

Zhrnutie obsahu videa „Tréning - demencia -

1. časť Telo“

Na školení pre trénerov pre osoby trpiace demenciou boli predstavené aj špeciálne tréningy. Nazýva sa to „retrogenetický tréning špecifický pre jednotlivé štádiá“ (alebo aj: tréning zdrojov) **Špecifický pre jednotlivé štádiá** znamená, že všetky tréningy sú prispôbené príslušnému štádiu (pozri naše video Štádiá Alzheimerovej choroby). Napríklad v 4. štádiu môžeme ešte očakávať prítomnosť kognitívnych schopností, a preto kladieme o niečo vyššie nároky na tréning pamäti. Na druhej strane v 6. štádiu už nebudeme zadávať žiadne kognitívne úlohy - alebo ich úplne zjednodušíme. Pri **VŠETKÝCH** tréningoch majte vždy na pamäti, že je potrebné si najskôr overiť pomocou jednoduchších úloh, či sú toho postihnuté osoby ešte schopné, a **NIKDY** ich nepreťažujte - pretože následne už spolupráca postihnutých osôb **NEMUSÍ** byť možná! Mnohí sa hanbia, keď už nedokážu vyriešiť zadanú úlohu! Pri každom tréningu je potrebné považovať aj nad tým, ako ho možno urobiť zábavnejším...

„**Retrogenetický**“ znamená, že zmätené osoby strácajú svoje schopnosti (aspoň väčšinou) v opačnom poradí, ako si ich osvojili v detstve (pozri naše video Štádiá Alzheimerovej choroby - retrogenéza).

POZOR! Pri **všetkých** cvičeniach si **VOPRED** ujasnite s príbuznými, aké fyzické tréningy je možné vykonávať. V prípade potreby sa poraďte s lekárom alebo fyzioterapeutom. Buďte opatrní aj v prípade, že dané osoby majú problémy s krvným obehom (pocit závratu).

Zmyslom **nie** je ukázať, v **v akej** **dobrej** kondícii ste **VY sami**, ale **motivovať** postihnuté osoby, aby si čo najdlhšie udržali fyzickú kondíciu.

Cvičenia by **nikdy** nemali byť **PRÍLIŠ NÁROČNÉ**, **NESMÚ** byť **BOLESTIVÉ**. Za výkon - nech už bol akokoľvek dobrý - vždy vyslovte **uznanie**. **Pochvala** však musí byť úprimná, pretože postihnutá osoba sa snaží robiť všetko, čo je ešte v jej silách.

K dispozícii je množstvo nápadov na internete, televízne fitness relácie pre seniorov, knihy a možno sa organizujú fitness programy pre seniorov aj niekde nablízku.

Nasledujúce cvičenia **NIE** sú **tréningovým programom**, predstavujú len malé **ukážky** toho, o čo ide. Niektoré z nich je možné vykonávať bez väčšej námahy pomocou jednoduchých prostriedkov... V neskorších štádiách demencie vykonávajte len ľahké cvičenia, ak je to vôbec možné.

Prínos: Predchádzanie riziku pádu (so stúpajúcim vekom sa výrazne zvyšuje), posilnenie kostí (osteoporóza), posilnenie srdca/krvného obehu, spomalenie progresie demencie; podpora pohyblivosti, sily, pamäti, zmyslového vnímania a každodenných zručností. Po fyzickej aktivite často prichádza pocit šťastia a pohody, dodáva tiež pocit istoty, umožňuje postihnutým osobám zostať čo najdlhšie samostatnými...

Je prínosom pre postihnuté osoby, ich príbuzných aj opatrovateľov - vďaka tomu uľahčenie vlastnej práce;

Fyzický tréning - rozcvička:

Uvoľnený pohyb, napr. chôdza v stoji, pomalé zrýchľovanie, krúženie rukami atď.

Rozcvička má byť pred každým fyzickým tréningom.

Fyzický tréning - vytrvalosť:

Zvyčajne ide o prechádzky. Môže to byť aj plávanie alebo, ak je to ešte možné, bicyklovanie.

Nasledujúci klip má ukázať situáciu po skončení vytrvalostného tréningu.

Situácia klip „Vytrvalosť“:

Pani Gerti (86) žije doma. Pani Hannelore je opatrovateľka a zakaždým sa s pani Gerti venujú nejakému tréningu.

Obsah klipu „Vytrvalosť“:

Pani Gerti a pani Hannelore sa vracajú z dlhšej prechádzky. Pani Gerti sa zdá byť vyčerpaná a bolia ju nohy. Pani Hannelore hovorí, že prešli 3 kilometre. Pani Gerti hovorí, že to bol dobrý výkon. „Teraz si zaslúžime niečo dobré na pitie!“ hovorí pani Hannelore a prináša dva poháre vody. Povie „Na zdravie“ a obe sa napijú.

