

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**  
**ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ FAKULTA**

**TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI U SENIORŮ**

Diplomová práce

Jméno autora  
Bc. Petra Formánková

Jméno vedoucího práce  
Mgr. Lenka Motlová

Datum odevzdání práce: 25.5.2009

## **Trénování paměti u seniorů**

Většina seniorské populace považuje problémy s pamětí za nevyhnutelné. Domnívají se, že s tímto problémem se nedá nic dělat, stejně jako proti zhoršení fyzické kondice i duševních schopností. Pravdou však je, že pokud jde o naši paměť a její fungování, máme svůj osud víceméně ve vlastních rukou.

Diplomová práce je proto zaměřena na trénování paměti u seniorů. Hlavním cílem této práce je popsat metody, techniky a přínos trénování paměti u seniorů. Prvním cílem práce bylo zmapovat, zda v domovech pro seniory v okrese Strakonice probíhá trénování paměti (tj. jakou formou, jak často, jaké je vzdělání osob provádějících tuto formu aktivizace). Druhým cílem práce je zjistit přínos kurzu trénování paměti z pohledu seniorů a z pohledu pracovníků, provádějících trénování paměti v domovech pro seniory.

Výzkum byl prováděn v Domově pro seniory v Blatné, v Domově klidného stáří sv. Anny v Sousedovicích, v Domově pro seniory ve Strakonicích - Jezárky, v Domově pro seniory ve Strakonicích - Lidická a v Domově pro seniory ve Vodňanech. Pro zjištění informací jsem zvolila polořízený rozhovor, tedy kvalitativní výzkum. Výzkumný soubor byl sestaven z 32 seniorů docházejících na kurzy tréninku paměti a druhý soubor ze 7 trenérů paměti, kteří vedou trénink paměti v domovech pro seniory v okrese Strakonice. Výsledky výzkumu byly zpracovány formou případové studie.

Z výzkumu vyplynulo, že se trénování paměti pořádá ve všech domovech v okrese Strakonice jako volnočasová aktivita. V domovech se koná skupinové trénování paměti, kromě jednoho, kde je prováděn trénink paměti individuální. Tyto volnočasové aktivity domovy pořádají zpravidla jednou týdně a trvají po dobu jedné hodiny. Trenérkami paměti byly v domovech pouze ženy. Čtyři ze sedmi instruktorek měly vzdělání sociálního zaměření.

Na základě výpovědí seniorů i jejich trenérů paměti vyplynuly následující hypotézy: „Ženy seniorky docházejí na kurzy tréninku paměti ze sociálních důvodů“. „Muži senioři docházejí z důvodu přínosu informací a zlepšení kognitivních funkcí“. „Ženy seniorky mají na kurzech tréninku paměti nejraději kvízy, křížovky či vědomostní soutěže“. „Muži senioři mají nejvíce oblíbené smyslové hry“.

## **Training memory of seniors**

Most senior population considers memory problems inevitable. They think nothing can be done about this problem; it just goes hand in hand with deterioration of physical condition and mental abilities. But the truth is that, regarding our memory and its functioning, our destiny is more or less in our hands.

That is why my graduation thesis focuses on training memory with senior citizens. The main aim of this work is to define methods, techniques and benefits of memory training for senior citizens. The first aim was to investigate if there was some memory training (i.e. which forms were applied, how often, what kind of education the persons conducting this form of activation had achieved) in rest homes in Strakonice District. The second aim was to find out how beneficial the memory training was from the point of view of senior people as well as from the point of view of workers carrying out memory training in old people's homes.

The research was done in the Rest Home for Seniors in Blatná, in the Home of Restful Old Age of St. Anna in Sousedovice, in the Home for Seniors in Strakonice - Jezárky, in the Home for Seniors in Strakonice - Lidická and In the Home for Seniors in Vodňany. To get the necessary information I have chosen a semi-controlled interview, i.e. qualitative research. The research group consisted of 32 seniors participating in memory training courses and the other one of 7 memory trainers conducting memory training sessions in the homes for seniors in Strakonice District. The results of the research have been processed in the form of a case study.

The research showed that memory training is carried out in all the rest homes in Strakonice District as a free-time activity. All the homes focus on group memory training with the exception of one where individual memory training is held. These free-time activities are usually held once a week and last for about an hour. The memory trainers have been exclusively women. Four out of seven instructors have completed education specializing in social issues.

The following hypotheses resulted from the seniors' and their trainers' evidence: "Female seniors take part in memory training courses for social reasons." "Male seniors follow the aim of getting information and achieving improvement of their cognitive

functions.” The research had brought in material that enabled me to formulate further hypotheses: “Female seniors prefer quizzes and crosswords to be solved or knowledge competitions to be held at memory training courses.” “Games boosting sensory perception are favourite with male seniors.”

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci na téma Trénování paměti u seniorů jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 11/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Zdravotně sociální fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích 25.5.2009

.....

podpis studenta

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala Mgr. Lence Motlové za cenné rady, připomínky a trpělivý přístup při vedení mé diplomové práce. Dále bych chtěla vyjádřit poděkování všem, kteří se podíleli na výzkumné části diplomové práce, za jejich obětavost, ochotu a pomoc při sběru údajů.

## Obsah:

Úvod .....	11
<b>1. Současný stav .....</b>	<b>13</b>
<b>1.1 Stárnutí a stáří .....</b>	<b>13</b>
<i>1.1.1 Stárnutí .....</i>	<i>13</i>
<i>1.1.2 Současné trendy stárnutí populace .....</i>	<i>13</i>
<i>1.1.3 Stáří .....</i>	<i>15</i>
<i>1.1.4 Dělení stáří .....</i>	<i>16</i>
<i>1.1.5 Věkové skupiny seniorů .....</i>	<i>16</i>
<b>1.2 Změny ve stáří .....</b>	<b>17</b>
<i>1.2.1 Změny tělesné .....</i>	<i>17</i>
<i>1.2.2 Změny psychické .....</i>	<i>18</i>
<i>1.2.3 Sociální změny .....</i>	<i>19</i>
<b>1.3 Paměť a paměťové procesy .....</b>	<b>20</b>
<i>1.3.1 Patofyziologie mozkových center paměti .....</i>	<i>20</i>
<i>1.3.2 Paměťové procesy .....</i>	<i>22</i>
<i>1.3.2.1 Pozornost a soustředění .....</i>	<i>23</i>
<i>1.3.2.2 Učení .....</i>	<i>23</i>
<i>1.3.2.3 Asociace .....</i>	<i>24</i>
<i>1.3.3 Fáze paměťového procesu .....</i>	<i>24</i>
<i>1.3.4 Dělení paměti .....</i>	<i>26</i>
<i>1.3.5 Základní druhy paměti .....</i>	<i>27</i>
<i>1.3.5.1 Senzorická paměť .....</i>	<i>27</i>
<i>1.3.5.2 Krátkodobá paměť .....</i>	<i>28</i>
<i>1.3.5.3 Dlouhodobá paměť .....</i>	<i>28</i>
<b>1.4 Zapomínání a poruchy paměti ve stáří .....</b>	<b>29</b>
<i>1.4.1 Proces zapomínání .....</i>	<i>29</i>
<i>1.4.2 Příčiny zapomínání .....</i>	<i>30</i>
<i>1.4.3 Distorze, represe paměti a posttraumatický stres .....</i>	<i>31</i>

1.4.4	<i>Poruchy paměti</i>	31
1.4.5	<i>Demence</i>	32
1.5	<b>Trénování paměti a kurzy trénování paměti</b>	33
1.5.1	<i>Trénování paměti</i>	34
1.5.2	<i>Trénink paměti v rezidenčních zařízeních</i>	35
1.5.3	<i>Přínos kurzů trénování paměti</i>	36
1.5.4	<i>Obecné pokyny tréninku paměti</i>	37
1.5.5	<i>Fáze trénování paměti</i>	38
1.5.6	<i>Kurzy trénování paměti podle Stengelové</i>	39
1.6	<b>Techniky a metody trénování paměti</b>	40
1.6.1	<i>Procvičování smyslů</i>	40
1.6.1.1	<i>Sluchové hry</i>	40
1.6.1.2	<i>Vizuální hry</i>	41
1.6.1.3	<i>Hmatové hry</i>	41
1.6.1.4	<i>Čichové hry</i>	42
1.6.1.5	<i>Hry procvičující chuť</i>	42
1.6.2	<i>Vytváření duševních představ</i>	42
1.6.3	<i>Mnemotechnické postupy</i>	42
1.6.3.1	<i>Memorování</i>	43
1.6.3.2	<i>Technika Loci</i>	43
1.6.3.3	<i>Akrostika, akrostická mnemonika</i>	44
1.6.3.4	<i>Kategorizace</i>	44
1.6.3.5	<i>Filmový scénář</i>	45
1.6.3.6	<i>Zapamatování tváří a jmen</i>	45
1.6.3.7	<i>Zapamatování si čísel</i>	46
1.6.4	<i>Cvičení zaměřená na procvičování krátkodobé paměti</i>	46
1.6.5	<i>Cvičení zaměřená na procvičování dlouhodobé paměti</i>	47
2.	<b>Cíl práce a hypotézy</b>	48
2.1	<b>Cíl práce</b>	48
2.2	<b>Hypotézy</b>	48



<b>3. Metodika</b> .....	49
<b>3.1 Operacionalizace pojmů</b> .....	49
<b>3.2 Použité metody a techniky sběru dat</b> .....	50
<b>3.3 Realizace výzkumu</b> .....	51
<b>3.4 Charakteristika výzkumného souboru</b> .....	52
<b>4. Výsledky</b> .....	54
<b>4.1 Popis vlastního terénního výzkumu a výsledky ze sběru dat</b> .....	54
<b>4.1.1 Případová studie - klienti žijící v Domově pro seniory v Blatné a trenér paměti</b> .....	54
<b>4.1.2 Případová studie - klienti žijící v Domově klidného stáří sv. Anny v Sousedovicích a trenér paměti</b> .....	65
<b>4.1.3 Případová studie - klienti žijící v Domově pro seniory ve Strakonících – Jezárky a trenér paměti</b> .....	72
<b>4.1.4 Případová studie - klienti žijící v Domově pro seniory ve Strakonících – Lidická a trenéři paměti</b> .....	80
<b>4.1.5 Případová studie - klienti žijící v Domově pro seniory ve Vodňanech a trenéři paměti</b> .....	93
<b>5. Diskuse</b> .....	105
<b>5.1 Diskuse k rozhovorům se seniory</b> .....	105
<b>5.2 Diskuse k rozhovorům s trenéry paměti</b> .....	111
<b>6. Závěr</b> .....	114
<b>7. Seznam použitých zdrojů</b> .....	116
<b>8. Klíčová slova</b> .....	122
<b>9. Přílohy</b> .....	123

## **Motto**

*Ptal se jednou vnuk svého praotce:*

*„Dědo, co to znamená být blahoslavený?“*

*Starý muž se zamyslel a pravil:*

*„Blahoslavní jste všichni, kteří máte pochopení pro mou pomalou chůzi a roztřesené ruce a nesykáte netrpělivě, když se belhám a neumím už hezky jíst.*

*Blahoslavní jste, kteří vidíte, že mé ucho se musí namáhat, abych porozuměl, a mluvíte se mnou pomalu a zřetelně.*

*Blahoslavní jste, kteří vidíte, že mé oči jsou zakaleny, mé myšlenky jsou smutné, a taktně mi pomůžete, v čem právě pomoci potřebuji.*

*Blahoslavní jste, kteří se u mne zastavíte s přívětivým úsměvem a máte trochu času si se mnou popovídat. A neděláte to se shovívavou ironií.*

*Blahoslavní jste, kteří neříkáte, že jsem starý popleta, protože pořád něco zapomínám a ztrácím.*

*Blahoslavní jste, kteří umíte ve mně vzbudit vzpomínky na zašlé časy a trpělivě mne vyslechnete, když si zavzpomínám na to, jak jsem byl mlád.*

*Blahoslavní jste, kteří dáváte najevo, že nejsem ještě odepsán a nejsem tak docela sám.*

*Blahoslavní jste vy všichni, kteří mi nějak ulehčujete dny stáří, které mi ještě zbývají ujít po cestě do věčného domova. Až tam dojdu, budu o vás vyprávět“.*

*Dana Klevetová*

## Úvod

V současné době se významně zvyšuje průměrný věk populace vyspělých zemí světa a tento trend je patrný i u nás. Již nyní stoupá počet osob ve věku nad 80 let a tato skupina bude narůstat. Senioři jsou dnes početnou vitální skupinou, ochotnou se vzdělávat a učit se to, co jim pomůže udržovat svěžest a fungovat efektivněji. To, co je znepokojuje nejčastěji, je zhoršující se paměť a tato oprávněná obava s přibývajícím věkem vzrůstá. Je spojena s hrozbou zvyšujícího se počtu výskytu demencí a jejich ničivého účinku na paměť. Proto se stále více zajímají o možnosti jejich léčby, ale především prevence.

Ve světě byly uvítány nové vědecké poznatky o lidském mozku a paměti. Zvláště o možnosti udržet si dostatečný stupeň mentální nezávislosti pro každodenní činnosti do pozdního věku systematickým kognitivním tréninkem paměti. Zjistilo se, že člověk si ve stáří ponechává schopnost učit se, může se dále psychicky rozvíjet, má k dispozici velkou kapacitu myšlení, z níž však často není dosti čerpáno.

Objem informací nezbytných pro náš život roste závratnou rychlostí, stejně tak jako nutnost uchovat si paměť a duševní výkonnost i ve vyšším věku. Proto se tréninky paměti s rozdílným stupněm obtížnosti stávají vítanou náplní pro seniory. Mentální trénink přispívá jednak ke zvýšení intelektové kapacity v oblasti koncentrace, percepce, paměti, myšlení a kreativity, ke zlepšení emocionálních a spirituálních schopností, jednak ke zvýšení mozkové rezervní kapacity. Tím na jedné straně rozvíjí připravenost osobnosti zvládat lépe náročnější životní situace a snáze dosáhnout smysluplného životního štěstí, na druhé straně díky vytvoření rezervní kapacity mozku zajišťuje tzv. úspěšné stárnutí, které zahrnuje lepší pocit ze sebe sama, větší sociální otevřenost a komunikativnost. Vše pak ústí do ideálního obrazu moudrosti zralé osobnosti.

Technika trénování paměti se dostala do České republiky v 90. letech 20. století. V roce 1998, Ing. Danuše Steinová, jako předsedkyně občanského sdružení, založila s dalšími členy Českou společnost pro trénování paměti a mozkový jogging. Nyní cvičení či trénování paměti u nás probíhá zejména v domovech pro seniory, ale též při ambulantní domácí péči a pečujícími rodinnými příslušníky. Je zřejmé, že s mentálním cvičením je třeba začít mnohem dříve, kdy má daleko větší výsledný efekt.

Tato skutečnost odpovídá tomu, že vedle každodenní tělesné aktivity je bezpodmínečně nutná i duševní, aby byly zachovány a pokud možno i dlouhodobě zlepšovány psychické schopnosti člověka, o kterého je pečováno.

Při své sesterské praxi v nemocnici a v různých sociálních zařízeních, jsem se mnohokrát setkala s klienty, kteří v těchto zařízeních jen apaticky dožívají. Jednou z možností aktivizace seniorů jsou právě kurzy tréninku paměti. Tito lidé mi dali impuls k napsání této práce, kde se budu zabývat problematikou stárnutí, paměti a zapomínáním, shrnu metody trénování paměti a důležitá opatření k udržení duševního zdraví.

