



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 49	Název programu: Zdravé stárnutí
Tematický celek: Duševní zdraví	Autor manuálu: Mgr. Lenka Laiblová, Daniela Jansíková lenka.laiblova@szu.cz , daniela.janskova@szu.cz
Specifikace místa konání programu:	
Program je zaměřen k realizaci uvnitř místnosti obytného prostoru. Další možnou variantou je realizace ve venkovním prostředí pod střechou.	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.): Prostory vhodné k pořádání prezentace Kurzů zdravého životního stylu o kapacitě maximálně 20 osob s projektorem a veškerým technickým vybavením.	
Jiné nebo podrobnější požadavky: 4 – 5 velkých stolů, maximálně 20 židlí. Pokud v místnosti není psací stůl s PC, je nutné myslet na jeden stůl pro notebook k promítání edukačního videospotu.	
Specifikace potřebného vybavení:	
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, dostupnost tekoucí vody, zajištění toalet, dataprojektor, počítač, apod.)	
Nutné vybavení: Místnost vybavená přívodem elektrické energie a tekoucí vodou, zajištění sociálního zařízení, stoly, židle pro maximálně 20 účastníků, magnetická tabule, PC s reproduktory (ozvučením) a projekčním plátnem.	
Žádoucí vybavení:	
Specifikace personálního zabezpečení:	
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
Program bude realizován rozdělením účastníků na 3 stanoviště . Realizace bude zajištěna 2 lektory/moderátory za asistence krajského koordinátora KOO a mediátorů podpory zdraví MPZ. Zdravotnické vzdělání v oboru psychologie minimálně jednoho z lektorů/moderátorů je výhodou.	
Specifikace skupiny účastníků:	
Např. maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy)? atd.	
Smíšená skupina s ideálním počtem 15 -18 osob .	
Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)	
Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.	



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

<p>Úvod: Přivítání a seznámení účastníků s cílem a průběhem programu cca 2 minuty. Celek programu: Orientace v problematice, promítnutí edukačního videospotu cca 8 minut. Interaktivní část na prohloubení znalostí cca 47 minut. Závěr: Ukončení programu, rozloučení, poděkování, vysvětlení nejasností a dotazů cca 3 minuty. Celková dotace programu je 60 minut. Pokud účastníci budou mít velký zájem o model „simulátoru stáří“, je nutné počítat, že celkový čas programu bude prodloužen. Nutno počítat s časem oblékání se do modelu a svlékání z modelu.</p>
<p style="text-align: center;">Specifikace požadavků na transport:</p> <p>Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)</p>
<p>K transportu je potřebný osobní automobil pro přepravu pomůcek k zajištění programu.</p>
<p style="text-align: center;">Specifikace pomůcek:</p> <p>Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu</p>
<ul style="list-style-type: none">• PC s reproduktory a projekčním plátnem pro promítnutí edukačního videospotu• Magnetická tabule a dostatek magnetů• Obyčejné tužky na psaní (v počtu všech účastníků) pro vyplňování pracovních listů apod.• Kancelářský papír - jako pomůcka jemné motoriky při nácviku psaní nebo skládání papíru apod. v ustrojeném modelu „simulátoru stáří“ a pro zápis uhádnutých předmětů v krabici• Předtištěné pracovní listy (v počtu všech účastníků)• Krabice s předměty na procvičování paměti hmatem (před zahájením programu vložit do krabice 10 libovolných předmětů např. míček, tužka, guma, svíčka aj.)• Skládací anatomický model mozku• Stopky nebo telefon se stopkami• Názorný model vývojového období „simulátor stáří“• Domino – stolní hra jako pomůcka důležitá k uvědomění si zhoršené koordinace a hybnosti rukou (hrubá a jemná motorika) při manipulaci v ustrojeném modelu „simulátoru stáří“



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu číslo 49 za asistence krajského koordinátora (KOO) a mediátorů podpory zdraví (MPZ)**, (časový plán cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu)
 - zapojení PC s reproduktory a projekčním plátnem k promítnutí edukačního videospotu „Zdravé stárnutí a prevence demence“, kontrola zvuku
 - rozestavení stolů a židlí pro 3 stanoviště a příprava pomůcek
 - rozložení modelu „**simulátoru stáří**“ – je důležité, aby v místnosti byl model uložen v blízkosti lektora/moderátora. Nutno počítat, že celkový 60 minutový čas programu bude prodloužen v případě velkého zájmu o jeho vyzkoušení. Do času je nutné započítat kromě praktické ukázky také oblékání se do modelu, svlékání z modelu a jeho dezinfekce. Model musí být po každém odzkoušení účastníkem z hygienicko-epidemických důvodů vydezinfikován. Způsob dezinfekce je uveden v příloženém návodu.
2. **Samotný průběh Kurzu zdravého životního stylu číslo 49 za asistence KOO a MPZ** (celkový časový plán 60 minut)
 - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu „Zdravé stárnutí“ (časový plán cca 2 minuty)
 - promítnutí edukačního videospotu „Zdravé stárnutí a prevence demence“ a významu dodržování zdravého životního stylu“ (časový plán cca 8 min)
 - rovnoměrné **rozdělení účastníků do 3 skupin po 5 -6 osobách** (časový plán cca 2 minuty)
 - interaktivní část na prohloubení znalostí (časový plán cca 45 minut)
3. **Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (časový plán cca 3 minuty)
 - distribuce zdravotně výchovných materiálů (pracovní listy)
 - zodpovězení případných dotazů
4. **Uklizení místnosti do původní podoby za asistence KOO a MPZ** (časový plán cca 15 - 20 minut nespadá do celkové doby programu)
 - úklid veškerých pomůcek do původních boxů, úklid magnetické tabule
 - uklizení stolů a židlí
 - vypnutí PC a dataprojektoru atd.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Určeno pro lektora/moderátora prezentujícího program

