

## Zhrnutie obsahu videa „Tréning - demencia -

### 3. časť Vnímanie“

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 **st'ahovaní** 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 tento tréning je určený aj na tréning 5 zmyslov, táto hra je veľmi vhodná aj na povzbudenie chuti do jedla u postihnutých osôb, pretože sa pri ňom precvičujú aj čuch a chuť. Možno ním podporiť aj pitný režim, ak pri cvičeniach použijete ovocné šťavy (napr. ochutnávanie naslepo). Alebo môžete urobiť ochutnávku syrov (alebo ochutnávku salám) a povedať: „Pomedzi si dajte dúšok vody, aby ste neutralizovali chuť“. Alebo aj kúsok chleba...

---

Tento klip je zameraný na precvičovanie **chuti**.

#### **Situácia klip „Chut“:**

Pani Gerti (86) žije doma. Pani Hannelore je opatrovatel'ka a zakaždým sa s pani Gerti venujú nejakému tréningu. Dnes je u nej opäť jej priateľka, pani Sissy (77). V tejto epizóde je pani Gerti občas mierne zmätená.

#### **Obsah klipu „Chut“:**

Pani Hannelore pripravila cvičenie zamerané na vnímanie chutí. Dámy majú so zatvorenými očami rozpoznať, kúsok akého ovocia napichnutého na špáradle im pani Hannelore vkladá do úst. Vopred im však povedala, že pre ne pripravila kúsok nektárinky, jablka a banánu. Za správnu odpoveď bude považované, aj keď pani Sissy povie „broskyňa“...

## Analýza „Chut“:

V tomto cvičení teda pani Hannelore vopred oznámila, AKÉ druhy ovocia pripravila. Bolo by to náročnejšie, keby to NEPOVEDALA vopred alebo keby mala viac druhov ovocia (marhuľa, slivka, hruška atď.). Jednoduchšie by to bolo, keby mala len jeden alebo 2 druhy ovocia: Ak je postihnutá osoba v pokročilom štádiu, môžete jej napríklad vložiť do úst kúsok banánu a spýtať sa, či je to banán, alebo sa spýtať „banán alebo jablko“ atď. Hru na precvičenie chuti možno, samozrejme, robiť aj so zeleninou, ovocnými šťavami, rôznymi druhmi chleba, syra alebo salám alebo zmiešať všetko dokopy (kúsok syra, uhorka, malina) a potom sa spýtať: „Čo je to?“

V ďalšom klipe precvičujeme čuch (príp. sa predtým vysmrkať?):

## Situácia klip „Čuch“:

Ako je uvedené vyššie.

## Obsah klipu „Čuch“:

Pani Hannelore pripravila čuchové cvičenie. Má 2 fľaštičky s aromatickým olejom a dámy majú uhádnuť, o akú vôňu ide. Nechá ich privoňať k prvej fľaštičke, dámy nevidia, čo je na nej napísané. Pani Sissy táto vôňa pripomenie cukríky „PEZ“ (cukríky z hroznového cukru, ktoré pozná z detstva takmer každý z nás), pani Gerti hovorí „eukalyptus“. Potom privoňajú k druhej fľaštičke. Pani Sissy hneď pripomenie „Vianoce“. Pani Gerti súhlasí, spoločne tipujú, že by to mohla byť „jedľa“.

## Analýza „Čuch“:

Dôležité je, aby ich pani Hannelore hneď neopravovala. Cukríky „PEZ“ sú zrejme spomienkou, ktorú vyvolala „mäťová vôňa“. A aj 2. fľaštička (eukalyptus) pripomína Vianoce, presnejšie vôňu jedličky. V rámci tohto tréningu by sa, samozrejme, dalo bez problémov okamžite prejsť na prácu so spomienkami alebo biografiou: „Mali ste rady cukríky PEZ? Tie z automatu? Alebo keď ste ich dostali ako darček? Čo tam ešte bolo? atď. Alebo: Ako vyzerali Vianoce vo Vašej rodine?“

Hannelore by sa tiež mohla spýtať: „Ktorá z týchto dvoch fľaštičiek je eukalyptová? Ktorá z nich je mäťová?“ Mohla by si pripraviť aj 5 fľaštičiek; mohla by použiť parfumy, dezodoranty, fľaštičky so vzorkami z drogérie, mydlá, kuchynské koreniny/bylinky či čerstvo nakrájané alebo roztlačené ovocie/zeleninu (vôňa manga, jahôd, uhorky, cibule).

Môžete použiť aj staré plastové nádobky, ktoré sa používali na uchovávanie fotografických filmov (prázdne nádobky sa stále dajú kúpiť na internete). Dajte do nich napríklad aníz, tymián alebo

cesnak, zakryte ich vatou alebo odličovacím tampónom tak, aby nebolo vidieť obsah nádobiek, a potom sa môže začať s hádaním. Toto cvičenie je možné realizovať aj ako hru na zapamätanie vôní: Naplňte 6 nádobiek 3 rôznymi vôňami (po 2 z každej vône) a spýtajte sa, ktoré 2 voňajú ROVNAKO.

Teraz budeme precvičovať **zrak** (najprv si nasadiť/vyčistiť okuliare?):

### **Situácia klip „Zrak“:**

Ako je uvedené vyššie.

### **Obsah klipu „Zrak“:**

Pani Hannelore pripravila hádanky. Medzi nimi 2 takmer rovnaké obrázky, ktoré sa však od seba líšia v 5 detailoch. Úloha znie nájsť ich. Dámy to poľahky zvládnu.

### **Analýza „Zrak“:**

Pri niektorých z týchto vyhľadávacích úloh je veľmi ťažké nájsť rozdiely. Ak chcete úlohu zjednodušiť, rozdiely môžete ZRETELNE zvýrazniť fixkou. Alebo stačí nájsť z 10 rozdielov len prvé 4 atď.