## **1. Současný stav**

### **1.1 Stárnutí a stáří**

#### ***1.1.1 Stárnutí***

Stárnutí je proces opotřebení, ve kterém se sčítají změny, k nimž dochází během celého života organismu. Tyto změny nastávají na všech úrovních, jednak tělesných, jednak psychických, jednak funkčních i biochemických (19). Stárnutí ve svém důsledku znamená snížení schopnosti adaptace a funkčních rezerv všech orgánů a soustav organismu při stresových situacích, což vytváří predispozice k nemoci. Nicméně proces stárnutí je individuální a velmi rozmanitý (61). Odborníci z oblasti gerontologie uvádí, že o délce života člověka rozhodují ze 60-70 % genetické faktory a ze 30-40 % vnější podmínky (50). Můžeme najít jedince, kteří bez větších zdravotních problémů dosáhnou 90 let nebo i více jen s drobnými zdravotními potížemi. Známe ale také opačný extrém, kdy lidé již v šesté dekádě svého života vykazují vážná zhoršení zdravotního stavu, způsobená různými nemocemi. Takový případ se označuje jako patologické nebo urychlené stárnutí (58).

Seniorskou populaci můžeme charakterizovat několika znaky. Jednak je to heterogenita. Dnes zahrnujeme do seniorů lidi ve věku 60 až 90 a více let. Z toho vyplývá nutnost přistupovat k seniorské problematice diferencovaně s vědomím, ke kterým seniorům jsou ta která opatření vztahována. Dnešní seniorská společnost se vyvíjí. Lidé vstupující do seniorského věku ve srovnání s lidmi narozenými na počátku století jsou vzdělanější, aktivnější, ženy mnohdy emancipovanější. To předpokládá změnu pohledu na stáří subjektivně i objektivně a změnu sociální role seniorů. Seniori jsou často ohrožováni ageismem (věkovou diskriminací), segregací, generační intolerancí, maladaptací na stáří, osamělostí a ekonomickou situací (59).

#### ***1.1.2 Současné trendy stárnutí populace***

Fenomén stárnutí a stáří se v posledních desetiletích dostává do popředí zájmu vědců, ekonomů i politiků. Na celém světě přibývá seniorů. S prodlužující se délkou života se stále více lidí dožívá vysokého věku. Již nyní stoupá počet osob ve věku nad

80 let (59). Musíme si také uvědomit, že v dnešní době se věku 65 let a vyššího dožívají daleko častěji než dříve jedinci v lepším zdravotním stavu, než tomu bylo u jejich předchůdců. Senioři se stávají ve společnosti skupinou stále zdravější a aktivnější. Od dob Césarových to znamená pěkně velký skok, jelikož se průměrná délka života pohybovala okolo pětadvaceti let nebo začátkem dvacátého století, kdy se průměrný člověk dožíval čtyřiceti devíti let (2). Toto prodloužení života je vysvětlováno poklesem úmrtnosti kojenců, vymýcením přenosných nemocí a zlepšením výživy a obecné úrovně hygieny (1).

Podle statistických prognóz má být 21. století stoletím seniorů, alespoň v prvních padesáti letech. Během 50 let bude poprvé v historii lidstva žít na zemi více lidí starších 60 let než osob mladších 15 let (26). Populace osob starších 60 let tvoří ve vyspělých zemích světa 22 % společnosti, v České republice 21 %, a je reálný předpoklad, že toto procento bude nadále stoupat (63). Zdravotní stav osob nad 60 let dlouhodobě signalizuje značnou nemocnost. Proto tato relativně malá skupina obyvatelstva spotřebovává 60 % kapacity zdravotní péče a na ni vynaložených nákladů. Lékaři v souhrnu věnují přes 50 % své pracovní doby řešení problémů těchto pacientů (50).

Prodloužení délky života můžeme považovat za jeden z největších úspěchů 20. století. Očekávaná doba dožití (life expectancy, střední délka života) je demograficky významný ukazatel. Je konstruována z úmrtnostních tabulek a udává, kolik let života s největší pravděpodobností zbývá v dané populaci jedinci určitého věku a pohlaví, pokud se úmrtnostní poměry významně nezmění. Střední délka života je odlišná pro muže a ženy (34). Ženy žijí v celosvětovém měřítku déle než muži. Procento starších žen však stále roste. Je tedy pravděpodobné, že zejména ženy prožijí asi 20 let v důchodovém věku. Toto období u některých lidí již dnes představuje celou čtvrtinu života. Měla by být prožita plnohodnotně a kvalitně (63). Předpokládaná doba dožití u žen je 80,1 let a u mužů 74,0 roku (10). To vede k nutnosti řešit zvýšené požadavky stárnoucí společnosti, k vývoji nových léčiv, diagnostických a léčebných metod (26). Dopad na politiku veřejného zdraví je stále výraznější, ale je třeba řešit i sociálně-ekonomické aspekty problému (62).

### *1.1.3 Stáří*

Je to konečná etapa geneticky vyměřeného trvání života (19). Stáří je pozdní fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných inovulačních procesů a podmíněné dalšími faktory. Především chorobami, životním stylem a životními podmínkami. Stáří je také spojeno s řadou sociálních změn (osamostatnění dětí, odchod do penze, změny sociálních rolí). Tyto všechny příčiny se vzájemně prolínají. Vymezení období stáří je velmi obtížné (34). Nejčastěji se počátek období stáří vymezuje v souvislosti s odchodem do důchodu (od 60 do 65 let) (22). Ve stáří jde obecně o pokles schopností a výkonu jedince, biologické stárnutí organismu, zpravidla častější nemocnost. Zhoršuje se smyslové vnímání a novopaměť (51).

Výčet nedokonalostí se zdá dosti rozsáhlý, proto je správné vyzvednout i pozitiva, která lze ve stáří spatřovat. Vlivem dlouhodobé zkušenosti a vyzrálosti dochází velmi často ke zklidnění jedince. Je to období jakési životní moudrosti s využitím dosavadních zkušeností. Markantněji je to patrné u bouřlivějších a radikálnějších povah. Zvyšuje se trpělivost a přesnost při provádění přiměřených činností. Nesporným kladem je větší pochopení pro problémy ostatních (50). Zvětšuje se rozvaha při jednání a vystupování včetně osobního projevu (51). Osobnost stárnoucího člověka je dána celým jeho předcházejícím vývojem, životními zkušenostmi a navyklými způsoby vyrovnání se s náročnými životními situacemi. Terminálním stádiem stáří je smrt (18).

Ve stáří se dovršuje bilancování života, jeho dosavadního běhu a smyslu, úkolem je dosáhnout opravdové osobní integrity (11). Dle E. Eriksona je žádoucí dopracovat se k přijetí všech kladů i záporů předchozího života, k akceptování a k ucelení života a osobnosti, k moudrému a vyrovnanému postoji. Zralé akceptování celého života a sebe samého umožňuje klidně zvládnout konečné, terminální období životního běhu a přijmout smrt jako přirozenou součást života (51). Opačnou, nepříznivou formou stáří je hluboká nespokojenost s vlastním životem a sebou samým. Nedostatek integrace se ohlašuje strachem ze smrti a pocity zoufalství z toho, že zbývá již jen málo času na to začít jiný život (33). Příprava na stáří by měla být chápána jako

nezbytná součást rozvoje osobnosti v průběhu života, stejně tak, jako je stáří součástí životního cyklu (11).

#### ***1.1.4 Dělení stáří***

Je velmi důležité vymezit věk kalendářní a věk funkční (biologický). Věk kalendářní je věk jedince, který se vyjadřuje časem, který uplynul od jeho narození, jako věk v letech. Má význam spíše sociální a právní než biologický (51). Naopak biologický věk je věk, který koresponduje s funkčním stavem orgánů v porovnání se standardním stavem v určitém věku. Znalost biologického věku dává o skutečném stavu stárnutí lepší informaci (58).

Prodloužení lidského života má za následek vznik termínů „mladý starý“, kteří jsou schopní, finančně samostatní, plnoprávní členové rodin. Opakem jsou „starý starý“, kteří trpí závažnými tělesnými nebo psychickými chorobami a potřebují pomoc zdravotních a sociálních služeb (21).

#### ***1.1.5 Věkové skupiny seniorů***

V současné době je podle měřítek Světové zdravotnické organizace definován starý člověk jako člověk starší 60 let. Od tohoto věku jsou stanoveny následující kategorie. Třetí věk je v rozmezí od 60 do 74 let. Čtvrtý věk je od 75 let do 89 let. Vysoký věk je od 90 do 99 let. A století, kdy je člověku více jak 100 let (58).

Stáří lze dále diferencovat na období časného (raného) stáří, ve věkovém rozmezí 60-75 let. Toto období přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie a nezbytnou proměnu osobnosti směřující k jejímu konci. Je obdobím relativní svobody, ale i obdobím kumulace ztrát ve všech oblastech. Rané stáří (třetí věk), je obdobím života, v němž sice dochází k evidentním změnám daným stárnutím, které ale nemusí být ještě tak velké, aby staršímu člověku znemožnilo aktivní a nezávislý život (36).

Charakteristika pravého (pozdního) stáří je obdobím po 75. roce života. Dovršením 80 let dosáhne senior tzv. čtvrtého věku, kdy je na živu pouze polovina jeho generace (51). Toto období je spojené s nárůstem problémů daných tělesným



a mentálním úpadkem i zvýšeným rizikem vzniku a kumulace různých zátěžových situací, které kladou značné nároky na adaptaci. Tyto zátěže mohou být vzhledem k aktuálnímu stavu seniora někdy subjektivně těžko zvládnutelné (18).

V literaturách se můžeme setkat s termínem dlouhověkosti. Dlouhověkost je označení pokročilého věku, obvykle nad 90 let. Dlouhověcí tvoří jen nepatrný zlomek populace, ale jejich počet stoupá, díky zvyšující se životní úrovni a medicínskému pokroku (34).

## **1.2 Změny ve stáří**

### **1.2.1 Změny tělesné**

Biologické stárnutí označuje změny v organismu, které probíhají na fyziologické úrovni. Změny postihují tělesné tkáně a orgány, avšak neprobíhají u každého jedince stejně, jsou determinovány genetickými dispozicemi a životním stylem. Jednotlivé systémy v těle zaznamenávají zpomalení a oslabení dřívějších funkcí a pokles biologických adaptačních mechanismů (1).

Ve stáří dochází ke zhoršenému vnímání signálů z okolí prostřednictvím smyslových orgánů. Zhoršuje se nejenom zrak a sluch, ale snižují se i chuťové, čichové a hmatové schopnosti (21). Ubývá i receptorů, které nám umožňují vnímat polohu a pohyb našeho těla, pocity síly, tlaku, tepla a chladu. To může mít za následek problém odhadnout vzdálenosti a teplotu předmětů v prostoru kolem nás. Z těchto skutečností pak pramení mnoho úrazů. Typické změny prodělává se stárnutím lidský hlas, tempo řeči se snižuje v rámci celkového zpomalení psychomotoriky (24). Prodlužuje se reakční doba, objevuje se opakování slov i nápadů (21).

Tělesná výška se snižuje od 40-50 let přibližně o 1 centimetr za jedno desetiletí následkem snižování výšky těla obratlů. Trup se stává silnějším a končetiny slabšími. Dochází k zvýraznění páteřní křivky, kterému se říká shrbení (kyfóza) (55). Mění se způsob chůze, lidé dělají kratší kroky. Jsou časté problémy s pohybovým aparátem (2). Kůže ztrácí přizpůsobivost a pružnost v důsledku změn kolagenu, což vede k tvorbě vrásek. Také vlasy rostou pomaleji a urychluje se jejich vypadávání, v některých

případech dochází až k holohlavosti. Následkem poklesu melaninu přibývají šediny (24).

Úbytek svalové hmoty má za následek snížení síly a fyzického výkonu. Klesá celkový obsah vody v těle ze 60 % na 50%, toto snížení vzniká jako důsledek poklesu obsahu vody uvnitř buněk a znamená sklon k dehydrataci. Na rozdíl od úbytku svalové tkáně dochází k nárůstu tukové hmoty a změnám jejího rozložení (58). Snižuje se kvalita kosterní hmoty, rozvíjí se osteoporóza a zvyšuje se riziko zlomenin. Orgány obecně zmenšují svou velikost a hmotnost, kromě několika výjimek jako je například prostata u mužů (20).

### ***1.2.2 Změny psychické***

Probíhající změny na začátku etapy stáří i v jeho průběhu přinášejí změny související s prožíváním a chováním seniora a postavením ve společnosti. Proto je nesmírně důležité chápat stáří v jeho souvislostech pohledem biopsychosociálním. Medicína stále podceňuje somatizaci psychických problémů a hledá potíže v tělesných orgánech, příliš nesleduje podrobnou psychosociální anamnézu (20).

Pokud jde o osobnost jako celek, zjišťujeme ve stáří velké individuální rozdíly. Někteří lidé si ve stáří uchovají své zájmy, motivaci, aktivnost, rysy osobnosti odpovídající jejich dospělosti, případně i jejich mládí. Jiní upadají do pasivity a závislosti na druhých (30). U některých se rozvíjí hostilita k druhým nebo k vlastní osobě. Osobnost jako taková se nemění, pouze s výjimkou patologických stavů, které v pozdějším věku mohou nastat, například demence (36).

Často dochází ke snížení adaptace na nové životní situace a podmínky, které s sebou přináší nejistotu, strach a úzkost. U emočního projevu můžeme pozorovat zvýšenou dráždivost až popudlivost nebo naopak lhostejnost k událostem a k starostem druhých lidí (33). Tvořivost a kreativita většinou klesá, mnoho nových objevů a vynikajících děl bylo vykonáno v mládí. Jsou však známy i četné výjimky, kdy lidé podali geniální výkony i v pokročilém stáří (8).

Také dochází ke změnám intelektu. Senioři mají menší schopnost k řešení problémů, mají i menší spontánnost v myšlení. Je změněná schopnost řeči

a vyjadřování (61). Inteligence vrozená s věkem poněkud klesá. Naproti tomu, inteligence získaná a rozvíjená učením a činností, může ještě s věkem stoupat, pokud člověk soustavně vykonává činnosti, které kladou požadavky na inteligenci (48).

Lidé si všimnou změny své paměti, když začínají stárnout. Je přirozené, že právě jak začíná ochabovat tělo, ochabuje i mozek. Obzvláště je při tom postižena krátkodobá paměť. Dochází ke zhoršení paměti, především zapamatování si událostí, které se staly nedávno (30). S věkem se paměť soustřeďuje stále více na minulost. Někteří senioři si idealizují svou minulost, vlastní mládí, školu, místa, kde žili. Nevidí chyby, stávají se opravdu obránci minulých časů (36). Starší lidé dělají více paměťových chyb než mladší. Projevuje se tu tendence zhoršování především pracovní paměti a vybavování si informací. Svou úlohu tu hraje i tělesný faktor. Slabší sluch a zrak mohou poškodit funkci paměti, neboť jsou překážkou schopnosti ukládat informace účinně a účelně (22), (příloha č.1).

Senioři si nejhůře zapamatují materiál, který je pro ně bez významu a nemá žádnou souvislost. Lépe se jim daří zapamatovat si obrazový materiál, jsou také schopni si více pomoci kontextem zapamatovaného (36). Úzkost a deprese často snižuje schopnost vybavovat si fakta. Rovněž jakákoli nemoc znamená ohrožení paměti. Hospitalizace sama o sobě u starších osob stačí, aby narušila jejich orientaci (2).