1. Praktický popis programu

Před zahájením akce si lektori/moderátoři připraví místnost a pomůcky na realizaci programu „**Zdravé stárnutí**“ za asistence KOO (krajského koordinátora) a MPZ (mediátorů podpory zdraví). Místnost si přizpůsobí pro vytvoření třech stanovišť (stoly a židle), zapojí PC s reproduktory a projekčním plátnem a na stoly rozloží jednotlivé pomůcky k modelovým úkolům, aby průběh programu probíhal hladce. **Pro stanoviště č. 1** si připraví stůl a k němu magnetickou tabuli. Na stůl nachystají magnety znázorňující faktory prospívající a neprospívající mozkové aktivitě (viz kapitola 4.1.1.), magnetky s obrázky potravin prospěšných a neprospěšných pro mozkovou aktivitu (viz kapitola 4.1.2.) a magnety ukazující faktory pro kvalitní a dostatečný spánek (viz kapitola 4.2.3.). **Pro stanoviště č. 2** připraví stůl a na něj všech 15 součástí modelu „simulátor stáří“, společenskou hru domino, čisté papíry a obyčejné tužky. Ke stolu přistaví alespoň jednu židli (viz kapitola 4.2.). **Pro stanoviště č. 3** připraví dostatečně velký stůl, aby na něm mohly pracovat 2 menší skupinky (každá o 2-3 osobách) a vzájemně se nerušily. Na jeden konec stolu lektor/moderátor přichystá model mozku (viz kapitola 4.3.1.) a na druhý konec stolu připraví uzavřenou krabici s otvory, která obsahuje 10 různých předmětů (viz kapitola 4.3.2.), čisté papíry a obyčejné tužky. **Na čtvrtý stůl** je možno si nachytat pomůcky pro řešení úkolů v případě vzniklého volného času během programu (viz kapitola 5). Na něj nachystat obyčejné tužky v množství počtu účastníků, předtištěné rébusy, stopky a pracovní listy (viz kapitoly 5.1 až 5.7.).

Úvodem hlavní lektor/moderátor přivítá účastníky programu, představí sebe a své další spolupracovníky, sdělí průběh a cíl programu. **Cílem programu** je motivovat osoby ohrožené chudobou a sociálním vyloučením k prevenci a volbě zdravého životního stylu již od narození, aby do určité míry předešli demenci, jejíž **nejčastější příčinou je Alzheimerova choroba**, která způsobuje zhoršování různých funkcí mozku (paměti, myšlení, řeči, plánování činnosti, změny osobnosti apod.).

Hlavní lektor/moderátor informuje účastníky kurzu, že program bude zahájen krátkým animovaným edukačním videospotem, kde se dozví o rizikových faktorech vedoucích k propuknutí Alzheimerovy nemoci a nejčastějších příznacích tohoto onemocnění. K prohloubení znalostí, jak preventivně předcházet této chorobě, bude využita interaktivní metoda. Lektor/moderátor **zdůrazní, že ze studií vyplývá, že pravidelná fyzická aktivita, dodržování pravidelného a vyváženého jídelníčku, podpora mozkové a společenské aktivity a jiné pozitivní faktory životního stylu od raného dětství, snižují riziko rozvoje demence a deprese.**

Součástí programu „Zdravé stárnutí“ je názorná pomůcka vývojového období stáří tzv. „**simulátor stáří**“. Do pocitů fyziologických změn a zdravotních komplikací v období stáří se účastníci autenticky vcítí při vyzkoušení jeho jednotlivých částí (např. brýle pro simulaci zúženého vidění, pro rozostřené vidění a simulaci zeleného zákalu (glaukomu), rukavice



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

omezují pohyb rukou a cit v prstech, sluchátka simulující efekt sníženého vnímání zvuku o 28 dB apod.). Simulátor stáří lektori/moderátoři ukáží a nabídnou k vyzkoušení již během realizace hodinového programu na jednom ze tří stanovišť. Účastníci si po obléknutí do modelu mohou vyzkoušet libovolné každodenní rutinní situace běžného života (chůzi po místnosti, vstávání ze židle, vyjítí pár schodů, otevření a složení stolní společenské hry „domino“, zvednutí rukou s náznakem česání vlasů, podepsání svého jména na papír a další varianty), aby se dokázali lépe vcítit do reálné situace jedné z etap lidského vývoje.

Pokud lektori/moderátoři zaznamenají sníženou pozornost či nezájem účastníků si model vyzkoušet, bude jim na stanovišti pouze zmíněno, že „model stáří“ představuje reálné fyziologické projevy období stárnutí (zhoršenou viditelnost, ztuhlost kloubů, omezenou a sníženou pohyblivost a další projevy stáří – viz návod použití simulátoru stáří.

2. Popis jednotlivých aktivit

2.1. Promítnutí edukačního videospotu (délka trvání celkem cca 8 minut)

Po přivítání a sdělení cíle programu lektor/moderátor promítne animovaný edukační videospot s hlasovým speakerem (řečníkem) o maximální délce 8 minut. **Cílem videospotu** je účastníky ve stručnosti seznámit s dodržováním zdravého životního stylu již od narození. Ve skutečnosti lze demenci předejít jednoduchými změnami životního stylu. Existuje řada činností a konkrétních skupin potravin, které podporují kognitivní funkce, myšlení a psychickou pohodu ve stáří. Tímto lze předejít i nejnámější demenci Alzheimerovy choroby.

2.2. Obsah edukačního videospotu s hlasovým speakerem o délce 8 minut





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Alzheimerova choroba je v dnešní době nejčastější příčinou demence středního a vyššího věku. Představuje 50-60 % všech demencí a její závažnost spočívá v tom, že narušuje části mozku a způsobuje pokles kognitivních funkcí (myšlení, paměti, úsudku). Nemoc začíná pozvolna a nejdříve se projeví zhoršením krátkodobé paměti, úbytkem vyjadřovacích schopností a zhoršenou orientací. Alzheimerova choroba vzniká komplikovanou souhrou několika faktorů (vyšší věk, genetická dispozice, pohlaví, nižší aktivita mozku, poranění hlavy, zvýšená konzumace alkoholu, kouření, deprese aj.), kdy jeden z nich hraje roli spouštěče. Rychlost, jakou nemoc postupuje, se u každého postiženého liší. Dodržováním zdravého životního stylu již od narození můžeme snížit riziko rozvoje demence. Nezdravý životní styl přispívá k rozvoji demence v 35 – 50 % případů na světě.

<https://www.dementia.org.au/information/risk-reduction/risk-reduction-resources>



Návrh obrázků a předlohu edukačního videospotu „Zdravé stárnutí a prevence demence“ zpracovala Daniela Janská, SZÚ.

1) Pravidelnou **duševní aktivitou** prodlužujeme kvalitní mozkovou činnost a rozvíjíme myšlení, paměť, prostorovou orientaci, pozornost a představivost.

2) Dodržováním zdravého jídelníčku a **úpravou stravy** můžeme příznivě ovlivnit duševní zdraví. Mezi potraviny nejzdravější pro mozek patří:

- **ryby a mořské plody** zejména mořské a s vyšším obsahem tuku (např. losos), které obsahují omega-3 mastné kyseliny. Tyto zdravé tuky jsou obsaženy také v **šalvěji** a **lnu**, ale z rostlinných zdrojů jsou jen obtížně přeměňovány na kyselinu dokosahexaenovou (DHA), která tvoří důležitou složku buněčné membrány nervových buněk. **Mušle, ústřice** a **škeble** jsou také jedním z nejlepších zdrojů vitamínu B12 a zinku. Mořské ryby a plody obecně pak vitamínu D, jódu a chromu.

