

# Náměty ke vzpomínání a trénování paměti

Vzpomínky tisíce a jedné chuti



*Tuto knihu věnujeme památce naší přítelkyně  
a zakladatelky Reminiscenčního centra, z. s.,  
paní PhDr. Hany Janečkové, Ph.D. (1950–2024).*

# Náměty ke vzpomínání a trénování paměti

Vzpomínky tisíce a jedné chuti



 GRADA®

Blanka Jirkovská  
Kvetoslava Hošková

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Podpořeno MZ ČR – RVO (Fakultní Thomayerova nemocnice – FTN, 00064190).

**PhDr. Blanka Jirkovská, Ph.D.**

**Mgr. Kvetoslava Hošková**

## **Náměty ke vzpomínání a trénování paměti**

### **Vzpomínky tisíce a jedné chuti**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 10 186. publikaci

**Recenze:**

Mgr. Věra Suchomelová, Th.D.

PhDr. Eva Dragomirecká, Ph.D.

Ilustrace Ing. arch. Jakub Lenart

Odpovědná redaktorka Andrea Černá

Grafická úprava Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 264

Vydání 1., 2025

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2025

Cover Photo © Depositphotos/UnonaArt

ISBN 978-80-271-8137-7 (pdf)

ISBN 978-80-271-5369-5 (print)

# Obsah

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Úvod</b>                                                          | <b>11</b> |
| <b>Pár slov o nefarmakologických metodách</b>                        | <b>17</b> |
| Pár slov o reminiscenci                                              | 18        |
| Pár slov o kognitivních intervencích                                 | 21        |
| V jakých oblastech jsou reminiscence a kognitivní intervence účinné? | 24        |
| <b>Jak pracovat s reminiscenčními kapitoly</b>                       | <b>29</b> |
| <b>Moje jméno a jména mých blízkých</b>                              | <b>35</b> |
| Náměty ke vzpomínání                                                 | 35        |
| Kvetin příběh: Osudová příjmení                                      | 37        |
| Padesát skrytých slov                                                | 38        |
| Bludiště                                                             | 39        |
| Obrázek v mřížce                                                     | 40        |
| Slovní přesmyčky                                                     | 42        |
| Slova podle abecedy                                                  | 43        |
| Neúplný obrázek                                                      | 44        |
| Pamatování v prostoru 1                                              | 45        |
| Skládání slov ze slabik                                              | 47        |
| Pamatování v prostoru 2                                              | 48        |
| Rozdíly                                                              | 49        |
| Blančina básnička: Jak se jmenuješ?                                  | 50        |
| <b>Místo, odkud pocházím</b>                                         | <b>51</b> |
| Náměty ke vzpomínání                                                 | 51        |
| Kvetin příběh: Honba za pokladem                                     | 53        |
| Padesát skrytých slov                                                | 54        |
| Bludiště                                                             | 55        |
| Obrázek v mřížce                                                     | 56        |
| Slovní přesmyčky                                                     | 58        |
| Slova podle abecedy                                                  | 59        |

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| Neúplný obrázek                            | 60        |
| Pamatování v prostoru 1                    | 61        |
| Skládání slov ze slabik                    | 63        |
| Pamatování v prostoru 2                    | 64        |
| Rozdíly                                    | 65        |
| Blančina básnička: Vzpomínky na rodný dům  | 66        |
| <b>Čas dětství a her</b>                   | <b>67</b> |
| Náměty ke vzpomínání                       | 67        |
| Kvetin příběh: Branné cvičení              | 69        |
| Padesát skrytých slov                      | 70        |
| Bludiště                                   | 71        |
| Obrázek v mřížce                           | 72        |
| Slovní přesmyčky                           | 74        |
| Slova podle abecedy                        | 75        |
| Neúplný obrázek                            | 76        |
| Pamatování v prostoru 1                    | 77        |
| Skládání slov ze slabik                    | 79        |
| Pamatování v prostoru 2                    | 80        |
| Rozdíly                                    | 81        |
| Blančina básnička: Pohádková ukolébavka    | 82        |
| <b>Školní léta a prázdniny</b>             | <b>83</b> |
| Náměty ke vzpomínání                       | 83        |
| Kvetin příběh: Jak jsem se dostal do party | 85        |
| Padesát skrytých slov                      | 86        |
| Bludiště                                   | 87        |
| Obrázek v mřížce                           | 88        |
| Slovní přesmyčky                           | 90        |
| Slova podle abecedy                        | 91        |
| Neúplný obrázek                            | 92        |
| Pamatování v prostoru 1                    | 93        |
| Skládání slov ze slabik                    | 95        |
| Pamatování v prostoru 2                    | 96        |
| Rozdíly                                    | 97        |
| Blančina básnička: Zemská tíže             | 98        |

