

mätať nasledujúce slová – prísady do koláča a v akom poradí majú byť pridávané – hladká múka, práškový cukor, orechy, citrón, vajce, soľ, maslo, džem, šľahačka.

Kategorizácia. Využívame ju, ak si potrebujeme zapamätať väčšie množstvo informácií, pri ktorých nezáleží na poradí. *Príklad:* Ku každej z uvedených kategórií rastlín vymyslite 5 položiek. Následne si položky prečítajte ešte raz, zakryte ich a skúste si z nich vybaviť čo najviac. Kategórie: okrasné rastliny, liečivé rastliny, izbové rastliny, stromy, zelenina.

Akronym. Ide o slová, ktoré slúžia ako pomôcka a musíme sa ich naučiť. Sú nezmyselné a skladajú sa zo začiatkových písmen slov, ktoré si máme zapamätať. *Príklad:* ŠOG – šimpanz, orangutan, gorila.

Akrostická mnemonika. Zakladá sa na počítaní písmen pojmov, na ktoré si máme spomenúť. Zároveň stojí na začiatku slov, z ktorých máme zložiť zapamätateľnú vetu. *Príklad:* Struny na gitare – Eva hodila granát do atómovej elektrárne. – (e, h, g, d, a, e).

Rozdelenie do menších celkov a vytvorenie asociácií. Nasledujúca technika je veľmi nápomocná pri zapamätaní si nejakého dlhého čísla (napr. telefónneho). *Príklad:* Skúste si zapamätať tento číselný rad – 213936322. Číselný rad si rozdeľte a vymyslite legendu napr. takýmto spôsobom: 21 – dátum narodenia, 3 – mesiac narodenia,

93 – rok narodenia, 63 – číslo domu, 22 – číslo babkinho domu.

Zapamätanie pomocou príbehu. Túto techniku používame, ak je na zapamätanie slov potrebné zachovať ich presné poradie. Slová si pospájame do súvislostí, aby nám vznikol príbeh. *Príklad:* Z týchto slov sa pokúste vytvoriť príbeh, aby ste si lepšie zapamätali slová v správnom poradí. Vybrané slová: stromček, hviezda, betlehem, sviečka, perníky, kapor, kapustnica. Na stromčeku sa nám ligotala hviezda. Pod stromček som uložil betlehem s betlehenskou sviečkou. Mamka upiekla perníky. Z kuchyne už rozvoniava kapor a chutná kapustnica.

Stratégia prvého písmena. Je to technika kategorizácie väčšieho „balíka“ slov, pri ktorých nezáleží na poradí. Slová si môžeme rozdeliť do menších skupiniek (podľa rovnakých začiatkových písmen). *Príklad:* Pomocou tejto techniky si skúste zapamätať uvedené krstné mena: Jana, Katarína, Oliver, Júlia, Klára, Ondrej, Juraj, Kristína, Otilia, Jaroslav, Krištof, Oľga, Jakub, Klaudia (17).

Pri tréningu kognitívnych funkcií sa môžeme zamerať na precvičovanie dlhodobej alebo krátkodobej pamäti. Dlhodobú pamäť môžeme precvičovať opakovaním všeobecných vedomostí, napr. spomínaním na autorov významných literárnych diel, maliarov, prípadne spomínaním na rôzne príslovia, známe

výroky z filmov, názvy miest, riek na území, spomínanie na významných vedcov, športovcov, vymenovať synonymá, antonymá, recepty jedál, pracovné postupy a mnohé iné... Ako vhodnú pomôcku si terapeut vopred môže pripraviť jednotlivé cvičenia, kvíz. Krátkodobú pamäť môžeme precvičovať rôznymi cvičeniami, ako napr. z prečítaného zoznamu si v časom úseku 4 minúty zapamätať 10 slov, ktoré potom vymenujeme. Pozorovať obrázky za časový úsek a potom vymenovať rozdiely. Zapamätať si telefónne číslo, zapamätať si televízny program. Súčasťou kognitívneho tréningu je cvičenie pozornosti, slovnej zásoby, logického myslenia a myslenia v súvislostiach (18).