- **listová a brukvovitá (košťálová) zelenina** obsahuje množství vlákniny, vitamínů skupiny B, magnezia a vitamínu K. **Kapusta, brokolice** a **čínské zelí** jsou nejlepšími potravinovými zdroji vápníku, které předčí i mléko.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- **oříšky** (kešu, piniové, pistáciové) a **ořechy** (vlašské, pekanové, makadamové) obsahují hodně mononenasycených tuků. Navozují pocit sytosti a dodávají tělu živiny a vitamíny rozpustné v tucích. Jsou zdrojem vlákniny, manganu a selenu, železa, vitamínu E, ale i velkého množství bílkovin.

- **luštěniny** (fazole, čočka, hrách) spolu s oříšky představují výborný zdroj rostlinných bílkovin. **Červené fazole** patří mezi nejlepší zdroje antioxidantů, tj. látek chránících organismus před poškozením. Například 1 šálek **čočky** obsahuje 18 g bílkovin a 90 % denní dávky folátů, vitamínů skupiny B.

Zdravé stravování v dlouhodobém horizontu (tzv. středomořská dieta – hodně zeleniny, zejména listové, bobulovité ovoce, ryby, olivový olej, drůbež, ořechy, fazole, celozrnné pečivo) vede ke **snížení rizika demence o 53 %**.

<https://www.nia.nih.gov/health/what-do-we-know-about-diet-and-prevention-alzheimers-disease>

3) **Pohybová aktivita** snižuje riziko rozvoje demence. Mezi nejzdravější a nejpřirozenější pohyb patří chůze. Dospělý Čech ujde v průměru pouhých 1 500 m za den. Optimální, zdraví prospěšné je dle názoru odborníků ujít něco kolem 7 kilometrů denně, což je asi deset tisíc kroků. Tato vzdálenost je již solidním předpokladem pro základní tělesnou zdatnost, která vede k dobré fyzické i duševní kondici.

Pravidelná, ideálně celoživotní **pohybová** aktivita může podle různých studií snížit riziko demence **téměř o 50 %**.

<https://www.helpguide.org/articles/alzheimers-dementia-aging/preventing-alzheimers-disease.htm>

4) **Společenská aktivita**, společenské závazky a povinnosti posilují mozkovou činnost zejména paměť a myšlení, stimulují mozkové rezervy a pomáhají tak snižovat riziko demence a depresí. Udržování společenských kontaktů je nejlepším přirozeným tréninkem paměti, myšlení a řeči.

5) **Zájmová činnost** udržuje člověka v duševní kondici. Činnosti spojené se zájmem vedou k uspokojení a rozšiřování vědomostí. Zájmové činnosti se promítají do všech našich aktivit – do duševních, fyzických i společenských. Oblíbené záliby a koníčky, kterým se lidé ve svém volném čase věnují, přinášejí potěšení a seberealizaci, dávají pocit dobrého a příjemného života a jsou nejlepší prevencí deprese i dalších psychických poruch. Významně zlepšují kvalitu života.

6) **Kvalitní spánek a odpočinek** stejně jako potrava, pití, dýchání aj. patří mezi základní biologické potřeby člověka. Spánek a odpočinek je nenahraditelný. Obnovuje fyzické síly a psychickou pohodu a je prevencí celé řady onemocnění. Snižuje riziko obezity a vysokého krevního tlaku, podporuje paměť a snižuje výskyt deprese. Je důležitý pro obranyschopnost, hormonální a metabolické pochody, včetně udržování přiměřené tělesné hmotnosti. Rovnováha některých hormonů vylučovaných ve spánku brání vzniku obezity. Množství a hlavně kvalita



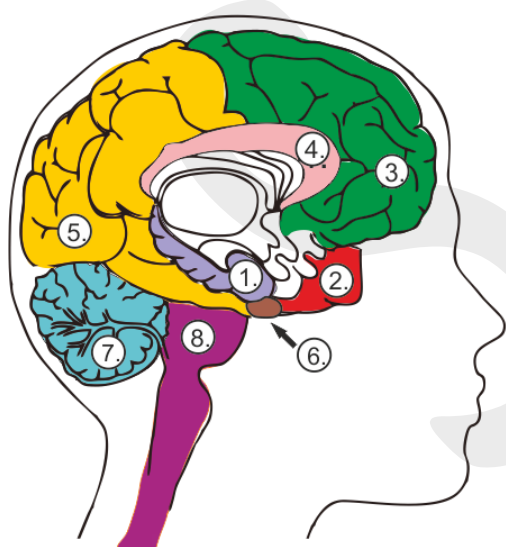
Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

spánku ovlivňuje kvalitu života. Jedním z faktorů onemocnění Alzheimerovou chorobou je nedostatek spánku nastřádaný v průběhu desítek let života.

Stádia Alzheimerovy choroby

Alzheimerova choroba je nevyléčitelné a smrtelné degenerativní onemocnění mozku. V mozku se nahromadí abnormální proteinové látky, které likvidují mozkové buňky. Během 8 až 10 let dochází k postupnému napadání jednotlivých částí mozku, proto se příznaky projevují pozvolna. Nemoc se ve většině případů vyvíjí pomalu a plíživě. Podle stupně ztráty paměti a soběstačnosti ji lze rozdělit do tří stádií. **V počátečním stadiu** dochází k poruše učení se novým informacím, nemocný si obtížně vybavuje nejnovější informace, hledá odložené předměty a zapomíná dělat běžné úkony. Zůstává však soběstačný. **Ve středním stadiu** se prohlubuje deficit paměti, kdy si nemocný vybaví jen hluboce vštípené informace. Je dezorientovaný, neví kde je, kde bydlí, nevzpomíná si na jména blízkých apod. Soběstačnost je vážně narušena. **V těžkém stadiu** je téměř úplná ztráta paměti, nemocný si vybaví jen kusé útržky informací a nic nového již není schopen si zapamatovat a to ani na chvíli. Nepoznává ani blízké osoby a stává se nesoběstačný a závislý na svém okolí.