Obecným rysem stárnutí je atrofie, která postihuje všechny orgány. Nejvíce je ohrožen mozek, specializovaná tkáň, která je nahrazována tkání pojivovou (16). Cvičením paměti můžeme dosáhnout toho, že vyřazená nefunkční neuronová spojení převezmou jiné okruhy. Základem je, že motivační prvky přicházejí z periferie, využívají naučené zvyky a stereotypy, aby aktivovaly nevyužité mozkové okruhy k řízení celého organismu, aby opět fungoval (26). Začít se musí však co nejdříve a je třeba vytvořit program, který je dlouhodobý (38).

### ***1.2.3 Sociální změny***

Odchodem do důchodu se ztrácí pracovní přátelství a kontakt s lidmi, mění se rodinné vztahy. Dochází k poklesu ekonomických příjmů (63). Jsou velké rozdíly v sociálním zařazení. U některých převládá touha po soukromí a pohodlí, uzavření se do

svého světa, přerušují komunikaci a styk s druhými, přijímají role v zasetí vlastních nepřátelských postojů vůči sobě, okolí i celé společnosti. Jiní naopak udržují komunikaci, popřípadě navazují nové vztahy, eventuálně i milostné (8).

Se stoupajícím věkem mohou přibývat chronická onemocnění, která vedou ke zhoršení soběstačnosti. Snížená soběstačnost a změna sociální role ovlivňují účast na společenském životě. Senior se ocitá v sociální izolaci, je pro něj obtížně přijmout fakt závislosti, ztrácí svou identitu, mnozí si nedovolí říci o pomoc. Starý člověk obtížně snáší drobné zátěže, nerad mění svůj zaběhnutý styl života (20). Situace je tíživá, když odejde jeden z partnerů a pozůstalý partner ztrácí chuť dál žít sám. Přichází samota a osamělost, je obtížné najednou přijmout novou roli vdovy – vdovce. To vše ovlivňuje psychické prožívání a působí na kvalitu života seniora (26).

### **1.3 Paměť a paměťové procesy**

#### ***1.3.1 Patofyziologie mozkových center paměti***

Veškeré naše myšlení, konání a pohyb jsou řízeny zhruba jedenapůlkilovou, růžovošedou rosolovitou tkání, kterou nazýváme mozek. Mozek je tou součástí centrální nervové soustavy, která se nachází uvnitř lebky (37). Tento orgán, který má tvar ořechu, je na tolik bezbranný, že bez lebečních kostí a řady obalů, které ho chrání, by vytekl jako želatina. Mezi vlastní mozkovou tkání a lebeční kostí, je bezbarvá tekutina, tzv. mozkomíšní mok, který se skládá hlavně z vody s obsahem proteinů, solí a malých molekul. Naplňuje mozkové komory, pomáhá transportovat látky do mozku a odvádí zplodiny (45). Přívod látek zabezpečuje krevní oběh, který přináší kyslík z plic a živiny z potravy pro mozek a míchu. Každou minutu proteče mozkem přibližně 0,85 litru krve (13).

Mozek tvoří méně než 2 % celkové tělesné hmotnosti, ale spotřebuje 25 % přijatého kyslíku a 70 % glukózy. Při narození není ještě zcela zformován a ani s přibývajícím věkem nemusí degenerovat, jelikož mozkové obvody, které přenášejí mozkové vzruchy se neustále obnovují a neustále zdokonalují (6). Mozek se vyvíjí a roste do 12 let života jedince (44). V dospělosti denně ztrácíme nepatrných deset tisíc nervových buněk, je to stejné množství, jaké v embryonální fázi vzniklo během dvou

sekund (27). Mozek je hlavní řídicí orgán celého těla, má za úkol přijímat, třídit, zpracovávat a vysílat informace, kterými se řídí naše jednání a také uchovává důležité informace k pozdějšímu využití. Tyto vlastnosti mozku jsou u všech jedinců spontánní (13). Mozek je centrem pro prakticky všechny životní funkce nutné k přežití, včetně pohybu, spánku, hladu a žízně. I veškeré lidské emoce jako láska, nenávisť, vztek, radost a smutek jsou řízeny mozkem (12).

Lidský mozek je nejdokonalejší orgán, jehož vývoj do dnešní podoby trval miliony let. Neznamená to ale, že by jeho vývoj byl již u konce (27). Mozek se dělí na jednotlivé části, dle různých zaměření. Vzájemně propojené části mozku se nazývají přední mozek, mozeček a mozkový kmen, které překrývá šedá kůra mozková (13), (příloha č.2).

Problémy spojované se stářím, ať už je to zapomnětlivost, ztráta bystrosti nebo potíže s osvojováním si nových poznatků, souvisejí s mozkovou kůrou a hipokampem, který je součástí limbického systému (33). Mozkové kůře vděčíme za jedinečné lidské schopnosti, jakými jsou paměť, řeč a abstraktní uvažování. Hipokampus se pečlivě probírá přívalem informací z mozkové kůry a třídí informace na ty, které si uchová a ty, které vyřadí, aby zabránil informačnímu zahlcení, ke kterému by došlo, kdybychom si toho pamatovali příliš mnoho (27). Informace uspořádává do paměťových stop, díky kterým si pamatujeme. Zachovat si duševní svěžest tedy znamená především procvičovat tyto části mozku, aby fungovaly co nejlépe (25).

V mozku se nachází přibližně 100 miliard nervových buněk (neuronů), každá z nich je propojena svými tenoučkými nervovými výběžky (axony), které se dělí na dendrity a neurity (13). Každý neuron má až tisíc těchto výběžků, kterými jsou navzájem propojeny všechny části mozku. Veškeré části mozkové kůry odesílají těmito výběžky miliony impulzů do ostatní části a zároveň jejich prostřednictvím z jiných částí stejně obrovské množství přijímají (25). Neurony se odlišují od ostatních buněk enormní vzrušivostí a reaktivitou. Mozek má tak jedinečné předpoklady k bleskovému přenosu informací mezi všemi svými částmi. Tyto informace jsou přenášeny formou elektrických impulzů s rychlostí více než 500 km/hod. po výběžcích neuronů. Nervové buňky společně komunikují prostřednictvím neurotransmiterů (přenašečů), bez nich by

přenos informací v mozku nebyl možný. Zvláště důležitým přenašečem pro paměť je acetylcholin a dopamin (44).

Záměrnost přenosu informací a jejich ukládání v mozku je podstatou jeho funkčního zdokonalování. Tento proces známe jako učení. Samotný proces zdokonalování se odehrává především v šedé kůře mozkové (39). Zdokonalováním mozkových funkcí (tréninkem, učením) dochází ke zvýšenému množství nových mozkových výběžků, vycházejících z buněk mozkové kůry. Intenzivním tréninkem jsme schopni na povrchu šedé kůry mozkové ze svých spojení vytvořit velmi hustou síť, která se nám přizpůsobuje. Šedá kůra mozková díky množství těchto spojení tloustne (27).

### ***1.3.2 Paměťové procesy***

Paměť je procesem ukládání, udržení a vybavování informací v mozku. Je to právě paměť, která je základem učení a myšlení (19).

Paměť v širokém slova smyslu zahrnuje veškerou aktivitu spojenou s uložením, uchováváním a vybavováním minulých informací. Patří sem i kategorie zapomenutých, popíraných nebo mimo vědomí vytěsněných údajů. Paměť nemá vlastní obsah, je to funkce spojená s dalšími psychickými procesy, poznávacími či emotivně regulačními (54). Jak je již výše uvedeno, paměť je velice úzce spojena s učením a v této souvislosti umožňuje a podmiňuje vývoj jedince i jeho adaptaci na prostředí, ve kterém žije. Spojení učení a paměti je tudíž základem všech našich vědomostí a schopností a zůstává tam, co nám umožňuje zvažovat minulost, existovat v současnosti a plánovat budoucnost (7). Těmto složitým paměťovým procesům je věnována vzrůstající pozornost, neboť poruchy paměti patří k závažným problémům stáří. Od banální benigní, stařecké zapomnětlivosti po zhoubné projevy syndromu demence (24).

První systematické výzkumy paměti byly prováděny ve druhé polovině 19. století. Byla to jedna z prvních oblastí lidské psychiky, která byla prozkoumána moderními experimentálními metodami. Zasloužil se o to především německý učenec Hermann Ebbinghaus (1850–1909), který využíval sám sebe jako jedinou pokusnou osobu (12).

Udržování smyslového vnímání, fyzická vitalita, sociální a emocionální angažovanost, to vše udržuje paměť v chodu. Paměť, stejně jako prožívání, se neustále mění. Aby mohla naplno fungovat, musí být v neustálém pohybu. Je to dovednost, kterou je třeba denně cvičit (2).

Člověk si udržuje v paměti především to, co nějakým způsobem souvisí s jeho zájmy, s jeho povahou, s jeho osobními zážitky nebo zkušenostmi. Lépe si v paměti uchováváme to, co není příliš přetíženo množstvím nových informací a z bohatých obsahů si uchováváme to podstatné (64). Vedlejší věci a detaily se vybavují dodatečně. Rozpomínání je snadné za dobré tělesné a duševní pohody, nesnadné až zablokované za stresové situace (40).

### ***1.3.2.1 Pozornost a soustředění***

Pozornost je mentální proces, jehož funkcí je vpouštět do vědomí omezený počet informací, a tak ho chránit před zahlcením velkým množstvím podnětů (19). Základní vlastností pozornosti je selektivita - výběrovost. Pozornost lidem umožňuje monitorovat vnější i vnitřní prostředí a vybírat z něj pouze ty podněty, které si v daném okamžiku přejí nebo potřebují uvědomit, přičemž ostatní ignorují (39).

Soustředění je schopnost věnovat určitému jevu plnou pozornost. Zaobírá se danou problematikou, aniž by docházelo k rušení zvenčí i zevnitř (snění). Plné soustředění, při vykonávání jednoho druhu činnosti trvá 20 až 30 minut. Poté dochází k únavě, útlumu, neboť bylo aktivováno jiné mozkové centrum, které přirozeně potřebuje regeneraci (40).

### ***1.3.2.2 Učení***

Učení je podmínkou adaptace na prostředí. Dispozice k učení, a tím i k adaptaci na prostředí, je součástí inteligence. Učení je do značné míry ovlivňováno motivací, člověk svou zkušenost uplatňuje především při uspokojování potřeb. I v tom se projevuje adaptační funkce učení, člověk se ve svém prostředí naučí existovat takovým způsobem, který bude pro něj nejvýhodnější (40). Výsledkem učení je zkušenost. Nepředstavuje pouze pasivní zafixování podnětů, které na jedince působily, ale jde



o aktivní, individuálně typické zpracování informací (54). Člověk se učí různým způsobem, získává různou zkušenost, která je ovlivněna mnoha vnějšími a vnitřními faktory. Stejně faktory ovlivňují i paměť. Vztah mezi pamětí a učením je velmi blízký, i když nejde o totožné funkce. Paměť znamená vštípení, zafixování informací. Učení znamená navíc jejich individuálně typické zpracování do zkušeností (9).

### ***1.3.2.3 Asociace***

Je proces zpětného vyvolání informací z paměti (40). Asociace se dělí na dva typy. Asociace záchytné, jsou vyvolány takovými informacemi uloženými v paměti, které mají určitou podobnost s nově přijatou informací. Asociaci běžně nazýváme vzpomínkou (22). Pro tento typ asociace je podkladem paměť zkušenostní (epizodická). Jde o chronologický sled zážitků a zkušeností, kterými člověk prošel, a vypráví je tedy jako účastník nebo i jako pozorovatel (44).

Druhým typem jsou asociace doprovodné, jsou vyvolány souběžně při jakékoliv činnosti vedlejšími informacemi, přijímanými podvědomě z okolí vedle činnosti hlavní. Vnímáme takto například hluk, světlo, pach, teplo a další (40). Důkazem těchto asociací je v případě rychlého zapomínání. Abychom si vzpomněli na nějakou krátce zapomenutou informaci, vrátíme se na určité místo již prováděné činnosti, která se s touto informací spojuje, a tím vyvoláme její opětovné vybavení (44).

### ***1.3.3 Fáze paměťového procesu***

Paměťové procesy jsou obecně ovlivňovány více faktory. Jednak somatickým stavem, za normálních okolností bude zřejmý vliv únavy a stárnutí, negativně se projeví veškeré chorobné procesy, zejména patologické stavy mozku. Dále jsou to psychické stavy, kterými je paměť ovlivňována. Vnější okolnosti, jakými jsou časové cykly (den a noc), roční období, ale i sociální faktory (vliv skupinového názoru, obecně platných postojů). V neposlední řadě jsou to vlastnosti informací, určených k zapamatování, časový interval, který je k dispozici na zpracování a uložení informace. Ale také individuální význam i interpretace zapamatovaného materiálu. Paměť je založena na určitém zpracování, interpretaci a transformaci zkušenosti (22). Tradičně se uvádí, že



informace prochází v paměti třemi fázemi, kterými jsou vštípení (kódování), uchování (retence) a vybavení (reprodukce) (54).

Cokoli, co působí na organismus může být zapamatováno (vštěpováno). Jde o přetvoření informace do podoby, která je pro lidskou psychiku srozumitelná a v případě potřeby ji dovede rozluštit (39). Některé věci si můžeme zapamatovat jen tak neúmyslně, je to dáno kontextovou situací a vztahem člověka k předmětu zapamatování. Část takto zapamatovaných informací ani nepřechází do dlouhodobé paměti a část informací působí jako posílení pro úmyslné vštěpování informací. Při úmyslném (záměrném) zapamatování je člověk, v souladu s aktuálními potřebami, motivován k tomu, aby si něco zapamatoval (40).

Uchováním se zakódují informace v paměti pro různě dlouhé časové období. Nelze to považovat za pasivní proces. Údaje uložené v dlouhodobé paměti jsou mimovolně dále zpracovány, tříděny, řazeny do nových souvislostí (39). Zapamatování je spojeno se zpevněním, vázané na časové posloupnosti získaných informací, ale i obsahovými a významovými vazbami. V zapamatování se uplatňuje tzv. transfer. Člověk si více pamatuje a lépe se učí tehdy, pokud jde o informace, či dovednosti, které se podobají těm, jež zná. To znamená, že lze dobře využít již existujících paměťových stop (54). Zapamatování lze ovlivnit pouze více či méně důkladným učením, tedy zpracováním materiálu před jeho uložením do paměti (8).

Vybavení rozumíme vyhledávání informace v dlouhodobé paměti a její vyvolání zpět do vědomí, a to zejména v situacích, kdy ji potřebujeme k dalším psychickým aktivitám (39). Bylo prokázáno, že reprodukce je aktivním zpracováním zmapovaného materiálu. Z toho vyplývá, že může být více či méně nepřesný, v naprosté většině nebude zcela identickou kopií zmapovaného (54).

S výše uvedenými procesy souvisí i znovupoznání. Jestliže není možné vybavit si dostatečné množství informací, které by stačily k rekonstrukci daného jevu, může se při opětovném setkání s touto situací objevit alespoň pocit známosti. Je to varianta parciálního vybavení, nazývaná znovupoznání (9). Nedostatečné paměťové stopy se mohou, při novém setkání se stejnou či obdobnou situací, oživit. Někdy dokonce mohou stimulovat vybavení dalších detailů, které se už zdály být zapomenuty (54).

### ***1.3.4 Dělení paměti***

Je potvrzeno, že existují dvě základní kategorie paměti. Deklarativní paměť zajišťuje vědomé vybavování zkušeností a osvojování vědomostí. Tato paměť je vše, co jsme zažili formou informací, získaných od dětství, a je určena pro ukládání skutečností a událostí, jako jsou například vzpomínky, data narozenin, telefonní čísla, slovní definice a dějepisná fakta (8). Učení faktů závisí na mozkové kůře. Tento druh paměti lze snáze naplnit, ale velice rychle se nabyté informace ztrácí a zapomínají (38). To by mohlo být důvodem, proč si tak málo pamatujeme z nejranějších let svého života (8).