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| <b>První lásky a svatby</b>          | <b>99</b>  |
| Náměty ke vzpomínání                 | 99         |
| Kvetin příběh: První láska           | 101        |
| Padesát skrytých slov                | 102        |
| Bludiště                             | 103        |
| Obrázek v mřížce                     | 104        |
| Slovní přesmyčky                     | 106        |
| Slova podle abecedy                  | 107        |
| Neúplný obrázek                      | 108        |
| Pamatování v prostoru 1              | 109        |
| Skládání slov ze slabik              | 111        |
| Pamatování v prostoru 2              | 112        |
| Rozdíly                              | 113        |
| Blančina básnička: Popletená svatba  | 114        |
| <b>Pracovní život</b>                | <b>115</b> |
| Náměty ke vzpomínání                 | 115        |
| Kvetin příběh: Franta                | 117        |
| Padesát skrytých slov                | 118        |
| Bludiště                             | 119        |
| Obrázek v mřížce                     | 120        |
| Slovní přesmyčky                     | 122        |
| Slova podle abecedy                  | 123        |
| Neúplný obrázek                      | 124        |
| Pamatování v prostoru 1              | 125        |
| Skládání slov ze slabik              | 127        |
| Pamatování v prostoru 2              | 128        |
| Rozdíly                              | 129        |
| Blančina básnička: Lenivý mandarín   | 130        |
| <b>Trávení volného času a záliby</b> | <b>131</b> |
| Náměty ke vzpomínání                 | 131        |
| Kvetin příběh: Řidičák               | 133        |
| Padesát skrytých slov                | 134        |
| Bludiště                             | 135        |
| Obrázek v mřížce                     | 136        |

|                                          |            |
|------------------------------------------|------------|
| Slovní přesmyčky                         | 138        |
| Slova podle abecedy                      | 139        |
| Neúplný obrázek                          | 140        |
| Pamatování v prostoru 1                  | 141        |
| Skládání slov ze slabik                  | 143        |
| Pamatování v prostoru 2                  | 144        |
| Rozdíly                                  | 145        |
| Blančina básnička: Koníčky v naší rodině | 146        |
| <b>Stravování a vaření</b>               | <b>147</b> |
| Náměty ke vzpomínání                     | 147        |
| Kvetin příběh: Dršťková polévka          | 149        |
| Padesát skrytých slov                    | 150        |
| Bludiště                                 | 151        |
| Obrázek v mřížce                         | 152        |
| Slovní přesmyčky                         | 154        |
| Slova podle abecedy                      | 155        |
| Neúplný obrázek                          | 156        |
| Pamatování v prostoru 1                  | 157        |
| Skládání slov ze slabik                  | 159        |
| Pamatování v prostoru 2                  | 160        |
| Rozdíly                                  | 161        |
| Blančina básnička: Přivezli banány!      | 162        |
| <b>Kultura a společenský život</b>       | <b>163</b> |
| Náměty ke vzpomínání                     | 163        |
| Kvetin příběh: Myslivecký bál            | 165        |
| Padesát skrytých slov                    | 166        |
| Bludiště                                 | 167        |
| Obrázek v mřížce                         | 168        |
| Slovní přesmyčky                         | 170        |
| Slova podle abecedy                      | 171        |
| Neúplný obrázek                          | 172        |
| Pamatování v prostoru 1                  | 173        |
| Skládání slov ze slabik                  | 175        |
| Pamatování v prostoru 2                  | 176        |

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| Rozdíly                                | 177        |
| Blančina básnička: Ledňáčkův bál       | 178        |
| <b>Výlety a cestování</b>              | <b>179</b> |
| Náměty ke vzpomínání                   | 179        |
| Kvetin příběh: Zájezd do Bulharska     | 181        |
| Padesát skrytých slov                  | 182        |
| Bludiště                               | 183        |
| Obrázek v mřížce                       | 184        |
| Slovní přesmyčky                       | 186        |
| Slova podle abecedy                    | 187        |
| Neúplný obrázek                        | 188        |
| Pamatování v prostoru 1                | 189        |
| Skládání slov ze slabik                | 191        |
| Pamatování v prostoru 2                | 192        |
| Rozdíly                                | 193        |
| Blančina básnička: Lochneska z rybníka | 194        |
| <b>Příroda a my</b>                    | <b>195</b> |
| Náměty ke vzpomínání                   | 195        |
| Kvetin příběh: Pionýrský tábor         | 197        |
| Padesát skrytých slov                  | 198        |
| Bludiště                               | 199        |
| Obrázek v mřížce                       | 200        |
| Slovní přesmyčky                       | 202        |
| Slova podle abecedy                    | 203        |
| Neúplný obrázek                        | 204        |
| Pamatování v prostoru 1                | 205        |
| Skládání slov ze slabik                | 207        |
| Pamatování v prostoru 2                | 208        |
| Rozdíly                                | 209        |
| Blančina básnička: Předjaří            | 210        |
| <b>Rodinné oslavy</b>                  | <b>211</b> |
| Náměty ke vzpomínání                   | 211        |
| Kvetin příběh: První svaté přijímání   | 213        |

|                                                                      |            |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| Padesát skrytých slov                                                | 214        |
| Bludiště                                                             | 215        |
| Obrázek v mřížce                                                     | 216        |
| Slovní přesmyčky                                                     | 218        |
| Slova podle abecedy                                                  | 219        |
| Neúplný obrázek                                                      | 220        |
| Pamatování v prostoru 1                                              | 221        |
| Skládání slov ze slabik                                              | 223        |
| Pamatování v prostoru 2                                              | 224        |
| Rozdíly                                                              | 225        |
| Blančina básnička: Panáček Perníček                                  | 226        |
| <b>Závěr</b>                                                         | <b>227</b> |
| <b>Literatura k reminiscenci a kognitivním intervencím</b>           | <b>229</b> |
| <b>Literatura k účinnosti reminiscence a kognitivních intervencí</b> | <b>231</b> |
| <b>Přílohy – Klíč k úlohám</b>                                       | <b>237</b> |
| <b>Rejstřík</b>                                                      | <b>261</b> |
| <b>O autorkách</b>                                                   | <b>264</b> |