Stádia Alzheimerovy choroby



- Hipokampus** Postupná ztráta krátkodobé paměti. (Co jsem měl/a včera k obědu???)
- Rečové centrum** Nemocný má problém najít správné slovo (pojmenování) pro určitou věc. (Jak se to řekne? Nemohu si vzpomenout.)
- Přední mozek** Ztráta logického myšlení, ztráta schopnosti řešit úlohy, pochopit pojmy, plánovat. (Jak to mám udělat? Nerozumím...)
- Limbecký systém** Postižení části mozku, kde jsou regulovány emoce = postupná ztráta kontroly nad náladami a pocity (Agrese, plačtivost...)
- Zadní mozek** Postižení části mozku, který dává smysl věcem, který vidí, slyší a cítí. V této fázi má Alzheimer smysly člověka a může vyvolávat halucinace. (Slyším tu mluvit cizí lidi.)
- Amygdala** Ztráta nejstarších vzpomínek. (Ahoj Mařenko. Teto, já jsem Alena.)
- Mozeček** Ke konci nemoci je narušena rovnováha a koordinace. (Závratě, neschopnost sám se najíst, obléci ...)
- Prodloužená mícha** V poslední fázi je narušena část mozku, která reguluje dýchání a srdce.

Zdroj: www.About.Alz.org

Tento obrázek je předlohou pro tvorbu edukačního videospotu s ukázkou, jak pomalu a plíživě se nemoc projevuje a které oblasti mozku nemoc postihuje. Podle zdroje zpracovala Daniela Jansíková, SZÚ.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Hippocampus = střední část spánkového laloku = nemocný si hůře vybavuje vzpomínky z několika hodin nebo dnů

1. **Řečové centrum** = na straně čelního laloku = nemocný má problém najít správné slovo (pojmenování) pro určitou věc
2. **Přední mozek** = nemocný pozvolna ztrácí schopnost řešit úlohy, pochopit pojmy a plánovat
3. **Limbický systém** = zde jsou regulovány emoce = nemocný ztrácí kontrolu nad svými náladami a pocity
4. **Zadní mozek** = nemocnému nedávají smysl věci, které vidí, slyší a cítí. Nemoc může vyvolávat halucinace
5. **Amygdala** = střední část spánkového laloku = nemocnému se zcela vymažou vzpomínky
6. **Mozeček** = narušuje rovnováhu a koordinaci pohybu
7. **Prodloužená mícha** = část mozku, která se podílí na regulaci dýchání, krevního oběhu a trávení = nemocný pomalu umírá

3. Interaktivní část – modelové situace (stanoviště u stolu a magnetické tabule)

Po promítnutí edukačního videospotu „Zdravé stárnutí a prevence demence“ hlavní lektor/moderátor přistoupí k interaktivní části programu, kde si uchazeči prohloubí znalosti z oblasti zdravého životního stylu pomocí variabilních modelových situací. Na tuto část mají lektori/moderátoři při hodinovém programu vyčleněno 45 minut. Podle zájmu uchazečů a časových možností mohou lektori/moderátoři interaktivní část programu eventuálně o další minuty prodloužit.

Hlavní lektor/moderátor po skončení edukačního videospotu oznámí, že budou následovat cvičení, které souvisí s duševní aktivitou a tréninkem mozku. **Cílem je interaktivní formou účastníkům ukázat a vysvětlit, že pravidelnou duševní aktivitou prodlužujeme kvalitní mozkovou činnost a rozvíjíme myšlení, paměť, prostorovou orientaci, pozornost a představitost.**

Interaktivní část v celkové časové dotaci **cca 45 minut** je realizována rozdělením účastníků do **3 skupin po cca 5-6 osobách**. Lektori/moderátoři mají již pomůcky nachystány předem. Každé skupince je přidělen jiný úkol a skupinky se **vždy po 15 minutách** pro střídají, aby všichni účastníci prošli všemi modelovými situacemi. U každé skupinky lektori/moderátoři spolu s krajským koordinátorem a proškolenými mediátory podpory zdraví dohlíží nad správnými možnostmi a případné dotazy a nejasnosti vysvětlí.



4. Modelové situace

4.1. Stanoviště č. 1 (délka trvání celkem cca 15 minut)

Na stanovišti číslo 1 účastníci u magnetické tabule provádějí celkem 3 cvičení.

4.1.1. Cvičení č. 1 Faktory prospívající a neprospívající mozkové aktivitě

V prvním cvičení účastníci správně přiřazují faktory, u kterých se domnívají, že mozkové aktivitě prospívají a které naopak škodí. **Cílem je ověření znalostí z edukačního videospotu a doplnění základních informací o způsobu zdravého životního stylu. Jako pomůcka může být využitý zdravotně výchovný materiál SZÚ.**

http://www.szu.cz/uploads/documents/czcp/edice/Nove/alzheimerzA5_160829.pdf

Lektoři/moderátoři průběžně kontrolují správnost přiřazení a závěrem shrnou, že pravidelným aktivním dodržováním zdravého životního stylu (duševní činností, pravidelným spánkem, dodržováním zdravého jídelníčku, pravidelnou fyzickou aktivitou, společenským kontaktem, společenskou aktivitou, pěstováním zájmů a koníčků aj.) lze snížit riziko rozvoje demence.

Podle dlouhodobé studie z roku 2019 zahrnující 200 000 osob, kde zkoumané osoby praktikovaly **zdravý životní styl** (nekouřili nebo přestali kouřit, nepili příliš alkoholu, jedli hodně ovoce a zeleniny, měli pravidelnou pohybovou aktivitu několik hodin týdně) došlo ke snížení rizika demence, a to nejvíce ve skupině s vysokým genetickým rizikem demence - riziko se snížilo o **30 %**. Ve skupině osob se středním rizikem se snížilo riziko o **20 %**.

<https://www.alzheimers.org.uk/blog/can-healthier-lifestyle-reduce-your-risk-dementia>

Podle studie National Institutes of Health v Marylandu absolvování nejméně **10 lekcí** (nebo více) **tréninku paměti** a dalších kognitivních funkcí vede ke **zlepšení kognitivních funkcí v běžných denních situacích** – nejvíce po dobu několika následujících měsíců, ale dlouhodobý efekt **přetrvává téměř 10 let poté**.

<https://www.helpguide.org/articles/alzheimers-dementia-aging/preventing-alzheimers-disease.htm>

Diabetes mellitus 2. typu u lidí středního a staršího věku, který je také spojen s nezdravým životním stylem, **2 x zvyšuje riziko demence** než u lidí bez diabetu.