Naopak procedurální paměť zahrnuje klasické podmiňování a osvojování senzomotorických dovedností. Je pamětí pro postup, schopnosti a uchování informací, které nám například umožňují řídit automobil, zavázat si tkaničky u bot, nebo hrát na hudební nástroj (7). Učení dovednostem má primární vztah k limbickému systému. Tato paměť se zlepšuje opakovaným cvičením a zkušeností. Tento druh paměti do vědomí uvést nelze (8). Neuvědomujeme si přesně, co všechno náš mozek dělá, když píšeme na stroji nebo čteme. Většina lidí má výkonnější jeden typ paměti, buď dovednostní nebo paměť pro fakta (38).

Všechny druhy paměti existují u každého člověka ve vzájemné propojenosti, vztazích a souvislostech, i když obvykle jedna z nich převládá. O úzkém vztahu emocí a paměti vypovídá existence emocionální paměti. Zkušenost, fixovaná paměť, se projevuje v chování i prožívání jedince a převážně je nějakým způsobem modifikuje. Je známo, že emoce se v obecné rovině dělí na kladné a záporné. Člověk emočně kladně naladěný je vnímavější a citlivější. Podle některých autorů si člověk s tímto emočním pozadím lépe pamatuje události a předměty určité reality. Člověk emočně záporně naladěný si ovšem určitou situaci, předmět či jev, který se ho týká, také dobře fixuje, příkladem je úmrtí v rodině (54).

Díky smyslově názorové paměti si pamatujeme hebkost sametu, pichlavost trnu, chlad a chuť zmrzliny, vůni jasmínu, siluety měst (57). Smyslová i názorová paměť jsou společně úzce spjaty, přináší s sebou hodnocení a spoluvytváří obraz prožitých událostí.

To znamená, že každý člověk má ke stejným jevům individuální vztah a určitý zážitek také interpretuje rozdílně (28).

V neposlední řadě nesmím opomenout slovně logickou paměť, která z člověka udělala lidskou bytost v plném slova smyslu. Slovně logická paměť umožňuje fixovat ohromné množství informací v malém prostoru. Tato paměť umožňuje kognitivní reprezentaci reality v lidském mozku (57).

### ***1.3.5 Základní druhy paměti***

Paměť si můžeme představit jako obrovskou zásobárnu informací, z nichž jen malá část je v daném okamžiku aktivně využívána. V roce 1986 navrhli Richard Atkinson a Richard Shiffrin model paměti, který předpokládá existenci tří hlavních paměťových systémů, kterými jsou prchavá (senzorická) paměť, dále krátkodobá (aktivní) vědomá paměť s omezenou kapacitou a dlouhodobá paměť s hypoteticky neomezenou kapacitou. Různé varianty tohoto vzorového modelu se využívají doposud k popisu lidské paměti. Aktivní komponenty paměti, kterými jsou ve vzorovém modelu senzorická a krátkodobá paměť, se nacházejí ve vědomí. Dlouhodobá paměť je naproti tomu relativně pasivní a je lokalizovaná mimo vědomí (39).

#### ***1.3.5.1 Senzorická paměť***

Senzorická (smyslová) paměť je velmi krátká a uchovává vjemy přicházející ze smyslů po dobu několika milisekund. Tento časový interval je nezbytný pro jejich zpracování a ke stanovení toho, zda jsou důležité, či nikoliv (9). Ultrakrátká paměť uchovává přesný obraz smyslových podnětů, jakousi kopii senzoričtých zkušeností, která v ní přetrvává tak dlouho, dokud z ní psychika nevytěží potřebné informace (24). Bezvýznamné podněty jsou navždy zapomenuty, zatímco relativně důležité údaje jsou přesunuty do krátkodobé paměti, stanou-li se předmětem bezděčné nebo záměrné pozornosti. Senzorickou paměť tvoří zásobníky, které odpovídají jednotlivým smyslovým modalitám. Podle toho se mluví o paměti zrakové, sluchové, čichové, chuťové, pohybové, či hmatové. Souhrnně se tyto formy paměti označují jako paměť názorná (39).

Senzorická paměť vykazuje určité specifické zvláštnosti. Tato paměť je při vědomé činnosti výrazně ovlivňována pozorností, která určuje to, nač se máme soustředit a působí tak selektivně a redukuje přijímané informace pro nás nedůležité. Do senzorické paměti se snadno dostávají podněty, které mají pro naše přežití prvořadou důležitost nebo jsou pro nás nové, neznámé (31).

#### ***1.3.5.2 Krátkodobá paměť***

Slouží k zapamatování na dobu několika minut, což v mnoha životních situacích postačuje ke splnění dílčího úkolu, např. sdělení telefonního čísla. Po splnění úkolu již nepotřebujeme takovou informaci, ta se dále neuchovává. Krátkodobá paměť nejčastěji pracuje se sluchovými vjemy, s verbálním materiálem. Její rozsah je zpravidla omezen na  $7 \pm 2$  prvky, tedy od pěti do devíti. Informace se mohou přenést z krátkodobé paměti do dlouhodobé. Podle dosavadních výzkumů je hlavní podmínkou takového přenosu opakování (8).

Překážkou krátkodobé paměti je vyrušení, k němu dojde ve chvíli, kdy se sled myšlenek na okamžik přeruší, čímž vznikne zmatení v průběhu krátkodobé paměti. Je tudíž žádoucí dokončit úkoly, vyžadující krátkodobou paměť, v co nejkratším možném čase a bez přerušení. Řada experimentů vedla k závěru, že rychlost rozpadu krátkodobé paměti je patnáct až třicet sekund (7).

Krátkodobá paměť se skládá z řady modulů, které mají různé funkce. Mezi ně patří i pracovní paměť. Ta vede k rámcovému uvědomění si těch poznatků, které byly již dříve uloženy v dlouhodobé paměti. Umožňuje tak předvídat, jaké kroky by měly následovat při řešení nějakého problému, a výsledkem je zpřesnění práce s informacemi, které vidíme, slyšíme atd. (57).

#### ***1.3.5.3 Dlouhodobá paměť***

Slouží k zapamatování toho, co budeme potřebovat delší dobu, popřípadě po celý život. Někteří teoretici se domnívají, že její kapacita je téměř neomezená (24). Dlouhodobé uchování a také vybavení závisí do značné míry na způsobu kódování, tedy na tom, jak jsme si informaci osvojovali. Příznivě působí motivace a myšlenkové

zpracování informací, pochopení vztahů. K trvalému uchování v paměti pomáhá opakování a užití uložených informací (8).

Dlouhodobá paměť je nejobsažnější ze všech tří druhů paměti, je relativně nejrezistentnější a nejstabilnější, při ztrátě informací. Informace jsou zde různým způsobem zakódovány do kategorií verbální, obrazové a motorické. Vybavování je procesem dekódování informace, uložené v této formě v paměti (31).

Když mozek ukládá dlouhodobé vzpomínky, rozhodne se nejprve, zda je událost natolik důležitá, aby mohla být zaznamenána. Poté syntetizuje bílkoviny, ze kterých vytváří nové dendrity a axonové dráhy. Dlouhodobé vzpomínky jsou uloženy v mnoha oblastech mozkové kůry, které obvykle odpovídají části mozku, jež byla aktivována během zážitku, či setkání s informací. To znamená, že neexistuje jedna paměťová oblast v mozku. Mozek ukládá na různá místa (3).

Jsou tři hlavní funkce dlouhodobé paměti: uchování, vymazání a znovuvybavení. Informace jsou zde uskladněny, do chvíle, kdy je třeba znovu vyvolat (24). Postupem času je obtížnější získat přístup k jistým částem a proto se rozpomeneme na některé informace pouze po nápovědě. Vymazání je způsobeno zmatením, rušením, ačkoli se tvrdí, že informace zůstávají v paměti navždy (7).

## **1.4 Zapomínání a poruchy paměti ve stáří**

### ***1.4.1 Proces zapomínání***

Zapomínání je spolu s filtrem výběru informací jakýmsi nejpřirozenějším druhem ochrany mozku proti přehlcení (9). Z těchto důvodů je potřeba čas od času si informace v jakékoliv souvislosti připomenout. Průběh uvolňování informací z mozku, tedy proces zapomínání, se popisuje v tzv. Ebbinghausově křivce útlumu (44), (příloha č.3).

Výzkumy ukázaly, že 40 % nových informací člověk zapomene během první hodiny po jejich přijetí a dalších 10 až 12 % během dalších dvanácti hodin. Tudíž během jediného dne je člověk si schopen zapamatovat polovinu obdržených informací. Tím však proces zapomínání nekončí (38). Uvolňování informací pokračuje i nadále,

výsledným efektem po delší době bez procesu opakování je, že člověk si je schopen uchovat konečných 3 až 5 % z obdržených informací (44).

Zpravidla hodně zapomínáme to, co nás nezajímá, to, co považujeme za zbytečné nebo čemu jsme dobře neporozuměli, co jsme si dostatečně neopakovali a čeho nevyužíváme v praxi. Naopak to, co je pro nás zajímavé, co jsme logicky zpracovali a čeho alespoň občas užíváme, si dokážeme pamatovat po léta i po celý život (5).

Pozornost je tedy klíčem k dobré paměti. Významová křivka útlumu nám ukazuje, kterou část informací z pohledu jejich obsahu jsme si schopni v průběhu jejich osvojení udržet déle a proč. Nejvíce pozornosti věnujeme počáteční a konečné fázi přijímání informací. Navíc je zájem a tedy schopnost fixace zvýšená při obdržení informace, jejíž obsah je pro nás nějakým způsobem výjimečný, a jejíž zajímavý obsah tak prodlužuje její asociační vazbu. Chceme-li procento uchování informací v paměti zvýšit, je potřeba narušit křivku útlumu, nejlépe soustavným opakováním (8), (příloha č.4).

Jsou známé faktory, které ovlivňují zapomínání. Stav fyzické kondice (únava, nevolnost, stupeň bdělosti). Poznávací (kognitivní) funkce (pozornost, soustředění). Dále jsou to emocionální vlivy (stres, obava, smutek, radost) a faktory prostředí (zvuky vůně, stupeň osvětlení). V neposlední řadě jsou to požadavky daného úkolu, přes nudné a jednoduché ke stimulujícím, složitým a namáhavým (22).

#### ***1.4.2 Příčiny zapomínání***

Existují tři hlavní příčiny, proč zapomínáme. Jako první příčinou jsou rozpadlé vzpomínky. Smyslové informace mají rychlý sklon se rozkládat. Pokud prochází přes pracovní paměť do sluchové nebo vizuální paměti, zdrží se tam asi třicet sekund, ale zmizí, pokud se aktivně nezpracují. V akustické paměti to znamená opakování vyřčeného nebo přečteného, ve vizuální zase práci s obrazy. Unikne-li informace v krátkodobé paměti aktivnímu zpracování, ihned se vytrácí (22).

Další příčinou zapomínání je překrývání (interference). Údaje v krátkodobé paměti mohou být zrušeny novou informací, která právě přichází (32). Projevuje se to

tím, že podobné obsahy uložené v paměti na sebe působí rušivě, což je příčinou potíží v jejich vybavování. Výrazně se projevuje při studiu dvou cizích jazyků, z nichž žádný dobře neovládáme (45).

Jako poslední je chybné uchování. Někdy se vzpomínky neuloží správně nebo úplně, proto je těžké vybrat je znovu z paměti. Znamená to, že tam občas vzpomínka není a nedá se znovu zpřítomnit. Pokud se uchová jen částečně, je rovněž náročné se k ní dostat (61).

#### ***1.4.3 Distorze, represe paměti a posttraumatický stres***

Každá paměť je subjektivní. Člověk si pamatuje mnohem lépe to, co má nějaký emoční náboj, ať už pozitivní nebo negativní. Vzpomínky každého z nás podléhají našemu přesvědčení, postojům a tak dochází k distorzi (zkreslování) mezi tím, co jsme skutečně vnímali a tím, co si z toho odnese ve vzpomínkách (32).

Jsme-li blokováni nervozitou nebo nepříjemnými pocity, jako je odpor, hanba nebo vina, uvedou se do chodu obranné mechanismy, aby tyto pocity vymazaly a bojovaly proti přáním, která je motivují. Některé zážitky jsou natolik nesnesitelné, že je paměť vymaže z vědomí a umístí do podvědomí (39). Obvykle však platí, že čím více je určitý zážitek zraňující, tím větší je pravděpodobnost zapamatování. Svědčí o tom zkušenosti lidí, kteří prožili otřesné zážitky jakými jsou holocaust, válečné útrapy, mučení či přírodní katastrofy. Na tyto vzpomínky tito lidé nikdy nezapomínají (32).

Může se stát, že vzpomínka není ani ztracená, ani potlačena. Lidé, kteří přežili traumatizující události, si běžně nepamatují (vědomě), co se stalo. Ale stále mají vzpomínky, které je možné uvést do pohybu, jinými podněty než jsou slova, např. zvukem, vůní nebo dotykem. Všeobecně tento jev je označován jako posttraumatický stres (22).

#### ***1.4.4 Poruchy paměti***

Někteří lidé trpí téměř neustálou poruchou paměti, tzv. patologickou zapomnětlivostí, a přitom si to ani neuvědomují. V tomto případě se jedná



o patologickou poruchu, která se zpravidla vztahuje ke zcela nedávným událostem a hrubě narušuje celou osobnost postiženého (32).

Ztrátu paměti na určitý časový úsek nazýváme amnézií. Zaujímá celé vteřiny až dny (30). Její příčiny mohou být různé. Jednou z nich je poškození mozku, ať už je to způsobeno úrazem, při otravách nebo při nadměrném požití alkoholu. Člověk ztratí vědomí a ztrácí také schopnost uchovávat v paměti nové informace, které této události těsně předcházely (29). Příčinou amnézie může být i silný afekt či emoční trauma, které svou intenzitou překryje ostatní podněty (30). Do určité míry zde může fungovat popření a vytěsnění silně traumatizujících zkušeností. Příkladem může být amnézie kriminálního činu. Traumatizovaný člověk není schopen událost rekonstruovat, nepamatuje si na ni (55).

Obdobným mechanismem může být naopak určitá vzpomínka posílená, taková nápadnost paměti se nazývá hypermnézie. Často se tak děje s nepříjemnými a zahanbujícími zkušenostmi, které se stále vracejí a opakovaně vnucují do vědomí. Tímto způsobem člověka trýzní například i výčitky svědomí (55).

#### ***1.4.5 Demence***

Populační studie ukazují, že demence jsou poměrně častým onemocněním, které se vyskytují v populaci. Jde však typicky o onemocnění vyššího věku, neboť 90 % všech postižených je starší 65 let (52). Demence je komplikovaná porucha, nejen paměti. Je rovněž postiženo myšlení, orientace, chápání, uvažování, schopnost učení, početní schopnosti, řeč a úsudek. Toto zhoršení kognitivních funkcí je dříve nebo později provázeno narušeným chováním, emocemi či změnou volných vlastností. Syndrom demence postupně hluboce naruší celý život postiženého. Nejprve vede k nenápadné, ale progredující redukci původních zájmů a aktivit, později se přidružuje ztráta soběstačnosti, sociálních a hygienických návyků a nakonec i schopnosti komunikace a samostatného pohybu. Tento proces je u většiny demencí považován za ireverzibilní a končí smrtí (21).

