

Příručka

Jak přežít doma karanténu a zůstat aktivní na duchu i na těle



PhDr. Vladimíra Plzáková, Mgr. Tomáš Nikolai, Ph.D.
Praha, 2020

Vážené pacientky, vážení pacienti,

dostali jsme se do situace, kterou z nás pravděpodobně nikdo nezažil. Všichni jsme se ocitli v sevření koronaviru, který nás nyní omezuje v tom, co běžně rádi děláme a podnikáme. I přesto, že je to pro nás všechny náročné období, je potřeba nezoufat, neztrácet naději a neupadat do nečinnosti. Naopak toto náročné období můžeme zvládnout tehdy, pokud zůstaneme aktivní na těle i na duchu.

V příručce, kterou právě držíte, jsem pro Vás z veřejných zdrojů i našich zkušeností přichystali různá cvičení zaměřená, jak na kognitivní funkce (paměť, pozornost, řečové schopnosti, rozhodování, plánování, řešení problémů, myšlení), tak i jednoduchá fyzická cvičení. Na konci příručky je popsáno několik relaxačních cvičení.

Abyste se udrželi aktivní i v době, kdy nelze vycházet ven a dělat obvyklé aktivity, je třeba každý den plánovat. Je dobré, abyste se ráno zamysleli a naplánovali si svůj denní program. Nezapomeňte do denního programu zahrnout i cvičení uvedená v příručce. Budte opatrní při provádění fyzických cvičení. Výsledky cvičení, ale i to, jak se máte, můžeme společně konzultovat telefonicky nebo případně emailem.

Aktuální situace, ve které se nyní všichni nacházíme, může přinášet pocity nejistoty, úzkosti, stresu či osamělosti. Pokuste se nebýt na takové prožitky sami, ale sdílejte je se svými blízkými, případně se můžete obrátit na psychologickou podporu. Pokud byste zažívali pocit, že vaše myšlenky a obavy jsou tak silné a nedají se vydržet, nebojte se kdykoliv obrátit na krizové linky, jejichž seznam máte na následujících stránkách.

Přeji vám hodně zdraví, spousty pozitivního myšlení a věřte, že společně to zvládneme.

S pozdravem, psychologové Laboratoře neuropsychologie Neurologické kliniky
1. LF UK a VFN v Praze a Institutu neuropsychiatrické péče

Jak zvládnout nouzový stav v době koronaviru

1. **Je normální se cítit „nenormálně“ a také se tak chovat.** Můžete být roztěkaní, bezradní, zpomalení nebo zrychlení, frustrovaní, naštvaní, můžete cítit pocity viny, trapnosti, studu... To vše je přirozené, v pořádku, patří to k tomu, co se děje. Přijměte svoje pocity, k této situaci patří, nepotlačujte je, mluvte o nich s těmi, komu důvěřujete.

2. **Nejčastějším pocitem jsou obavy a strach.** Pokud jsou přiměřené, pomáhají chovat se zodpovědně (například používat desinfekci nebo častěji si myt ruce, vyhýbat se místům s větším počtem osob apod.) Položte si otázku, čeho se bojíte nejvíc, a vytvořte si plán, co se s tím dá dělat.

3. **Pokud je strach nebo další pocity těžko zvládnutelný, sdílejte jej se svými blízkými nebo kontaktujte kteroukoliv z linek důvěry, které jsou na tuto situaci připraveny.** Můžete volat anonymně, na některé linky i zdarma a kdykoliv.

4. **Buďte laskaví k sobě i druhým,** neodsuzujte, nehodnoťte, vycházejte si vstříc. I když někde „ujedete“, nevyčítejte si to a hledejte v tom inspiraci do budoucna. Pokud to jde, buďte pomocí, povzbuzením. Udělá to dobře nejenom jiným, ale i vám.

5. Užívejte kritické myšlení. Nepodceňujte situaci, ani neživte paniku. **Informace berte z ověřených zdrojů. Čtení zpráv, článků a komentářů věnujte omezenou dobu, sledujte i něco jiného.**

6. **Dodržujte životosprávu – jídlo a pití v přiměřené kvalitě a kvantitě, přiměřený pohyb (dá se zajistit i v karanténě), odpočinek, spánek.** Hledejte činnosti, které vám udělají radost. I za nuceného pobytu doma se držte určitého řádu, plánujte si aktivity.

7. **Každá krize v sobě nese příležitost naučit se něco nového o sobě, druhých, životě samotném..** Věříme, že tato krize tento potenciál určitě má.

(zdroj Linka důvěry Modrá Linka)

A hurá na cvičení....



Zdroj: RyanMcGuire, Pixabay

Plánování denního programu

1. Po probuzení vykonajte obvyklé úkony (ranní hygiena, stlaní postele,..).
Nezapomeňte vyvětrat, a pustit tak do nového dne čerstvý vítr.
2. Dobře se nasnídejte.
3. Po snídani se zamyslete nad denním programem. Zeptejte se sami sebe:
 - Co budu dnes vařit k obědu?
 - Jaké další aktivity mě dnes čekají – praní prádla, žehlení, úklid apod.
 - Jaká bude moje dnešní fyzická aktivita?
 - Jak dnes budu trénovat svůj mozek. Budu dnes trénovat paměť, pozornost, řečové schopnosti, myšlení?
4. Zamyslete se a naplánujte si, kdy jednotlivé aktivity během dne budete plnit (na každý den máte připravené jednoduché fyzické cvičení a jeden úkol na procvičování kognitivních funkcí).
5. Večer zrekapitulujte svůj den, jak se vám dařilo plán plnit.

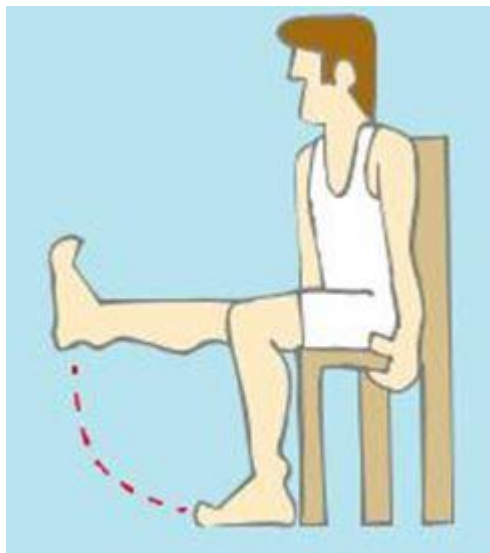
NEZAPOMEŇTE SE POCHVÁLIT. VZPOMEŇTE SI NA POZITIVA, KTERÁ VÁŠ DNEŠNÍ DEN PŘINESL.

PONDĚLÍ

Fyzická aktivita zacílená na snížení rizika pádu

Napínejte nohy

Při čtení nebo sledování televize vsedě častěji napínejte nohy v kolenou, a to na pár sekund. Dosáhnete tak posílení stehen. Špičky palců při napnutí kolen povytáhněte lehce nahoru. Proveďte i s druhou nohou. Toto cvičení mobilizuje a trénuje stehenní část končetin. Cvik nemusíte provádět pouze na židli nebo v křesle, ale rovněž na pohovce nebo okraji lůžka (penzista.net, 2019).