<https://www.alzheimers.org.uk/research/risk-factors-and-treatments-we-discuss-evidence/understanding-risk-factors-dementia>



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Předloha magnetů s kreslenými piktoqramy a popisem faktorů prospívající a neprospívající mozkové aktivitě zpracovala Daniela Jansíková, SZÚ.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

4.1.2. Cvičení č. 2 Potraviny prospěšné a neprospěšné pro mozkovou aktivitu

Ve cvičení číslo dvě si účastníci upevní informace, že úprava stravy příznivě ovlivňuje naše duševní zdraví. Lektori/moderátoři vyzvou účastníky kurzu, aby u magnetické tabule přesunuli do správných polí magnety jednotlivých potravin, které jsou prospěšné a které naopak škodlivé pro činnost mozku. Správné možnosti jsou lektory/moderátory zdůvodněny, že zdravé potraviny nám pomáhají snižovat riziko demence, naopak nezdravé potraviny činnosti mozku škodí.



Předloha magnetů s kreslenými piktogramy potravin prospěšných a neprospěšných pro mozkovou aktivitu zpracovala Daniela Jansíková, SZÚ.

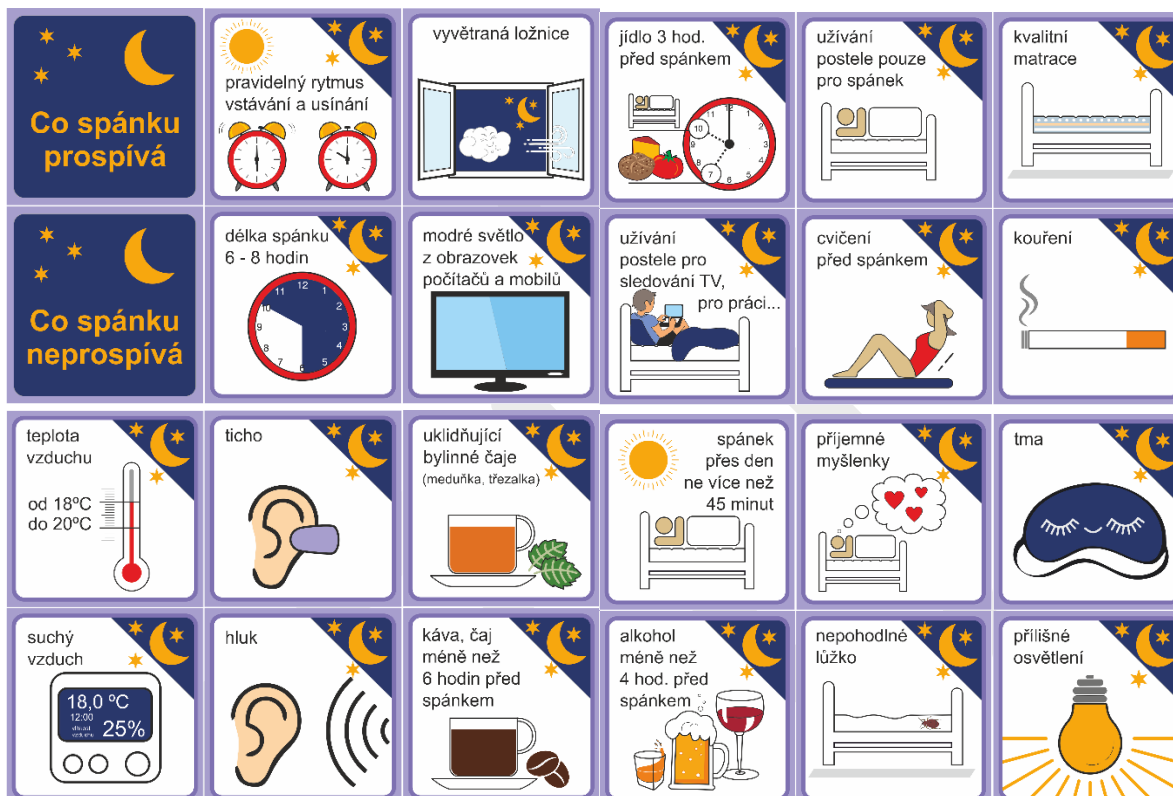
4.1.3. Cvičení č. 3 Faktory pro kvalitní a dostatečný spánek

Třetím cvičením je zdůraznění důležitosti spánku pro organismus. Účastníci kurzu jsou vyzváni, aby před magnetickou tabulí rozdělili prospívající a neprospívající faktory, které ovlivňují kvalitu spánku. **Cílem je vysvětlit a uvědomit pozitiva a negativa faktorů, které**



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

kvalitu spánku ovlivňují. Informace o faktorech ovlivňující spánek a doporučení pro kvalitní a dostatečný spánek, jsou popsány níže. Lektori/moderátoři si je nastudují pro případ dotazů posluchačů.



Předloha magnetů s kreslenými piktogramy faktorů pro kvalitní a dostatečný spánek zpracovala Daniela Jansiková, SZÚ.

Faktory, které spánek mohou ovlivňovat:

1. **Příliš velké teplo nebo chlad.** Ložnici si před spánkem vyvětráme. Teplotu v místnosti na spaní se snažíme udržovat maximálně do 21°C. Pokud jsme zvyklí na větší teplo, přidáme si přikrývku.
2. **Suchý vzduch.** Zkusíme se postarat, aby v místnosti byla potřebná vlhkost ovzduší pomocí zvlhčovačů vzduchu. Vlhkost vzduchu vnitřního prostředí závisí na venkovní vlhkosti, množství lidí v místnosti a jiných zdrojích. **Doporučené hodnoty jsou v rozmezí 30-70%** relativní vlhkosti. Vlhkost je sice člověkem mnohem méně pociťována než teplota, ale i tak může být nepříznivě ovlivněn stav jedince. V zimním období dochází při vytápění k **poklesu relativní vlhkosti** na 20% i méně. Tehdy i u zdravých jedinců dochází k intenzivnějšímu vysoušení sliznice horních cest dýchacích, poklesu jejich ochranné funkce a zvyšování možnosti průniku některých škodlivých



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

látek až do dolních cest dýchacích. V těchto případech je v zimě vhodné uměle vlhkost zvyšovat zvlhčovači vzduchu, ale nejvýše na hodnoty kolem cca 40 %.