Francouzský spisovatel a nositel Nobelovy ceny za literaturu Anatole France (1844–1924) prohlásil: „*Ve vzpomínkách si udělejte občas úklid. Vymetejte zbytečné, spalte chmurné, oprašte příjemné a vyleštěte radostné zážitky své minulosti.*“ Jeho slova, která si oblíbil např. Miroslav Horníček, poukazují na krásu činorodého přístupu ke vzpomínkám. Daří-li se při „úklidu“ vzpomínek nepřehltnout se těmi těžkými či nepotřebnými, a naopak chránit ty dobré a pečovat o ně, žijeme s větší lehkostí.

Lidská paměť vytváří most mezi minulostí a přítomností. Každá vzpomínka, kterou si uchováváme, formuje naši identitu, naše vztahy i způsob, jakým vnímáme svět. Některé momenty se do naší mysli vryjí nesmazatelně, jiné se rychle vytráčí. Čím více toho prožijeme, tím je naše osobní knihovna vzpomínek bohatší. O to více z ní můžeme těžit ve vyšším věku, kdy se paměť přirozeně oslabuje. Vzpomínání významně přispívá k zachování lidské důstojnosti a úcty.

Nejen vzpomínání, ale také zapomínání jsou neodmyslitelnou součástí života. Patrně občas zažíváte nepříjemný pocit, kdy si nemůžete vzpomenout na jméno člověka, kterého jste potkali, nebo kdy vám v klíčové chvíli vypadne z hlavy důležitá informace. Cvičení paměti výrazně pomáhá k tomu, abyste takové frustrující momenty nezakoušeli často. Schopnost zapamatovat si věci není pevně daná. Lze ji trénovat stejně jako svaly při cvičení. Pro někoho je trénování paměti součástí každodenní rutiny, jiný se k němu uchýlí občas. Ti, kteří cvičí svůj mozek pravidelně, si tvoří lepší podmínky pro jeho fungování v pozdějším věku. Pokud je člověk od mládí zvyklý cvičit svou paměť, ať už během studia, v zaměstnání, nebo díky svým koníčkům, ve stáří se mu tyto přetrvávající návyky hodí k udržování paměti v dobrém stavu.

Jedním z osvědčených způsobů pravidelného cvičení paměti je učení se světovým jazykům. Hezkou ukázkou tohoto přístupu nabízí následující příběh našeho kamaráda Viktora. Požádaly jsme ho, aby zavzpomínal na to, jak se stal polyglotem. Viktorova maminka pochází z Bulharska, tatínek je Čech. Do jeho čtyř let žili v Česku. Poté se kvůli tatínkovu zaměstnání v diplomacii stěhovali do různých zemí, kde strávili od několika měsíců až po více let. Od svých čtrnácti let už v Česku nepobýval. Přesto byste z jeho češtiny nepoznali, že tu nestrávil celý život.

Viktor během dospívání střídal různá kulturní prostředí i školy. Musel se vždy rychle naučit tamní jazyk, aby v různých školách mohl úspěšně studovat. Navíc trávil každé léto u prarodičů v Bulharsku. Neustálé cestování a nutnost učit se cizí řeči

způsobily, že si Viktor v hlavě podvědomě vybudoval jazyková schémata, která mu usnadnila pronikání do gramatiky odlišných jazyků. Musel se učit skloňovat pády, časovat slovesa a pochopit, jak se v různých jazycích vyjadřuje minulý, přítomný a budoucí čas. Tyto dovednosti vytrébovaly jeho mozek natolik, že se naučil rozeznávat logiku jazyků, a to i těch, které aktivně neovládá. Díky tomu lépe než rodilí mluvčí rozumí cizincům, jelikož chápe principy jejich gramatiky a rozezná, z čeho pramení jejich gramatické chyby. Podle rčení „kolik řečí znáš, tolikrát jsi člověkem“ je Viktor vskutku člověkem mnohonásobným.

Kniha obsahuje teoretickou a praktickou část. Z teoretické části mohou čerpat inspiraci lékaři, zdravotníci a nezdravotníci pracovníci, studenti profesně orientovaných sociálních, zdravotnických a pedagogických oborů, psychologové, psychotherapeuti a další odborníci. Praktická část je určena zejména čtenářům, kteří rádi vzpomínají a chtějí si procvičit paměť. Svým populárně-naučným stylem kniha oslovuje širokou veřejnost. Užitečné podněty v ní najdou lidé s kognitivními potížemi a jejich blízcí. Velké množství úloh pro trénování paměti a otázek ke vzpomínání na všeobecně dobře přijímaná témata je vhodnou pomůckou pro formální pečující, sociální a aktivizační pracovníky i pro dobrovolníky na geriatrických pracovištích, kteří pracují se seniory (nejen) s demencí.

