

že klient vníma ďaleko viac, ako sa môže terapeutovi zdať (9).

Programovanie aktivít. Predvídavosť, pravidelnosť a štruktúrovanosť denného režimu sú súčasťou starostlivosti o klienta s demenciou. Progresiou ochorenia dochádza k zhoršeniu celkového stavu, keď klienti potrebujú čo najviac individualizovaný režim. V prípade, že jednotlivé aktivity klienta zťažujú, prestávame sa usilovať o ich aktívnu účasť a prispôbojeme sa individuálnemu tempu, potrebám a možnostiam. Programovanie aktivít je dôležitou súčasťou starostlivosti v rozvinutej fáze ochorenia a dalo by sa povedať, že je do veľkej miery špecifickou potrebou práve v tejto fáze ochorenia (10).

Kognitívny tréning je cieleňá stimulácia mozgových funkcií so zameraním na viaceré kognitívne schopnosti. Využíva sa najmä u klienta v počiatočnom a v strednom štádiu Alzheimerovej choroby, ktorý chce sám trénovať svoje kognitívne schopnosti. Tréning spomaľuje rozvoj ochorenia a zlepšuje kvalitu života. Niekedy slúži aj ako denná činnosť alebo zábava, podľa toho, ako to klient prijme. Štúdie preukázali, že u niektorých klientov v miernom a v ťažšom štádiu choroby kognitívny tréning vyvoláva negatívne reakcie, ako depresie a frustrácie (11, 12). Dôvodom môžu byť nevládnuté úlohy alebo neschopnosť vybaviť si požadované informácie, čo môže byť pre chorého frustrujúce. Preto musí byť terapeut v tomto prípade predvídavý a zvoliť také cvičenie, ktoré by bolo príjemným a prospešným zároveň. Kognitívny tréning má predovšetkým preventívny význam, keďže spomaľuje proces úpadku v kognitívnej oblasti, posilňuje sebaúctu, sebavedomie, ďalej podporuje sebestačnosť v aktivitách denného života, pomáha udržať kvalitu života, podporuje sociálne kontakty a umožňuje prežívanie pohody a radosť z úspechu (13). Mozog máme preto, aby sme zostali nažive. Vďaka mozgovým funkciám môžeme prežiť vo všetkých situáciách. Pokiaľ mozgové bunky nepoužívame, dávame im tak najavo, že ich na svoje prežitie „nepotrebuje“ (4). Vtedy dochádza ich degradácii. Starostlivosť o všetky zóny praktickej inteligencie uľahčujú efektívne využívanie mozgu. Zóny praktickej inteligencie sú: exekutívna a sociálna zóna, zóna pamäti, zóna emócií, jazyková a matema-

tická zóna, priestorová zóna (5). Bahar-Fuchs, Clare, Woods (2013) v štúdiu Kognitívny tréning a kognitívna rehabilitácia pre miernu až stredne závažnú Alzheimerovu chorobu a vaskulárnu demenciu konštatujú, že kognitívny tréning a kognitívna rehabilitácia sú špecifické intervenčné prístupy určené na riešenie problémov s pamäťou a inými aspektmi kognitívneho fungovania. Metódy tréningu pamäti účinne podporujú tvorbu nových, najmä neobvyklých nervových spojení a výraznú hustotu ich sietí. Kognitívny tréning zlepšuje poznávacie funkcie, odďaľuje prejavy poškodenia poznávacích funkcií, spomalenia a zhoršovania poznávacích funkcií (14).