<http://www.szu.cz/tema/pracovni-prostredi/mikroklimaticke-podminky-vnitriho-prostredi-pracovist>

<http://www.szu.cz/tema/pracovni-prostredi/pristroje-na-cistenivzduchu-v-mistnostech?highlightWords=vlhkost+vzduchu>

3. **Nepohodlné lůžko.** Místnost ke spánku by měla být esteticky zařízená a barevně klidná. Volíme neutrální nebo světlé a tlumené barvy. Jasné barvy typu červené v nás nabudí energii a spánek naruší. Používáme pohodlné a příjemné ložní prádlo a kvalitní matraci. Před spánkem se vyprázdníme.
4. **Přílišné osvětlení** (pouliční lampy, modré světlo z obrazovek PC a mobilních telefonů). Snažíme se světlo co nejvíce eliminovat dostatečným zatemněním (závěsy, rolety, maska přes oči na spaní). Před spánkem omezíme práci na počítači a surfování po internetu. K práci na PC si můžeme pořídit speciální počítačové brýle s filtrem proti modrému záření. Na tabletu či mobilu si alespoň nainstalujeme filtr proti modrému světlu nebo aktivujeme v zařízení tzv. noční režim, který obrazovku zařízení zabarví do oranžového odstínu. Nejlepší je zařízení přes noc vypnout.
5. **Hlučné projevy z ulice, chrápání partnera** aj. Minimalizujeme rušivé zvuky. Obtížnější hlasité projevy z ulice nebo chrápání partnera odstraníme zakoupením molitanových ucpávek do uší („špuntů“), které zakoupíme v lékárně.

<http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/poskozeni-sluchoveho-aparatu?highlightWords=sp%C3%A1nek>

Doporučení pro dostatečný a kvalitní spánek:

1. Vytvoříme si pravidelný čas spánku a bdění.
2. Přes den nespíme více než 45 minut.
3. Pravidelně dodržujeme své spánkové návyky. Před spánkem můžeme vypít uklidňující bylinný čaj (z meduňky, z třezalky) nebo sklenici mléka. Tíše posloucháme příjemnou hudbu nebo si čteme. K dětem patří čtení nebo poslech pohádky na dobrou noc nebo usínání se svou oblíbenou hračkou. Jak z lůžka správně vstávat a nácvik protažení, které lze provádět ráno i kdykoliv během dne, najdete ve zdravotně výchovných materiálech SZÚ.

http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/Nove/karty_kratke_intervence/u4C.pdf



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/karty_kratke_intervence/u4B.pdf

4. Vyhýbáme se nadměrné konzumaci alkoholu alespoň 4 hodiny před spaním. Neužíváme alkohol k navození spánku. Hrozí riziko návyku. Alkohol podporuje rozvoj obezity a zvyšuje tvorbu moči.
5. Nekouříme přes spaním a nekouříme v místnosti, kde spíme. Nikotin narušuje přirozený průběh usínání a spánku.
6. Alespoň 6 hodin před spaním omezíme nápoje s kofeinem nebo teinem. Kromě kávy se to týká i černého čaje, energetických nápojů, limonád, Coca-Coly a čokolády. Kofein oddaluje nástup spánku a způsobuje zvýšení krevního tlaku a nutí srdce pracovat intenzivněji a rychleji.
7. Poslední denní jídlo by mělo být nejpozději 3 hodiny před spánkem. Pokrmy volíme z lehce stravitelných potravin, které nás příliš nenadýmají nebo nezpůsobují zažívací potíže. Inspirací vhodné večere je ryba se zeleninou, salát s kousky drůbežního masa, obložený talíř (sýr, zelenina, vajíčko) s kouskem pečiva, těstovinový salát se zeleninou. Zvýšený příjem energie a pozdní konzumace potravy může vést k opakovanému probouzení.
8. Pravidelně cvičíme, ne těsně před spánkem.
9. Užíváme postel pouze pro spánek a odpočinek nebo k sexu.
10. Zkusíme si před usínáním ze své mysli potlačit negativní myšlenky, které mohou spánek narušit a myslet na něco jednoduchého a příjemného, např. co si vezmeme druhý den na sebe, co budeme vařit, kam bychom mohli jet na výlet...

Zdroj: SZÚ pro NZIP (Národní zdravotnický informační portál)

4.2. Stanoviště č. 2 (délka trvání celkem cca 15 minut)

Na stanovišti číslo 2 pro správné pochopení tzv. syndromu stáří si účastníci vyzkouší model představující, jaké komplikace mohou ve stáří nastat a jaká je jejich obtížnost při zvládnutí každodenních situací. Brýle například představují oční vady, které seniorům znemožňují čtení, rukavice a další ortézy představují omezenou a sníženou pohyblivost, ztuhlost kloubů, svalovou ochablost a ztrátu citu v prstech. Simulátor napomůže účastníkům se empaticky vcítit do reálné situace seniorů a upevnit si morální zásady úcty ke stáří. Účastníci si po obléknutí do modelu mohou vyzkoušet libovolné každodenní rutinní situace běžného života (chůze po místnosti, vstávání ze židle, vyjítí pár schodů, otevření a složení stolní společenské hry „domino“, zvednutí rukou s náznakem česání vlasů, podepsání svého jména na papír a další varianty), aby se dokázali lépe vcítit do reálné situace jedné z etap lidského vývoje. Pokud lektori/moderátoři zaznamenají sníženou pozornost či nezáměr účastníků si model vyzkoušet, na stanovišti si účastníci mohou jednotlivé části prohlédnout s vysvětlením, že



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

„model stáří“ představuje reálné fyziologické projevy v období stárnutí (zhoršenou viditelnost, ztuhlost kloubů, omezenou a sníženou pohyblivost a další projevy stáří – viz návod použití simulátoru stáří).



Obrázek podle předlohy od výrobce simulátoru stáří nakreslila Daniela Jansíková, SZÚ.

4.3. Stanoviště č. 3 (délka trvání celkem cca 15 minut)

Stanoviště číslo tři se skládá ze dvou částí, kdy se malá skupinka 5-6 osob rozdělí ještě na 2 menší skupinky o cca 2-3 osobách, které se na stanovišti prostřídají. **Cílem stanoviště** je ukázat další návod, jak lze trénovat paměť a představivost.

4.3.1. Cvičení č. 1 Sestavení modelu mozku

Na stole je připravený anatomický model mozku a lektor/moderátor vyzve zájemce, že si model mozku mohou prohlédnout a složit jeho jednotlivé části – čelní, temenní, spánkový a týlní lalok, mozkový kmen a mozeček. Model mozku názorně ukazuje rozdíl mezi zdravým mozkem a mozkem s onemocněním. Na modelu jsou znázorněny nejčastější patologie (**cévní mozková příhoda** – iktus, mrtvice, **subdurální hematom** – krvácení v prostoru pod durou mater, tj. durou mater a pavoučnicí – tedy mezi dvěma mozkovými plenami, **migréna** - silné bolesti hlavy, **mozkové projevy způsobené alkoholem**, **aneurysma mozkových cév** - výduť, **Alzheimerova choroba** – demence, **nádor mozku**, **roztřesená skleróza**, **Korsakovova psychóza** – duševní onemocnění např. u jedinců závislých na alkoholu, **Parkinsonova nemoc** způsobená nedostatkem dopaminu v mozku projevující se třesem a jinými projevy).