Prakticky zaměřené kapitoly nabízejí stovky možností, jak lze paměť procvičovat a přitom vzpomínat na hodnotné úseky z vlastního života. Jejich cílem je propojovat vzpomínání (tzv. reminiscenci) s trénováním paměti (tzv. kognitivními intervencemi v podobě kognitivního tréninku či kognitivní rehabilitace) tak, aby to přinášelo smysluplné chvíle plné radosti i hloubky. Náměty obsažené v těchto kapitolách mohou posloužit jako inspirace jednotlivcům, ale i ke společnému vzpomínání s druhými, při kterém se posilují vzájemné vztahy a (mezi)generační kontakt.

Nyní popíšeme, jak je publikace uspořádána. V první části knihy uvádíme teoretické informace o tzv. nefarmakologických metodách, což jsou nejrůznější způsoby podpory zdraví a kvality života osob. Následuje přehledný popis těch nefarmakologických metod, na které se v dalších kapitolách zaměřujeme. Jedná se o reminiscenci a kognitivní intervence, zejména kognitivní trénink a kognitivní rehabilitaci. V závěru teoretické části knihy poukazujeme na výsledky výzkumů a vědeckých studií z posledních let, v nichž byly zmíněné nefarmakologické metody ověřovány z hlediska účinnosti a pozitivních vlivů na příjemce. Oblasti, ve kterých se prokázala účinnost reminiscence a kognitivních intervencí, jsou v textu srozumitelně popsány. Citace použitých výzkumných studií k účinnosti reminiscence a kognitivních intervencí jsou uvedeny v seznamu literatury v závěrečné části knihy.

Po teoretické části následuje dvanáct praktických kapitol, které se týkají v naší vlastní reminiscenční praxi mnohokrát ověřených obecnějších témat vhodných

ke vzpomínání. Prvních šest témat kopíruje životní osu člověka a důležité životní mezníky od narození po pracovní život. V dalších šesti kapitolách jsme pro vás s kolegyní připravily různorodá témata, která vás rovněž inspirují ke vzpomínání. Každý v nich může nalézt oblasti, které jsou mu blízké a má chuť na ně vzpomínat.

První téma je nazváno **Moje jméno a jména mých blízkých**. Jméno člověka působí jako vlastní vizitka. Ať chcete, nebo nechcete, jste jím ovlivněni. Zamyslet se nad vlastním jménem může přinést užitečné postřehy a možná i lepší pochopení některých situací, které jste prožili nebo prožíváte. Skutečnost, zda jste se svým jménem spokojeni a jak na něj reaguje okolí, podstatně ovlivňuje váš život. Proto vám v této kapitole nabídneme reminiscenční otázky související s vaším jménem, jeho původem, vašimi oblíbenými variantami jména a jmény vašich blízkých. Každé z kognitivních cvičení v této kapitole se vztahuje ke jménu.

Druhé téma jsme pojmenovaly **Místo, odkud pocházím**. Týká se vzpomínání na místo, kde jste se narodili, kde jste prožili významnou část svého života, které vnímáte jako svůj domov, a na další místa, která jsou blízká vašemu srdci, kam se rádi vracíte. Pocit domova je důležitým stavebním kamenem pro kvalitní život a pro dobrý psychosociální stav člověka. Kdo má svůj domov a cítí v něm stabilní zázemí a pocit jistoty, může se směle pouštět do světa a nejistot, které skýtá, protože se má vždy kam vrátit. I vzpomínky na domov mohou sloužit jako silný stabilizační prvek u lidí, kteří se nacházejí v cizím prostředí, např. po nástupu do instituce dlouhodobé péče. Jakýkoli předmět, který jim připomíná domov, může usnadnit zvyknutí si na nové prostředí.

Ve třetím tématu **Čas dětství a her** si připomenete toto období, jehož způsob prožití je pro člověka klíčový. Utváří celý jeho další život. Kdo prožíval šťastné dětství, získal vyšší odolnost vůči fyzickým i psychickým zkouškám, jimž je během života vystavován. Může být velkou inspirací pro ty, kteří příliš šťastné dětství neprožívali. Kdo rád vzpomíná na dětství, kdo si rád hraje v každém věku, aniž by to považoval za nepatřičné, kdo vědomě zůstává celý život tak trochu dítětem, aniž by se choval dětinsky, kdo pečuje o svou fantazii a tvořivost, ten pravděpodobně prožívá bohatší a spokojenější život.

