

NÁRODNÍ TÝDEN TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

16. - 22. března 2015

Četné vědecké studie opakovaně prokazují, že pokles kognitivního výkonu není nevyhnutelnou součástí procesu stárnutí.

Mnohým z nás se však zdá, že právě pro nás to neplatí, jak jinak bychom mohli mít tolik problémů s pamětí, neustále hledáme klíče, brýle, nepamatujeme si, kam jsme co uložili, co máme nakoupit a pro co jsme vlastně šli do té lednice.

Zhoršující se paměť nám začíná působit vážné starosti, začínáme se s obavami pozorovat a to naše problémy ještě zhoršuje.

Tak na to existuje jen jedna účinná pomoc. Pokusit se získat hmatatelný důkaz o tom, že ve skutečnosti si ještě skvěle pamatujeme, a že jsme se jen zbytečně a dlouhodobě podceňovali. A to od někoho, kdo ví, jak na to!

Právě proto vyhlásila Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging /ČSTPMJ/ letos už popáté Národní Týden Trénování Paměti v rámci celosvětové akce „Týden uvědomění si mozků“ / Brain Awareness Week /, který už od roku 1996 pořádá americká organizace Dana Alliance for the Brain (www.dana.org) V tomto březnovém týdnu (**16.-22.3.2015**) se veřejnost na celém světě dozvídá o výsledcích výzkumu mozku srozumitelnou formou prostřednictvím stovek akcí.

Ty jsou pořádány vědeckými institucemi, které se výzkumu mozku věnují, případně institucemi, které výsledky výzkumu aplikují v praxi. **V rámci celosvětové akce BAW je ČSTPMJ dlouhodobě jediným partnerem, který se cíleně zaměřuje na seniorskou populaci v národním měřítku. Před pár lety byla světová centrála BAW v New Yorku doslova ohromena rekordním počtem osvětových přednášek, které ČSTPMJ zaregistrovala a zaslala nám dotaz, zda mohou uvést plný seznam našich akcí v Mezinárodním kalendáři BAW 2010, aby byli ohromeni také ostatní partneři a aby u nás získali inspiraci do budoucna.**

V prvních třech letech 2005-7, byl pořádán Národní den trénování paměti, který se pravidelně setkával s obrovským ohlasem u seniorské veřejnosti. Např. 12.3.2007 nabídli členové ČSTPMJ osvětové přednášky nejen v Praze, ale také v dalších 29 místech ČR, připojili se i slovenští členové společnosti, celkem se konalo zdarma 32 osvětových přednášek, které navštívilo 1.656 osob. V roce 2008 se poprvé konal **Národní týden trénování paměti** se 101 akcemi v rámci ČR i SR, které byly zdarma k dispozici v uvedeném týdnu nejen seniorské veřejnosti, ale také žákům základních, středních a vysokých škol, mateřským centrům či rodičům dětí s Downovým syndromem. Přednášek se zúčastnilo celkem 3.242 osob, v roce 2009 už počet přednášek dosáhl 115 a počet účastníků 3.974. A už ve zmíněném roce 2010 to bylo neuvěřitelných 162 přednášek s rekordním počtem 4.922 účastníků. V roce 2011 se k aktivní účasti přihlásili členové ze všech koutů ČR a několik i ze Slovenska. Nabídli 179 přednášek, kterých se zúčastnilo 5.356 osob. V rámci NTTP 2012 se konalo 191 přednášek a navštívilo je 4.678 osob, **v roce 2013 jsme oslavili 15.výročí od založení ČSTPMJ a zároveň v rámci NTTP naši trenéři nabídli 235 osvětových přednášek zdarma s návštěvností 5.932 osob. V roce 2014 to pak byl**

rekordní počet 281 přednášek s návštěvností 6.422 osob. Letošní seznam akcí NTTP 2015 je umístěn na www.trenovanipameti.cz

Cílem České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging je nabídnout kurzy trénování paměti prostřednictvím kvalifikovaných trenérů paměti do ústavních zařízení i pro veřejnost. Významně se na nabídce kurzů pro veřejnost podílejí také knihovny všech stupňů. Seznam těchto kurzů v rámci ČR je uveden na naší webové stránce. Od roku 1994 bylo prostřednictvím seminářů ČSTPMJ vyškolen 1.683 trenérů paměti a kurz pro certifikované trenéry paměti se koná v Praze jednou ročně v lednu. ČSTPMJ je akreditovanou vzdělávací institucí MPSV s celostátní platností a trenéři paměti absolvují pro získání plné trenérské kvalifikace třístupňové vzdělávání akreditované MPSV.