Záver

Cieľom nefarmakologických prístupov v terapii demencie nie je pacienta vyliečiť, ale spomaliť progresiu ochorenia. Ak terapeut nevidí pozitívny výsledok, neznamená to, že jeho práca nemá zmysel. Niekedy sa len vzburdenie záujmu pacienta považuje za úspech. Nefarmakologické prístupy si vyžadujú tímovú spoluprácu. Včasná diagnóza a začatie účinnej terapie je základným predpokladom pozitívneho ovplyvnenia priebehu ochorenia. Rodina a pacient majú mať dostatočné informácie o priebehu ochorenia a o možnostiach zapojenia sa do liečby.

LITERATÚRA

1. Fertaľová T, Ondriová I. Demence – nefarmakologické aktivizačné postupy. Praha: Grada; 2020. 128 s.
2. Holmerová I, Janečková H, Vaňková H, et al. Nefarmakologické prístupy v terapii Alzheimerovy demencie a praktické aspekty péče o postihených. Psychiatr. prax. 2005;6(4):175-178.
3. Janečková H, Vacková M. Reminiscence. Praha: Portál, s. r. o.; 2010. s. 581-583.
4. Nowrangi MA, Vannorsdall TD, Rosenberg PB. Crossword Puzzles for Brain Training in Mild Cognitive Impairment. NEJM Evid. 2022 Dec;1(12):EVIDe2200276. doi: 10.1056/EVIDe2200276. Epub 2022 Nov 22. PMID: 38319869.
5. Onieva-Zafra MD, Hernández-García L, Gonzalez-Del-Valle MT, et al. Music Intervention With Reminiscence Therapy and Reality Orientation for Elderly People With Alzheimer Disease Living in a Nursing Home: A Pilot Study. Holist Nurs Pract. 2018 Jan/Feb;32(1):43-50. doi: 10.1097/HNP.0000000000000247. PMID: 29210877.
6. Kráľová M. Demencie. Bratislava: Univerzita Komenského,

- Lekárska fakulta; 2017. 88 s.
7. Prince M, Bryce R, Albanese E, et al. The global prevalence of dementia: a systematic review and metaanalysis. Alzheimers Dement. 2013 Jan;9(1):63-75.e2. doi: 10.1016/j.jalz.2012. 11. 007. PMID: 23305823.
8. Procházková E. Práce s biografii a plány péče. Praha: Mladá fronta; 2014. 133 s.
9. Bártlová S, et al. Zdravotní gramotnost u vybraných skupin obyvateľstva Jihočeského kraje. 1. vyd. Praha: Grada Publishing; 2018. 176 s.
10. Benjamin MB. Starnutie a staroba. Benjan; 2017; 44 s.
11. Pokorná A, Sukupová M. Validace podle Naomi Feil v geriatrické péči. Kontakt. 2014;16(2):88-96.
12. Blatný M. Psychologie celoživotního vývoje. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum; 2016. s. 45-48.
13. Bahar-Fuchs A, Clare L, Woods B. Cognitive training and cognitive rehabilitation for mild to moderate Alzheimer's disease and vascular dementia. Cochrane Database

- Syst Rev. 2013 Jun 5;2013(6):CD003260. doi: 10.1002/14651858.CD003260.pub2. PMID: 23740535; PMCID: PMC7144738.
14. Franková V. Demence u Alzheimerovy choroby. Psychiatr. prax. 2017;18(1):30-33.
15. Tomaszewski Farias S, Fox J, Dulaney H, et al. Memory support training and lifestyle modifications to promote healthy aging in persons at risk for Alzheimer's disease: a digital application supported intervention (Brain Boosters). BMC Geriatr. 2023 Dec 21;23(1):881. doi: 10.1186/s12877-023-04574-x. PMID: 38129775; PMCID: PMC10740219.
16. Tokovská M. Podporné skupiny pre príbuzných pacientov s Alzheimerovou chorobou. Via pract. 2016;13(4):160-162.
17. Turner F, Shepherd M. Doll therapy in dementia care: a review of current literature. Communicare, 2014;1(1):1-17.
18. Sheardová K. Alzheimerova nemoc a zapojení pečovatelské do boje o kvalitu života. Neurológie pre praxi. 2010;11(3):171-174.