

Univerzita tretieho veku JLF UK, 11. 10. 2011

Kognitívny tréning ako súčasť zdravého starnutia



Doc. Mgr. Martina Tomagová, PhD.
Ústav ošetrovateľstva JLF UK

Zameranie prednášky

- **kognitívny tréning**

(charakteristika, organizácia, podmienky pre zaradenie)

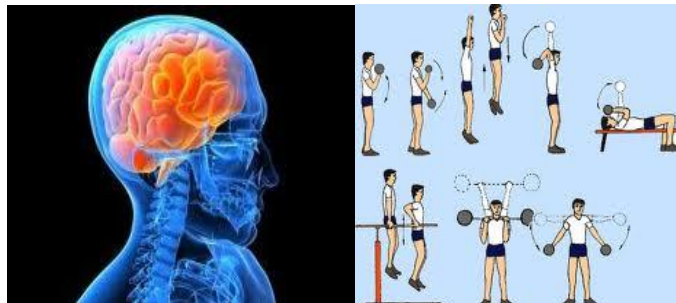
- **význam kognitívneho tréningu**

- **ukážka cvičení kognitívneho tréningu**

(so zameraním na jednotlivé kognitívne funkcie)

Kognitívny tréning

- **kognícia** (poznávanie) - základná funkcia mozgu, umožňuje poznanie seba samého, okolia, vhodne komunikovať, správať sa, plnohodnotne sa zapojiť do života → prostredníctvom **kognitívnych funkcií**
- **tréning** - plánovitá činnosť zameraná na podávanie a zdokonaľovanie výkonov



Kognitívny tréning

(Tréning pamäti, Brain jogging)

- precvičovanie a posilňovanie kognitívnych funkcií u zdravých jednotlivcov (bez vážnych porúch v kognitívnej oblasti, napr. ako sú pri demencii) prostredníctvom stimulácie mozgovej činnosti
- vychádza z predpokladu, že schopnosť učenia je zachovaná celý život a mozgová aktivita stimuluje fungovanie mozgových buniek

Kognitívny tréning

- **preventívna aktivita** (spomalenie procesu zmien v kognitívnych funkciách v rámci starnutia) → nemožno však preceňovať význam, pretože významnú rolu majú aj iné faktory ako sú životný štýl (napr. pohybová aktivita), celoživotná kognitívna aktivita

Kognitívne funkcie

- vnímanie
 - pamäť
 - pozornosť
 - myslenie
 - reč
 - zrakovo-priestorové schopnosti
- fungujú vo vzájomnej súhre, navzájom sú podmienené

Vnímanie

- detekcia (zachytenie) podnetov z okolia, umožňuje spoznávať okolie a seba samého, rozoznávať známe a neznáme podnety, situácie, na základe toho je možná orientácia v okolí a v sebe samom

Pamäť

- psychická funkcia prostredníctvom ktorej prijímame, uchovávame a následne si vybavujeme informácie (zážitky, zručnosti)
- je úzko spojená s procesom učenia a umožňuje nám adaptovať sa na neustále meniace sa podmienky, zapojiť sa medzi ostatných, pamätať si informácie, udalosti, ľudí, podeliť sa s nimi o skúsenosti, zážitky, udržať si kontinuitu života (spomienky)

Pozornosť

- psychický stav zamerania nášho vedomia na určitý výber javov (na rôzne podnety, situácie), ktoré vnímame
- ochraňuje pred množstvom iných, pre danú chvíľu menej podstatných podnetov

Myslenie

- zovšeobecnené odrážanie skutočnosti, proces abstraktného poznávania a riešenia problémov a úloh
- umožňuje nám chápať čo a prečo sa deje a aký to má pre nás význam; riešiť problémy; rozhodovať sa; prispôsobiť sa meniacim podmienkam, byť tvorivý (kreatívny)
- **exekutívne funkcie** – umožňujú plánovať aktivitu, zložitejšiu aktivitu rozdeliť do viacerých logických krokov a následne ju uskutočniť