Procvičování pozornosti

Co nejrychleji zaškrtněte modrou barvou všechna písmena A, červenou barvou zaškrtněte všechna čísla 1. Postupujte vždy řádek po řádku, škrtejte postupně (nikoliv prvně písmena a pak čísla či naopak)

U I A 5 6 8 1 M A L 2 P 3 A A A 1 A 4 T 6 A 1 P 7 I 9 A 4 1 1 E 1 Z

A A N B 7 K 8 1 2 3 F S A R 7 L 8 A U A 8 G 1 A G A R 4 S 1 O A Z

1 7 O U A 9 A S A W E 4 5 1 G 1 R A 1 1 A A 8 Z 9 E A R F 1 H U

1 W O 1 J 1 P O 1 8 7 4 1 1 6 5 U J I 1 L 1 O 8 5 7 R 1 3 3 3 5 6 6

A S E 1 O P O 1 A D A S E 1 A F G 3 2 1 W E F 1 A A 9 6 A 5 1 K 1

D A S E R A A O A P L A U I J A L U T A Z A A A E H A V A S A O A

9 8 1 7 K 5 M A 8 A 7 1 O 5 A D A 1 L 1 Z A A 1 1 1 J A 5 L W Q A

1 A 1 A A 1 5 6 3 D K L O P 5 8 6 7 4 P D 4 E 3 2 W A 8 7 O P 7 Q

7 2 1 D F G A 7 4 E R F G 1 1 A A 1 P L 1 O A D A 1 H 8 P W J O O

Kolik je zde A?..... Kolik je zde 1?.....

ÚTERÝ

Fyzická aktivita zacílená na snížení rizika pádu

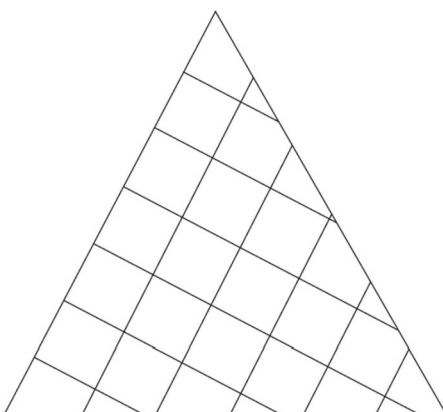
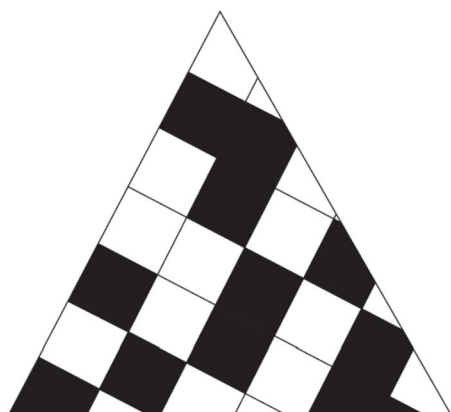
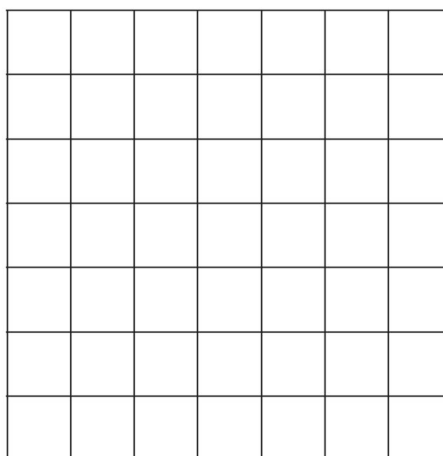
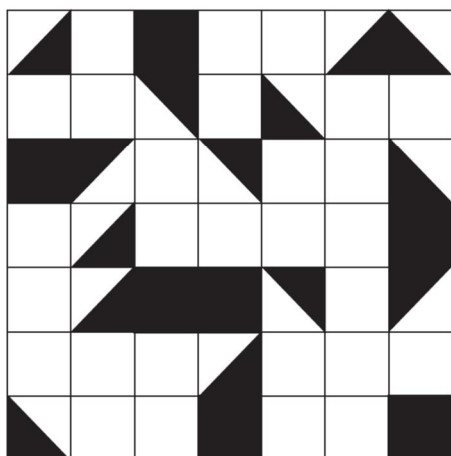
Stoj na jedné noze

Čekáte v kuchyni, než se uvaří voda na čaj nebo na kávu? Přeneste váhu těla na jednu nohu. Na pár sekund zvedněte jednu končetinu. Přitom se držte rukou nebo špičkami prstů za kuchyňskou linku. Tímto cvikem zlepšujete. Pokud zrovna někde postáváte a na něco čekáte, provádějte tento cvik. Vždy je vhodné se něčeho přidržet (penzista.net, 2019).



Zdroj: mohamed_hassan, Pixabay

Procvičování zrakově-prostorových schopností. Vaším úkolem bude do předkreslených obrazců v pravé části listu zakreslit negativní obrazy těch, které jsou uvedeny vlevo (Suchá, 2010).



STŘEDA

Fyzická aktivita – trénink horních končetin

Větrné kolo

Vzpažte obě paže na stranu. Kreslete oběma pažemi ve vzduchu malé kroužky. Nejprve desetkrát směrem dopředu, potom desetkrát směrem dozadu (penzista.net, 2019).



Trénink řečových schopností

Pokuste se vymyslet a doplnit slabiky do chybějících políček tak, aby utvořily slovo. Například slovo REKORD: RE-KO-RD

např. RE	KO	RD
DRA		
KRO		
	TRA	
		STO
ROV		
		TEL
		SEK
	DO	
MO		
		PAS
		DLO
BON		
	NA	

ČTVRTEK

Fyzická aktivita zacílená na trénink horních končetin

Kroužky

Střídavě kroužte pravým a pak levým ramenem zepředu dozadu. Společně přitom hýbejte i horní polovinou těla (trupem). Na každé straně zopakujte osmkrát (penzista.net, 2019).



Trénink paměti

Instrukce

Přečtěte si následujících 15 slov. Kolik slov si myslíte, že budete schopni si zapamatovat? Rozdělte slova do tří kategorií nebo skupin, které si sami určíte (např. zvířata, zaměstnání, oblečení). Pokuste se položky v každé skupině vzájemně propojit tak, že si vytvoříte asociaci, příběh nebo vizuální představu.

Kolik si vybavíte slov z daných kategorií poté, co stránku zakryjete? A kolik si jich vybavíte po půl hodině a za hodinu?

