Magdaléna Kureková  
hlavná sestra pre psychiatriu ProCare a Svet zdravia