Reč

- je špecificky ľudský prejav, prostriedok na vyjadrovanie myšlienok, dorozumievanie sa (pomocou akustických a písaných symbolov)

Zrakovo-priestorové schopnosti

- medzi ne patria zrakovo-konštrukčné aj zrakovo-motorické schopnosti → umožňujú orientáciu v priestore, manipuláciu s predmetmi, určovanie polohy a smeru pohybujúceho sa bodu, odhad vzdialenosti medzi dvoma predmetmi

Kognitívny tréning – cieľová skupina

- **seniori**
- **podmienky pre zaradenie**
 - ochota pre absolvovanie kognitívneho tréningu
 - stabilizovaný telesný a psychický stav (bez prítomnosti prejavov, ktoré by bránili sústredeniu, porozumeniu)

Organizácia kognitívneho tréningu

Počet jednotlivcov v skupine

- 7 – 10, maximálne 15
- aby bola zachovaná homogenita skupiny a individuálny prístup

Dĺžka jednotky kognitívneho tréningu

- 90 min

Dĺžka trvania kognitívneho tréningu

- rôzne odporúčania; **3 mesiace** až 2 roky

Organizácia kognitívneho tréningu

Frekvencia rehabilitačných jednotiek

- odporúčaná frekvencia 1-2x/týždeň

Prostredie

- bez rušivých faktorov, ako sú napr. hluk, slabé osvetlenie, nepohodlné stoličky

Pomôcky

- v závislosti od charakteru tréningových cvičení (papier a pero / PC zostava)

Štruktúra kognitívneho tréningu

privítanie, pozdravenie sa navzájom, podpora vzájomnej komunikácie medzi účastníkmi



pohybovo-koncentračné cvičenie



realizácia jednotlivých rehabilitačných cvičení, striedanie písaných, verbálnych i kreslených úloh, kombinácia skupinových aj individuálnych činností



ocenenie práce, sebareflexia a vyjadrenie názoru na cvičenia, rozlúčenie a pozvanie na nasledujúce stretnutie

Zásady vedenia kognitívneho tréningu

- zabezpečiť pocit istoty účastníkom
- nepodporovať súťaživosť/rivalitu
- rešpektovať dôstojnosť
- dôležitosť procesu oproti výsledku
- pozitívna spätná väzba
- primeraná náročnosť cvičení
- forma príjemného spoločenského stretnutia

Význam kognitívneho tréningu

- spomaľuje proces úpadku v kognitívnej oblasti - **preventívny význam**
- posilňuje sebavedomie, sebaúctu
- podporuje sebestačnosť v každodenných aktivitách (vybavovanie na úradoch, finančné operácie, nakupovanie, cestovanie)

Význam kognitívneho tréningu

- podporuje sociálne kontakty
- umožňuje prežívanie pohody a radosti z úspechu
- podporuje udržanie kvality života človeka

Ukážky rôznych typov cvičení



Ukážka cvičení – dlhodobá pamäť

- Ako sa volal slovenský prezident pred I. Gašparovičom?
- Aké je hlavné mesto Portugalska?
- Aký je chemický vzorec kuchynskej soli?
- Kto je autorom štvordielneho románu Vojna a mier?
- Koľko farieb má dúha?



Ukážka cvičení - dlhodobá pamät'

- Rudolf Šuster
- Lisabon
- Chlorid sodný NaCl
- Lev Nikolajevič Tolstoj
- 7 (od vonkajšieho okraja k vnútornému:
červená, oranžová, žltá, zelená, modrá,
indigová, fialová)



Ukážka cvičení – krátkodobá pamäť

Zadanie: pokúste sa zapamätať si obrázky



Ukážka cvičení – krátkodobá pamäť

Zadanie: nájdite rozdiely oproti predchádzajúcim obrázkom



Ukážka cvičení - pozornost

Kol'kokrát je uvedené písmeno „b“?