Seznam slov

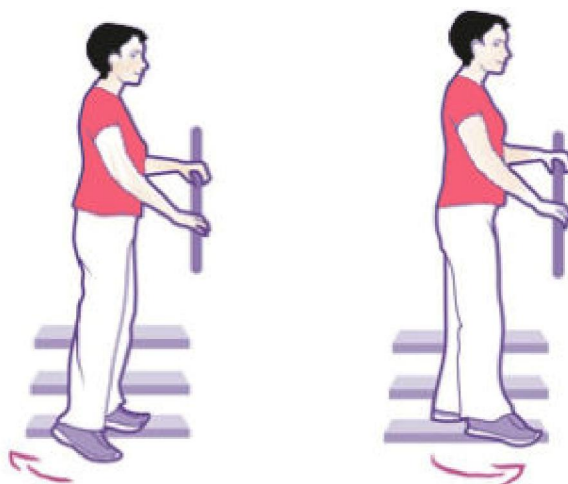
pes	úředník	ponožky
křeček	soudce	sukně
velbloud	klobouk	sekretářka
košile	žížala	elektrikář
sandály	senátor	holub

PÁTEK

Fyzické cvičení – uvolnění kyčlí

Pendlování

Abyste uvolnili kyčle, postavte se na nejnižší schod na schodišti a pravou nohu uvolněte stranou. Držte se přitom pevně zábradlí. Volnou nohou kývejte dopředu a střídavě dozadu po dobu alespoň 30 sekund (penzista.net, 2019).



Procvičování myšlení

V tomto rámečku je jedno číslo, které je součtem dvou dalších čísel. Můžete určit, o jaké číslo se jedná?

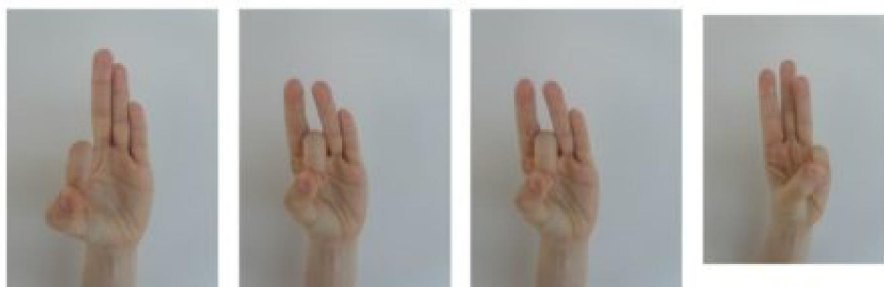
26		11		19
19	1		32	9
5		29		13

SOBOTA

Fyzická aktivita – cvičení pro ruce

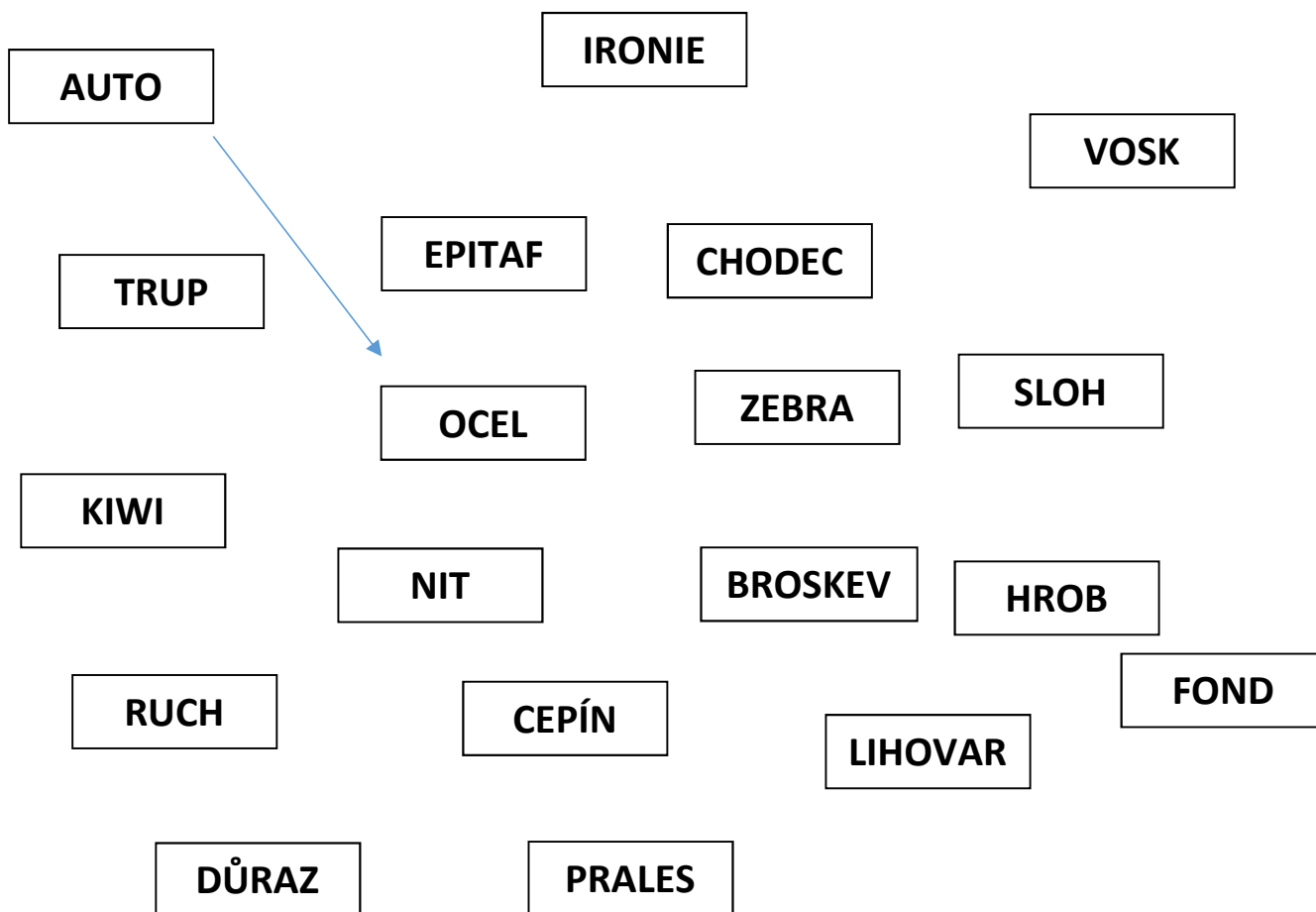
Znamení rukou

Všechny prsty postupně spojte s palcem ruky. Až dojdete k malíčku, pak postupujte v obráceném pořadí, zase k palci. Proveďte alespoň pětkrát za sebou (penzista.net, 2019).



Trénink pozornosti

Pospojujte postupně všechna slova tak, aby se poslední písmeno jednoho slova shodovalo s počátečním písmenem slova následujícího.



NEDĚLE

Fyzická aktivita – posilování stehen a spodního břicha

Sedněte si na židli, chodidly se dotýkejte podlahy a rukama se chytěte za sedák. Záda by měla být po celou dobu cvičení rovná. Odlepte pravou nohu od podlahy a koleno zvedejte směrem nahoru tak, aby stehno bylo zhruba dva centimetry od sedáku. V této poloze vydržte tři sekundy, poté nohu opět vraťte na zem. Tento cvik proveďte osmkrát, potom totéž proveďte i s levou končetinou. Tímto jednoduchým cvikem zapojíte svaly v oblasti stehen a posílíte i spodní břišní svaly (Sehnálková, 2018).



Nedělní trénink pozornosti

Následující čtyřmístná čísla tvoří dvojice pod sebou, například:

7569 ✓ 3170 ✗

7569 3270

Spočítejte chyby. Za chybu považujte neshodnost horního čísla ve dvojici s číslem pod ním.