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Cílem stanoviště je názorně ukázat, že existují ovlivnitelné rizikové faktory (kouření, konzumace alkoholu, nedostatek pohybu, nevhodná strava, nadměrná psychická zátěž), které lze vlastní snahou změnit a tím snížit rizika rozvoje nebo úplně zabránit vzniku chronických neinfekčních onemocnění (např. obezity, hypertenze, diabetu mellitu, depresím, nádorovým onemocněním, cévní mozkové příhodě a jiným kardiovaskulárním onemocněním).



<https://www.anatomicke-pomucky.cz/modely-mozku/186-model-lidskeho-mozku-8-casti-4053083002030.html>

4.3.2. Cvičení č. 2 Poznávání po hmatu

Na stole je připravená uzavřená krabice, která má pouze otvory na prostrčení rukou. Do krabice před zahájením programu koordinátor společně s mediátory podpory zdraví vloží **deset různých libovolných předmětů, které jsou známé a rozpoznatelné po hmatu** (např. tužku, míček, klíč, baterku, pišťalku, mýdlo, svíčku, kostku cukru, ponožku, školní gumu, novou houbičku na mytí nádobí, zátku od PET láhve atd.). Vložené předměty by účastníci neměli vidět předem.

Úkolem účastníků je zavřít oči, ruce prostrčit do krabice a **během jedné minuty** po hmatu rozpoznat co nejvíce předmětů. Po uplynutí času jdou stranou a zapíší si na papír, co poznali. Stejným způsobem pokračuje další uchazeč. Na závěr vyhrává ten, kdo pozná nejvíce předmětů.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Obrázek nakreslila Daniela Jansíková, SZÚ.

5. Cvičení k vyplnění volného času během programu

Předloha dalších cvičení k tréninku paměti je na uvážení lektora/moderátora k vyplnění volného času do 60 minutového programu. Lektoři/moderátoři za spolupráce krajského koordinátora a mediátorů podpory zdraví podle zájmů účastníků rozdají obyčejné tužky a předtištěné rébusy. Cvičení mohou být v tištěné formě nebo promítané pomocí PC na projekčním plátně.


5.1. Cvičení č. 1

Úkolem účastníků bude pospojovat části slov do názvů deseti prospěšných potravin, které svými účinky působí proti Alzheimerově nemoci. **Cílem je** účastníky aktivně zapojit do hry, pobavit je a navodit atmosféru hry, nikoli pocit méněcennosti, pokud se jim cvičení nebude zdát snadné. Po vylúštění rébusu se s účastníky probere správné řešení. Předtištěný pracovní rébus dostane každý účastník kurzu.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

10 PRO MOZEK PROSPĚŠNÝCH POTRAVIN



MA ZE VEJ ČO
RY
SKÉ ČKA DY
KAPU ČIN
OŘÍ LÍ ŠKY
OLE PLO MOŘ
CE SÝ SKÉ FAZ
SO BY STA
RY

RYBY
MOŘSKÉ PLODY
KAPUSTA
ČÍNSKÉ ZELÍ
OŘÍŠKY
FAZOLE
ČOČKA
VEJCE
SÝRY
MASO

Prospěšné potraviny pro mozek a správné řešení zpracovala Daniela Jansíková, SZÚ.

5.2. Cvičení č. 2

Lektor/ moderátor vysvětlí uchazečům, že na **30 sekund odkryje tabulku s dvaceti pěti čísly** a jejich úkolem bude pouze očima vyhledávat čísla vzestupně od 1 do 25. Lektor/moderátor na stopkách odpočítá 30 sekund a tabulku zase zakryje. Zeptá se orientačně, kdo došel nejdál.

ČÍSELNÁ TABULKA

17	9	24	25	12
8	6	1	15	7
23	21	19	3	11
20	13	4	16	5
2	14	10	18	22

Zdroj: top trending

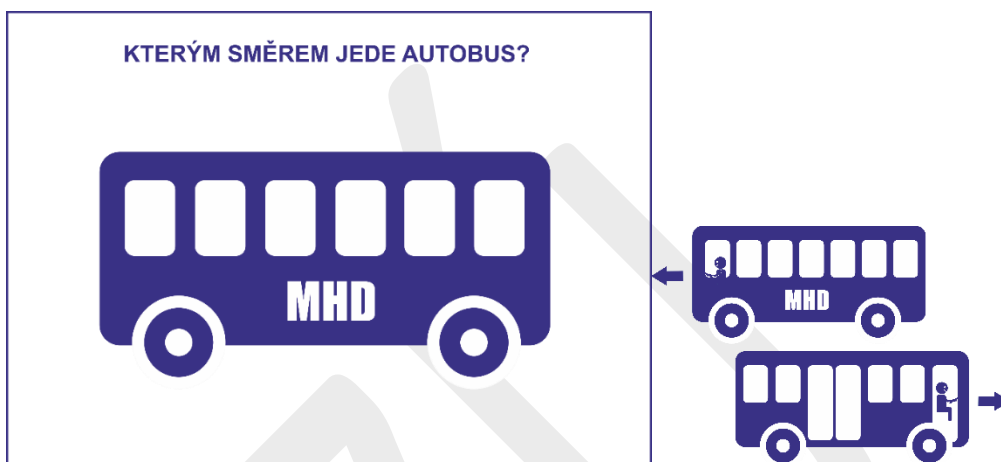
Podle zdroje zpracovala Daniela Jansíková, SZÚ.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

5.3. Cvičení č. 3

Dalším zadáním úkolu je účastníkům ukázat obrázek autobusu a **položít otázku „Jakým směrem jede autobus?“** Lektor/moderátor po uplynutí cca 2 minut oznámí účastníkům, že smyslem je, aby svou představivostí došli k závěru, že **autobus pojede doleva, neboť každý autobus má dveře pro cestující na pravé straně, tudíž lidé by vystupovali do vozovky a ne na chodník.**

