PŘEDNÁŠKA A CVIČENÍ

KOGNITIVNÍ FUNKCE I.

- Poznávací funkce – základní funkce mozku

Poznávat okolní svět

Plánovat jednání

Sociální interakce

- Základní - pozornost, vnímání, paměť
- Vyšší - řečové schopnosti, myšlení, exekutivní funkce

KOGNITIVNÍ FUNKCE II.

- Platon

  - paměť přirovnává k (voliéře) – chytit a vlastnit
  - rozpoznává i rozdíl mezi „mít vědění“ (mít ptáky v holubníku) a „být majitelem vědění“ znamená, že ptáky držíme v rukou; je to rozdíl mezi možným a skutečným vzpomínáním

- Vosková tabulka

  - měkká - brzy se slije a zmizí to
  - tvrdá - déle se ukládá, déle to tam zůstane

PAMĚŤ

- Soubor psychických procesů a vlastností umožňující osvojení zkušeností: jejich vštípení, uchování, vybavení
- Paměť → vstup (input) x výstup (output)

Kodování
Konsolidace
Uchovávání
Asociace/integrace
Vybavování
Rekonsolidace
Vymazání

Fáze paměti

DRUHY PAMĚTI I.

- **Bezprostřední**
  - trvá milisekundy, poté je ukončena
- **Krátkodobá**
  - trvá sekundy – minuty, kapacita je 5-9 slov
  - stačí na splnění každodenních úkolu (pracovní p.)
  - podílí se na ní CNS + 3 pomocné systémy
    fonologická smyčka, vizuospaciální náčrtník,
    epizodický zásobník

DRUHY PAMĚTI II.

- **Dlouhodobá**

- informace uchovává déle někdy po celý život,
  konsolidace – integrace nových dat do existujících schémat
  (hippocampus → mozková kůra)
- **Moduly explicitní** – co verbalizujeme, napíšeme, je
  potřeba hippokampus (VÍME CO?)
  epizodická, sémantická, ikonická paměť
- **Moduly implicitní** – procedurální – dovednosti
  nepotřebujeme hippocampus (VÍME JAK?)

VYBAVENÍ PAMĚTI

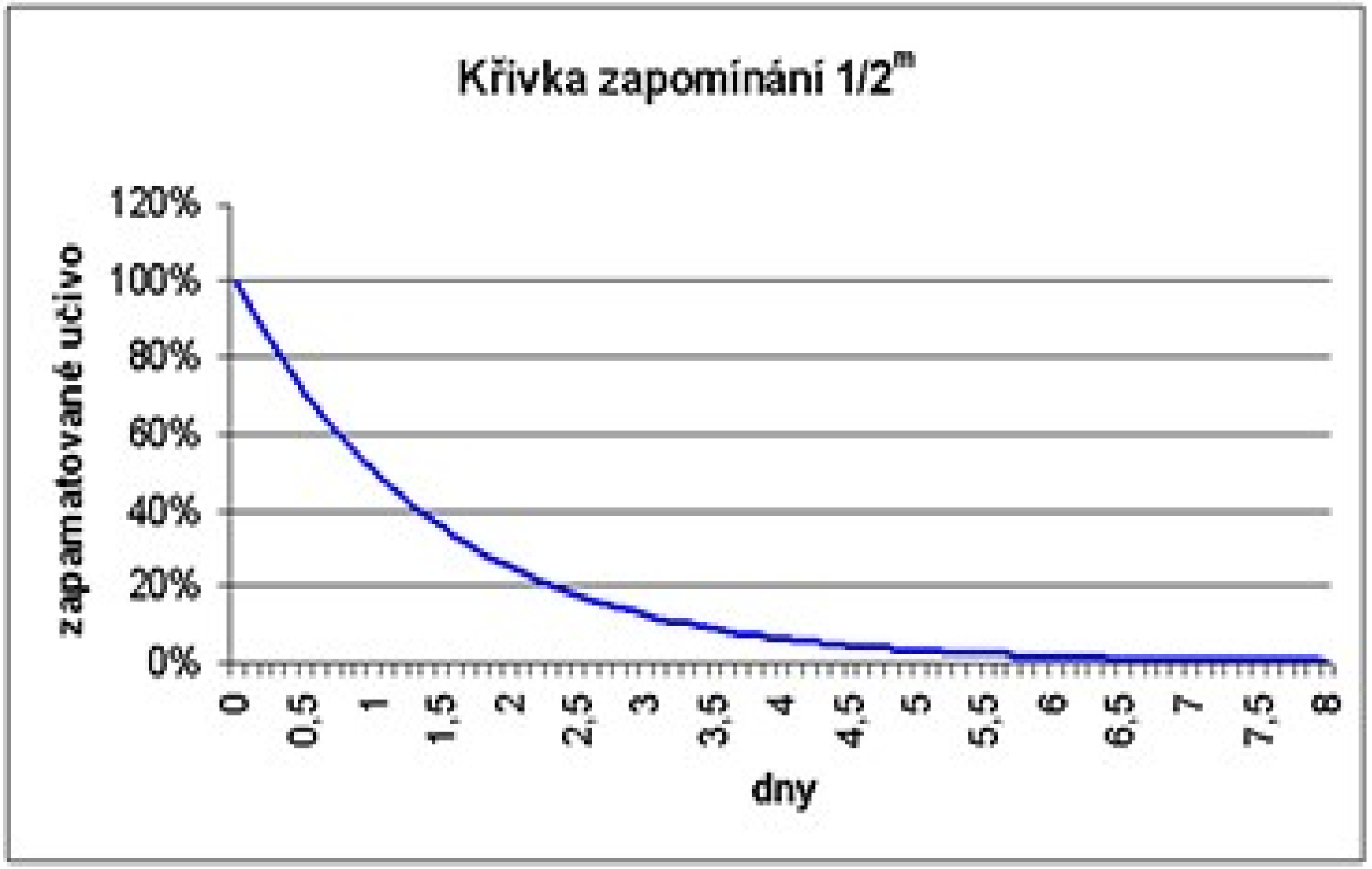
- Paměť existuje, je-li obsažená v chování a v myšlence
- **Vybavení** - volné (volné, záměrné)
  - s vodítky
  - rozpoznání
- Lidská paměť jako atraktorová dynamika – nemáme jistotu, kolik informací se nám vybaví - čím více vodítek, tím větší pravděpodobnost vybavení