Od 1.7. 2006 do 31.12.2010 ČSTPMJ spolupracovala s Psychiatrickým Centrem Praha na výzkumném projektu Trénink kognitivních funkcí u stárnoucí populace –efektivita a využití (MŠMT 2D06013). V době od 16.4. do 18.5. 2007 téměř 200 seniorů absolvovalo zdarma základní kurz trénování paměti v rozsahu 20 hodin . Před zahájením a po skončení kurzu absolvovali účastníci psychologické testy a třetí test pak v listopadu 2007. V roce 2008 byla testována kontrolní skupina. Od února 2010 probíhala třetí etapa výzkumu zaměřená na kombinaci trénování paměti a aerobiku.

Celosvětově jsou programy zaměřené na trénink kognitivních funkcí stále ještě velmi novou záležitostí. I některé velmi vyspělé státy s nimi teprve začínají, mnohde však neexistují vůbec. My jsme měli to štěstí, že jsme od počátku spolupracovali s německým Svazem trenérů paměti, který měl dlouhodobé profesní zkušenosti, i s dalšími evropskými a zámořskými experty. S uspokojením můžeme konstatovat, že se nám podařilo sestavit optimální tréninkový program, který zahrnuje nejen klasický kognitivní trénink, ale cíleně se také zaměřuje na minimalizaci problémů s pamětí v běžném denním životě a vede k rychlému zvýšení sebevědomí účastníků kurzů, k vnímání pocitů osobní zdatnosti a následně ke zvýšení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti u seniorské populace.

EURAG /European Federation of Older Persons/ Memory Training Center bylo založeno v roce 2002 s cílem propagovat trénování paměti pro seniorskou populaci ve světě, dát příležitost zahraničním zájemcům k získání kvalifikace trenéra paměti a organizovat intenzivní kurzy trénování paměti v angličtině u nás i v zahraničí. Z počátku pomáhali zahraniční experti nám, dnes pomáháme my v těch státech, které mají malé nebo žádné zkušenosti s trénováním paměti. V roce 2013 jsme vyškolili historicky první trenéry paměti pro Nepál a Albánii. Loni trenéry paměti v Rusku a Estonsku a letos se budou konat dva kurzy pro trenéry v USA, jeden v Bostonu, MA a druhý v Nashville ,TN. V roce 2016 budeme školit trenéry paměti pro Nový Zeland, Singapore a Seyschells. V minulosti jsme vyškolili opakovaně trenéry pro Island, Singapore, Kypr a Slovensko.

Mírné kognitivní zhoršení se projeví u všech osob, u kterých později propukne Alzheimerova choroba, ale neznamená to, že každý, kdo trpí mírným kognitivním zhoršením nevyhnutelně skončí s demencí. Z celosvětového výzkumu vyplývá, že vhodná intervence formou kognitivního tréninku v kombinaci s fyzickou aktivitou může být tím pozitivním faktorem, které nás před demencí ochrání.

A v těch případech, kdy mají senioři problémy s pamětí závažnějšího rázu, tak budou nasměrováni do kontaktních míst České alzheimerovské společnosti či do Center pro poruchy paměti, aby měli možnost si ověřit, zda jejich problémy jsou součástí normálního procesu stárnutí či příznakem onemocnění, které vyžaduje rychlé stanovení diagnózy a vhodnou léčbu.

Takže není vůbec na místě, aby si čeští senioři zoufali nad nefungující paměť, vždyť stačí tak málo, navštívit některou z osvětových přednášek Národního týdne trénování paměti a hned se budou cítit podstatně lépe! A mohou se tam také většinou hned zapsat do kurzů trénování paměti.

ČSTPMJ neškolí pouze profesionální trenéry paměti, ale pořádá také semináře pro veřejnost zaměřené i na další cílové skupiny. Už 26.března 2015 se koná seminář o Myšlenkových mapách a 27.března 2015 seminář Naučte se učit a celá řada dalších akcí je uvedena na www.trenovanipameti.cz

Ing. Dana Steinová
předsedkyně ČSTPMJ
EURAG Secretary General
dana_stein@volny.cz
mobil 608 552 113
www.trenovanipameti.cz
www.aktivnistari.eu
www.eurag-europe.net