

[Národní týden trénování paměti a další aktivity České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging \[1\]](#)

Autor:

- [STEINOVÁ, Dana](#) [2]

Číslo:

- [2018, ročník 27, číslo 2](#) [3]

Rubrika:

- [Z odborných orgánů](#) [4]

Klíčová slova:

- [trénování paměti](#) [5]

Odborná sekce:

- [Sekce knihovníků – trenérů paměti](#) [6]

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

Národní týden trénování paměti

Právě proto vyhlásila [Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging](#) [7] (ČSTPMJ) letos už po jedenácté [Národní týden trénování paměti](#) [8]. Ten se stal součástí celosvětového [Týdne uvědomění si mozku](#) [9] (Brain Awareness Week, BAW), který už od roku 1996 pořádá americká organizace [Dana Alliance for the Brain](#) [10]. V týdnu od 12. do 18. března 2018 se veřejnost na celém světě mohla dozvědět o výsledcích výzkumu mozku srozumitelnou formou prostřednictvím stovek akcí. Ty uspořádaly vědecké instituce, které se výzkumu mozku věnují, případně instituce, 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 (tedy v letech 2005 až 2007) byl pořádán Národní den trénování paměti, který se u seniorské veřejnosti setkal s obrovským ohlasem. Např. 12. března 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 32 zdarma přístupných 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. Ty byly v uvedeném týdnu zdarma k dispozici 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. 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 roce 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 Národního týdne trénování paměti 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. V roce 2015 bylo zrealizováno 252 přednášek, kterých se zúčastnilo 5 678 osob. V roce 2016 to bylo už 305 akcí se 7 781 návštěvníky a v roce 2017 dokonce 353 přednášek s dosud rekordní návštěvností 8 917 osob. V roce 2018 se konalo celkem 388 přednášek, které navštívilo je 7 444 osob. Rok 2018 je tak nejen rokem oslavy 20. výročí založení ČSTPMJ, ale také Národním týdnem trénování paměti s rekordním počtem 388 přihlášených osvětových přednášek.



[11]

Ze slavnostního zasedání u příležitosti oslavy 20. výročí založení ČSTPMJ (zdroj: archiv ČSTPMJ)

Kurzy trénování paměti

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 (resp. trenérů, kteří je pořádají) je k dispozici na [webu ČSTPMJ](#) [12]. Celkem bylo prostřednictvím kurzů ČSTPMJ vyškolen téměř dva tisíce trenérů paměti. 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 pro získání plné trenérské kvalifikace absolvují třístupňové vzdělávání akreditované MPSV.

Spolupráce na výzkumu

Od 1. července 2006 do 31. prosince 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. dubna do 18. května 2007 téměř 200 seniorů zdarma absolvovalo 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.

Trénování paměti v zahraničí

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.

V roce 2002 bylo v rámci [Evropské federace starších osob](#) [13] (European Federation of Older Persons, EURAG) založeno [Centrum trénování paměti](#) [14] (Memory Training Center), a to 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. Zpočátku pomáhali zahraniční experti nám, dnes pomáháme my v těch státech, které mají malé nebo nemají žádné zkušenosti s trénováním paměti. Trénění paměti vyškolení českým know-how působí v Albánii, Estonsku, na Islandu, v JAR, Kanadě, na Kypru, v Lotyšsku, Nepálu, Rusku, Singapuru, na Slovensku, ve Slovinsku, v USA a Indii. Loňský zahraniční kurz se konal v červnu na Mauricijské univerzitě (University of Mauritius). V roce 2018 budeme školit trenéry pro Mezinárodní institut OSN pro stárnutí (UN Institute for Ageing) na Maltě, v roce 2019 trenéry pro Polskou neuropsychologickou společnost ve Vratislavi a pro Ruský svaz důchodců v Moskvě.

Kognitivní trénik jako prevence problémů s pamětí

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.

Pokud mají senioři problémy s pamětí závažnějšího rázu, budou nasměrováni do kontaktních míst [České alzheimerovské společnosti](#) [15] 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.

Vůbec tedy není na místě, aby si čeští senioři zoufali nad nefungující pamětí, vždyť stačí tak málo – navštívit některou z osvětových přednášek Národního týdne trénování paměti – a hned se cítí podstatně lépe! Návštěva osvětové přednášky je také obvykle vhodnou příležitostí k zápisu do kurzů

trénování paměti.

URL zdroje: <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2018-rocnik-27-cislo-2/narodni-tyden-trenovani-pameti-dalsi-aktivity>

Odkazy

- [1] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2018-rocnik-27-cislo-2/narodni-tyden-trenovani-pameti-dalsi-aktivity>
- [2] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/autori/steinova-dana>
- [3] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2018-rocnik-27-cislo-2>
- [4] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/rubriky/z-odbornych-organu>
- [5] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/klicova-slova/trenovani-pameti>
- [6] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/odborne-sekce/sekce-knihovniku-treneru-pameti>
- [7] <http://trenovanipameti.cz/>
- [8] http://trenovanipameti.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=30&Itemid=125&lang=cz
- [9] <http://www.sa.dana.org/BAW/>
- [10] <http://www.dana.org/>
- [11] <https://bulletinskip.skipcr.cz/sites/default/files/images/357/steinova1.jpg>
- [12] http://www.trenovanipameti.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=3&Itemid=109&lang=cz
- [13] <http://www.eurag-europe.net/>
- [14] <http://www.eurag-europe.net/eurag-memory-training-center/>
- [15] <http://www.alzheimer.cz/>