Při stárnutí nás může postihnout tzv. benigní zapomínání, které se dotýká téměř 95 % populace. Hlavní příčinou ztráty paměti spojené s věkem je ta skutečnost, že



mozkové buňky stále umírají. Počet nervových buněk, které zaniknou každý den, je v desetitisících. Tento počet se zdá být vysoký, ale je téměř zanedbatelný, když se porovná s miliardami neuronů v normálním, zdravém mozku. Výsledkem je, že ve věku kolem devadesáti let se mozek smrští o 10 až 20 %, je lehčí a obsahuje více mozkomíšní tekutiny (45). Na rozdíl od demencí však nedochází ke vzniku celkového deficitu intelektových funkcí, ani není podstatně narušena úroveň fungování a aktivit (2).

Bohužel, ale stále větší část populace trpí zatím nevyléčitelnou Alzheimerovou nemocí, kterou poprvé popsal Alois Alzheimer v roce 1907. Je to nemoc, při které se vyskytuje syndrom demence a jde o demenci Alzheimerova typu (DAT) (12). Rané stádium této nemoci je velmi obtížné diagnostikovat, její příčina je nejasná a je téměř nemožné předcházet dalšímu zhoršování (29). Alzheimerova nemoc se vyskytuje asi u 3 % populace a asi kolem dvojnásobku lidí nad šedesát let věku. Po dosažení tohoto věku se počet případů rapidně zvětšuje (21). Mezi rizikové faktory se řadí tedy věk, ženské pohlaví, úrazy hlavy, deprese, dlouhodobé hladovění, užívání analgetik obsahujících fenacetin a genetické zatížení (29). Pojem Alzheimerovy demence ve skutečnosti zahrnuje více příbuzných forem nemocí, všechny jsou ale spojené s rychle upadající schopností pamatovat si věci, zvláště ty nedávno naučené, slyšené nebo viděné. Lidé tak postupně začínají trpět úzkostí, strachem a panikou, protože nejsou schopni orientovat se ani v prostředí dříve důvěrně známém. To přináší nesmírné komplikace, nejen jim, ale vystavuje stresu i jejich rodiny a přátele (64).

Hlavním patologicko-anatomickým příznakem Alzheimerovy demence je zvýšená četnost senilních plaků v mozkové kůře. Ztráta specifických populací neuronů vede ke změnám neurotransmiterů a receptorů. Tím dochází ke stále se zvětšujícímu úbytku paměti a nástupu demence (52). Právě výše zmiňované neurotransmitery mají velký význam v přenosu informací a proto jsou základem léků pro zlepšování paměti (38). Farmakoterapie demencí a poruch paměti se zaměřuje na dvě oblasti, jednak na terapii kognitivních funkcí a jednak na terapii behaviorálních a jiných poruch, což se týká především stavů neklidu úzkosti a deprese. Tyto oblasti terapie patří nyní k nejdynamičtěji se rozvíjejícím. Přináší ovšem i farmakoekonomické problémy, spojené s nárůstem přímých nákladů na léčbu (29).

## **1.5 Trénování paměti a kurzy trénování paměti**

### ***1.5.1 Trénování paměti***

Mnoho lidí se domnívá, že proti duševnímu úbytku ve stáří se nedá nic dělat. Avšak je prokázáno, že člověk si i ve stáří ponechává schopnost učit se, může se dále psychicky rozvíjet a má k dispozici velkou kapacitu myšlení, z níž často není dosti čerpáno a jež by měla být využívána (47).

Význam sebekontroly pro celkové zdraví se s přibývajícím věkem zvyšuje, protože nadcházející stáří, přes všechny strategie, jimiž se ho snažíme odvrátit, nevyhnutelně znamená zhoršení zdraví a nebezpečné změny (4). Cvičení všech schopností potřebných pro uchování sebejistoty je užitečné zejména při radikálních změnách způsobu života a ustálené soustavy povinností a vžitých návyků. Zvláště ve vyšším nebo pokročilém věku. Při provádění tréninku paměti se musí ovšem počítat s tím, že nejsme všichni stejní. Žádné cvičení proto není úplně stejně vhodné pro každého seniora (41).

Nutíme-li mozek pracovat, zpomalíme patologické, biochemické procesy v mozku a posílíme spojení mezi neurony, které budou růst a sílit (26). Činnost mozku je možno srovnávat s činností svalu, není-li sval zatěžován mizí jeho funkční zdatnost. Psychické deficity jako oslabení všípivosti, narůstající zapomnětlivost, poruchové nalézání slovních pojmů nebo ubývajícím schopnost koncentrace mohou být proto u zdravých starších osob přisuzovány nedostatečnému tréninku. Ty pak tedy mohou znovu získat, zlepšovat a podržet si svou psychickou výkonnost odpovídajícím cvičením (47). Trénink paměti může směřovat k seniorům zdravým, většinou je prováděn skupinově (10–15 lidí), k seniorům v počátečním stádiu demence i ke klientům s pokročilou demencí. Zde je nezbytný individuální přístup (59).

Mozkový jogging udržuje kognitivní funkce stále v činnosti a to řadou metod zcela neformálních, jakými jsou konverzace v cizím jazyce, čtením knih, novin, sledování dění kolem sebe (23). Významně může pomoci luštění křížovek, sledování naučných pořadů, hraní šach či bridže (49). Metody cílené jsou např. řešení matematických úloh, kurzy kreativního psaní, poznávací zájezdy, detektivní metody, vzdělávací kurzy, cvičení pozornosti a mnohé další (23). Důležité je udržet pozornost

a soustředění. Hlavní výhodou propojení paměti s oblíbenou zábavou je, že zavádí prvek legrace a eliminuje nudu standardních mnemotechnik (45).

### ***1.5.2 Trénink paměti v rezidenčních zařízeních***

S kurzy trénování paměti se setkáváme začátkem osmdesátých let 20. století v USA a o trochu později v zemích západní Evropy. V České republice se pořádá pravidelný výcvik trenérů paměti od roku 1992. Tato systematická školení trenérů paměti se zahájila před oficiálním založením České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging (ČSTPMJ) (59). ČSTPMJ založila v roce 1998, Ing. Danuše Steinová, jako předsedkyně občanského sdružení s dalšími členy (26). V současné době trénování paměti patří k oblíbeným činnostem jak seniorů v domácím prostředí, tak obyvatel domovů pro seniory či klientů jiné ústavní péče, kde tyto kurzy organizují seniorské kluby, Česká alzheimerovská společnost (ČALS), ČSTPMJ aj. (23).

Trénování paměti v ústavní péči, ať už na odděleních v nemocnici, rehabilitační klinice, v domově s pečovatelskou službou či v domovech pro seniory se provádí u postele pacienta formou dialogového tréninku rozhovorově zaměřeného. Podporuje vzájemnou komunikaci pacientů, komunikaci pečujícího personálu s pacienty i mezi sebou navzájem (23). Obtíž při provádění tréninku paměti na lůžku spočívá v tom, že se většinou jedná o velmi nemocné osoby, vykazující více či méně závažné psychické deficity. Je tedy třeba začít s velice lehkým cvičením. U seniorů, kteří jsou po mozkové mrtvici, ochrnutí, nebo trpí Alzheimerovou chorobou, je vyučovací hodina přesně určena, nesmí zde chybět přestávky a zpětná vazba. Chodícím pacientům by měla být poskytována příležitost účastnit se jednou až vícekrát týdně skupinového trénování. Často není jednoduché motivovat osoby, o které je pečováno. Trénink paměti je nabídkou pro klienty, na kterou mohou, ale nemusí reagovat (47). Dobrovolnost přispívá k tomu, že prakticky všichni se rádi účastní na programu trénování paměti (53).

Senioři trpí nedostatkem zevních podnětů a to zejména senioři v institucích. Pro dobré fungování paměti je třeba zajistit dostatek nových zevních podnětů, poznávat nové lidi, nová místa, chodit na výstavy, do kin, divadel, jezdit na výlety (49).

V ambulantní domácí péči, pečovatelský personál specifikuje cvičení během asistencí. Klient se zabývá úlohou až do příštího setkání sám nebo s rodinnými příslušníky a přemýšlí o tom. Tento úkol se pak při nejbližším setkání diskutuje a přechází se k novému cvičení. Pečující rodinní příslušníci provádí trénink paměti během denních asistencí nebo ve volných časových intervalech (23).

### ***1.5.3 Přínos kurzů trénování paměti***

Trénování paměti vede ke zkvalitnění života seniorů, k povzbuzení sebevědomí a sebeúcty. Vytváří pohodu a radost během tréninku a z účasti na něm. Seniorům umožňuje prožívat úspěchy, neboť nic nemotivuje tak silně jako kladná zkušenost, že něco známe (47).

U demencí dochází k velkým poruchám paměti v procesu vstřípivosti, uchování i rozpomínání. Cvičením paměti lze tyto poruchy zabrzdit a tím umožnit nemocným delší dobu soběstačnosti a využívat ještě existující rezervy (14).

Trénink paměti snižuje úzkost, což může napomoci subjektivnímu pocitu zlepšení kognitivních funkcí. Napomáhá nabýt nových vědomostí, nových schopností nebo ve většině případů obnovuje něco, co je již dávno zapomenuté (30). Všestranně orientovaný mozkový trénink směřuje k posílení vnímání, koncentrace, nacházení slov, schopnosti postřehu, formulování vyjadřování, asociačního myšlení, logického uvažování, fantazie i tvořivosti (23).

Denní trénink paměti v délce 10–15 minut představuje důležité opatření k udržení duševního zdraví, ať se jedná o aktivizaci nebo o prevenci, o terapii a rehabilitaci poruch výkonnosti mozku (47).

V neposlední řadě dochází k podpoře sociálních kontaktů. Význam cvičení paměti vzrůstá u rizikových seniorů, jejichž sociální kontakty chudnou (24). Práce v malých skupinách podporuje vzájemný sociální kontakt mezi účastníky (53). Je velice důležité co nejvíce komunikovat s okolím a to nejen slovně, ale i písemně. Také být v kontaktu s mladší generací je pro seniory velice obohacující. Při trénování paměti si klienti navzájem pomáhají, každý se zúčastňuje dle libosti, nikdo by neměl pociťovat osamělost (49). Omezuje se tak častý pocit osamění a izolace.

Pravidelná účast na skupinových aktivitách vytváří v lidech přesvědčení, že někam patří a že jsou součástí přátelského společenství (60).

#### ***1.5.4 Obecné pokyny tréninku paměti***

Před zahájením tréninku je důležité uspořádat optimálně prostředí a podmínky pro trénování. Doporučuje se proto pečovat o dobré osvětlení a sezení, umožňující sedět uvolněně a v anatomicky správné poloze (23).

Duševní výkonnost ve vyšším věku je značně závislá na sensorických výkonech smyslových orgánů. Aby si senioři vyrovnávali ubývající citlivost a výkonnost svých sensorických orgánů, musí nasazovat více pozornost a duševní úsilí, aby to, co vidí a slyší, smyslově zpracovali. Tak zůstává stále méně výkonové kapacity pro vlastní duševní aktivitu (47). Proto při sluchových cvičeních je třeba klást důraz zvláště na dostatečnou hlasitost. Je třeba se vyjadřovat pomalu a srozumitelně a ptát se, zda jsme to řekli tak, aby nám posluchači rozuměli (49). Pokud společně trénuje více osob je třeba dbát na to, aby všechny cvičební texty byly předčítány pomalu, hlasitě a zřetelně. Posluchači by měli být dotazováni, zda slyší dobře, zda se čte dosti zřetelně. Přispívá to k tomu, že trénink paměti může být prováděn úspěšně i přes oslabení zrakových a sluchových schopností (34).

Senior potřebuje k pochopení nového svůj vlastní způsob a vlastní tempo. Potřebuje mít k dispozici přehledné a názorné písemné informace. Avšak příliš mnoho informací najednou nezvládne přijmout, je třeba je rozdělit na několik částí. Není vhodné dávat seniorovi příliš mnoho úkolů najednou (64). Proto je velice důležité, poskytnout účastníkům vždy dostatek času pro vnímání textu, obrazu nebo nahrávky. Teprve správné pochopení úlohy a jejich prvků umožňuje duševně se s ní vypořádat a přemýšlet o odpovídajícím věcném obsahu (47).

Musíme si také uvědomit složení skupiny, aby se neseťkávali lidé s velmi rozdílnými dovednostmi. Jelikož ti, kteří si uvědomují svůj stav vědomí, by si neustále připomínali, co je čeká, když by pracovali ve skupině osob dementních. A nejenom to, navíc by nabyli přesvědčení, že v našich očích už v takovém stavu jsou (60).

Senior potřebuje znát limity svých možností, vědět, proč něco dělá a k čemu to vede. Také potřebuje za svou snahu a píli ocenění, dosáhnout pocitu uspokojení z vlastních znovuobjevených schopností. Tento pocit úspěchu přináší motivaci ke zvládnání dalších úkolů (26).

Je bezpodmínečně nutné vyvarovat se stresu a jakéhokoliv postupu, připomínajícího školní a zkuškové situace, neboť by tím mohla být na dlouhou dobu ztracena šance pro duševní aktivizaci. Klient se v žádném případě nesmí cítit v roli zkoušeného (34).

Brain jogging by měl probíhat v příjemných podmínkách pocitu bezpečí a úspěchu. Koncentrace na přijímání určitých podnětů má vycházet ze stavu výchozího uvolnění, do kterého se na konci každého cvičení opět vrací. Není vhodná atmosféra soutěživosti, skupiny by měly být malé, výkonově i znalostně vyrovnané. Obsah tréninkového programu pro seniory by se měl řídit zájmem a složením skupiny. Aby rozmanitě pokrýval širokou paletu kognitivních funkcí zahrnujících paměť a byl vždy přizpůsoben přednostem a schopnostem jednotlivých účastníků (23).

#### ***1.5.5 Fáze trénování paměti***

Cvičení paměti by mělo trvat nanejvýš 60 minut. Toto cvičení se dělí na určité fáze. V prvních lekcích by měl být dostatečně dlouhý úvod, který by měl trvat asi 25-30 minut. Je to čas vytvořený pro seznámení, vytvoření přátelské atmosféry, pokud možno s trochou humoru (42). Objasní se obsah cvičení a výhled na zlepšení vlastních možností oživením zájmu o sebe, o jiné lidi, o kontakty se světem i vyhlídky na zlepšení všech významných funkcí (23). V následujících lekcích se zopakuje průběh minulé lekce. Zjistí se výsledky, zda účastníci přemýšleli o probíraném tématu, dotazuje se na jejich zážitky, nápady nebo námitky (42).

V druhé fázi se přechází k vlastnímu cvičení o délce 20-30 minut. Zde je konkrétní cvičení, ať už cvičení vnímavosti, úvahové nebo se procvičují psychomotorické prvky (41).

Poté plynule přejdeme k ověření dlouhodobějšího zapamatování, které by mělo být v rozsahu 10 minut. V následujících 5 minutách, bychom měli podat rady pro

domácí cvičení na další týden. A v poslední fázi, bychom se měli věnovat rozloučení, které by trvalo zbývajících 5 minut (42).

### ***1.5.6 Kurzy trénování paměti podle Stengelové***

Moderní intervenční gerontologie požaduje, aby trénování paměti se provádělo pomocí smysluplného, obsažného materiálu, tedy na tématech se vztahem ke všednímu životu, s vyloučením časového a výkonového tlaku. Trénink myšlení a paměti dle metody Stengelové splňuje požadavky pedagogickým přístupem, který je přiměřený potřebám lidí seniorského věku. Touto metodou jsou sledovány tři cíle. A to zajišťování optimálního tréninkového efektu. Motivace tréninku během lekce a motivace pro déletrvající účast na tréninku a v neposlední řadě je to podpora sociálních kontaktů (47).