Analýza „Vytrvalosť“:

Po príchode domov vraví pani Hannelore, že sa boli prejsť. Pani **Gerti** hovorí, že to bola **veľmi dlhá** prechádzka a **bolia** ju **nohy**. **Reč tela** a tiež vyjadrenie („...prešli sme 3 kilometre...“) však naznačujú, že **pani Hannelore** možno vníma slová pani Gerti ako **výčitku** a chce **narážku na vzdialenosť odľahčiť...** (napr. ľavá ruka!). To je v tomto prípade **úplne nesprávne!** **Mala by pochváliť jej výkon** (skvelý, dlhá trasa atď.). Pani **Gerti** povie, že podali **dobrý výkon**, ale pani

Hannelore na to (žiaľ) NEREAGUJE. Práve to (dobrý výkon) by však mala potvrdiť a začať rozhovor na túto tému.

Prechádzku však využíva ako zámienku na to, aby ju povzbudila k pitiu. Hovorí: „...zaslúžime si niečo dobré na **pitie**...“. To je veľmi **dobrá formulácia**, je lepšie prijímaná, ako keby povedala: „Teraz **musíte** niečo vypiť...“; aj „Na zdravie“ mnohí vnímajú ako výzvu na pitie, preto sa snažte povzbudiť postihnuté osoby, aby sa napili. Pite aj spoločne. Prípadne pripravte nápoje s plátkami citróna, bylinkami atď. („...pripravila som pre nás chutný nápoj...“).

Po vytrvalostnom tréningu nezabúdajte na prestávku. Doprajte dostatok času na oddych...

Fyzický tréning - koordinácia a rovnováha:

Nasledujúci klip má ukázať príklad tréningu koordinácie

Situácia klip „Koordinácia“:

Pani Gerti (86) žije doma. Pani Hannelore je opatrovatelka a zakaždým sa s pani Gerti venujú nejakému tréningu. Tentoraz je u nej opäť jej priateľka, pani Sissy (77).

Obsah klipu „Koordinácia“:

Pani Hannelore oznámi, že idú trénovať koordináciu. Pani Gerti sa pýta, či to bude môcť robiť aj ona. Pani Hannelore odpovie, že áno, a vysvetlí, že toto cvičenie je veľmi prospešné, pretože ľavá ruka je ovládaná pravou mozgovou hemisférou a pravá ruka ľavou. A teraz sa pokúsia robiť každou rukou niečo iné. Ľavou rukou majú robiť krúživé pohyby na bruchu, zatiaľ čo pravou rukou zľahka poklepávajú na vrch hlavy.

Analýza „Koordinácia“:

Pani Hannelore vedie hru, každá z nich skúša, či to dokáže. V konečnom dôsledku nezáleží na tom, či to vedia urobiť dobre alebo nie. Zmýliť sa môže aj pani Hannelore (pre postihnuté osoby je to často dokonca väčšia zábava, keď to nevie správne urobiť ani opatrovatelka...). Dôležité je, že si to všetci vyskúšajú.

A teraz klip na tému rovnováhy.

Situácia klip „Rovnováha“:

Pani Gerti (86) žije doma. Pani Hannelore je opatrovatelka a zakaždým sa s pani Gerti venujú nejakému tréningu.

Obsah klipu „Rovnováha“:

Pani Hannelore hovorí, že pripravila cvičenie na tréning rovnováhy. Pýta sa, či má naň pani Gerti chuť, a pani Gerti súhlasí. Má kráčať po vyznačenej dráhe bez toho, aby sa dotkla jej hraníc. Pani Hannelore sa ponúkne, že ju pritom bude držať, ale pani Gerti hovorí, že to zvládne aj sama a krátkymi krokmi pomaly kráča po stanovenej dráhe. Pani Hannelore však zostáva v jej tesnej blízkosti držiac ruku za jej chrbtom, aby ju rýchlo zachytila, ak by náhodou stratila rovnováhu. Po prejdení dráhy je pani Gerti na seba pyšná.

Analýza „Rovnováha“:

Pani Hannelore sa opýtala, či je potrebná jej pomoc alebo nie. Aj keď pani Gerti odmieta, zostáva pani Hannelore v jej tesnej blízkosti, čím dáva pani Gerti pocit bezpečia. Pani Hannelore je plne sústredená a drží svoju ruku tesne za chrbtom pani Gerti, aby ju stabilizovala, kedykoľvek by to bolo potrebné. Toto cvičenie možno obmieňať v závislosti od toho, aké schopnosti sú u postihnutých osôb ešte prítomné: Urobiť širšie dráhy, s väčším alebo menším počtom zákrut, chôdza len po čiare atď. Na komodu v blízkosti dráhy môžete položiť kúsok jablka (ako čiastkový cieľ). To môže postihnutá osoba za odmenu zjesť (podnet, ak málo jedáva).

Fyzický tréning - pohyblivosť, strečing:

V nasledujúcom klipe ukážeme príklad cvičenia na pohyblivosť.