Čtvrté téma s výmluvným názvem **Školní léta a prázdniny** vás provede vašimi vzpomínkami na období, kdy jste byli žáky a studenty školou povinnými. Budete mít možnost vzpomínat na časy, kdy vám učitelé a patrně i rodiče zdůrazňovali, že škola je základ života, přestože jste tomu v té době nemuseli tak úplně věřit. Pokud jste se rádi nořili do hlubin studákovy duše, jistě se vám vybaví řada detailů ohledně toho, jak to ve škole vypadalo, kdo vás učil, jaké jste měli spolužáky, co vás bavilo a co nebylo tak úplně podle vašeho gusta. Pokud jste měli svého oblíbeného učitele, patrně nám dáte za pravdu, že na něj s úsměvem na tváři vzpomínáte i mnoho let poté, co jste opustili školní lavici.

V pátém tématu nazvaném **První lásky a svatby** budete mít možnost zavzpomínat na své první i pozdější lásky a na téma svateb. Ať už jste zažili vlastní svatbu, nebo dokonce více svateb, či jste zůstali svobodnými, množství reminiscenčních námětů a dalších aktivit vás podpoří ve vzpomínání na dávné i současné lásky vašeho života. Bez lásky by nebylo života, bez života by nebylo lásky. Jednoduchá a všeřikající rovnice platí, co je svět světem. Vezměte si, kolik bylo napsáno knih a složeno písní o lásce. Nespočet. Jak zpívá Anna K. v písni *Láska: „Píše náš příběh. Ví, co kdy přijde. Dává, co dává. Dál už to znáš.“*

Šesté téma nese název **Pracovní život**. Práce tvoří významnou součást života. Pro mnoho lidí představuje nejen zdroj obživy, ale také dodává jejich životu smysl. Pokud je pro někoho práce zároveň koníčkem, naplňuje většinu jeho času. V této kapitole vás budeme motivovat ke vzpomínání na pracovní život, na vysněné povolání, na to, co pěkného jste si z něj odnesli, pokud se mu už nevěnujete. Kromě toho na vás čekají úlohy na procvičení paměti s pracovní tematikou. Aby si přišli na své i pánové, budou mít například za úkol najít padesát druhů pracovních pomůcek a nástrojů pro řemeslníky a kutily skrytých v textu. Dámy jim při hledání mohou samozřejmě pomáhat.

Sedmým tématem **Trávení volného času a zálib** se přesuneme od práce do oblasti zájmů a koníčků. Počínaje touto kapitolou se odkloníme od sledování životní osy člověka. Přejdeme k šesti tématům vhodným ke vzpomínání i procvičování paměti. Povídání si o koníčcích může propojovat i lidi, kteří se vzájemně tolik neznají. Máme zkušenost, že během námi pořádaných reminiscenčních setkání rodin pečujících o lidi s demencí se velmi dobře utužuje skupina právě skrze společné záliby. Spontánně tak vznikají nejrůznější „kluby“ příznivců zahrádkaření, kafičkářů, milovníků koček či psů, nadšenců do turistiky a mnohé další. Pokud budete na záliby vzpomínat s ostatními, třeba se vám naskytanou podobné možnosti propojení. Bývají to velmi milé momenty.

Věříme, že vás nezklame ani další, v pořadí osmé reminiscenční téma **Stravování a vaření**. Přijdou si v něm na své jak ti, kteří rádi vaří, tak ti, kteří tolik nevaří, zato mají rádi dobré jídlo. Budete mít možnost zavzpomínat na svá oblíbená jídla z dětství i ze současnosti, na rodinné recepty, na čas věnovaný společnému stolování, na tradice pojící se se stravováním, které jste se naučili v dětství a přenesli jste si je do dospělosti, a na další témata. Rovněž si budete moci vybrat z pestré nabídky kognitivních cvičení, u kterých se vám možná budou sbíhat sliny. Máte-li rádi sladké, třeba vás inspiruje dokreslení slavnostního třípatrového dortu k návštěvě blízké cukrárny.

V devátém tématu **Kultura a společenský život** se ve vzpomínkách přenesete do divadel, kin, tanečních sálů, uměleckých galerií či muzeí se sbírkami umění. Připravené reminiscenční otázky vás vyzvou k povídání o vašich kulturních preferencích, sdílení kulturních zážitků a třeba dostanete chuť dopřát si nějaký nový. Pestrá cvičení na trénování paměti vás mohou navnadit na vlastní kulturní počiny, jako je naučení

se básničky nazpaměť, zpívání oblíbených písniček či dokreslení divadelní scénky do neúplného obrázku. Ať už pojmete práci s tímto tématem jakkoli, pevně věříme, že vás kulturně obohatí.

Desáté téma je pojmenováno **Výlety a cestování**. S pomocí otázek a reminiscenčních námětů si budete moci vzájemně povídat o vašich oblíbených výletních místech a dovolenkových destinacích. Bude k užitku, když oprášíte svá cestovatelská fotoalba a podělíte se s ostatními o své neopakovatelné cestovní zážitky. Ve cvičeních zaměřených na trénink paměti si osvěžíte zeměpisné znalosti českých hradů a zámků, zavzpomínáte na československé hory a kopce, imaginárně se proletíte po světových ostrovech. Pokud jste holdovali trempinku, budete velmi úspěšní ve vysvětlování výrazů typických pro tuto zálibu. Mladším můžete o trempování povědět něco bližšího.