3170	4849	7171	9281
3270	4849	7141	9381
6339	8240	3467	1349
9339	8240	3467	1849
5677	8933	2310	5956
5977	8938	2310	5956
6140	3316	8142	4847
6140	3316	8142	4848
2638	7734	4391	6572
2638	7434	4392	6572

PONDĚLÍ

Fyzická aktivita – cvičení rovnováhy a prevence pádů

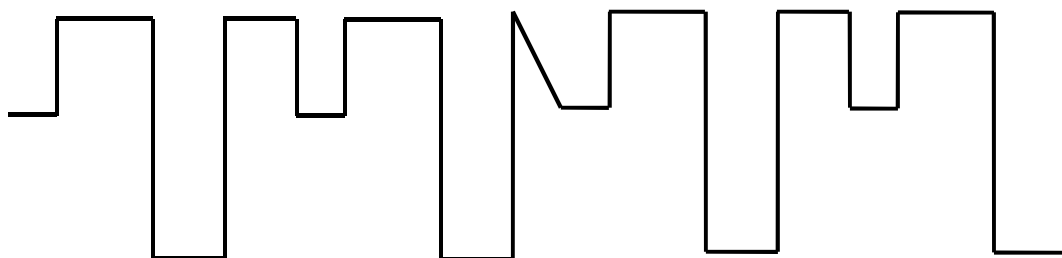
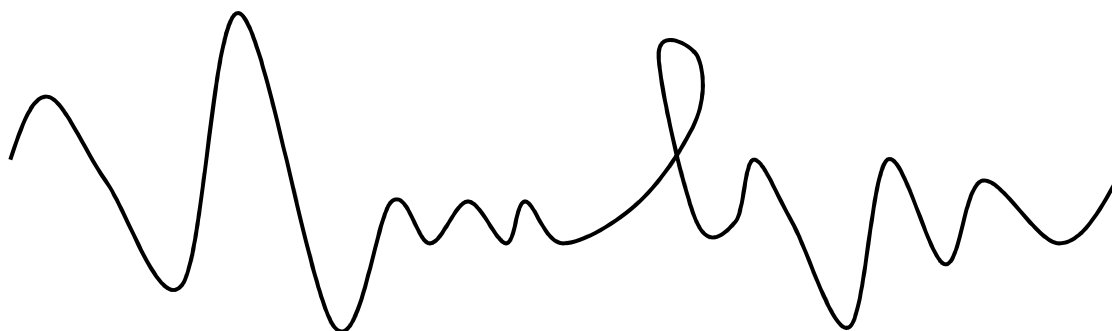
Kladení nohy před nohu

Chodíte pravidelně vyzvedávat každé ráno denní tisk ze schránky? Představte si, že na cestě ke schránce je čára, kterou musíte přejít stylem nohu před nohu jako na laně. Takovou čáru si můžete i pevně zakreslit nebo vyznačit na podlaze. Tato pravidelná aktivita zlepšuje koncentraci a rovnováhu. Pokud máte potíže se stabilitou, je třeba tento cvik provádět u madla, zábradlí či v doprovodu druhé osoby.



Zdroj: Gellinger, Pixabay

Procvičování pozornosti – zkuste co nejpřesněji překreslit tyto čáry



ÚTERÝ

Fyzická aktivita – procvičení dolních končetin

Senioři trpívají bolestí nohou od kotníků dolů. Ty mohou mít různé příčiny, avšak velmi často jsou to problémy spojené s měkkými tkáněmi, kterým lze do určité míry předejít vhodným cvičením. Vyzkoušet můžete například jednoduchý cvik, kdy sedíte s rovnými zády na židli a vaše chodidla se dotýkají podlahy. Poté zvednete paty a přejděte na špičky. Následně se přehoupněte, tak aby se nohy ocitly patách. Tento cvik opakujte dvacetkrát (Sehnálková, 2018).



Trénink paměti

Přečtěte si dvakrát po sobě následující slova a snažte si jich co nejvíce zapamatovat. Poté si vezměte papír a tužku a slova, která si ze seznamu vybavíte, napište na papír.

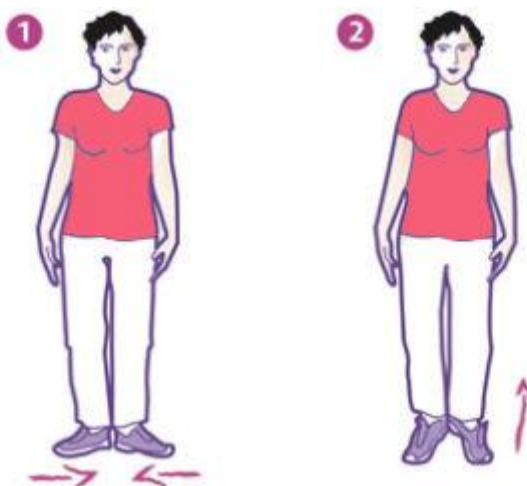
1. Utěrka
2. Nákup
3. Koš
4. Žehlička
5. Limonáda
6. Ryba
7. Veka
8. Rohlík
9. Tulipán
10. Velryba

STŘEDA

Fyzická aktivita – cvičení pro kyčle

Tučňák

Špičky nohou vytočte směrem ven. Sedací svaly napněte, paty tlačte k sobě. Teď paty zdvihejte po dobu 20 až 30 sekund střídavě nahoru a dolů. Paty obou nohou přitom spolu zůstávají v kontaktu (penzista.net, 2019).



Trénink řečových schopností

Uvedená slova spojte do dvojic tak, aby vznikla další možná slova – slova složená (Suchá et al., 2016).

KOLEM

GRAM

PRÁVNÍ

SAMO

SÁL

FOTO

BEZ

ZLO

AUTO

JDOUCÍ

KOLO

MASO

PROTI

ŽÁK

VADNÝ

KOMORA

SALON

ZEMĚ

DUCH

SPRÁVA

BĚŽKA

KOMBINÁT

KILO

TŘESENÍ

KINOSPOLU

ČTVRTEK

Fyzická aktivita – cviky proti bolesti zad

Vytažení páteře

Tento jednoduchý cvik zvládne opravdu úplně každý. Stačí si pohodlně lehnout na záda, můžete si nechat pokrčená kolena, uvolnit ruce a hlavu opřenou o týl. Brada by měla být vždy lehce přitažená ke krku, abychom dosáhli napřímení krční páteře. Při tomto cviku je podstatné soustředění a snaha se vytáhnout co nejvíce do dálky, jak za kostrčí, tak za hlavou. Jednoduše si zkuste představovat, že rostete do dálky. Svaly kolem páteře se napnou, ale i prodlouží, uvolní se tak tlak na obratle a Vám se velice uleví. Stejný cvik můžete zkoušet i vsedě nebo vestoje.

Trénink plánování a rozhodování

Diář - Prohlédněte si následující fakta ohledně rozvržení času a pak odpovězte na otázky pod textem (Suchá et al., 2016).

Paní Marie Nováková,

Každé pondělí a středu od 13 do 18 hodin hlídá vnoučata (cesta trvá 1 hodinu).

Každé pondělí od 9.30 do 11 hodin má kurz angličtiny (cesta trvá 1 hodinu).

