

PRAKTICKÝ PREVENTÍVNY PROGRAM

na posilňovanie pamäti



Úvod:

Poznanie u ľudí nie je len jednoduché „áno-nie“, ale skrýva viac rozmerov, kvalít, rôzne hĺbky, intenzity a formáty. Základ pre poznávanie a vnímanie prebieha zmyslami, zrak, sluch, čuch, hmat a chuť. Dokážeme nimi vnímať podnety z okolia. Vnímanie možno teda považovať za vstupnú bránu do našej pamäti. Aktivácia všetkých zmyslov je podmienkou pre efektívnu koncentráciu. Dôležitým pilierom pre kvalitu pamäti je poznávanie zmyslami a koncentrácia, teda pozornosť. Posilnením vnímania /percepcie vedie naše zmysly k zlepšeniu pozornosti /koncentrácie následne k zvýšeniu kapacity pamäti. Pri celkovom úbytku poznávania a vnímania vieme na základe poznatkov ovplyvniť proces starnutia kognitívnymi stratégiami a postupmi a tak kompenzovať stratu v danej oblasti. Rozvoj a podpora percepcie/ vnímania Najlepšie si zapamätáme to, čo má spojitosť s našim životom, to čo vidíme a vieme si predstaviť. Zapamätáme si neobvyklé, to, čo je spojené s našimi emóciami a to v čom nájdeme logiku a určitý poriadok. Zmyslové vnímanie orgánmi ktorými zachytávame podnety sú naša vstupná brána do pamäti. Ak chceme, aby naša pamäť fungovala efektívne, potrebujeme do vnímania podnetov zapojiť všetky zmysly, emócie, fantáziu, minulú skúsenosť a záujem.

Poznávacie funkcie (pozornosť, pamäť, myslenie, reč) bývajú vekom 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 u človeka a stimulácia rôznych oblastí mozgu.

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, ktoré nastávajú pri procesoch starnutia. Pokles mentálnych a rozumových funkcií nastáva aj pri rôznych ochoreniach mozgu a ich štruktúr následkom, pri duševných ochoreniach, po úrazoch, alebo po iných negatívnych javoch.

Cieľové skupiny

1. Seniori, u ktorých fyziologicky vekom klesá schopnosť učenia sa a zapamätávania. Cieľom kognitívneho tréningu pri tejto skupine je udržanie a zvýšenie úrovne kognitívnych funkcií.
2. Ľudia s kognitívnym postihnutím a s poruchami pamäti, v prípadoch CMP, duševných porúch, demencie, ADHD, hovoríme o kognitívnej rehabilitácii, kde sa aplikujú konkrétne postupy na špecifické požiadavky klienta s ohľadom na jeho zdravotný stav. Trénuje sa orientácia, režim a postupnosti, motorika, reč, myslenie.
3. Zdraví ľudia, deti, ľudia v produktívnom veku, študenti u ktorých je cieľ nielen udržať, ale aj zvýšiť kognitívnu úroveň, zvýšenie pracovnej výkonnosti.
4. Inak zdraví ľudia, ale po dlhej sociálnej izolácii, napr. mamičky na MD, po dlhodobom ochorení, po pandémie.

Forma a priebeh tréningov

Tréning pamäti prebieha najčastejšie skupinovou formou. V jednej skupine by malo byť 10 - 12 účastníkov. Skupina by mala byť homogénna, aby sme mohli aplikovať jednotný prístup. Vhodná je pravidelnosť stretnutí najlepšie v dopoludňajších hodinách, v rovnaký deň v týždni.

Tréningy celkovo pozostávajú z 10 stretnutí po 90 min, ale časový harmonogram prispôsobujeme tempu a zdravotnému stavu klientov.

V niektorých prípadoch je potrebné zvoliť individuálnu formu kognitívnej podpory, ktorá cielená na špecifické potreby klienta. Plán postupu sa stanovuje na základe vstupnej diagnostiky úrovne kognitívnych funkcií.

Pred začiatkom celého cyklu štandardne pripraví lektor ukážkovú, nezáväznú hodinu, kde predvedie proces a priebeh tréningov, vysvetlí fungovanie stretnutí. Lektor v krátkosti vysvetlí biologické fungovanie zapamätávania, predstaví štruktúru postupnosti zapamätávania a fungovania mentálnych procesov.

So skupinou sa začína s jednoduchými cvičeniami (pero – papier) na precvičenie koncentrácie. Štandardne sa pokračuje koncentračno-pohybových cvičením, ktoré sa zameriava na koordináciu tela, stimuláciu pravej a ľavej hemisféry, reflexy a relaxáciu. Lektor prispôsobí vždy cvičenie tak, aby sa aj účastník s telesným obmedzením mohol na cvičení zúčastniť. Ideálne ak klienti sedia v kruhu na stoličkách tak, aby mal lektor rovnaký pohľad na všetkých. Je vhodné mať zabezpečené rehabilitačné pomôcky (tenisové loptičky, rôzne masážne pomôcky). Tréning je zameraný komplexne, preto sa na stretnutiach v skupine aplikujú cvičenia na podporu krátkodobej a dlhodobej pamäti. Každým ďalším stretnutím zvyšujeme náročnosť cvičení podľa individuálneho vyhodnotenia tréningu lektorom.

Úlohou lektora je postupne predstaviť mnemotechnické pomôcky, precvičiť na príkladoch a naučiť záujemcov ich praktické využitie v bežnom živote.

Na konci celého cyklu si klienti odnášajú nové poznatky v oblasti fungovania kognitívnych funkcií, upevnenie, alebo zlepšenie úrovne kognitívnych funkcií a prehľad možnosti využitia mnemotechnických pomôcok v praxi.

Ciele tréningov

Venujeme sa nielen stimulácii pamäti, ale aj ostatným poznávacím funkciám, koncentrácii, aktivácií zmyslov, krátkodobej a dlhodobej pamäti, trénovaniu logického myslenia. Tvorením slov sa precvičujú verbálne schopnosti a komunikáciu, práca s textom a čítanie s porozumením, orientovanie sa v čase a priestore.

Tréning pamäti je zameraný na cvičenia tak, aby posilňovali schopnosti účastníka a zohľadňuje jeho individuálne záujmy. Náročnosť úloh je nastavená tak, aby účastníka tréningu nepreťažovala ale naopak aby podporovala jeho sebavedomie.

Prínosná a praktická časť trénovania spočíva predstavovaní, osvojovaní mnemotechnických pomôcok a postupov. Klienti sa ich učia používať na konkrétnych cvičeniach, tak aby ich vedeli aplikovať v bežnom živote.

Stretnutiami, poznávaním nového a pravidelným sociálnym kontaktom sa u klientov upevňuje sociálna a emocionálna inteligencia.



Dom sociálnych služieb – MOST, n.o.

„aby ľudia s duševnou poruchou boli s nami a nie sami“