Optimální tréninkový efekt zajišťuje trénink se smysluplnými tématy a úkoly (26). Trénink nejrůznějších mozkových funkcí, v němž se střídavě pracuje s co možná nejvíce způsoby a druhy trénování paměti. Provádí se vícekanálové cvičení. Znamená to, že by se nejčastěji měla konat cvičení jako sluchová, zraková, chuťová a dotyková. Podpora prohloubení zpracování informací tím, že vyskytující se pojmy a dotazy jsou v rozhovoru s ostatními zpracovány. Zpětné dotazy a přemýšlení o běžných záležitostech aktivují a zesilují vnímání (47). Při řešení úloh se poskytuje tolik pomoci, kolik je třeba, ale jen tak málo, kolik je nezbytné (41).

Prostřednictvím metody Stengelové trénuje se celkové spektrum myšlení, jako je koncentrace, všípivost, vyhledávání slov, formulování, reprodukce, myšlení v souvislostech, rozhodování, dedukce, logické a asociativní myšlení a jiné. Jelikož se touto metodou podporuje zvláště asociativní myšlení a vzpomínání, ulehčuje se tak přístup k biografickým událostem v životě klientů. Tímto způsobem je možno prostřednictvím terapeutického rozhovoru zpracovat a rekonstruovat životní události, jež zůstaly zasunuty. Nad to je důležité konstituovat opět znovu vztah k realitě, současnému životu (47).



## **1.6 Techniky a metody trénování paměti**

### **1.6.1 Procvičování smyslů**

Tyto hry přinášejí účastníkům hodně zábavy, avšak musíme brát zřetel na kognitivní deficity klientů, ale také jejich deficity ve smyslovém vnímání. Je samozřejmé, že v případě deficitu jednoho smyslu se musíme soustředit na smysly ostatní. Lidé nevidomí nebo slabozrací mívají velmi rozvinutý sluch, hmat čich a chuť. Zatímco sluch je smysl, jež se často využívá pro kompenzaci ztráty zraku, hmat je často přes svou užitečnost využíván méně z důvodů společenských zvyklostí. Kulturní normy a hodnoty se musí respektovat, nicméně dotyky vytvářejí v mysli určité představy. Při práci ve skupinách je důležité, abychom byli v blízkosti sluchově postiženého klienta, aby se klient mohl podívat do obličeje a tak odezírat ze rtů (60).

#### **1.6.1.1 Sluchové hry**

Při těchto cvičeních je nejvíce angažováno akustické vnímání. Je třeba proto dbát na dostatečnou intenzitu zvuku, aby se všichni mohli cvičení bez nesnází zúčastňovat (47). Nesmíme také opomenout, jestliže klient užívá sluchadla, že je potřeba zajistit jejich funkčnost (26). Ke cvičení se využívají magnetofonové pásky s nahrávkami zvuků, vydávaných různými zvířaty. Jejich určování bývá těžší, než si obvykle lidé myslí. Diskutovat se může o projevu zvířete, zda má strach nebo pohodu, zda se jedná o domácí zvíře, či volně žijící v přírodě, atd. Dále se mohou opatřit nahrávky s různým vrzáním, otevíráním, odemykáním či zamykáním dveří, zvonění klíčů, déšť, hřmění bouře, startování suta, tekoucí vody, listování novinami a mnohé další. Dobře se pracuje i se zvuky různých hudebních nástrojů (37).

Dalším způsobem auditivních her je užití živých zvuků. Naplní se malé neprůhledné nádoby různými substancemi a předměty, například vodou, cukrem, připínáčky, knoflíky, fantazie se meze nekladou. A nechají se jednotlivé nádoby kolovat. Každý klient s nádobkou zatřepe a snaží se identifikovat její obsah (60).

Při sluchových hrách se používají písně na dané téma. Klienti mají za úkol si vybavit počátek lidových písní (napsat na papír 5 písní), v nichž se objevuje určité hledané slovo a naznačit zpěvem jejich melodii (47).



### ***1.6.1.2 Vizuelní hry***

Při zrakových hrách používáme zrakové hádanky. Jsou to různé obrázkové klamy, které jsou natištěné na papíře a klienti se snaží rozpoznat, co obrázek představuje (37). Další hrou jsou skládačky z pohlednic. Tato činnost je vhodná pro menší skupiny o čtyřech členech, kdy různé pohlednice rozstříháme na pět nepravidelných tvarů, při zvýšení obtížnosti i více kusů a klienti se je snaží poskládat. Další hry jsou hledání siluet nebo hodnocení výtvarných děl, ať už jsou to výtvarná díla známých autorů, kdy se může otevřít konverzace o pocitech autora. Ale také je dobré hodnotit dětské výtvarné práce, třeba z mateřské školy. Klienti si rádi zavzpomínají na svá dětská léta a rádi diskutují o dětských výtvorech (60).

Můžeme také natisknout obrázek s různým objektem, například zvířetem. Poté se ptát k čemu potřebuje vyobrazená veverka svůj dlouhý ocas, nebo proč bývají ježci častěji přejeti než jiná zvířata? V těchto úlohách je podstatné vyvolat zvědavost a zprostředkovat AHA – prožitek. AHA – tak je to! Nejprve se sleduje obrázek, co na něm klienti vidí. Poté se může rozvinout diskuse o tom, proč jsou ježci užiteční, kde u nás žijí, kdy klienti naposledy ježka viděli atd. (47).

### ***1.6.1.3 Hmatové hry***

Abychom nemuseli stále někomu zavazovat oči, můžeme trénovat hmat tak, že do povlaku na polštář vložíme nějaký předmět a povlak zapneme či zavážeme. Povlak pak koluje a každý člen skupiny se hmatem snaží identifikovat o jaký předmět jde. Do povlaku můžeme vložit hodinky, struhadlo, klubko vlny, tenisák, fén na vlasy, šišky, kaštiny atd. Další variantou je, že si připravíme několik povlaků a naplníme je podobným obsahem a povlaky tentokrát neuzavíráme a necháme do nich účastníky strkat ruce. Ti budou hmatem rozpoznávat rozdíly mezi různými tkaninami nebo druhy ovoce či zeleniny (60).

Další hrou je „pokládání rukou“ a „hmatání obličeje“, je to činnost vhodná pro skupiny, kde se členové velmi dobře znají po dlouhou dobu. Vždy jeden ze skupiny má zavázané oči a hmatem zjišťuje, či jsou dlaně položené na jeho dlaních, či kterého účastníka jsou podané ruce na obličeji. Svůj odhad poté zdůvodní (56).

#### ***1.6.1.4 Čichové hry***

Zde se testuje nejen čichová schopnost, ale obvykle se zažije i veliká legrace. Zjistíte, že čich mají různí lidé velmi odlišný. Používají se nádoby, do nichž se nevidí, ale z nichž pronikají pachy a vůně. Jako vhodné látky pro naplnění je hořčice, šampón, lístky z čaje, kari, parfémy, citrónová šťáva, máta atd. Klientům můžeme poskytnou různé nápovědy, zda to má něco společného s jídlem, jaké je to konzistence, barvy atd. (60).

#### ***1.6.1.5 Hry procvičující chuť***

Připraví se bezbarvé roztoky nejrůznějších chutí. Do vody se přidá cukr nebo sůl, ocet, citrón, gin. Ochutnávat se mohou i jiné látky než v kapalném stavu, pomocí lžiček lze zkoumat chuť cukru, soli, mouky, kokosu, pudinkového prášku atd. (60).

#### ***1.6.2 Vytváření duševních představ***

V duchu si můžeme představit jak obrazy, tak slova. Duševní představy jsou definovány jako vnitřní pokračování našich vjemů v nepřítomnosti vnímaného objektu. Duševní činnost tak zpřítomňuje to, co už nemůžeme vnímat. Podle Allana Pavia se informace zpracovávají dvěma symbolickými způsoby – slovem a obrazem. Informace je zobrazena ve dvou tvarech – obraz skutečnosti se zaznamenává ve své celkové podobě a současně se připisuje do slov (32).

Kdybychom si měli zapamatovat podrobnosti obrázku, těžko si ho zapamatujeme tak, jak je. Lépe se udrží v paměti, když je pojmenujeme slovy. Při dvojitým zakódování obrazem i slovy se zlepšuje zapamatování prostorových slov. Duševní představivost lze cvičit a tím ji podpořit (32), (příloha č.5, příloha č.6).

#### ***1.6.3 Mnemotechnické postupy***

Ke zlepšení kapacity paměti nám poslouží některé z mnemotechnických postupů, což jsou techniky k zapamatování, k nimž patří například posilování a asociace vjemů a převod informace do kódované podoby (15). Obrazné duševní představy, plné fantazie, případně personifikované, posilují vnímání vjemů. Takové představy jsou

natolik silné, že se dobře zapisují do paměti. Dalším z mnemotechnických postupů je vzájemné spojování obrazů. Pokaždé, když si máme něco nového zapamatovat, je dobré vytvořit si asociaci s něčím známým. Asociace mohou být fonetické, logické, sémantické, metaforické, ale i naprosto banální. Pro zlepšení paměti jsou vhodné asociace vzbuzující emoční odezvu. Jsou podmínkou, abychom asociální spojení dostatečně silně vnímali. Pro trénování asociací je příkladem vytvoření si filmového scénáře, s využitím předem stanovených informací nebo obrázků (32), (příloha č.7, příloha č.8).

### ***1.6.3.1 Memorování***

Lidé se většinou domnívají, že pokud si něco stále opakují, uloží se jim tyto informace do dlouhodobé paměti. Při tomto vědomém opakování se snažíme maximálně soustředit a udržet pozornost, jde vlastně o učení (49). Tato metoda opakování seznamu čísl a slov se nazývá memorování. A přece jen toto samotné opakování většinou nestačí a není nejúčinnějším způsobem uložení informace do dlouhodobé paměti (22). Pro spolehlivé uložení takto nabytých informací do dlouhodobé paměti je dobré použít mnemotechnik. Díky kterým si věci snadno vybavíme a opakováním si tyto informace upevňujeme. Slova ve větě se zapamatují mnohem lépe než slova vytržená z kontextu. Nejdůležitějšími nástroji při tvorbě mnemotechnik jsou asociace a vizualizace (37).

Vytváření asociací se děje díky názorným pomůckám, situacím a příběhům. Čím jsou asociace zvláštnější, tím lépe se pamatují (49). Vědomé asociace garantují úspěch při zapamatování. Lépe se zapamatovávají představy, které jsou barevné, směšné, živé, menší nebo větší, než jsou ve skutečnosti (6).

### ***1.6.3.2 Technika Loci***

Vytvoříme si v duchu důvěrně známou trasu, nejlépe vlastním bytem, chatou a postupně do ní umístíme jednotlivé informace, u kterých je důležité zachovat jejich správné pořadí. Pak si prostor projdeme v duchu ještě jednou a uložené informace se nám již vybavují samy. Pro lepší zapamatování je výhodnější informace na trase ukládat na spíše neobvyklá místa (49).

Pro příklad, ve známé místnosti si zvolíme deset různých předmětů (příborník, knihovnu, křeslo, hodiny, pohovku atd.). Poté pozorujeme tyto předměty a každý z nich si spojíme s nějakou významnou osobností (hudebníkem, politikem, hercem atd.). Obdobným cvičením je sestavení plánu mapky, kterou bychom chtěli procestovat, stanovíme si zastávky, tvořící záchytné body. Utvoříme si tak spojení mezi jednotlivými místy a informací k zapamatování. Spojovacími místy si můžeme určit památky, které bychom chtěli takto navštívit (32), (příloha č. 9, příloha č.10).

### ***1.6.3.3 Akronyma, akrostická mnemonika***

Akronyma jsou slova, která se skládají z počátečních písmen jiných slov, které si chceme zapamatovat. Použijeme zkratku například ŠOG: jsou to lidoopi, kam se řadí šimpanz, orangutan, gorila. Takovéto tvoření slov je populární při tvorbě názvu společností (49).

Akrostická mnemonika je založena na tom, že počáteční písmena pojmů, na něž si máme vzpomenout, tvoří počáteční písmena jiných slov, ze kterých lze složit zapamatovatelnou větu (49). Akrostika jsou nesmírně efektivní technikou v případě, že si chceme informaci zapamatovat v určitém předem daném pořadí tak, jako v případě planet sluneční soustavy, znamení zvěrokruhu či periodické tabulce prvků (43). Například k zapamatování římské číslice od nejnižší k nejvyšší (I, V, X, L, C, D, M) si utvoříme větu: „Ivan vedl Xavera lesní cestou do města“ (49).

### ***1.6.3.4 Kategorizace***

Tuto techniku můžeme využít tehdy, jestliže si chceme zapamatovat velké množství informací, které spolu nějakým způsobem souvisí. Rozdělíme si položky určené k zapamatování do menších skupin, např. podle nějaké společné vlastnosti a při vybavování si v duchu projdeme vytvořené kategorie a jednotlivé položky se pak vybavují mnohem snadněji (49). Přeskupením a jiným uspořádáním dat si tak vytvoříme vhodné kategorie. Tento postup uvádí v činnost sémantickou paměť, která je pro dobré zapamatování nejdůležitější (32).

### ***1.6.3.5 Filmový scénář***

Další metodou napomáhající zapamatování řady navzájem nesouvisejících slov je vytvoření scénáře. Spočívá ve vytvoření nějakého příběhu. Ten nemusí být logický, ale musí zahrnovat všechna slova v libovolném pořadí (43). Zapamatovat si soubor obrázků je mnohem snadnější, když si vytvoříme asociační řetězec a propojíme tak obrázky jeden s druhým. Asociace je poutem, které váže navzájem nesouvisející slova a dává tak více možností si na ně vzpomenout. Čím originálnější a absurdnější asociace si budete vytvářet, tím lépe si je budete pamatovat. Musíme si však uvědomit, že tato metoda není univerzální a nemusí vyhovovat všem. Zpočátku se zdá být obtížné vymyslet příběh, ale díky tréninku paměti se postupně rozvíjí představivost (32).

Tuto techniku si lze vyzkoušet v následujícím cvičení. Přečtete si následující slova: obálka, hudba, pták, štětec, paleta. Z nich si v duchu vytvoříme např. takovýto příběh: Otvírám obálku a k mému překvapení se z ní rozezní úryvek hudební melodie. Několik jejich tónů odnáší pryč pták. Jedno z jeho pírek si vytrhne malíř, udělá z něho štětec a odloží ho na kraj palety (32).

### ***1.6.3.6 Zapamatování tváří a jmen***

Vzhledem k tomu, že člověk žije neustále ve vzájemné souvislosti lidských vztahů, proto potřebuje mít výkonnou paměť pro zapamatování si obličejů a jmen k nim náležejících (57). Často si pamatujeme jen to, že jsme někoho už určitě někdy viděli, ale jméno nám i přes veškerou snahu úplně vypadlo. Pokud si tedy chceme zapamatovat jméno a příslušnou tvář, musíme k tomu vyvinout cílené úsilí. Je dobré, abychom jméno dobře slyšeli, dále si pozorně prohlédneme osobu a najdeme si na ní něco nápadného, to se spojí v naší fantazii s nějakým obrazem či asociací. V neposlední řadě se pokusíme nové jméno v konverzaci opět použít (17).

Zní to možná trochu složitě, ale pokaždé je důležité převádět zvukovou podobu jména na jeho obrazový ekvivalent nebo vlastnost, která je typická pro daného člověka (5). Samozřejmě nebudeme o těchto spojeních vyprávět dotyčným osobám. Kdo ví, jestli by pan Lysý projevil dostatek smyslu pro humor, kdyby se dozvěděl, že v našich myšlenkách pobíhá bez své hřívy (17).