Situácia klip „Pohyblivosť rúk“:

Pani Gerti (86) žije doma. Pani Hannelore je opatrovatelka a zakaždým sa s pani Gerti venujú nejakému tréningu. Tentoraz je u nej opäť jej priateľka, pani Sissy (77).

Obsah klipu „Pohyblivost' rúk“:

Teraz je na rade cvičenie na pohyblivost' rúk. Všetky sa postavia. Pani Hannelore sa pýta, či niektorá z nich vie „oberať jablká“. Majú striedavo natáhať obe ruky smerom nahor a robiť pri tom pohyby, ako pri oberaní jablák.

Analýza „Pohyblivost' rúk“:

Pani Hannelore vysvetľuje priebeh cvičenia. Nejde o skutočné jablká, len si treba predstaviť jablko a akoby z nej trhať jablká. Potom sa natiahnú čo najviac dohora. Pani Hannelore by však mala radšej znova pripomenúť, že sa majú natáhať len potiaľ, kým im to nespôsobuje bolesť. Iným možným variantom je (v závislosti od fyzickej kondície) navyše aj ukladať jablká do košíka (zohnúť sa). Možné je aj vymieňať si jablká s partnermi (natiahnúť ruky dopredu).

V ďalšom klipe: Pohyblivost' nôh:

Situácia klip „Pohyblivost' nôh“:

Rovnako ako je uvedené vyššie

Obsah klipu „Pohyblivost' nôh“:

Teraz je na rade cvičenie na pohyblivost' nôh. Vyzujú si topánky, pani Hannelore prinesie noviny, položí obom priateľkám aj sebe pod nohy kus novín a povie, že majú nohami sformovať noviny do tvaru gule.

Analýza „Pohyblivost' nôh“:

Pani Hannelore vysvetľuje priebeh cvičenia: nohami zrolovať noviny do tvaru gule. Tým sa precvičuje jemná motorika chodidiel, zapájajú sa svaly nôh a brucha a vyžaduje si to aj koncentráciu. Ak sa to navyše robí hravou formou, potom je takéto cvičenie aj zábavné.

Fyzický tréning - sila:

Čím sú ľudia **starší**, tým **dôležitejší** je **silový tréning**, pretože úbytok svalstva je čoraz rýchlejší. Keď cítime silu našich svalov, dáva nám to najmä väčší pocit istoty.

Nasledujúci klip ukazuje príklad silového tréningu s rukami.

Situácia klip „Sila rúk“:

Rovnako ako je uvedené vyššie pri pohyblivosti

Obsah klipu „Sila rúk“:

Pani Hannelore príde s návrhom na silový tréning a pýta sa oboch dám, či si ho chcú vyskúšať. Obe súhlasia. Pani Hannelore prinesie pre každú z nich fľašu minerálky a navrhne, aby ju zdvihli jednou rukou 5-krát dohora. Potom druhou rukou...

Analýza „Sila rúk“:

Aj keď pani Gerti pri počítaní trochu „podvádza“, netreba to brať príliš vážne. Dôležité je, aby ju to **bavilo**.

Toto cvičenie je možné **obmieňať**: **Menšie** alebo len do 1/2 naplnené **fľaše**, aby to nebolo príliš ťažké; zdvihnúť **len 3-krát** alebo - v závislosti od fyzickej kondície - **10-krát**, alebo natiahnúť ruku s fľašou dopredu alebo do strany, **vydržať** tak niekoľko sekúnd atď.

Na silový tréning sú vhodné aj **posilňovacie gummy**, ktoré majú rôznu silu v závislosti od farby; príklady nájdete na internete; môžu sa robiť aj drepy na precvičenie svalstva nôh. Možno sa pridržať pevného operadla kresla; **kľuky** sa nemusia robiť na podlahe. Je tiež možné oprieť sa rukami o **stenu** alebo sa vytlačiť rukami smerom nahor od pevného operadla stoličky alebo v kľaku na gumovej podložke a pod.

Ponaučenia:

Fyzický pohyb je zdravý a prispieva k dobrému spánku.

Pohyb to nie je len chôdza, ale aj strečing, pohyblivosť, koordinácia, rovnováha a silu.

Cvičenie dodáva istotu, v spoločnosti napomáha nadväzovaniu a utužovaniu sociálnych kontaktov.

Malo by však prinášať radosť a nie spôsobovať bolesť.

Odporúčaná literatúra:

Bernadett Gera: Prstový čchi-kung (koordinácia)

Vyhľadajte si na internete „tréning koordinácie“, „strečingové cvičenia pre seniorov“ a pod.

Pozrite si aj naše video „Štádiá Alzheimerovej choroby“

Pozrite si aj naše video „Tréning - pamäť“

Pozrite si aj naše video „Tréning - vnímanie“

Pozrite si aj naše video „Tréning - každodenné činnosti“

Pozrite si aj naše video „Tréning - kreativita“