JAKÉ INFORMACE SI NEJLÉPE PAMATUJEME?

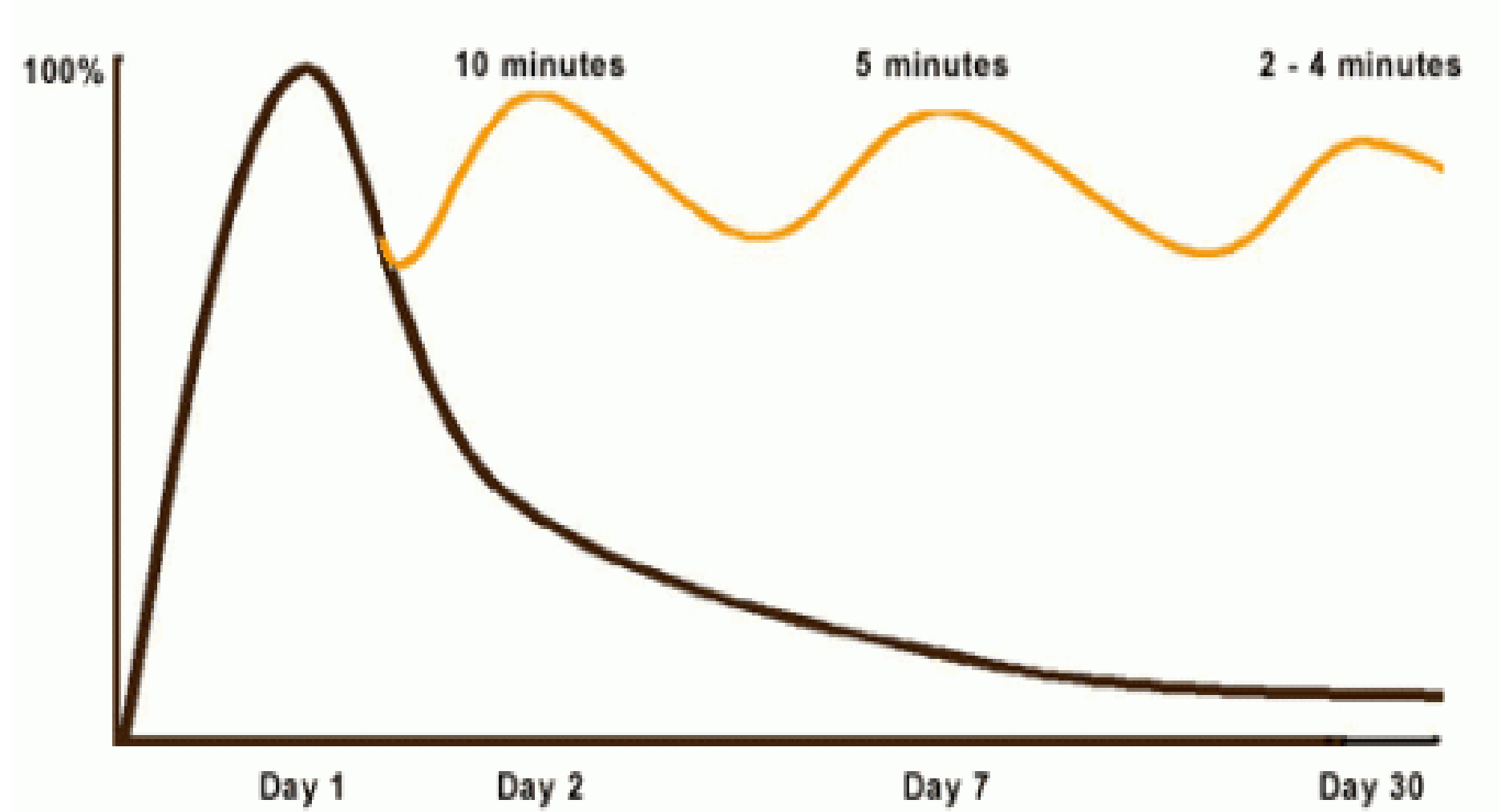
- vyvolávající silnou emocionální odezvu
- máme možnost si vícekrát opakovat
- můžeme interpretovat kontextu toho, co zná
- zpracování a analýzu bylo vynaloženo více úsilí a času
- nejenom čteme, ale také aktivně reprodukujeme