Každé úterý od 14 do 15.30 dochází na univerzitu třetího věku (cesta trvá 1 hodinu).

Každý čtvrtek má cvičení od 18 do 19 hodin.

O víkendech jezdí paní Nováková s manželem na chalupu.

Obvodní lékařka paní Novákové ordinuje v pondělí a ve středu odpoledne, v úterý, ve čtvrtek a v pátek dopoledne.

Plavecký bazén je pro veřejnost otevřen každý všední den od 7 do 9 hodin, odpoledne pak od 18 do 21 hodin.

1. Může se paní Nováková objednat k zubaři na pondělí 12 hodin?
2. Může jít paní Nováková v sobotu večer do kina?
3. Může jít paní Nováková na vernisáž výstavy v úterý v 16 hodin?
4. Může jít paní Nováková s kamarádkou plavat v pondělí od 8 do 9 hodin?
5. Kdy může jít paní Nováková k obvodní lékařce (se zdravotním problémem, který není akutní)?
6. Na kdy si může paní Nováková pozvat domů instalatéra?
7. Kdy může jít paní Nováková na oběd s kamarádkou?

PÁTEK

Fyzická aktivita – protažení na židli

Rovná záda, ruce upažené a dobře napnuté, pootáčejte celou horní částí těla (hlavou, hrudníkem a pažemi) doprava a přitom vydechujte. Vraťte se do původní polohy a současně se nadechněte. Stejným způsobem se otáčejte i doleva (tetrivek.cz, 2005).



Trénink logického myšlení

Nejprve se pokuste najít logickou souvislost mezi prvními dvěma slovy. Pak k dalšímu slovu doplňte analogicky chybějící slovo podle stejné logické souvislosti.

Např. bota - noha = rukavice - ruka

1. lak na nehty - nehet = řasenka - ?
2. zbraň - kulka = hadice - ?
3. vlasy - paruka = zuby - ?
4. mravenec - mraveniště = včela - ?
5. srdce - hrud' = mozek - ?
6. kytara - struna = piano - ?
7. leden - zima = září - ?
8. Korán - muslimové = Bible - ?
9. dort - pečení = mrkve - ?
10. řidič - auto = pilot - ?
11. generál - armáda = admirál - ?
12. bílý plášť - lékař = oranžová - ?
13. kočka - myš = liška - ?
14. Znojmo - okurky = Krušovice - ?
15. Kočka - kotě = ovce - ?

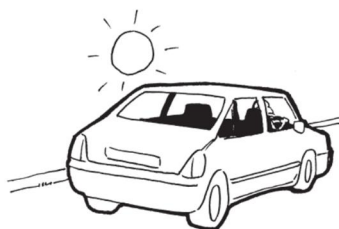
SOBOTA

Fyzická aktivita – cvičení pro ruce

Prsty ruky oddalujte od sebe a pak zase zpátky k sobě. Opakujte alespoň desetkrát za sebou (penzista.net, 2019).



Trénink myšlení – Očíslujte jednotlivé obrázky tak, jak by měly jít za sebou (Powell & Malia, 2003).



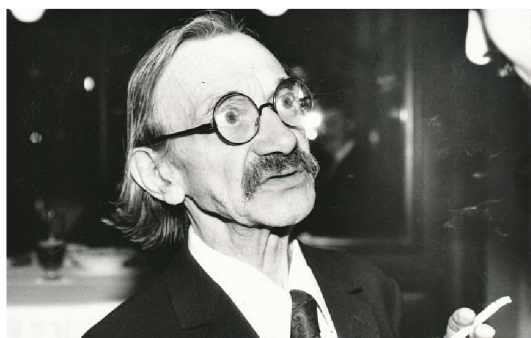
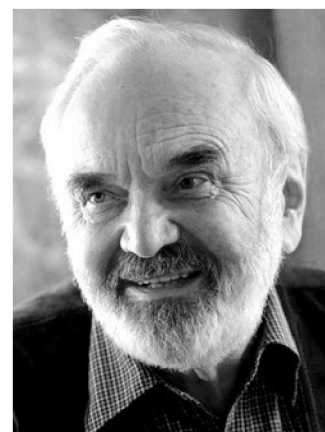
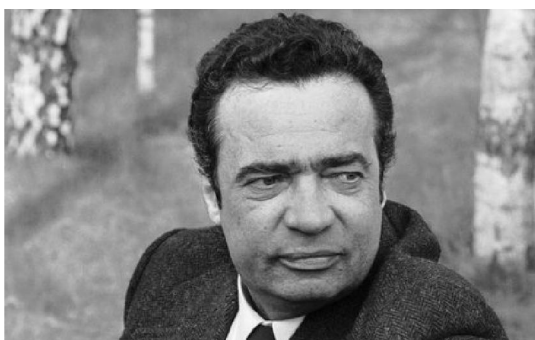
NEDĚLE

Fyzická aktivita – nedělní cvičení na posteli

Když se ráno probudíte, svaly jsou často ztuhlé a metabolismus, jehož chod byl v noci zpomalen, se pomaleji rozbíhá. Chceme-li zvolna reaktivovat tělo, můžeme provádět následující protahovací cvičení. Sedněte si na kraj postele, oběma rukama chyťte polštář a předpažte co nejdál, záda jsou vodorovná. Vydržte pět sekund a povolte. Při předpažení vydechujte, při narovnání se nadechněte. POZOR! Pokud máte potíže s meziobratlovými ploténkami, může být tento cvik pro vás potenciálně rizikový.



Poznávání českých herců a hereček – napište jméno herce/ herečky na fotografii



PONDĚLÍ

Fyzická aktivita – cvičení v sedě na židli

Napněte pravou nohu a zvedněte ji co nejvýš. Přitom zhluboka vydechněte. Noha musí zůstat napnutá. Levou rukou se dotkněte konce nohy. Stejně učiňte s levou nohou a pravou rukou (tetrivek.cz, 2005).



Trénink pracovní paměti

Seřadte písmena podle abecedy. Pro trénink paměti zkuste říct nahlas:

1. I C A
2. T B S
3. P O H
4. N O A D
5. Q A P U
6. G P R B
7. F E A B N
8. G B V N I
9. Z J H B R
10. A B Y F Z D
11. P E U A G N
12. O L X R P E
13. X S M U C K F
14. L H Q B O I A
15. K S C L O R B

ÚTERÝ

Fyzická aktivita – rozhýbání kotníků

Lehněte si na záda, pokrčte nohy, chodidla přitiskněte pevně k podlaze. Ujistějte se během celého cvičení, zda chodidla zůstávají rovnoběžně vedle sebe. Pravou nohou začněte pohybovat dopředu a dozadu, jako byste chtěli drhnout podlahu. Chodidlo musí být rovné. Cvik opakujte několikrát. Potom chodidlem pohybujte do stran, opět několikrát a nakonec dělejte stále větší kruhy. Zopakujte totéž s druhým chodidlem (tetrivek.cz, 2005).



Trénink abstraktního usuzování

Kulečnickové koule - Přečtete si vždy zadání úkolu a poté zkuste z paměti zapsat počáteční písmeno barvy a pořadí koule (Populová et al., 2010).