Kognitívny tréning je určený najmä pre: aktívnych seniorov, ktorí pociťujú len bežné problémy s pamäťou a chceli by si ju zlepšiť, ľudí v produktívnom veku, ktorí by chceli zvýšiť stimulovanie svojich poznávacích funkcií, seniorov s miernou poruchou poznávania, ktorí môžu svojou aktivitou zlepšiť svoj stav, seniorov s demenciou, ktorým kognitívny tréning pomôže udržať ich poznávacie funkcie dlhšie na dobrej úrovni (5). Kognitívny tréning má význam predovšetkým preventívny, keď spomaľuje proces úpadku v kognitívnej oblasti, posilňuje sebaúctu, sebavedomie, ďalej podporuje sebestačnosť v aktivitách denného života, pomáha udržať kvalitu života, podporuje sociálne kontakty a umožňuje prežívanie pohody a radosť z úspechu (13). Dôležitým dôvodom tréningu pamäti je ten, že udržiava mozog zdravý a aktívny. Taktiež napomáha uvoľňovať určité chemické látky, ktoré sú veľmi dôležité pri správnom fungovaní imunitného systému, tým sa mozog chráni pred ochorením a poškodením. Potrebné je precvičovať mozog v každej životnej etape. Každý deň by sme si mali nájsť čas na aktivity, ktoré udržiavajú náš mozog v pohotovosti. Mohlo by to byť čítanie, lúštenie krížoviek, vzdelávanie sa v problematike, ktorá nás zaujíma, z hier napr. pexeso, komunikovanie – rozhovory s inými ľuďmi, sledovanie televíznych vedomostných súťaží, navštevovanie univerzity tretieho veku atď. Skupinový tréning môže byť príjemnou zábavou medzi rovesníkmi, metódou, ako si zdvihnúť sebavedomie, prospešnou prevenciou proti prirodzenému zhoršovaniu pamäti, ktoré prichádza vekom, a proti demencii. Veľký význam má kontakt s ro-

vesníkmi a mladšou generáciou, a to nie iba slovne, ale i písomne (písanie listov, krátkych textových správ, e-mailov). To všetko zlepšuje pamäť a náladu (15). V domácom prostredí môže tréning kognitívnych funkcií vyzeráť ako príjemne strávený čas s vnúchatami bez toho, aby si chorý uvedomoval, že trénuje pamäť. Jednoduchým príkladom je hranie pexesa alebo známej hry „meno, mesto, zviera, vec“ s deťmi. Okrem trénovania pamäti je spoločne strávený čas výnimočnou udalosťou, ktorú deti ocenia omnoho neskôr a pre seniora sú to radosťne prežité okamihy. Tomaszewski et al. (2023) v štúdiu Tréning na podporu pamäti a úpravy životného štýlu na podporu zdravého starnutia u osôb s rizikom Alzheimerovej choroby: intervencia podporovaná digitálnou aplikáciou konštatujú, že intervencie na ochranu pred kognitívnym poklesom u starších dospelých s rizikom Alzheimerovej choroby a súvisiacich demencií (ADRD) sú naliehavo potrebné. Rehabilitačné prístupy na podporu pamäti a zásahy do životného štýlu sa považujú za sľubné stratégie na zachovanie alebo zlepšenie kognitívneho zdravia, hoci len málo predchádzajúcich zásahov kombinovalo oba prístupy (11). Nowrangi et al. (2022) konštatujú, že vzhľadom na rastúcu prevalenciu demencie je nevyhnutné, aby sa identifikovali stratégie prevencie. Jedným z prístupov, ktorý možno uplatňovať, je tréning mozgu, možno ho definovať ako riadené cvičné mentálne cvičenia zamerané na kognitívne domény. Existujú dôkazy naznačujúce, že tréning mozgu vrátane dobre overeného ochranného účinku vzdelávania v ranom veku môže zabrániť demencii u kognitívne intaktných dospelých. Výsledky štúdie ACTIVE (Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly) ukázali nielen dlhodobý kognitívny prínos tréningu rýchlosti spracovania, ale aj možný pokles výskytu demencie a prenos kognitívnych výhod na výkon v každodennom fungovaní (merané výkonom na inštrumentálnych aktivitách každodenného života) (16).

Pamäťové techniky sú významnou pomôckou na zapamätanie si rôznych informácií. Vďaka nim si môžeme uchovať veľké množstvo údajov.

Technika loci sa používa na zapamätanie informácií s dôrazom na ich presnú postupnosť. *Príklad:* Skúste si touto metódou zapa-