Snaha něco si zapamatovat nemá podstatný vliv na schopnost zapamatovat si

Paradoxní intence - nic neposílí paměť tak, jako přání něco zapomenout


Křivka zapomínání 1/2^m
zapamatované učivo
120%
100%
80%
60%
40%
20%
0%
0
0,5
1
1,5
2
2,5
3
3,5
4
4,5
5
5,5
6
6,5
7
7,5
8
dny

KŘIVKA ZAPOMÍNÁNÍ A UČENÍ



CO JE NORMÁLNÍ ?

Nemohu něco najít, mám obavy že jsem nevypnul sporák?

- Jedná se o kognitivní deficit?

  Většinou ne – spíše nedostatek sebedisciplíny

Co s tím?

- 2-3 x říct – označil jsem si jízdenku, vypnul jsem sporák
- Připravím si košík a do toho si dávám věc, kterou opakovaně hledám (brýle, klíče, atd.)

ZAPOMÍNÁNÍ

Zapomínání může být způsobeno:

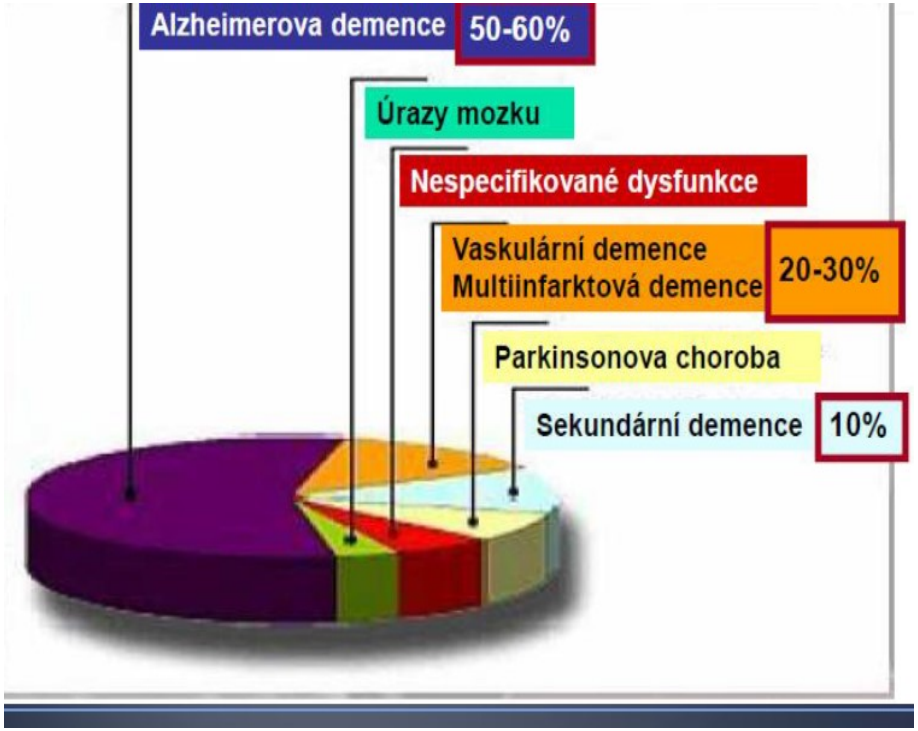
- Vyhasínáním
  - rozpad informace
- Interferencí (působením starých a nových poznatků)
  - retroaktivní - nové překrývají staré
  - proaktivní - dříve vštípené ruší nové informace
- Motivace
  - nevědomé vytěsnění
  - vědomé potlačení

