

Zhrnutie obsahu videa „Tréning - demencia - 2. časť Pamät“

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) Čo to znamená, sme opísali pri sťahovaní videa „Tréning - demencia 1. časť Telo“.

Obsahuje aj dôležité rady týkajúce sa tréningu vrátane tej, že by ste nikdy nemali zadávať príliš náročné cviky. Vždy začnite s niečím „príliš ľahkým“ a potom zistíte, či by ste nemali zvýšiť náročnosť, aby to bolo pre postihnuté osoby zaujímavejšie.

Keďže najmä starší ľudia majú tendenciu cítiť sa bezcenní alebo vidia, že mnohé veci pre nich už nie sú také jednoduché ako kedysi, často sa obávajú neúspechu. Pri tréningu pamäti sa môže zreteľne prejavíť, že si už nedokážu dobre zapamätať niektoré veci, že počítanie je pre nich náročnejšie a podobne. Preto pred nimi nikdy nevystupujte v role „učiteľa“. Ak je to možné, trénujte spoločne s príbuznými, susedmi alebo priateľmi: dôležitú úlohu zohráva spoločenský zážitok, radosť a zábava! Ostatných, ktorí takmer vždy všetko vedia, môžete tiež požiadať, aby sa držali v úzadí. Doprajte dostatok času. Chváľte a oceňujte spoluprácu a dobré či dokonca originálne/kreatívne odpovede.

Cvičenia je vždy možné zjednodušiť alebo sťažiť - prispôbte ich danému štádiu ochorenia alebo aktuálnym možnostiam. Hádanky a tajničky sú často príliš náročné, preto si úlohy pripravte sami.

V tomto klipe si ukážeme hru na precvičenie krátkodobej pamäti

Situácia klip „Kaviareň“:

Pani Gerti (86) žije doma. Pani Hannelore je opatrovatelka a zakaždým sa s pani Gerti venujú nejakému tréningu. Dnes je u nej opäť jej priateľka, pani Sissy (77). Niekedy je pre pani Gerti problém niečo si zapamätať, inokedy jej to zase ide veľmi dobre.

Obsah klipu „Kaviareň“:

Pani Hannelore vysvetľuje hru: Jedna osoba je čašníčka v kaviarni, druhá je hosť. Čašníčka si má zapamätať objednávku a tváriť sa, že servíruje objednané položky. Nato pani Sissy zadá objednávku a prinesie veci. Všetko si zapamätala a vie zopakovať všetko, čo bolo objednané. Pani Hannelore vysvetľuje, že dnes sa bude platiť inak. Ceny sa určujú hádzaním dvoch veľkých kociek z penovej gummy. Pri každej objednanej položke sa musia sčítať počty bodiek na oboch kockách. Následne sa takto určené ceny sčítajú dokopy. Pani Gerti to ide veľmi dobre, pani Hannelore jej trochu pomáha.

Analýza „Kaviareň“:

Hra na kaviareň je hra s pridelenými úlohami. „Čašníčka“ by si mohla vziať aj **papier** a **zapísať** objednávku (tréning písania). Mohlo by sa tiež určiť, že **nápoje** sa majú zapisovať na **samostatný papier** (pre bar) a **jedlá** sa majú objednávať priamo v kuchyni (jedlá si má osoba **pamätať**). Hannelore by si mohla aj vopred **sama pripraviť** malý **jedálny lístok** - s cenami. „Čašníčka“ by tiež mohla napísať **účet** a vypočítať celkovú sumu (preniesť ceny z jedálneho lístka na účet, precvičiť si **sčítavanie**) atď. V tejto hre je možné použiť viacero variantov - v závislosti od požadovanej úrovne náročnosti.

Dámy počítajú spoločne, pani Hannelore im sem-tam ochotne pomáha.

Mohli by použiť aj **skutočné peniaze** a precvičiť si platenie alebo vydávanie peňazí. Potom si môžu vymeniť úlohy.

Teraz nasleduje klip na vizuálnu prezentáciu

Situácia klip „Tangram“:

Situácia ako je uvedená vyššie

Obsah klipu „Tangram“:

Pani Hannelore predstavuje „tangram“. Ukáže obom dámam jednoduchý obrazec, ktorý majú poskladať zo 7 kameňov, ktoré majú k dispozícii. Striedavo ukladajú jeden kameň vedľa druhého a podarí sa im to.

Analýza „Tangram“:

Hra, pri ktorej máte k dispozícii 7 dielikov určitých tvarov (napr. trojuholníky rôznych veľkostí) a musíte ich poskladať tak, aby ste vytvorili stanovené obrazce, pričom musíte použiť všetkých 7 dielikov. **Obrazce**, ktoré majú byť poskladané, s rôznym stupňom náročnosti nájdete v priloženej knihe. Vďaka tejto jednoduchej úlohe už dokáže určiť, či je to pre dámy ľahké alebo náročné. Potom môže lepšie posúdiť ďalšiu úlohu. Môže nechať jeden obrazec poskladať pani Gerti a druhý pani Sissy alebo: ďalší obrazec spoločne...

Najľahšie obrazce sú tie, v ktorých možno rozoznať veľa jednotlivých dielikov. Kompaktné, jednoducho vyzerajúce obrazce sú náročnejšie.

Ponaučenia:

Požiadajte o súhlas s tréningom. Vždy začnite od najľahších úloh. Oceňte spoluprácu, cvičenie nesmie trvať príliš dlho; zohľadnite denný režim (nie po obede, radšej ráno, keď sú postihnuté osoby oddýchnuté)

Neopravujte: nehodnotte ako „nesprávne“, ale doprajte dostatok času; prípadne sa opýtajte: „Existuje aj iný spôsob?“ atď... Prípadne navrhnite odpovede na otázky, napr. kvízy: Ako sa volá hlavné mesto Španielska? Je to Viedeň alebo Madrid?

Nemusíte všetko sami vedieť, môžete si to spoločne vyhľadať na Googli. Vyskúšajte si aj variant, pri ktorom budú postihnuté osoby „kvízmajsrami“ a opatrovatelka má odpovedať...

Odporúčaná literatúra:

Vyhľadajte si na internete „tréning pamäti pre seniorov“ a pod.

Množstvo kníh na túto tému, tajničky, hlavolamy atď.

Pozrite si aj naše video „Pamäťové systémy“

Pozrite si aj naše video „Tréning - telo“

Pozrite si aj naše video „Tréning - vnímanie“

Pozrite si aj naše video „Tréning - každodenné činnosti“

Pozrite si aj naše video „Tréning - kreativita“