ÚKOL 1

- Představte si modrou kulečnickovou kouli.
- Vlevo od modré koule si představte žlutou kouli.
- Vpravo od modré koule si představte červenou kouli.

Nyní запиšte jejich pořadí zleva:

ÚKOL 2

- Představte si červenou kulečnickovou kouli
- Vpravo od červené koule si představte zelenou kulečnickovou kouli.
- Vlevo od červené koule si představte žlutou kouli.

Nyní запиšte jejich pořadí zleva:

ÚKOL 3

- Představte si žlutou kulečnickovou kouli.
- Vlevo od žluté koule si představte modrou kouli.
- Vpravo od žluté koule si představte červenou kouli.
- Vlevo od červené koule si představte bílou kouli.

Napište jejich pořadí zleva:

STŘEDA

Fyzická aktivita – cviky na posteli

Lehněte si na záda, upažte, paty přisuňte až k hýždím a roztahujte nohy a kolena co nejdál od sebe na obě strany (tetrivek.cz, 2005).



Trénink paměti

Přečtěte si dvojice slov třikrát za sebou a snažte se dvojice slov dobře zapamatovat. Po přečtení slova schovejte a snažte se je vybavit. Poté si na dvojice slov zkuste vzpomenout za 10 minut, 20 minut, 30 minut, za 60 minut. (Během fáze zapamatování se snažte mezi slovy ve dvojici hledat asociace, logické souvislosti).

- VODA – VZDUCH
- TELEFON – BUDKA
- HOUSKA – ŠUNKA
- PEKÁČ – BUCHTA
- KARTÁČEK – ZUBY
- KOŠÍK – HOUBY
- MISKA – POLÉVKA
- RŮŽE – VŮŇ
- LŽÍCE – NŮŽ
- LÉKAŘ – PLÁŠŤ
- KRUH – OBJEZD
- KVĚT – LÍPA
- ZLOMENINA – SRDCE

ČTVRTEK

Naklánějte se doleva a přitom vydechujte, jako kdybyste chtěli zvednout nějaký předmět, vraťte se zpátky, naklánějte se doprava. POZOR! Tento cvik provádějte opatrně, tento cvik může být potenciálně rizikový na záda.



Trénink řečových schopností

V následujících slovech se pokuste změnit kterékoliv jedno písmeno tak, aby vzniklo jiné

Lelek

Hrášek

Obraz

Slimák

Mouka

Meruňka

Sýr

Šiška

Komoda

Kůže

Malík

Komplet

Žemlička

Koudelník

Motýl

Sirup

Maminka

Lupa

Hodinky

Čížek

Mrak

Koupat

Patník

Kopr

Šátek

Váha

Košíček

PÁTEK

Fyzická aktivita – uvolnění kloubů

Levou rukou se chytte opěradla židle, abyste neztratili rovnováhu. Pohybujte pravým kotníkem, dělejte kruhy, osmičky nebo jiné pohyby. Poté vyměňte stranu (tetrivek.cz, 2005).



Trénink dlouhodobé paměti

Propojte zemi s jejím typickým jídlem.

Maďarsko	Masové kuličky, brusinkové želé
Španělsko	Kukuřice, chilli, tortilla
Indie	Pizza, těstoviny, minestrone
Polsko	Paprikáš, čabajka, tokajské víno
Švédsko	Tzaziky, gyros, Metaxa
Řecko	Čedar, sendvič, fish and chips
Rusko	Zapékanka, Zubrowka, bigos
Itálie	Kari, dhál, kuře tandoori
Mexiko	Paella, gazpacho, tapas
Anglie	Boršč, pelmeně, pirožky

SOBOTA

Fyzická aktivita – procvičování jemné motoriky

- Vezměte si kolíček na prádlo a několikrát za sebou ho zmáčkněte (toto cvičení lze snadno provádět u televize).
- Kolem palce a prstů natáhněte gumičku. Vzniklý kruh postupně zvětšujte.
- Co možná nejvíce používejte ruce: pleťte, dělejte domácí práce, hrajte na hudební nástroj, vařte, aby ruce neztrácely sílu a obratnost.



Zdroj: Pexels, Pixabay

Trénink početních schopností a paměti

Bez použití kalkulačky nebo bez poznámek, zkuste spočítat tento příklad.

1. Vezměte počet dní v měsíci únoru (ne přestupný rok), a počet dní tohoto měsíce vydělte počtem dní v týdnu.
2. K tomuto číslu poté přičtete počet končetin pavouka.
3. Číslo vynásobte dvěma a dostanete výsledek.
4. Jaký je výsledek?

Zkuste spočítat bez použití kalkulačky (pouze z hlavy):

- a) Kolik prstů má čtyřčlenná rodina?
- b) Kolik měsíců má čtyřleté volební období?
- c) Kolik očí má dohromady třída 25 dětí i s učitelkou?
- d) Kolik milimetrů má jeden metr?
- e) Kolik lidí jev sextetu, septetu, oktetu?

NEDĚLE

Fyzická aktivita – trénink mimiky

ARTIKULAČNÍ CVIČENÍ – zkuste několikrát za sebou přeříkat nahlas.

Kolouch, kohout s mouchou mnohou
s hloupou chloubou houpou nohou.
Plovou dlouhou strouhou ouzkou,
chroupou oukrop s pouhou houskou.

JAZYKOLAMY

1. Za domama má má máma malou zahrádku.
2. Dudák dudal dům od domu, darů dost si dones domů.
3. Svišť sice svisle visel, zasvištěl, svist zaslyšel sysel.
4. Šla Prokopka pro Prokopa: „Pojď, Prokope, jíst drobet oukropka.“
5. Petr Fletr pletl svetr. Pletl svetr Petr Fletr? Svetr pletl Petr Fletr.

Nedělní trénink pozornosti

Podtrhněte vždy dvě sousední čísla (v řadě), jejichž součet je 10 (Suchá et al., 2016).

6	5	2	8	4	1	9	5	1	9	7	3	2
5	5	2	1	7	7	6	4	4	3	6	3	7
9	8	2	4	3	6	4	4	6	8	2	5	4
3	6	9	1	6	2	3	7	1	4	7	6	4
8	2	7	9	8	2	6	4	8	5	5	3	2
7	9	5	5	1	5	6	4	3	5	7	1	9

RELAXAČNÍ TECHNIKY

Uvolnění prostřednictvím práce s dechem (Grofová & Černý, 2015)

- **Vědomou prací s dechem můžeme ovlivnit tělo i psychiku.**
- Vědomě regulovaným dýcháním jsme schopni uvést naše tělo, mysl i ducha do harmonie.
- Je vhodné začít cvičeními zaměřenými na vědomý dech.
- Přirozený dech má tři fáze: výdech, pauza, nádech
- Při většině dechových cvičení se zaměřujeme na dokonalý výdech, který by neměl být kratší než je nádech.
- Dokonalý výdech pomáhá tomu, abychom se mohli z plných plic nadechnout.
- Při dýchání je důležité využívat celou kapacitu plic – jak spodní část, tak i oblast pod klíčními kostmi.
- Důležité je věnovat pozornost oblasti břicha tzv. středu mezi pupkem a prsní kostí

Nácvik vědomého dýchání (Grofová & Černý, 2015)

- Jednu ruku si dlaní položte na břicho.
- Vnímejte, jak se s každým nádechem břicho zvedá a klesá.
- Při nádechu byste měli cítit mírné napětí, při výdechu uvolnění v břišní oblasti i v celém těle.
- Druhou ruku si můžete položit na hrudník. Vnímejte, jak se i tato oblast rytmicky zvedá a klesá.
- Jen spočívejte s přirozeným rytmem nádechu a výdechu.
- Vnímejte, jak vámi vzduch bez překážky prochází.