REKONSTRUKCE VZPOMÍNEK

- Schopnost vnášet do chaotických vzpomínek určitý smysl a řád, a to na úkor jejich přesnosti
- Rekonstrukce vzpomínek – doplnění bílých míst ve vzpomínkách pravděpodobnými údaji, aby to dalo smysl
- Konstrukce vzpomínek – bezděčné vytváření nových psychických obsahů, na základě dřívějších zkušeností

KOGNITIVNÍ DYSFUNKCE

- Benigní stařecká zapomnětlivost
- Mírná kognitivní porucha
- Různé typy demencí



DOPORUČENÍ PRO LEPŠÍ PAMĚŤ

- Plná pozornost studovanému tématu
- Vytváření asociací mezi tím co člověk ví a zná
- Propojení slov a obrazů
- Opakování
- Čtení opakovaného materiálu nahlas
- Využívání externích uložišť informací
- Cestování v čase
- Odpočinek a spánek
- Mnemotechniky

REMINISCENČNÍ TERAPIE I.

- Soubor interaktivních, tvořivých a výrazových aktivit, jejichž společným jmenovatelem je zájem o minulé životní zkušenosti lidí, kteří se jich účastní
- Reminiscence - technika záměrného řízeného vyvolávání a vedení vzpomínek klienta a podporování jejich rozvoje
- Nezastupitelné místo v gerontologii → pacienti s demencí, imobilní dlouhodobě ležících
- Efekt → zachované ještě nějaké kognitivní funkce, a klienti jsou schopni si částečně vybavit si svoji minulost či zážitky
- Nenahrazuje psychoterapii →neměla by zasahovat do hlubokých, bolestných témat

REMINISCENČNÍ TERAPIE II.

FORMY REMINISCENČNÍ TERAPIE

- obecná x specifická
- individuální x skupinová
- neformální x neformální

ZDROJE REMINISCENČNÍ TERAPIE

- Reminiscenční pomůcky – pozitivní podněcovat vzpomínání, čím více smyslů
- Komunitní zdroje – knihovny, muzea, místní školy
- Lidské zdroje – reminiscenční terapeuti, sestry, ošetřovatelky, sociální pracovníci, dobrovolníci, rodina, osoby blízké

ÚSKALÍ REMINISCENČNÍ TERAPIE

- Nehovoří se o minulosti, vzpomínky jsou zmatené, smíchají se, otevře se bolestivé téma, problémy s chováním, problémy s kolegy

REMINISCENČNÍ TERAPIE III.

- Uspořádání vzpomínkové výstavy
- Kniha vzpomínek či kniha životních událostí
- Archiv vzpomínek (truhlice, kufřík, krabice)
- Vyprávění příběhů a předčítání, poezie
- Fotografování
- Využití kreativních přístupů v reminiscenční terapii
- Dramatizace vzpomínek
- Tanec a hudba
- Reminiscenční vycházky a výlet

REMINISCENČNÍ MÍSTNOSTI

REMINISCENČNÍ KUFŘÍKY A KRABICE

VALIDACE

- Cílová skupina - osoby nad 80 let bez duševního nemoci, kde dezorientace vznikla jako kombinace tělesných (omezené funkce mozku a smyslů), psychických (potlačení proher a krizí) a sociálních změn (ztráta role ve společnosti, ztráta partnera)

Cíle validace dle Rheinwaldové (1999):

- Pomoci vyřešit nedořešené problémy z minulosti
- Pomoci lidem vyrovnat se s vlastním životem
- Snížit stres způsobený životními ztrátami
- Dosáhnout co největší spokojenosti klientů
- Vrátit jim vlastní pocit hodnoty

VALIDACE II.