oogbdhgycbhlkmbdbrtqdvmlloobtrjzdkub

1f17polopiodb2p6hlôtvb1fmkodsxbhre9lp

k12klmgtdstrcoplkh8nmlopertbghkptrbg

Ukážka cvičení - pozornost'



11x

oog**b**dhgyc**b**hlkm**b**d**b**rtqdvmlolo**b**trjzdjku**b**

lfl7polopiod**b**2p6hlôtv**b**fmkodsx**b**hre9lpkl2

klmgtdstrcoplkh8nmlopert**b**ghkptr**b**g

Ukážka cvičení - myslenie

Uved'te nadradený pojem (zovšeobecnenie)



- a) radost', hnev, láska, ľútosť
- b) socha, báseň, komédia, obraz
- c) pyšný, pýtať sa, pýr, pysk
- d) Dvořák, Janáček, Smetana

Ukážka cvičení - myslenie

Uved'te nadradený pojem (zovšeobecnenie)



- a) radost', hnev, láska, ľútost' (emócie)
- b) socha, báseň, komédia, obraz (umelecké diela)
- c) pyšný, pýtať sa, pýr, pysk (vybrané slová po „p“)
- d) Dvořák, Janáček, Smetana (českí hudobní skladatelia)

Ukážka cvičení - myslenie

Určíte vek súrodencov a farbu veľkonočného vajíčka.

Emil, Jana, Soňa a Zdeno dostali veľkonočné vajíčka: čokoládové, červené, zelené a žlté. Vieme, že Soňa si pochutnala na čokoládovom vajíčku, 12-ročné dieťa si vzalo zelené vajíčko. Emilovi, ktorý nejedol žlté vajíčko, je 6 rokov. Jane je 10 rokov a jednému zo súrodencov je 8 rokov.



Ukážka cvičení – myslenie



meno	farba vajíčka	vek
Emil	červené	6 rokov
Jana	žlté	10 rokov
Soňa	čokoládové	8 rokov
Zdeno	zelené	12 rokov

Ukážka cvičení - reč

Uved'te synonymá (slová rovnakého významu, ale znejú odlišne)

abnormálny, dieťa, krásny

Uved'te homonymá (slová, ktoré znejú rovnako, ale majú odlišný význam)

kohútik, kniha

Uved'te antonymá (slová protikladného významu)

deň, malý, svetlý



Ukážka cvičení - reč

Synonymá

abnormálny: netypický, zvláštny, nenormálny, osobitý

dieťa: potomok, syn, dcéra

krásny: nádherný, pôsobivý, rozkošný, roztomilý, skvostný

Homonymá

kohútik - vodovodný, zviera, plynový

kniha - časť žalúdka prežúvavcov, obchod, literárne dielo,
pozemková

Antonymá

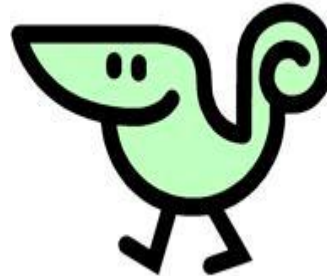
deň - noc, malý - veľký, svetlý - tmavý



Ukážka cvičení

zrakovo-priestorové schopnosti

Zadanie: nakreslite zrkadlový obraz uvedených
obrázkov



Použitá literatúra

- ČUNDERLÍKOVÁ, M. a kol. 2009. *Aktivizačný program a tréovanie pamäti pre seniorov*. Vzdelávací kurz akreditovaný MŠ SR. 1. vyd. Bratislava: Centrum MEMORY, 2009. 86 s. ISBN 978-80-970137-9-0.
- KLUCKÁ, J., VOLFOVÁ, P. 2009. *Kognitívni tréning v praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 160 s. ISBN 978-80-247-2608-3.
- SUCHÁ, 2007. *Cvičení paměti pro každý věk*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 176 s. ISBN 978-80-7367-199-0.
- HERETIK, A., HERETIK, A. jr. et al. 2007. *Klinická psychológia*. 1. vyd. Nové Zámky : Psychoprof, 2007. 815 s. ISBN 978-80-89322-00-8.