Předposlední, jedenácté téma nese název **Příroda a my**. Patrně není mnoho lidí, kteří by neměli kladný vztah k přírodě. Náměty ke vzpomínání vás přimějí k hlubšímu ponoření se do vztahu k přírodě, k popisu toho, které druhy rostlin a živočichů máte v oblíbené, jak vypadala krajina ve vašem dětství a zda se od té doby změnila. Budete-li mít chuť, můžete s ostatními zapříst rozhovor na aktuální téma vztahu člověka k ochraně přírody a k šetrným způsobům zacházení s ní. V úlohách na procvičení paměti na vás čeká hledání stromů a rostlin, sestavování pojmů souvisejících s počasím či rozklíčování přírodních útvarů. Pro dámy může být příjemným úkolem, když si v neúplném obrázku buclaté vázy budou moci dokreslit svůj vysněný pugét.

Finální reminiscenční téma jsme pojmenovaly **Rodinné oslavy**. Záměrně jsme jej se spoluautorkou zařadily na konec, abychom knize v jejím závěru dodaly slavnostního ducha. Nabídneme vám náměty ke vzpomínání na vaše dětské oslavy narozenin, Vánoc, Velikonoc a dalších významných událostí. Budeme se vás ptát na váš vztah k oslavám v dospělosti. V kognitivních cvičeních si budete moci pohrát s pojmy souvisejícími s Vánocemi či narozeninami, budete mít možnost ozdobit si předkreslený vánoční stromek podle svého vkusu. Při hledání deseti rozdílů mezi dvěma obrázky můžete zavzpomínat na nezapomenutelné dárky, které jste jako malí dostali od Ježíška.

Děkujeme za originální ilustrace knihy Ing. arch. Jakubu Lenartovi. Naše díky patří nakladatelství Grada a prof. PhDr. Aleně Vališové, CSc., která nám kontakt s nakladatelstvím zprostředkovala. Jsme vděčné za kvalitní podněty recenzentek, stejně jako za inspiraci a podporu, kterou získáváme od přátel a pečujících rodin v rámci Reminiscenčního centra, z. s., a od našich blízkých.

Nyní už přejdeme k teoretické části knihy. Dozvíte se o nefarmakologických metodách obecně, přečtete si o reminiscenci, o různých druzích kognitivních intervencí a o oblastech, v nichž jsou tyto metody užitečné.

Přejeme vám obohacující čtení a hravé chvíle s vašimi vzpomínkami pestrých chutí.



# Pár slov o nefarmakologických metodách

Jak už název napovídá, nefarmakologické (neboli nelékové) metody jsou různorodé způsoby podpory či léčby osob bez použití léků. Jejich úlohou je přispívat k dobremu a kvalitnímu životu jedinců a zlepšovat celkový zdravotní stav u nemocných. Zaměřují se na přirozené a holistické způsoby zlepšení tělesné i duševní pohody. V současnosti jsou považovány za velmi vhodný a doporučovaný doplněk farmakologických metod při léčbě lidí s nejrůznějšími onemocněními. Zároveň mohou působit i samostatně bez lékových komplementů. Jsou vhodné pro širokou škálu zdravotních problémů, od zvládání bolesti až po doplňkovou léčbu chronických onemocnění nebo prevenci zdravotních obtíží.

V dnešní době jsou známé desítky nejrůznějších nelékových metod. Zájemce o jejich podrobnější prozkoumání můžeme odkázat na knihu *Nefarmakologické cesty k lepšímu životu s demencí* vydanou u České alzheimerovské společnosti, která obsahuje popis více než třiceti metod. Některé z nich jsou více zaměřené na tělesnou a fyzickou kondici, jiné pracují primárně s rovinou psychickou nebo sociální. Případně kombinují všechny zmíněné roviny. Například při bolestech zad, které mají příčinu ve fyzickém přetížení nebo úrazu, může být účinná fyzioterapie nebo jóga, zatímco u úzkosti či nespavosti, které jsou zapříčiněny primárně zvýšeným stresem, dobře pomáhají relaxační techniky, jako je hluboké dýchání nebo meditace.

Hlavním cílem nefarmakologických metod je nejen zmírnit příznaky, ale také podpořit tělo v jeho přirozené schopnosti regenerace. Tyto metody mohou být výhodným doplňkem anebo alternativou pro ty, kteří chtějí minimalizovat užívání léků, či pro pacienty, u nichž má farmakologická léčba svá úskalí. Výhodou je, že jsou zpravidla šetrnější, mají méně vedlejších účinků a mohou zlepšit kvalitu života dlouhodobě.

Velkou roli hrají také v prevenci. Zdravý životní styl, který zahrnuje pohyb, zdravou stravu, dostatek spánku a zvyšování odolnosti vůči stresu, může výrazně snížit riziko civilizačních chorob, jako je vysoký krevní tlak, cukrovka nebo obezita. V tomto ohledu mohou být nefarmakologické metody vhodným rozšířením základních zásad zdravého životního stylu a významně napomáhají zdravějšímu a spokojenějšímu životu.