Alebo položte niekoľko predmetov na seba a odfoťte ich. Úlohou postihnutých osôb je rozpoznať, koľko je tam predmetov, ktoré sú to, alebo nájsť konkrétny predmet - „Kde je škatuľka zápaliek?“ - podľa príkladu z videa.

Ďalšie návrhy nájdete na internete. Možno vám k tomu môže niečo vytlačiť niektorý z príbuzných?

Teraz budeme precvičovať **sluch** (načúvací prístroj? Sú batérie v poriadku?):

## **Situácia klip č. 1 „Sluch“:**

Ako je uvedené vyššie.

## **Obsah klipu č. 1 „Sluch“:**

Pani Hannelore si pripravila cvičenie na zapamätanie zvukov. Naplnila vždy 2 nádoby rovnakým obsahom: Napr. kancelárske spinky, cukor, ryža. Spolu 6 nádobiek. Vysvetlí, že úlohou je uhádnuť, ktoré dve nádoby majú rovnaký obsah. Nádoby majú len jedno číslo. Preto je potrebné nádobkami potriať vždy pri tom istom uchu a pokúsiť sa určiť, ktoré z nich vydávajú rovnaký zvuk. Aj toto cvičenie dámy zvládnu na výbornú. Vo videu pani Hannelore necháva hádať pani Gerti ako prvú. Po nej nasleduje pani Sissy.

## **Analýza č. 1 „Sluch“:**

Keď príde na rad pani Sissy, zostávajú už len 4 nádoby. Preto radšej: Vráťte dve nádoby od pani Gerti späť k ostatným, všetky dobre zamiešajte a začnite hru odznova.

V ďalšom klipe k téme sluch je cieľom uhádnuť hlasy zvierat:

## **Situácia klip č. 2 „Sluch“:**

Ako je uvedené vyššie.

## **Obsah klipu č. 2 „Sluch“:**

Pani Hannelore hľadala na internete hlasy zvierat a našla cvičenie, v ktorom možno počuť hlasy zvierat, pričom nie je uvedené, o aké zviera ide. To majú totiž hádať obe dámy. Začiatok je veľmi ľahký, ale postupne je hádanie čoraz ťažšie.

## **Analýza č. 2 „Sluch“:**

Tento sluchový tréning sa dá robiť mnohými spôsobmi: Prvé takty populárnej hudby, soundtracky zo známych filmov, televíznych seriálov, operetná hudba, hlasy príbuzných (nahrať mobilným telefónom) alebo si zvuky môžete nahráť sami (krupobitie, búrka, zurčiaci potok, dážď, auto, moped atď.).

Ako piaty zmysel precvičíme hmat:

### **Situácia klip „Hmat“:**

Ako je uvedené vyššie.

### **Obsah klipu „Hmat“:**

Pani Hannelore pripravila vrecko. V ňom sú rôzne predmety, napr. kľúč, minca, mušľa, kameň, lyžica atď. Požiada pani Gerti, aby so zatvorenými očami vybrala z vrecúška mušľu. Pani Gerti ju čoskoro nájde. Pre pani Sissy má pripravené iné cvičenie. Vrecko na obuv s oddeleným priestorom pre obe topánky obsahuje po 5 rôznych malých vzoriek látok, ktoré sú na dotyk odlišné (napr. froté uterák, ľanové plátno, plst' atď.). Má vybrať náhodný kus látky z prvého priestoru a naslepo nahmatať zodpovedajúci kus látky z druhého priestoru. Aj ona svoju úlohu bez problémov zvládne.

### **Analýza „Hmat“:**

Takéto látkové vrecká často dostanete pri kúpe topánok alebo si môžete kúpiť aj ryžu v látkových vreckách. V tomto prípade bola pani Gerti požiadaná, aby vybrala konkrétny predmet. Mohli by ste ju však tiež požiadať, aby siahla do vrecka, chytila do ruky akýkoľvek predmet a uhádla, čo to je (náročnejšie). Aj tu by sa dalo urobiť cvičenie na zapamätanie hmatom (2 vrecká s rovnakým predmetom a naslepo vybrať vždy 2 rovnaké. Alebo dať osobe do ruky nejaký predmet (napr. kľúč) a ona musí daný predmet vybrať z vrecka.

Alebo 2 vrecká so šošovicou, 2 s ryžou, 2 s papierovou vlnou z výzdoby veľkonočného košíka. Vytvorí sa ďalšia hmatová pamäť.

---

### **Ponaučenia:**

S pribúdajúcim vekom sa zmysly oslabujú. Pomocou takýchto cvičení tomu môžeme aspoň trochu čeliť. Napr. citlivosť chuti sa postupne zoslabuje (sladká chuť je zvyčajne vnímaná dlho); mnohí starší ľudia sa sťažujú na zlú chuť jedla - nie je to však preto, že by opatrovatelka zle varila, ale preto, že sa zoslabuje ich vnímanie chuti - odporúča sa viac koreniť!

Pred tréningom sa uistite, či majú postihnuté osoby vyčistené okuliare a nasadené načúvacie prístroje. - Sú batérie v poriadku?, vysmrkať nos; koncentrácia klesá, preto tréning nesmie trvať príliš dlho!

Často nie je cieľom rozpoznať, ČO postihnuté osoby práve ochutnali, oľovali, počuli, ohmatali, ale ČO je také isté...

## 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 „Tréning - telo“

Pozrite si aj naše video „Tréning - pamät“

Pozrite si aj naše video „Tréning - každodenné činnosti“

Pozrite si aj naše video „Tréning - kreativita“