- Záměrem metody není vracet dezorientovanou osobu do reality a usměrňovat, ale **provázet změněným vnímáním reality**, aby nebyla sama a mohla vyjádřit co cítí a potřebuje na sklonku života sdělit
- Chování dezorientovaných má svůj smysl a účel
- Staří lidé se snaží na sklonku života vyrovnat se svými prožitky a traumaty a významnými životními událostmi →uzavřít pomyslnou kapitolu minulosti
- Bagatelizování dřívějších negativních a silných emocionálních prožitků je nežádoucí

ZÁSADY PŘI VALIDACI

- Empatický, trpělivý, tolerantní
- Chovat se ke všem účastníků laskavě a uznale
- Ovládat metodu naslouchání
- Zásady komunikace včetně neverbálních projevů
- Zohledňovat odlišnosti v chování pacientů
- Nehádat se s klienty
- Nepoužívat slovo vždycky
- Dotazovat se klientů na to jak to bylo
- Učit polaritě – co je nejlepší x co je nejhorší
- Nezlehčovat projevené emoce klientů
- Respektovat, že neudrží dlouho koncentraci

TECHNIKY VALIDACE

- Centrování – uvést klienta do stavu, kdy bude oproštěn od svých emocí, bude schopen naslouchat

  - Zaměřit se na bod asi 5 cm pod pasem, vdechovat nosem, nechat tělo naplnit vzduchem, vydechovat ústy. Zastavit všechen vnitřní dialog a věnovat veškerou pozornost dýchání.
- Používání jednoznačných a nekomplikovaných otázek – Kdo? Co? Kdy? Kde? Jak?
- Technika opakování – opakujeme jádro toho, co validovaný řekl
- Technika představení opaku - povzbuzovat starého dezorientovaného člověka v tom, aby myslel na protiklad situace. „Jsou chvíle, kdy se to neděje?"
- Vzpomínání – prozkoumávání minulosti může pomoci najít obranné mechanismy (obnovit je) a pomoci lépe zvládat současné problémy,
- Udržování upřímného a blízkého očního kontaktu, dotek

REZOLUČNÍ TERAPIE

- Opačná podstatou validace, u osob s pokročilým stádiem demence neuvědomující si realitu
- Podstatou je vycházet z toho, co se děje nyní v tomto okamžiku a na tomto místě
- Klient uvízl v minulosti a nyní v ní žije – neodsuzovat a projev respektovat
- Odporování klientovi a objasňování skutečné reality vede ke konfliktům, jeho nespokojenosti a pocitu nepochopení
- Rezoluční terapie vede ke spokojenosti klienta, že je přijímán takový jaký je, podporuje sebedůvěru a pocit důstojnosti
- Pracovník přistoupí na změněnou realitu tak, že hraje roli, ve kterého klient vidí
- Vychází z jeho životního příběhu a jeho emocionálních projevů, nezabývá se emocionálním zpracováním minulých traumat

PRETERAPIE I.

- Psychoterapeutická metoda tzv. reagování na klienty
- Pomáhá rozvíjet komunikaci, tam, kde by to jinak nešlo
- Reagování se provádí pomocí slovního, pohybového či zvukového zrcadlení chování klienta
- Zrcadlení pomůže klientovi vnímat sám sebe po sebeuvědomění je klient schopen vnímat sám sebe
- Při práci s klientem musí být uplatněny – bezpodmínečné přijetí, empatie, kongruence

PRETERAPIE II.

- Možnosti využití – mentálně postižení, nemocní s demencí, nemocní v akutní psychotické fázi
- Podmínkou terapeutického vztahu je psychologický kontakt, dán:

  - kontaktní reflexe – práce na straně terapeuta

  - kontaktní funkce – proces na straně klienta

  - kontaktní chování
- Kontaktní reflexe – techniky k uskutečňování empatického

PRETERAPIE III.

- **Situační reflexe** – Klient se dívá na obraz. Terapeut reflektuje:„Díváte se na obraz na zdi“.
- **Obličejová reflexe** - Klient naznačuje úsměv. Terapeut reflektuje Pavel se usmívá.
- **Tělová reflexe** - klient sedí ve strnulé pozici. Terapeut reflektuje: Pavel má strnulé tělo nebo to napodobí.
- **Slovní reproduktivní reflexe** - klient v předřečové úrovni – mluví útržkovitě, nesouvisle, nelogicky. Terapeut to po něm opakuje.
- **Zopakované reflexe** – opakování reflexí, které se již osvědčily – na základě registrace odezvy

DIDAKTICKÝ PŘÍSTUP K TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI I.