Ať už jde o zmírnění stresu, prevenci onemocnění, nebo podporu při léčbě, nefarmakologické metody nabízejí široké spektrum možností, jak podpořit zdraví přirozenou cestou. Výběr té správné metody by měl vždy vycházet z individuálních potřeb a konzultace s odborníkem, aby byla zajištěna maximální účinnost a bezpečnost.

Příznivý vliv nefarmakologických metod nebyl v klinické praxi dlouho docenován, ačkoli vykazovaly na rozdíl od léků minimum nežádoucích účinků. Medicína založená na důkazech potřebovala získat vědeckou evidenci o jejich účinnosti, aby je mohla přijmout jako hodnotné partnery farmakoterapie. Žádaná data se začala systematicky objevovat v odborných studiích v posledních patnácti letech. V současnosti existuje dostatečné množství výzkumů, z jejichž výsledků jasně plyne, v jakých oblastech a za jakých podmínek jsou konkrétní nefarmakologické metody účinné.

V této knize vám na dalších stranách podrobněji představíme několik nefarmakologických metod. Začneme popisem metody reminiscence a následně vám představíme různé kognitivní intervence. Ukážeme vám, pro koho a ve kterých oblastech jsou tyto nefarmakologické metody účinné. Poskytneme vám velké množství inspirace na jejich zařazení do vašeho každodenního života s cílem probarvit ho větší radostí, spokojeností a smyslem.

## Pár slov o reminiscenci

*„Bylo mi tak čtrnáct let. Jednou v neděli ráno odjeli rodiče do Brna, které bylo od našeho města vzdálené skoro sto padesát kilometrů. Maminka mi řekla, abych zatím hlídala tři mladší bráchy a uvařila pro všechny švestkové knedlíky. Dala mi stovku, což byly opravdu velké peníze. Měla jsem nakoupit potraviny k obědu a zbytek jsem mohla utratit za dobroty pro sebe a bráchy. Knedlíky jsem uvařila, nechala bráchy doma a šla ven do našeho města, abych koupila dobroty a taky se sešla s kamarádem. Měli jsme domluveno, že se setkáme na náměstí. Šli jsme k rybníku, kde jsme se chtěli vykoupat. Voda ale byla studená. Tak jsme se jen tak procházeli. Bylo to fajn, čas plynul. Zapomněla jsem si hodinky a vrátila se domů dost pozdě. Rodiče ještě našťěstí nebyli doma. Bráchům jsem řekla, ať mě neprozradí, ale stejně to rodičům řekli. Táta mi tehdy dal prvních pár pohlavků. Byly zároveň i poslední.“*

Vybavíte si vlastní vzpomínku, která má s touto příhodou něco společného? Inspirovala vás ke vzpomínání na vaše dětství a mládí? Pokud ano, právě jste zakusili něco z reminiscence. Vzpomínka na bráchy, kteří nedokázali udržet tajemství, patřila paní Dáše, se kterou jsme společně sepisovaly vybrané momenty z jejího života do tzv. knihy vzpomínek. Bylo to pro ni v posledních dvou letech života vítané a důležité zpestření. Mohla prostřednictvím svého vyprávění rekapitulovat svůj životní příběh, vzpomínat na to hezké i smutnější, co pro ni mělo hodnotu. Byla ráda, že jí někdo naslouchá a zajímá se o to, co prožila. Vnímala, že její život je ještě pro někoho

důležitý, že si ho někdo aktivně všímá. Stala jsem se tak na chvíli svědkem jejího života. Po jejím odchodu zůstala písemná památka. Pro každého, kdo ji měl rád a její vzpomínky si přečte, se Dáša stává součástí jeho vlastního životního příběhu a její stopa tak zůstává zachována. Není snad právě tohle významnou částí smyslu našeho života? Navíc s přesahem do doby, kdy už tu fyzicky nebudeme přítomni, ale zanecháme tu žijící svědky našeho odkazu, kteří tohle poselství budou předávat dalším generacím?

Metoda reminiscence spočívá v záměrném vybavování si vzpomínek. Může probíhat tiše při vlastním rozjímání nebo nahlas při povídání s druhými. Vzpomínat lze samostatně, ve dvojici, v malé i větší skupině nebo třeba v komunitě. Důležité při tom je, že nás takové cílené vzpomínání naplňuje hlubším smyslem, ať už si ho bezprostředně uvědomujeme, nebo se dostaví později, třeba v podobě radosti po veselém vzpomínání či úlevy po sdílení těžších vzpomínek.

Reminiscenční setkání by mělo přinášet vzpomínajícím především radost a další příjemné emoce. Nicméně to neznamená, že je potřeba se bavit za cenu nuceného veselí, které nikomu nepřináší užitek. I smutnější vzpomínka do reminiscenčního setkání patří. Je-li dobře odžita a ošetřena, může přinést ve výsledku smysluplný prožitek. Nemáme zde na mysli traumatické vzpomínky. S těmi je potřeba zacházet velmi citlivě s pomocí zkušeného odborníka. V tomto smyslu může být vnímána reminiscence jako terapie. V naší knize však budeme prostřednictvím mnoha cvičení a námětů ke vzpomínání vytvářet povzbudivé prostředí pro vzpomínání radostné, živoucí a hravé.