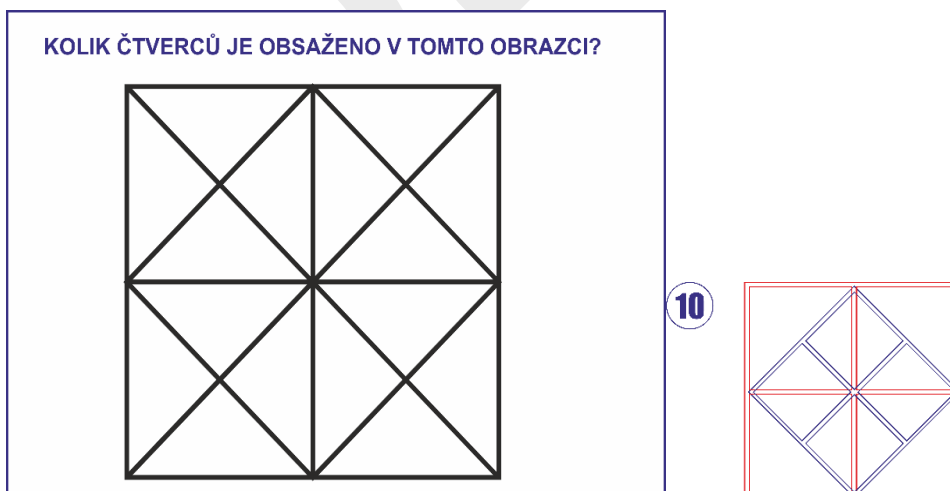


Zdroj: www.mindball.cz

Podle zdroje zpracovala Daniela Jansíková, SZÚ.

5.4. Cvičení č. 4

Lektor/moderátor zadá úkol spočítat: „**Kolik čtverců obsahuje obrázek?**“ Opět po odpočítaném časovém limitu **1,5 minuty** odkryje správnou odpověď (10 čtverců).





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Zdroj: www.mindball.cz

Podle zdroje zpracovala Daniela Jansíková, SZÚ.

5.5. Cvičení č. 5

Pátým cvičením je vylouštění jednoho rizikového faktoru, který významně zvyšuje pravděpodobnost výskytu Alzheimerovy choroby. Lektor/moderátor se po uplynutí přiměřené doby zeptá účastníků, zda negativní rizikový faktor vyloučili. Opět s účastníky probere správnost řešení (STRES).

4 PROSPĚŠNÉ AKTIVITY
1 RIZIKOVÝ FAKTOR
pro rozvoj alzheimerovy choroby

- a) PÁSENK
- b) AETBČ
- c) CHZEŮ
- d) MZJÁY
- e) ETSRS

Zpracovala Daniela Jansíková, SZÚ.

5.6. Cvičení č. 6

Lektor/moderátor ukáže obrázky a vyzve posluchače, aby si uvedené pozice rukou vyzkoušeli dle předlohy. Poté odkryje další obrázek a posluchači se pokusí rychle pozici změnit. Poslední obrázek zabaví posluchače kurzu měněním pozic na obou rukách současně.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

CVIČENÍ NA PROPOJENÍ MOZKOVÝCH HEMISFÉR

1. Zaujměte pozici rukou podle obrázku.

levá ruka pravá ruka

2. Měňte pozice na každé ruce zvlášť.

1. 2.

3. 4.

3. Pozice měňte současně na obou rukou.

1. 1.

2. 2.

Zdroj: top trending

Podle zdroje zpracovala Daniela Jansíková, SZÚ.

5.7. Cvičení č. 7

Krajský koordinátor spolu s mediátory podpory zdraví rozdá posluchačům předtištěný pracovní rébus a tužku. Vyzvou účastníky, aby na předtištěném pracovním listě vyluštili pozitiva pravidelného pohybu (doplněním chybějících písmen abecedy).

Lektorem/moderátorem je na tomto stanovišti zdůrazněn kladný přínos pohybové aktivity pro zdraví. Posluchačům je vysvětleno, že pravidelná svižná chůze kromě toho, že



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

zlepšuje fyzickou kondici a pomáhá shodit nadbytečná kila, je také výbornou prevencí celé řady nemocí. Předtištěný pracovní rébus dostane každý účastník kurzu.

 K ČEMU PŘÍSPÍVÁ POHYB?					
zlepšuje fyzickou kondici	snižuje riziko osteoporózy	snižuje riziko srdečních onemocnění	optimalizuje krátkost	zpevňuje svaly	zvyšuje odolnost kloubů
zlepšuje koordinaci	přispívá k prevenci osteoporózy	snižuje riziko zmezin	zlepšuje zásobení těla kyslíkem	je výborným prostředkem proti zčervenání	zlepšuje trvanlivost
je výborným prostředkem proti zdemivním vředům	přispívá k prevenci cukrovky	přispívá k prevenci neurologických onemocnění	zlepšuje paměť	pozitivně stimuluje neurologickou soustavu	odstraňuje negativní emoce
zlepšuje srdeční frekvenci	odbourává stres	zvyšuje koenzym	zvyšuje srdeční frekvenci	je zaručeným receptem na dlouhodobou vitalitu	utahuje zduřelé svaly

Zpracovala Daniela Jansíková, SZÚ.

6. Covid-19 a jeho vliv na kognitivní funkce

Psychické projevy po prodělané **těžké formě covid-19** jsou podobné jako po prodělaných jiných formách závažných respiračních onemocnění, a to: **mírné poruchy paměti, koncentrace pozornosti a rychlosti myšlení během 1 roku po onemocnění**. U **starších lidí** a u těch, kteří měli určité obtíže již před onemocněním, jsou **výraznější projevy** než u lidí mladších.

Proděláním onemocnění Covid-19 způsobuje u řady lidí také psychické obtíže. Častá je zejména **úzkost, depresivita** (některé studie udávají až 95 %, jiné kolem 30 %), únava, posttraumatická stresová porucha (po těžkém průběhu nemoci) nebo **poruchy spánku**. **Sebevražedné myšlenky** se objevily u 17 % lidí po covid-19. Výraznější psychické potíže se objevují u starších pacientů. Depresivita však negativně **ovlivňuje** také některé **kognitivní funkce** (zpomaluje se myšlení, snižuje se koncentrace pozornosti a tím i zhoršuje proces zapamatování nových informací).

Proto je jako určitá **prevence** před těmito obtížemi vhodné procvičování paměti a dalších kognitivních funkcí a tím budování tzv. **kognitivní mozkové rezervy**. Čím bude kognitivní mozková rezerva větší, tím bude mozek lépe zvládat případné následky covid-19 v kognitivní oblasti.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Zdroje:

[https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30203-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30203-0/fulltext)

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2008597>

7. Pracovní listy „Zdravé stárnutí“

Závěrem programu je všem účastníkům rozdán zdravotně výchovný materiál – brožura tréninku mozku a paměti zábavnou formou. Lektor/moderátor se může rozloučit citátem směrem k posluchačům. **„Každý, kdo se přestane učit, je starý, ať je mu 20 nebo 80. Každý, kdo se stále učí, zůstává mladý. Je nejlepší v životě zůstat mladý.“** (Henry Ford) 😊