- Komu se bude služba poskytovat
  - Jaká je klientela?
- Identifikace potřeb
  - Co je žádoucí? x Co je?
- Potřeby deklarované samotným klientem (pociťované snížení zájmu, osobní přání)
- Sdělení rodiny, pečujících, personálu
- Diagnostika
  - **ohled na** - cílovou skupinu, vývoj změny, předpoklady
  - **respekt** - osobnost, vnitřní orientace
  - **převládající motivace** (vnitřní x vnější)

KOGNITIVNÍ TRÉNINK – ZÁSADY I.

Důraz na využitelnost v osobním životě, vysvětlit co a proč procvičujeme

Obsah

- strukturovat, postupně zvyšovat náročnost, uvolnění, motivace k dalšímu cvičení

Prostředí

- dostatek prostoru, odstranění bariér (zvuky, nezúčastněné osoby), teplota, vzduch, viditelnost, slyšitelnost, oční kontakt, tekutiny a občerstvení

Připravenost trenéra

- pracovní listy, pomůcky, psací potřeby

Vybavenost klienta

- brýle, naslouchadla

PŘÍPRAVA MATERIÁLŮ

- Velikost – čitelné pro všechny – 18 – 26 tučné písmo
- Barvy – (2-3) – kontrast, míra, vhodné pozadí
- Zvuk - čistý, ne vysoké tony, pomalejší tempo řeči
- Text – strukturovaný – max. 2 druhy písma, shodné znaky pro úlohy a označení, množství textu na stránce
- Obraz – velikost, ostrost
- Multimédia - význam multifaktoriálního působení
- Vzdělávací záměr – to co dělá trenér
- Výukový úkol - klient

STRUKTURA KOGNITIVNÍHO TRÉNINKU

- Úvod - pozdravení, obsah, smysl, využitelnost, počáteční rituál
- Aktivizační rozcvička - vybuzení, zahřívací cvičení
- Práce s úkoly (hlavní blok) - 1- 3 cvičení, cvičit koncentraci, neměly by být jednostranné, nácvik koncentrace
- Průběžné hodnocení - registrace odpovědí a konverzace, pochvala těm co se daří, povzbuzení těch, kterým se moc nedaří, možnost sebereflexe - ocenění výkonu
- Uvolňovací cvičení
- Případné zadání domácího cvičení - k tématu lekce
- Upoutávka na obsah příští lekce - 4 rituály – opakují – dobře se to zapamatuje, brání to stereotypu (v kruhu za ruce a pozdrav očima, pohled na druhé zamávání, potřesení rukou sousedovi, zatleskání si).

UKÁZKA BLOKU

Procvičované kognitivní funkce: pozornost, krátkodobá paměť, výbavnost dlouhodobá paměť, zrakové vyhledávání

- Přivítání, orientace, jména účastníků
- Otázka na úvod: Prosím položte každý jednu otázku tomu, o kom byste se rádi něco dozvěděli.

1. Cvičení – Před sebou máte rámeček s písmeny. Napište ke každému písmenu čísla tak, jak jdou v abecedě za sebou.

G	N	P	J	S
K	R	CH	W	M
B	T	F	D	U
X	H	A	I	Q
C	O	L	E	V

UKÁZKA BLOKU

2. cvičení: Nyní si zkusíme procvičit pozornost. Na listu před sebou máte řadu písmen. Vyhledejte mezi nimi všechny souhlásky a na každé vymyslete slovo začínající touto souhláskou.

A ,a, H, f, E, i, o, Z , K, u, O, í, á, V, L, i, é, P, á E, O, I, u, J, D, m, i, u, U, e, K, m, P, á, a, u, D, i, I

3. cvičení: Instrukce: „Myslím si známou osobnost (z historie, divadla, politiky). Pomocí otázek zkuste zjistit, na koho myslím. Já však smím odpovídat ano-ne“.

- **Sebereflexe**
- **Rozloučení:** Chyťte se v kruhu vzájemně za ruce a podívejte se na své sousedy. Pozdravte očima ty, kteří sedí naproti Vám.

UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ

Vysvětlení cizích slov:

- Imobilizace
- Dementovat
- Export
- Modifikace
- Inklinovat
- Resumé
- Impertinentní
- Relevantní
- Sofistikovaný

UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ

Proměny slov: proměna slova přes 2 mezislova v konečné slovo

Př. **MOŘE-MOJE-MYJE-VYJE**

PUKY……TAKY

NESU……NEBO

SODA……ROSA

UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ

Pokuste se napsat, ze kterých slov se skládají následující zkratky:

- OSN
- BIS
- NKÚ
- ZŠ
- MÚ
- MPZ
- KB
- TJ
- ND

UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ

1. Hmotnost	a) °C
2. Délka	b) mol
3. Sílá	c) m/s, km/h
4. Čas	d) kilogram
5. Rychlost	e) pascal
6. osvětlení	f) watt
7. Látkové množství	g) litr
8. Objem	h) metr
9. Obsah	i) newton
10. Tlak	j) lux
11. Teplota	k) m^2
12. Výkon	l) sekunda

UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ

Antonyma – slova opačná

- Minulý
- Hladový
- Tuzemský
- Unavený
- Bezpečný
- Ženatý
- Laskavý
- Teorie

UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ

Ke státům přiřaďte hlavní města:

- Albánie
- Bělorusko
- Norsko
- Švýcarsko
- Rumunsko
- Chorvatsko
- Portugalsko
- Belgie
- Nizozemí
- Polsko

UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ

Doplňte známé dvojice.

- Laurel a ……..
- Dařbuján a ……..
- Robinson a ……
- Sherlock Holmes a ……
- Perry Mason a ……..
- Hajný robátko a ……..
- Hanzelka a ……..
- David a ……
- Kolben a ……..

UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ

Doplňte pranostiky:

a) Na Nový rok……..

b) Na Tři krále……

c) Lucie……..

d) Sv. Anna……

e) Na svatého Jiří……..

f) Medardova Kápě……..

g) Březen……

UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ

Přiřaďte sportovce ke sportovní disciplíně:

1. Jarmila Kratochvílová	a) lyžování
2. Alberto Tomba	b) tenis
3. Helena Fibingerová	c) krasobruslení
4. Bratři Pospíšilové	d) desetiboj
5. Bjorn Borg	e) běh
6. Roman Šebrle	f) kolová
7. Ája Vrzáňová	g) vrh koulí

UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ

Přesmyčky měst:

- ÝDFARLTN
- ČINJI
- ŽIDEOMLAC
- VEŠONEB
- BORÁT
- BAŽKEMR
- VOSKOLO

UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ

Doplňte zeměpisné názvy:

- Nejlidnatější stát (1 228 005 000 obyv.)……
- Nejdelší řeka (7025 km)……..
- Nejhlubší jezero:……..
- Největší jezero:……
- Která moře omývají břehy Německa?.....
- Kterému státu patří Korsika?.....
- Ke kterému světadílu se řadí Grónsko?.....

UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ

Vyřaďte nevhodná slova:

- kos, straka, vrabec, plecko, sojka……
- Stůl, skříň, dveře, židle, ubrus, postel……..
- Špagety, svíčková, čevapčiči, párek, bukvice ……
- Kokršpaněl, jezevčík, ovčák, jelen, bernardýn……..
- Kalhoty, korále, sako, svetr, halena, sukně……
- Fixy, pastelky, voskovky, tempery, noviny ……..
- Jablko, meruňka, hruška, rajče, broskev……
- Kalhoty, bunda, svetr, halena, čepice, lyže ……

UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ

Doplňte města do písniček:

- Kdyby byl……., kde jsou ……., dal bych ti hubičku, na obě strany, ale že je za vodou, za vodičkou studenou, nedám ti ani jedinou
- Okolo……..v malé zahrádce, rostou tam tři růže
- Okolo …..cestička a na ni se zélená travička
- Okolo……., okolo…….. pasou se tam koně
- Běží liška k ……nese pytel zázvoru, ježek za ní pospíchá, že ji pytel rozpíchá
- Já jsem z ……., ……. koudelníkův syn

UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ

Doplňte rčení:

- Dlouhý jako …….
- Zelený jako……..
- Ostrý jako…….
- Lehký jako…….
- Těžký jako….
- Hluchý jako….
- Němý jako
- Černý jako…..
- Kyselý jako….

UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ - RČENÍ

- Dlouhý jako …….
- Zelený jako……..
- Ostrý jako…….
- Lehký jako…….
- Těžký jako….
- Hluchý jako….
- Němý jako
- Černý jako…..
- Kyselý jako….

- Nemá na růžích…….
- Slovo dělá …….
- Mráz kopřivu…….
- ….. a host třetí den smrdí
- ……, který štěká, nekouše
- Byl černou ….. Rodiny
- Není to ani….., ani ……
- Dělá mrtvého…….
- Rozumějí tomu jako….petrželi
- Malé……., také ……..