Vzpomínání je pro člověka přirozenou činností od momentu, kdy je schopen si prožité životní události uchovat v paměti a opět si je vybavit. Čím jsme starší, tím více se ke vzpomínání zpravidla uchylujeme. Důvod je nasnadě. Naše vnitřní knihovna vzpomínek se rozšiřuje, můžeme v ní listovat a probírat se tím, co jsme prožili. Nejvyšší význam má vzpomínání ve stáří. Člověk se dostává do věku, kdy má toho více za sebou než před sebou. Rekapitulace prožitých událostí pomáhá k uvědomění, jaký byl jeho život, co se mu podařilo, zda něčeho lituje a může to nějak napravit, čeho by ještě rád dosáhl. Stáří přináší mnoha lidem slábnutí fyzických sil i potíže s pamětí. Syndrom demence dnes patří mezi jedno z nejčastějších civilizačních onemocnění v pokročilejším věku. Lidem s poruchami paměti může reminiscence přinášet mimořádné přínosy, o kterých se podrobněji zmíníme v další části textu.

Do společného vzpomínání s lidmi, kteří mají kognitivní potíže, je velmi vhodné zapojit nejrůznější pomůcky, kterým se odborně říká reminiscenční stimuly či podněty. Jsou to spouštěče vzpomínek, díky kterým se daří lépe s dotyčnými navázat a udržet kontakt. Jedná se o rodinné fotografie vzpomínajících, jejich osobní předměty, obrázky z časopisů vztahující se nějak k jejich životu, známé a oblíbené

písničky, hudební nástroje, úryvky ze starých filmů, knihy, které měli rádi, osobní dokumenty a významné události (např. školní vysvědčení, starý cestovní pas, deník), známé vůně (např. mýdlo, koření, seno, čerstvé pečivo, květiny, dřevo, čokoláda, čerstvě namletá káva, sypaný čaj).

Všechny zmíněné reminiscenční stimuly mají společné zapojování smyslů do procesu vzpomínání. Známa poučka praví, že člověk si zapamatuje asi 10 % z toho, co slyší, 15 % z toho, co vidí, 20 % z toho, co slyší i vidí zároveň, 40 % z toho, o čem s někým vede diskuse, 80 % z toho, co přímo dělá a zažívá, a až 90 % z toho, co dělá a snaží se naučit druhé. Zkrátka a dobře, čím více smyslů zároveň zapojí, tím více zaměstnává svůj mozek, který se odvděčí vyšším výkonem. U lidí s příznaky demence je potřeba vždy uvážit, kolik smyslových podnětů je vhodné zapojit, aby se jim lépe vzpomínalo, ale zároveň aby se příliš nevýčerpali.

Hezkou vzpomínkou probuzenou prostřednictvím jednoho ze smyslů, konkrétně čichu, se pochlubil jeden nejmenovaný rozhlasový moderátor ve svém autorském pořadu. Vzpomíná v něm na svůj život a povídání propojuje s oblíbenými hudebními nahrávkami. Vyprávěl historku z nedávné doby, která jej přenesla o mnoho desítek let nazpátek do jeho dětství. Nedávno totiž navštívil s manželkou galerii výtvarného umění ve východoněmeckém Erfurtu. Jak se tak procházel mezi plátny starých mistrů i mistrů moderního umění, ucítil vůni, na kterou už dávno zapomněl. Byla to vůně olejových barev. Právě ta ho přenesla o padesát let nazpátek, do doby, kdy mu bylo kolem deseti let. Sám zmínil, že to bylo jako objevit vybledlou fotku z rodinného alba a začít ji kolorovat. Vzpomněl si na to, jak jako žák školou povinný docházel několik let do staré vily na pražské Hanspaulce, kde sídlil dům dětí a mládeže. V něm se konaly různé kroužky. On navštěvoval výtvarný ateliér, v němž se mu do paměti vryla silná vůně olejových barev. Začaly se mu vybavovat další a další vzpomínky na danou dobu. Podobně jako čich může k účinnému vyvolávání starých, zapadlých vzpomínek sloužit jakýkoli jiný lidský smysl.

V současné době, kdy digitální technologie vévodí světu, se také některé reminiscenční činnosti přesunuly do virtuálního prostoru. Napomohla tomu nutná opatření platná během celosvětové pandemie covidu-19, kdy bylo nezbytné, aby se mnohé podpůrné aktivity odehrávaly na dálku. Pro osamělé seniory se tato myšlenka zpočátku zdála těžko realizovatelná, nicméně mnohým z nich se podařilo s pomocí okolí účastnit se reminiscenčních setkávání online, případně používat různé virtuální aplikace určené ke vzpomínání či k trénování paměti.

Online formu reminiscence jsme během covidu zakusili také v našem Reminiscenčním centru. Část za covidu probíhajících reminiscenčních setkávání spojených s výcvikem reminiscenčních asistentů se odehrávala online. Přípravovali jsme pro asistenty přednášky s hosty a tematické vstupy tak, aby kontinuita jejich výcviku