Počítání dechu (Grofová & Černý, 2015)

- Počítání je doporučovanou technikou koncentrace a zvědomování dechu zejména pro začátečníky.
- Tato technika pomáhá obnovovat a posilovat bdělou přítomnost, velmi snadno poznáme, kdy jsme přestali být bdělí a přítomní a jednoduchým způsobem se vracíme zpět do přítomnosti a k dechu skrze počítání.
- Ať už stojíte nebo sedíte, měla by být vaše pozice pohodlná.
- Zaměřte svou pozornost na dech, vnímejte, jak vaše tělo dýchá.
- Vnímejte, jak vzduch vstupuje nosními dírkami, prochází dál krkem a jak se oblast hrudníku a břicha rytmicky zvedá a klesá.
- Svůj dech nijak neměňte, nechejte tělo samo dýchat.
- Jen zůstávejte svou pozorností v kontaktu s dechem.
- V určitou chvíli začněte své výdechy počítat.
- Jakmile přijde příští výdech, v duchu si řekněte jedna.
- Následuje nádech a další výdech, v duchu si řekněte dva.
- Takto počítejte výdechy až do pěti a poté začněte znovu.
- Pokud se vaše mysl zatoulá v myšlenkách a ztratíte se v počítání, vraťte se zpátky k prožitku dechu a při dalším výdechu začněte počítat od jedné.

Dýchání do dlaní (Grofová & Černý, 2015)

- *V situacích stresu dojde ke zrychlení dechu – hyperventilaci – dochází k překysličení krve a následně mozku (x v takové situaci nelze ztratit vědomí – působí proti sobě tlumivé a povzbuzující procesy v těle)*
- *Důležité je: prodloužit výdech, dýchat do břicha, udělat miskou z dlaní a zakrýt s ní nos i ústa a nechat oči otevřené.*
- Po celou dobu cvičení nechte oči otevřené.

- Zrychleně dýchejte jako člověk, který běží na tramvaj, říká se tomu někdy dech našťvaného psa.
- Dýchejte chvíli pusou a snažte se v co nejkratším čase nadechnout co nejvíce vzduchu.
- Potom dech zklidněte.
- Posílejte nádech až dolů, do břicha.
- Prodlužte výdech, k tomu si udělejte miskú z dlaní, která zakryje nos i ústa, takže budete nadechovat již vydechnutý vzduch, který je chudší na kyslík.
- Smyslem tohoto konání je snížit přívod kyslíku a zvýšit hladinu kysličníku uhličitého.
- Vnímejte, jak se celé tělo zase zklidňuje

Dýchání do trojúhelníku (Grofová & Černý, 2015)

- Jedná se o řízené dýchání, kdy sledujeme a regulujeme svůj dech. Tím můžeme postupně uvolnit a rozpustit svou úzkost nebo dokonce zvládnout paniku.
- Spočítejte v poloze, která je vám příjemná.
- Své myšlenky nechejte volně plynout, u žádné se nezastavujte.
- Vnímejte svůj dech, jak volně plyne vaším tělem.
- Chvíli s ním spočívejte.
- Začněte uvědoměním si přirozeného výdechu.
- Následuje pomalý mělký nádech, při kterém plynule napočítejte od 1 do 4.
- V této fázi dech zadržte a opět potom napočítejte v duchu od 1 do 4.
- Následuje pomalý výdech, zase s počítáním od 1 do 4.
- Opakujte po dobu pěti až patnácti minut.

- Pokuste, aby byl nádech a výdech plynulý.
- Návík ze začátku trvá patnáct minut a pak se zkracuje.



Zdroj: coombesy, Pixabay

PSYCHOLOGICKÁ KONZULTACE

Psychologická konzultace

Institut neuropsychiatrické péče INEP

Křižíkova 264/22, Praha 8, 186 00

tel: **605 256 807**

tel: 222 201 020

email: plzakova@inep.cz

email: info@inep.cz

Psychologická konzultace

Laboratoř Neuropsychologie Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze

Kateřinská 30, Praha 2, 128 00

tel: **+420 224 965 514**

Fax (sekretariát kliniky): +420 224 922 678

email: tomas.nikolai@vfn.cz

KRIZOVÉ LINKY

1. Linka důvěry Praha

nonstop

Telefon: 222 580 697

E-mail: linka.duvery@csspraha.cz

<http://www.csspraha.cz/24830-prazska-linka-duvery>

Chatové poradenství: www.chat-pomoc.cz

2. Linka důvěry - Centrum krizové intervence v PL Bohnice:

Nonstop

Telefon: 284 016 666

<https://www.bohnice.cz/krizova-pomoc/>

3. Diakonie ČCE: SOS denní krizová služba:

Poskytuje krizovou intervenci, krátkodobou terapii a sociální poradenství

Denní krizová služba, **pracovní dny 9:00 - 20:00**

Telefon: 222 514 040, 777 734 173

Adresa: Varšavská 37, Praha 2, 120 00.

e-mail: sos@diakonie.cz

internetová Linka Důvěry: linka.duvery@diakonie.cz

Web: <http://www.soscentrum.cz/nase-sluzby/Denni-krizova-sluzba>

4. Krizová telefonická linka v Domě u Libuše

Dospělým lidem se zkušeností s duševním onemocněním a jejich blízkým, kteří procházejí krizovou situací.

Telefonní linka je v provozu **každý všední den od 14 - 20 hod**

Dům u Libuše, Libušina 5, Praha 2, 120 00

Telefon: 777 800 983

5. Linka psychopomoci (ČAPZ)

Linka psychopomoci je krizová telefonní služba, která pomáhá lidem s duševními problémy, jejich blízkým i pracovníkům v sociálních službách, zorientovat se v těžké a často nepřehledné situaci psychické krize. Jde o anonymní, nízkoprahovou službu snadno dostupnou i lidem, kteří by se těžko odhodlávali k návštěvě odborníka.

Telefonní linka je v provozu každý všední den od 9:00 do 21:00 hodin.

Telefon: 224 214 214

Mobil: 777 783 146

email: psychopomoc@capz.cz www: <http://www.capz.cz/linka-psychopomoci>

6. Modrá linka

!! Od pondělí 16.3.2020 posilujeme provozní dobu **chatu** a budeme jej **nabízet každý všední den od 12 do 21 hodin a o víkendu minimálně od 18 do 21.**

K dispozici je rovněž **nové tel. číslo pro účely krizové pomoci v nouzovém stavu** – a to **+420 731 197 477 !!**

Telefon: 608 902 410

Email: help@modralinka.cz

SENIOR LINKA

1. Linka seniorů:

denně: 8:00 - 20:00h

Telefon: 800 200 007

<https://elpida.cz/linka-senioru-zavolejte-nam>

2. Linka důvěry Senior telefon

Senior telefon ŽIVOTa 90 je bezplatná, anonymní a odborná linka důvěry, která funguje **nonstop – 24 hodin denně / 7 dní v týdnu.**

NA LINKU SE MŮŽETE OBRÁTIT:

Telefonicky na bezplatné číslo zelené linky 800 157 157.