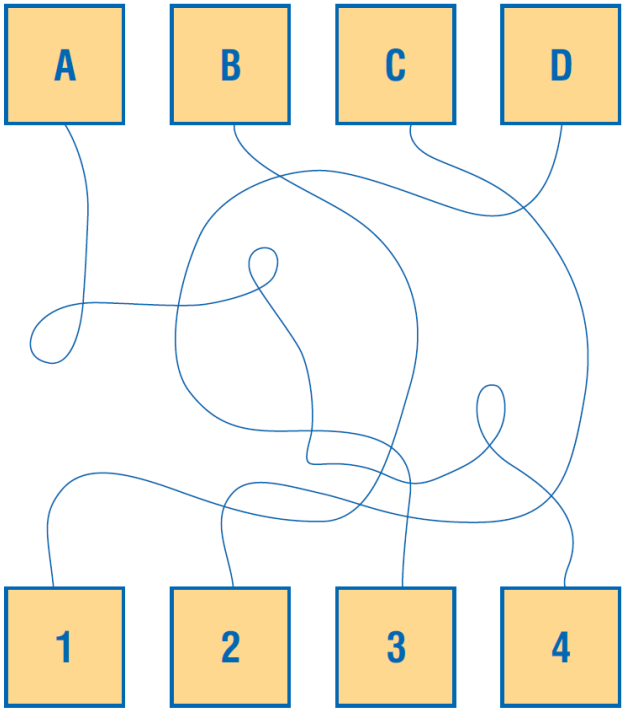
UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ – DOPLŇTE BARVY

- Eminence, myš, vlasy ……..
- Kůň, pasažer, kašel ……...
- Brýle, panter, zahrada ……...
- Tráva, čtvrtek, pláně …….
- Anděl, karta, ponorka ……...
- Praha, rybka, ručičky …….
- Medvěd, sobota, paní ……..
- Mauritius, krev, knížka ……...

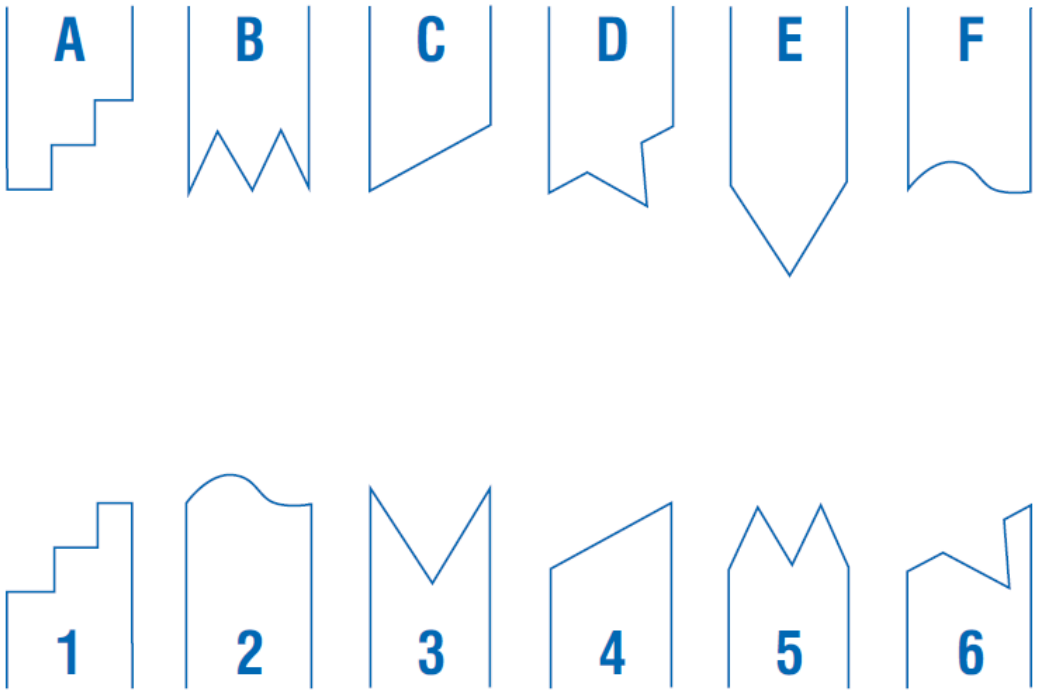
UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ –NAJDĚTE 5 ROZDÍLŮ

UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ – RÉBUSY MĚST

UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ – SPOJTE PÍSMENA S ČÍSLEM



UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ CVIČENÍ – SPOJTE TVARY, ABY DO SEBE ZAPADALY



POUŽITÁ LITERATURA

MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1.vyd. Praha : Grada, 2011.

ŠPATENKOVÁ, N.; BOLOMSKÁ, N. *Reminiscenční terapie.* 1. vyd. Praha: Galén, 2011.

Holmerová, I.; Suchá, J. cičte si svůj mozek 1 a 2. Praha: gerontologické centrum. Vydáno za podpory Pfizer.