

PREČO AKTIVIZUJEME SENIOROV PROSTREDNÍCTVOM TRÉNOVANIA PAMÄTI?

Cieľom **aktivizácie seniorov** je, aby zostali čo najdlhšie samostatní, sebestační a nezávislí od pomoci iných. Je cestou úspešného starnutia a adaptácie na zmeny, ktoré starnutie prináša. Aktivita prináša výkon, ktorý je užitočný pre seniora i pre ostatných. Je preto dôležitý tréning schopností seniora. Patria medzi ne aj kognitívne (poznávacie) schopnosti, ktoré možno, okrem iného, posilňovať:

1. tréningom pamäti,
2. kognitívnu rehabilitáciu.

Hlavným cieľom **tréningu pamäti** je posilniť kognitívne (poznávacie) funkcie seniorov, posilniť ich sebavedomie a naučiť ich využívať techniky na zlepšenie pamäti v každodennom živote, čo prispieva ku skvalitneniu ich života, predlžuje ich samostatnosť a nezávislosť od pomoci iných.

Tréning pamäti obsahuje celý rad mnemotechník – techník ukladania údajov do pamäti, ktoré kompenzujú nedostatky pamäti a rôzne kognitívne cvičenia, ako sú: cvičenia pozornosti, cvičenia zmyslového vnímania, logické úlohy, grafomotorické úlohy, precvičovanie epizodickej pamäti, cvičenia krátkodobej pamäti a cvičenia využívajúce dlhodobú pamäť.

Kognitívna rehabilitácia

Je modifikovaný TP určený ľuďom s miernym a stredným stupňom Alzheimerovej choroby. Jej cieľom je udržanie poznávacích schopností ľudí s demenciou a je rovnako dôležitá ako farmakologická liečba. Prevádza sa vo forme hry, aby nepôsobila na seniorov ako preverovanie ich pamäťových schopností. Cvičenia by mali byť zamerané na tréning dlhodobej pamäti, ktorá býva u seniorov s demenciou relatívne dlho zachovaná. Cvičenia krátkodobej pamäti využívame skôr u osôb v počiatočnej fáze demencie.

Pripravila: Danka Petrufová

Náš tip:

Ak sa o možnostiach aktivizácie seniorov chcete dozvedieť viac, alebo ak si chcete osvojiť zručnosti tréningu pamäti, či iný spôsob aktivizácie, prihláste sa na vzdelávacie podujatie *Kognitívny tréning v seniorskom veku* alebo si objednajte vzdelávacie podujatie z kategórie *Aktivizačné a terapeutické programy pre seniorov* priamo do Vášho zariadenia sociálnych služieb.