E-mail: seniortelefon@zivot90.cz

Krizové centrum RIAPS (krizová intervence a psychologická podpora)

Obecný popis a základní poskytované služby

Krizové centrum RIAPS poskytuje krizovou intervenci a psychologickou podporu. Tým centra tvoří **zkušení krizoví intervenenti** z řad psychologů, psychiatrů a středního zdravotnického personálu. **Pracujeme s plnoletými klienty** (osoby mladší 18 let mohou v krizové situaci kontaktovat Dětské krizové centrum na tel. **241 480 511**), kterým **poskytujeme pomoc v krizových situacích a v situacích, které nejsou aktuálně schopni zvládat vlastními silami** (podrobněji viz níže). V práci využíváme zejména techniky krizové intervence, skupinové a individuální psychoterapie, relaxační techniky, práci s tělem a doplňkově i farmakoterapie. Hlavní náplní naší práce je **krizová intervence s cílem stabilizace aktuálně vzniklé situace a posílení individuální kompetence klienta k hledání případného dalšího řešení**. Z tohoto důvodu je naše péče krátkodobá a nenahrazuje systematickou ambulantní psychoterapeutickou ani psychiatrickou péči. Péči poskytujeme i odborné veřejnosti z řad zdravotníků a pracovníků pomáhajících profesí.

<https://www.csspraha.cz/krizove-centrum-riaps-krizova-intervence-a-psychologicka-podpora>

Telefon: 222 586 768

Adresa: Chelčického 39, 130 00 - Praha 3

Nová bezplatná celostátní linka - slouží jako rozcestník pro občany a základní linka s informacemi ke koronaviru a nemoci COVID-19

Telefonní číslo: 1212

<https://koronavirus.mzcr.cz/>

V případě vážných zdravotních problémů či ohrožení života volejte linku

155 !!!

MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT



ELPIDA



Česká televize spouští v pondělí 23. března nový program ČT3. Důvodem je především snaha televize pomoci nejohroženější skupině - starším lidem, kteří jsou v této době nuceni zůstat doma. Stanice bude svým laděním klidnější a podávání všech informací přizpůsobené seniorům. Vysílat bude denně od 9 do 17:25 hodin. Programová nabídka se bude opírat o výběr ze zlatého televizního fondu, tematické magazíny i základní informační servis.

Linka seniorů 800 200 007 ve spolupráci s Junák - český skaut pomůže seniorům v místě jejich bydliště. Pracovníci Linky budou telefonicky přijímat poptávky pomoci od seniorů po celé zemi.

Jde zejména o:

- ▶ drobný nákup potravin, drogerie, volně prodejných léků a donášku léků na předpis
- ▶ doručení ochranné roušky
- ▶ vyzvednutí či poslání zásilky

Seznam použitých zdrojů

KLUCKÁ, Jana a Pavla VOLFOVÁ. *Kognitivní trénink v praxi*. 2., rozšířené vydání. Praha: Grada, 2016. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5580-9.

TREVOR POWELL a Kit MALIA. *The brain injury workbook: exercises for cognitive rehabilitation*. Bicester: Speechmark, 2003. ISBN 08-638-8318-4.

SUCHÁ, Jitka. *Cvičte si svůj mozek: Pracovní sešit pro pacienty s lehkou kognitivní poruchou*. Praha, 2010.

Suchá J., Jarolímová E., Mátlová M.: Sešit pro trénování paměti a dalších kognitivních funkcí X. Procvičování pozornosti 1 Obtížnost 2. Česká alzheimerovská společnost, Praha, 2016.

Suchá J., Jarolímová E., Mátlová M.: Sešit pro trénování paměti a dalších kognitivních funkcí X. Procvičování řeči a slovní zásoby Obtížnost 2. Česká alzheimerovská společnost, Praha, 2016.

Suchá J., Jarolímová E., Mátlová M.: Sešit pro trénování paměti a dalších kognitivních funkcí X. Procvičování pozornosti 1 Obtížnost 2. Česká alzheimerovská společnost, Praha, 2016.

Suchá J., Jarolímová E., Mátlová M.: Sešit pro trénování paměti a dalších kognitivních funkcí X. Procvičování schopnosti plánovat a rozhodovat (exekutivní funkce) 1 Obtížnost 1. Česká alzheimerovská společnost, Praha, 2016.

POPULOVÁ, Dana, Zdenka SLUPSKÁ a Miriam KRÁLOVÁ. Soubor technik k nácviku mentálních funkcí: Metodický návod. Plzeň, 2010.

BEYER, Günther. *Trénink koncentrace*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-807-3676-551.

GROFOVÁ, Kateřina a Vojtěch ČERNÝ. *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl: návrat k přirozenému uvolnění*. Brno: Edika, 2015. ISBN 978-80-266-0835-6.

MALÍKOVÁ, Vladimíra. *Efektivita tréninku kognitivních funkcí pomocí metody Feuersteinova instrumentálního obohacování u osob s Parkinsonovou nemocí*. Univerzita Karlova v Praze, 2016. Diplomová práce. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy v Praze. Vedoucí práce PhDr. Tereza Soukupová, Ph.D.

SEHNÁLKOVÁ, Marie. Šest cviků pro seniory, které zvládne každý i doma. IDnes.cz [online]. 2018 [cit. 2020-03-30]. Dostupné z:

https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/cviky-pro-seniory.A180407_102313_behani_sehn

<https://www.modralinka.cz/zakladni-informace/>

<https://penzista.net/cviceni-pro-seniory/cviceni-prstu-u-ruky-postizene-artrozou/>

<http://www.tretivek.cz/200510/priklady-cviku-pro-seniory-ii/>

Old people, coombesy. In: *Pixbay.com* [online]. 1. dubna 2020 11:16:15 [vid. 2020-04-1]. Dostupné z: <https://pixabay.com/photos/old-couple-people-strangers-grunge-450742/>

Doe, Gellinger. In: *Pixbay.com* [online]. 1. dubna 2025 11:18:20 [vid. 2020-04-1]. Dostupné z: <https://pixabay.com/photos/animal-world-hirsch-doe-fallow-deer-3517717/>

Art Finger, Pexels, In: *Pixbay.com* [online]. 1. dubna 2025 11:39:22 [vid. 2020-04-1]. Dostupné z: <https://pixabay.com/photos/art-fingers-heart-love-pair-1839006/>

One leg stand, mohamed_hassan, In: *Pixbay.com* [online]. 1. dubna 2025 11:46:34 [vid. 2020-04-1]. Dostupné z: <https://pixabay.com/vectors/yoga-balancing-one-leg-balance-man-4230295/>

Exercise old, RyanMcGuire, In: *Pixbay.com* [online]. 1. dubna 2025 11:52:41 [vid. 2020-04-1]. Dostupné z: <https://pixabay.com/photos/roller-skates-rollerblades-381216/>