Při spojování jmen a obličejů senioři dosahují horších výsledků než mladší, a to i když se jinak udržují v dobré psychické kondici. Problém s učením náhodně vytvořených dvojic tkví v tom, že páry nezapadají do žádného kontextu dosavadních znalostí. Když si chceme páry zapamatovat, musíme použít nějaký mnemotechnický trik, což je záležitost čelních laloků, která je se vzrůstajícím věkem zjevně méně automatická (4).

K zapamatování si jména a obličejů je důležitá fantazie a dobrý pozorovací talent. Každý člověk má určité charakteristické rysy, které máme za úkol rozpoznat a vytvořit si z nich obrázek do naší paměti (56). Může to být i jakýkoli tělesný znak, nejsme omezeni jen na rysy obličejů. Třeba si všimnete extrémně velkých dlaní nebo malých uší. Také držení těla, výška nebo barva vlasů se hodí jako pomůcka pro zapamatování, pokud jsou nápadné a skrývají zapamatovatelnou asociaci ke jménu (17).

#### ***1.6.3.7 Zapamatování si čísel***

Pro zapamatování čísel, zejména pokud jsou vícemístná, existuje další technika zvaná kódování číslic do slov. Je to princip nahrazení číslic od nuly do devíti přesně definovanou souhláskou (17). Souhlásky jsou voleny podle grafické nebo fonetické asociace. Systém vychází z toho, že pro někoho je obtížné zapamatovat si číslovky a data. Snadněji si zapamatuje slova, která zpětně převede v číslovky. Například k zapamatování vzniku Československé republiky roku 1918, zakódujeme do souhlásek p, t, v a pomocí nich vytvoříme slovní spojení příchod toužebného vítězství (32), (příloha č.11).

#### ***1.6.4 Cvičení zaměřená na procvičování krátkodobé paměti***

Metody pravidelného cvičení paměti a relaxace navodí v těle mechanismy, které zabrání rozvoji reakce na zátěž a způsobí v těle vyplavení endorfinů z dosažení úspěchu. Proto je doporučováno, aby se cvičení provozovalo alespoň jedenkrát denně (3).

Do hodin tréninku paměti si můžeme připravit různá cvičení, u kterých s klienty zažijete spoustu legrace. Hledání synonym, kdy si klienti vzpomenou na co největší počet slov podobného významu. Hledání antonym, kdy se hledají slova opačného

významu s jiným slovním základem. Klienti si vymýšlejí zajímavé dvojice, kdy pobaví nejen sebe, ale i své okolí. Obdobou je hledání homonym, anagramů, hledání víceznačných slov, dále hledání slov, která se s daným slovem rýmují, vyhledávání asociací, vyhledávání českých termínů, pro cizojazyčné termíny, hledání slova vybočujícího ze souboru předkládaných slov. Dále se můžeme zaměřit na procvičování tvořivosti, kdy klienti dotvářejí povídku, jejíž začátek jim byl předložen, nebo kresba různých variací na danou předlohu. Takovýchto cvičení je obrovské množství s různými obdobami (31).

#### ***1.6.5 Cvičení zaměřená na procvičování dlouhodobé paměti***

Pro trénování dlouhodobé paměti byla vytvořena také celá řada cvičení. Dotváření pranostik, přísloví a přirovnání. Dále můžeme vytvořit sportovní kvíz, kdy se spojují jména sportovců s jejich disciplínou. Hlavní města, při tomto cvičení se doplňují hlavní města uvedených zemí, obdobou jsou uvedená města a klienti vypíší protékající řeky. Dále jsou to různé historické nebo hudební kvízy. Dalším cvičením je doplňování lidových písní, názvy českých filmů atd. (26).

Tato různá doporučená cvičení, která by měla pokrýt a procvičit co nejvíce oblastí. Jejich výčet můžeme považovat za demonstrativní, neboť jejich výčet by mohl být nekonečný a každý by byl jistě schopen vymyslet řadu podobných. Používáním výše popsaných zdokonalovacích technik, stejně jako i dalších a dodržováním popsaných zásad při jejich provádění, minimálně zamezíte odumírání mozkové kapacity (44).

## **2. Cíl práce a hypotézy**

### **2.1 Cíl práce**

Hlavním cílem této práce je popsat metody, techniky a přínos trénování paměti u seniorů.

Prvním cílem práce je zmapovat, zda v domovech pro seniory v okrese Strakonice probíhá trénování paměti (tj. jakou formou, jak často, jaké je vzdělání osob provádějících tuto formu aktivizace).

Druhým cílem práce je zjistit přínos kurzu trénování paměti z pohledu seniorů a z pohledu pracovníků provádějících trénování paměti v domovech pro seniory.

### **2.2 Hypotézy**

Vzhledem k tomu, že se jedná o kvalitativní výzkum, nejsou hypotézy stanoveny.



### **3. Metodika**

#### **3.1 Operacionalizace pojmů**

##### ***Domov pro seniory***

Domovem pro seniory se rozumí dle § 49 dle zákona č.108/2006 Sb. o sociálních službách. V domovech pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Služba obsahuje tyto základní činnosti: ubytování, stravu, pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, aktivizační činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí (46).

##### ***Okres Strakonice***

Okres Strakonice je okresem v Jihočeském kraji. Jeho sídlem je město Strakonice. Rozloha okresu je 1 032,10 km<sup>2</sup>, počet obyvatel je 69 539 osob (hustota zalidnění je 67 obyvatel na 1 km<sup>2</sup>). V okrese Strakonice je 112 obcí, z toho 6 měst a 4 městyse. Sousedí s jihočeskými okresy Prachatice, Písek a České Budějovice, plzeňskými okresy Plzeň-jih a Klatovy a středočeským okresem Příbram (35).

##### ***Senior***

Pro účely této práce se budu řídit dle měřítek Světové zdravotnické organizace, která definuje seniora jako osobu starší 60 let (58).

##### ***Trenér paměti***

Pro účely této práce se rozumí pracovník, který se profesně věnuje seniorům, jak zdravým, tak i osobám postižených demencí. Vede kurzy trénování paměti, které zvyšují kvalitu života seniorů ve svém ústavu (19).

### ***Trénování paměti***

Trénování paměti je efektivní nástroj proti mentálnímu úpadku a zároveň rychlá cesta ke zvýšení sebevědomí. Trénování paměti je formou kognitivní rehabilitace, udržuje kognitivní funkce stále v činnosti a to řadou metod. V neposlední řadě dochází k podpoře sociálních kontaktů (23).

### **3. 2 Použité metody a techniky sběru dat**

Pro výzkum ve své diplomové práci byl zvolen kvalitativní výzkum, zvolena metoda dotazování. Jako techniku terénního sběru dat jsem použila polořízený rozhovor a zúčastněné pozorování. Rozhovor jsem vedla s vybranými klienty, žijícími v domovech pro seniory v okrese Strakonice, kteří navštěvují kurzy trénování paměti v těchto zařízeních. Byli vyloučeni klienti s poruchami kognitivních funkcí. Výběr klientů byl ve spolupráci s personálem a senioři měli možnost rozhodnout se, kdo z nich mi rozhovor poskytne. Oslovila jsem také vždy trenéra paměti, který tyto kurzy vede.

Pomocí rozhovorů s klienty byly zjišťovány: údaje o seniorovi, vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP), vztah seniora k ostatním seniorům navštěvujícím KTP, pohled seniora na spokojenost s KTP a další doplňující informace. Smyslem polořízeného rozhovoru se seniory bylo získat vlastní názor těchto klientů na přínos KTP pro klienta (příloha č. 12).

Polořízené rozhovory byly také vždy vedeny s trenérem paměti. Rozhovor s trenérem paměti se zaměřoval na: údaje o trenérovi, vztah trenéra ke KTP, hodnocení spokojenosti trenéra s KTP, posouzení účastníků KTP trenérem a doplňující informace. Rozhovor s trenéry přiblížil především pohled trenéra na kurzy trénování paměti, které vede a jejich celkový přínos u seniorů (příloha č. 13).

Díky informacím, získaných jak od klientů docházejících na kurzy trénování paměti, tak od jejich trenérů, mohla být pozornost věnována možným změnám v názorech obou sledovaných skupin a tak provedena komparativní analýza sběru dat. Témata rozhovoru byla sestavena tak, aby zahrnula oblasti, které se týkají vedení výuky a její hodnocení jak z pohledu samotných seniorů, tak i z pohledu trenérů, kteří tyto aktivizační programy vedou.

Výsledky výzkumu jsou zpracovány formou případové studie. Při zpracovávání případových studií jsem se snažila zachovat autentický způsob výpovědi (konkrétně je označen v uvozovkách).

Díky rozhovorům mě trenéři pozvali na jejich hodiny tréninku paměti. Mohla jsem tak pozorovat prostředí, metodiku vedení výuky, používané techniky a způsoby trénování paměti, společenské chování klientů i samotných trenérů a výzkum tak obohatit o jeho popis a dojmy, které ve mně pobyt během návštěvy vyvolal.

Při rozhovorech a zúčastněném pozorování jsou základním souborem senioři ČR, žijící v domovech pro seniory a trenéři paměti, kteří vedou kurzy tréninku paměti v daných zařízeních. Kritériem výběru byli senioři ve věku nad 60 let, žijící v domovech pro seniory v okrese Strakonice, kteří navštěvují kurzy trénování paměti v těchto zařízeních. A trenéři paměti, kteří pracují a vedou KTP v domovech pro seniory v okrese Strakonice.

### **3.3 Realizace výzkumu**

Výzkum jsem realizovala v období 2 měsíců od 5. ledna 2009 do 28. února 2009. Praktický výzkum probíhal za přímé spolupráce se seniory a jejich trenéry paměti v pěti vybraných domovech pro seniory v okrese Strakonice. Jednalo se o Domov pro seniory v Blatné, Domov klidného stáří sv. Anny v Sousedovicích, Domov pro seniory ve Strakonicích – Jezárky, Domov pro seniory ve Strakonicích – Lidická a Domov pro seniory ve Vodňanech. Výzkum byl realizován se souhlasem ředitelů výše jmenovaných domovů.

Ihned během prvního kontaktu jsem si vždy s trenéry domluvila setkání a seznámila je s výzkumem. Trenéři paměti mě uvedli ke klientům a představili mě. Klienty jsem vždy seznámila s výzkumem. Žádný z klientů mi rozhovor neodmítl. Položený rozhovor byl veden individuálně s každým seniorem v prostorách domova pro seniory, ve kterém žije. U klientů se neprojevoval strach pramenící z nedůvěry, naopak byli velice vstřícní a velice sdílní. Náš rozhovor trval přibližně 30-45 minut.

Rozhovor s trenéry paměti trval také přibližně 30-45 minut. Komunikace mezi námi probíhala bez problémů. Trenéři byli vstřícní, sdílní a projevovali zájem podělit se se mnou o své názory, zkušenosti a postoje. Žádný z trenérů mi rozhovor neodmítl.

Mohu říci, že všechny rozhovory pro mne byly přínosné a velmi příjemné. Pro budování důvěry a kvalitního navázání kontaktu se seniory i trenéry jsem si během rozhovorů nezaznamenávala veškeré získané informace. Během polořízených rozhovorů jsem spoléhala na svou paměť a dodatečné poznámky ze setkání jsem vytvářela až po ukončení rozhovoru a rozloučení se s dotazovaným.

### **3.4 Charakteristika výzkumného souboru**

První výzkumný soubor tvořila třiceti dvoučlenná skupina seniorů (23 žen a 9 mužů) docházejících na KTP, pořádaných v domovech pro seniory, kde senioři žijí. Jednalo se o Domov pro seniory v Blatné, kde byl proveden rozhovor se sedmi klienty, z nichž bylo 5 žen a 2 muži. Průměrný věk respondentů bylo 80 let. V Domově klidného stáří sv. Anny v Sousedovicích byl rozhovor proveden se čtyřmi klienty, z nichž byly 3 ženy a 1 muž. Průměrný věk respondentů bylo 83 let. V Domově pro seniory ve Strakonících - Jezárky, byl proveden rozhovor s pěti klienty, z nichž byly 4 ženy a 1 muž. Průměrný věk respondentů bylo 78 let. V Domově pro seniory ve Strakonících - Lidická, byl proveden rozhovor s devíti klienty, z nichž bylo 6 žen a 3 muži. Průměrný věk respondentů bylo 81 let. A v Domově pro seniory ve Vodňanech, byl rozhovor veden se sedmi klienty, z nichž bylo 5 žen a 2 muži. Průměrný věk respondentů bylo 84 let.

Do druhého výzkumného souboru byli zařazeni vždy trenéři paměti z každého domova pro seniory v okrese Strakonice. Výzkumný soubor tvořila sedmičlenná skupina trenérů paměti. V každém domově se lišil počet trenérů paměti, kteří tyto kurzy tréninku paměti vedou. Tak jsem tedy v Domově pro seniory v Blatné provedla polořízený rozhovor s 1 trenérem paměti, který byl ve věku 42 let. V Domově klidného stáří sv. Anny v Sousedovicích byl proveden polořízený rozhovor s 1 trenérem paměti, který byl ve věku 38 let. V Domově pro seniory ve Strakonících - Jezárky s 1 trenérem paměti, který byl ve věku 23 let. V Domově pro seniory ve Strakonících – Lidická se 2 trenéry paměti, kteří byli ve věku 45 a 20 let. A v Domově pro seniory ve Vodňanech

se 2 trenéry paměti, který byli ve věku 26 a 24 let. Všechny 7 trenérů paměti bylo ženského pohlaví.

Jména všech oslovených byla s ohledem z důvodu zachování jejich anonymity změněna a veškerá podobnost s jinými osobami je čistě náhodná.

## 4. Výsledky

### 4.1 Popis vlastního terénního výzkumu a výsledky ze sběru dat

#### 4.1.1 Případová studie - klienti žijící v Domově pro seniory v Blatné a trenér paměti

##### Případová studie - paní Anna

###### Údaje o klientovi

Paní Anně je 76 let. Vystudovala obecnou školu a po celý život pracovala jako dělnice u pásové výroby v místním závodě. V domově pro seniory bydlí osmý měsíc.

###### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Kurz trénování paměti navštěvuje již osmý měsíc. Ihned co nastoupila do domova, byla jí nabídnuta sociální pracovníci tato volnočasová aktivita. Jelikož velice ráda luští křížovky a dozvídá se nové věci, ihned nabídku přijala. Paní Anna mi sděluje: „Docházím na KTP pravidelně a ráda, vždy jednou týdně“. Na KTP dochází především proto, aby se dozvěděla nové informace a zajímavosti. „Také je pěkné, když si oživím staré vzpomínky a tradice, které se kdysi dodržovaly“, dodává. Prý po většinu volného času bývá sama a tak je velice ráda, že při této příležitosti se setká i s ostatními klienty domova. Chvilí s nimi pohovoří a seznámí se i s novými klienty, kteří do domova přicházejí. „Domnívám se, že tyto KTP jsou pro seniory velmi přínosné, jednak po stránce té, že senioři si procvičují paměť, učí se novým věcem a tak jim neleniví mozek. Nemohu také opomenout, že přicházejí do kontaktu s ostatními klienty domova“.

###### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Paní Anna udává, že na KTP dochází v průměru 10 seniorů. Ale prý se jich na sezení také sejde i okolo 15 seniorů. Byla by ráda, kdyby také na KTP docházeli senioři zvenčí: „Alespoň bych se seznámila s novými lidmi“, dodává. Nyní nikdo zvenčí na KTP nedochází. K ostatním klientům KTP má spíše pozitivní vztah. V domově si našla spousty nových přátel. S některými seniory z KTP se schází i ve svém volném čase, aby prý probrali, co se stalo nového v domově, co je nového v jejich rodinách aj. Ve svém volném čase si ráda čte a luští křížovky.

### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je velice spokojená. Paní trenérka má vždy nějaké nové téma, o kterém se přemýšlí a debatuje. „Věci neopakujeme pořád dokola“. „Naučila jsem se tu spousty nových pořekadel, básniček a oprášila texty písní, které jsem si kdysi zpívala“, konstatuje paní Anna. Co by na KTP pozměnila, je, kdyby se konaly častěji. Také by si přála, kdyby hodina tréninku paměti trvala déle. Jelikož čas vymezený na toto sezení (což je 1 hodina) se vždy zkrátí tím, než se všichni klienti sejdou. Paní Anna říká: „Než personál klienty sveze do klubovny, tak se hodina zkrátí alespoň o 15 minut“. Co se týče prostorového vybavení, kde se kurzy tréninku paměti pořádají, paní Anně vyhovují, také jí vyhovuje takovýto počet účastníků, kteří dochází na KTP. S trenérkou má prý dobrý vztah, rozumí jejím otázkám i pokynům.

V KTP provádějí luštění křížovek, hádání měst, řek, různých koření, která jsou ukrytá v neprůhledných dózách. Bingo – vědomostní soutěž, různé hádanky, kvízy. Nejvíce ji baví kvízy a vědomostní soutěže, je v nich prý dobrá. Naopak mezi nejméně oblíbené cvičení patří hádání řek, jelikož je nikdy neuměla a tak se do této hry moc nezapojuje. Paní Anna pro sebe spatřuje největší přínos KTP v tom, že se cítí být na lepší mentální úrovni, než když přišla do domova. Neustále se něčemu učí, opakuje již dávno zapomenuté věci. „Při hodinách jsem nucena hodně přemýšlet“, dodává.

### **Případová studie - paní Věra**

#### Údaje o klientovi

Paní Věře je 82 let. Vystudovala obecnou školu a po celý život byla ženou v domácnosti. Měla s manželem velké hospodářství a vychovávala pět dětí, tak na jinou práci neměla ani pomyšlení. V domově pro seniory žije 1,5 roku.

#### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Paní Věra do KTP dochází rok. Poté, co nastoupila do domova, nebyl její zdravotní stav natolik dobrý, aby docházela na volnočasové aktivity. Po zlepšení zdravotního stavu jí bylo nabídnuto sociální pracovníci, zda by se nechtěla účastnit řady volnočasových aktivit, které domov nabízí. Paní Věra dochází na KTP nepravidelně, dle zdravotního stavu a také dle nálady. Ale snaží se docházet, co to jen jde. Jelikož jak

sama říká: „Jsem ráda mezi lidmi a na KTP je nás vždycky dost“. Na KTP dochází především proto, aby byla neustále v kontaktu s ostatními klienty domova. „Bývala jsem zvyklá na velikou domácnost a nyní jsem zůstala sama. Také jsem ráda, že si můžu zavzpomínat na staré časy, co se jak dělalo, jaká jídla se vařila aj.“. Domnívá se, že KTP jsou pro seniory přínosné v udržování sociálních kontaktů s ostatními klienty domova a také zajišťují určitý druh zábavy. „Nejsme neustále sami na pokoji a nečekáme, až nás někdo navštíví“, dodává.

#### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Paní Věra prý nikdy nepočítala, kolik klientů dochází na hodinu tréninku paměti. Domnívá se, že dochází okolo 15 klientů. Lidé zvenčí na KTP nedochází, avšak uvítala by, kdyby docházeli. Ale při této možnosti se klientka obávala, že by bylo již seniorů na hodině spousta a všichni by se nedostali ke slovu. K ostatním klientům KTP má pozitivní a vřelý vztah. Zpočátku do domova paní Věra nechtěla jít. Ale jelikož se její zdravotní stav zhoršoval a děti prý žijí daleko, tak se rozhodla do domova přijít. Nyní si uvědomuje, že v domově našla spoustu nových přátel, vrstevníků se kterými si může pohovořit o všem možném. Právě s těmito přáteli se seznámila na KTP. Ve svém volném čase si ráda zpívá. Dříve prý velice ráda četla naučnou literaturu, ale nyní má již špatný zrak. Proto poslouchá pouze rádio nebo televizi, aby se dozvěděla něco nového.

#### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je velice spokojená. Pokaždé prý panuje příjemná atmosféra, veškerá cvičení jsou řešena zábavnou formou. Jediné co by na KTP pozměnila, kdyby se konaly častěji. S paní trenérkou má velice dobrý a přátelský vztah.

V KTP hrají bingo – vědomostní soutěž, zpívají písničky, říkají pranostiky, pořekadla, hádají různá koření. Také luští křížovky, ale ty paní Věra nedělá, jelikož velice špatně vidí. Nejvíce ji baví zpívání a doplňování pořekadel, prý si jich hodně pamatuje. Mezi nejméně oblíbená cvičení patří luštění křížovek nebo vědomostní soutěže tištěné na papíře, které téměř nepřečte. Musí tak být ve dvojici s druhou osobou, která jí cvičení předčítá a to už prý není to pravé. Do takovýchto soutěží se téměř nezapojuje. Přínos KTP spatřuje v tom, že je opět mezi lidmi a opět pocítuje radost ze života. Také nemůže opomenout, že si udržuje paměť v neustálé činnosti.



## **Případová studie - pan Josef**

### Údaje o klientovi

Panu Josefu je 76 let. Vystudoval základní školu. Po celý život pracoval jako zemědělec. V domově pro seniory žije šest měsíců.

### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Pan Josef dochází na KTP přibližně 2 měsíce. Dochází nepravidelně, prý jen kdy se mu zachce. „Někdy docházím každý týden, někdy jednou do měsíce“. Tyto kurzy tréninku paměti mu nabídla sociální pracovnice ihned při nástupu do domova. KTP pana Josefa příliš nebaví, dochází pouze proto, aby naplnil svůj volný čas. Avšak také připouští, že je zde i zábava. Nespatřuje velký přínos KTP pro seniory. „Myslím si, že je to jakási forma povídacího kroužku, aby se klienti domova nenudili“.

### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Pan Josef prý vždy sleduje, kolik klientů na hodinu dochází. Zpravidla se této aktivity účastní 10 až 15 lidí. Nepřál by si, aby na tyto hodiny docházeli i lidé zvenčí. Je již zvyklý žít pouze mezi klienty tohoto domova. Jak pan Josef dodává: „Známe se již sami navzájem, jsme zvyklí žít mezi sebou“. K ostatním klientům navštěvujícím KTP má spíše pozitivní vztah. Ve svém volném čase se s některými účastníky schází, aby se dověděl ledacos nového a také, aby se s přáteli pobavil.

### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je pan Josef spokojený. „Dozvídám se tu neustále nové věci a osvěžuji si staré vzpomínky“. Na KTP by prý nic neměnil, ale nemůže to zas tak posuzovat, jelikož se účastní kurzů krátce a zřídka. K paní trenérce má neutrální vztah. Nelíbí se mu, že paní trenérka někdy při lekcích komunikuje pouze s některými klienty, kteří rychle reagují a znají odpověď na kladené otázky. Tyto klienty pak neustále slovně chválí a na ostatní tak zapomíná.

V KTP řeší různé vědomostní soutěže, hádají tvary zabalené v polštáři, hádají různá koření, říkají pořekadla, luští křížovky aj. Nejrady prý hádá předměty uschované v polštáři, je u toho prý veliká zábava. Nemá rád luštění křížovek, protože v některých jsou použita anglická slova, která neumí. Proto se mu v křížovkách nedaří. Přínos KTP

pro sebe spatřuje v tom, že je v kontaktu s ostatními klienty domova, ale také si uvědomuje, že při některých lekcích se dozvídá nové informace, které doposud nevěděl.

### **Případová studie - paní Božena**

#### **Údaje o klientovi**

Paní Boženě je 78 let. Vystudovala ošetřovatelskou školu. Po celý život pracovala jako dětská sestra v jeslích. V domově pro seniory žije tři měsíce.

#### **Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)**

Kurzy trénování paměti navštěvuje pravidelně, již od samého začátku co nastoupila do domova. Tato volnočasová aktivita jí byla nabídnuta sociální pracovnící. Od té doby, co paní Boženě zemřel manžel, zůstala tak sama a s lidmi se téměř nestýkala. Při příchodu do domova byla obklopena novými lidmi s podobným osudem. Proto velice ráda dochází na tuto aktivitu, jelikož se setká a pohovoří s ostatními klienty domova u kávy či čaje. Zažijí společně spoustu legrace a naučí se také mnoho nových věcí. Velice ráda luští křížovky a sleduje vědomostní pořady v televizi. Právě proto si vybrala tento kurz. „Je mi velice blízký“, říká. Paní Božena se domnívá, že jsou tyto KTP pro seniory velice přínosné. Spatřuje klady nejen v sociální komunikaci a sounáležitosti k určité skupině, ale také, že si senioři uchovávají bystrou mysl a neleníví.

#### **Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP**

„Na kurzy dochází okolo 10 seniorů, ale neustále se počet účastníků mění“. Senioři zvenčí na hodiny nedocházejí, prý by jí nevadilo, kdyby se také zúčastňovali. „Alespoň bych se dozvěděla, co se děje venku nového“. K ostatním klientům navštěvujícím KTP má pozitivní vztah. S některými se schází i ve svém volném čase, aby si společně popovídali nebo sledovali televizi.

#### **Hodnocení spokojenosti s KTP**

S vedením výuky je velice spokojená, jelikož pokaždé má paní instruktorka připravené nové a zajímavé věci. Přála by si, kdyby se KTP konaly častěji a trvaly déle. Hodina se vždy zkrátí tím, než se všichni klienti sejdou. „Také bych chtěla, kdyby na hodiny docházelo více klientů, kteří mají zachovanou dobrou mysl“. Přála by si, aby se více lidí zapojovalo do soutěží. „Na KTP dochází i klienti, kteří hůře slyší nebo špatně

vidí a někteří si už ani nepamatují, jak se vlastně jmenují“. Trenérku hodnotí velice pozitivně, má k ní kladný vztah.

Na KTP si říkají různé hádanky, pořekadla, zpívají písničky, luští křížovky, hrají vědomostní soutěž - bingo, hádají předměty uschované v polštáři. Nejvíce jí však baví luštění křížovek, protože to jí jde ze všeho nejlépe. Nemá prý žádné cvičení neoblíbené, vše ji baví a ráda se zúčastňuje každé hry. Díky KTP paní Božena pociťuje, že se jí zlepšila paměť. Také vidí veliký přínos v sociálním kontaktu s lidmi. „Vím, že ještě někam patřím“.

### **Případová studie - pan Václav**

#### **Údaje o klientovi**

Panu Václavovi je 84 let. Vyučil se truhlářem a po celý život se tímto řemeslem živil. V domově pro seniory bydlí dva a půl roku.

#### **Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)**

Pan Václav začal docházet na KTP ihned od začátku, co nastoupil do domova. O této možnosti docházet na KTP ho informovala sociální pracovnice. Dříve prý byly KTP každou středu, nyní je to přesunuté na pátek. Každý den jsou v domově různé zájmové aktivity, rozpis je vyvěšen na dveřích klubovny. „Tím víme, kdy co je a každý si můžeme vybrat, čeho se zúčastníme“. „Jen mi vadí, že není někde psáno, co se bude dělat ten či onen den v klubu šikovných rukou, v artedílně, v hodině tréninku paměti aj.“, dodává pan Václav. Na KTP dochází nepravidelně, dle zdravotního stavu. Jak sám říká: „Rád bych docházel pokaždé, ale někdy mi zdraví nepřeje“. Tyto KTP má velice oblíbené. Zažije zde hodně zábavy, něco nového se pokaždé dozví a stráví tak příjemně svůj volný čas, kterého má v domově spoustu. O KTP se domnívá, že jsou pro seniory velice přínosné. Myslí si, že udržují seniory mentálně aktivní a neponechávají člověka lenořit.

#### **Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP**

K ostatním klientům má vřelý vztah. Při soutěžích, někdy panuje soupeřivá nálada. Lidé zvenčí by na KTP rád uvítal, ale domnívá se, že už by bylo v hodině příliš lidí a na každého by se asi nedostalo. „Už nyní, když na KTP přijde okolo 15 a více lidí,

není to pravé, jako když nás tam sedí 10 seniorů“. S ostatními klienty z kurzu se schází i ve svém volném čase. Pan Václav je samostatně nepohyblivý, tak lidé k němu docházejí na návštěvy do bytu. Prý, aby si popovídali, řekli co je nového, někdy sledují televizi, poslouchají rádio či hrají karty. Pan Václav ve svém volném čase rád maluje.

#### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je velice spokojený. Jelikož paní lektorka má pokaždé něco nového připraveného. Byl by rád, kdyby na hodinu docházelo méně lidí. „Když je nás tu moc, nemůžeme se do klubovny vejít a každý se do rozhovoru nezapojí“. Také by uvítal, kdyby byly KTP častěji. S paní instruktorkou má velice pěkný vztah, zná ji od samého začátku, co do domova nastoupil.

V KTP provádějí různé vědomostní soutěže, luští křížovky, hádají předměty nebo koření. Nejvíce ho baví hádání předmětů ukrytých v polštáři. „Je u toho velká zábava a člověk musí hodně přemýšlet“, dodává. Mezi nejméně oblíbená cvičení patří doplňování pořekadel, jelikož si je již tolika nepamatuje a proto se do hry příliš nezapojuje. Přínos KTP pro sebe spatřuje, že ho udržuje na dobré mentální úrovni a umožňuje mu sociální kontakt s okolím.

#### **Případová studie - paní Marie**

##### Údaje o klientovi

Paní Marii je 86 let. Vystudovala obecnou školu. V mládí pracovala v zemědělském družstvu, později byla kuchařkou v místním závodě. V domově pro seniory bydlí přes pět let.

##### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

KTP navštěvuje od samého začátku, co přišla do domova. Snaží se docházet pravidelně, ale někdy se také nedostaví. Jelikož chodí některé pátky na kontroly lékaře, někdy se cítí slabá a nemá na nic náladu. Už si prý nevzpomíná, kdo ji nabídl docházet na KTP. Na KTP dochází ráda, pohovoří s ostatními lidmi z domova a vyplní tak volný čas. Přínos KTP spatřuje v tom, že zapojuje seniora do určité aktivity a udržuje seniora v kontaktu s ostatními klienty.

### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Na hodinu dochází různý počet klientů. Paní Marie odhaduje kolem 15 lidí. Nepřála by si, aby docházeli i jiní lidé zvenčí, prý je zvyklá na lidi z domova. K ostatním klientům navštěvujícím kurz má pozitivní vztah. Společně se setkávají i ve svém volném čase, aby si popovídali a dozvěděli něco nového. Paní Marie hůř vidí i slyší, proto si již nemůže číst a tak alespoň sleduje televizi, kterou mívá puštěnou hodně hlasitě.

### Hodnocení spokojenosti s KTP

Přála by si, kdyby instruktorka hovořila více nahlas. Nebo kdyby jí položené otázky vždy zopakovala, někdy ji vůbec nerozumí, co povídá. A tak se nezapojuje do rozhovoru a jen kouká na ostatní, jak hovoří. Vedle ní sedává paní, která jí to vždy hlasitě říká do ucha, ale pouze některé věci. Když luští křížovky, tak pracuje s druhou paní, která jí říká otázky. Paní Marii nevyhovuje, jaké je složení seniorů ve skupině. Někteří mají dobré kognitivní funkce, rozumí všemu, vše dobře slyší, vidí, rychle reagují a odpovídají. Na druhé straně jsou ti, prý jako je ona, kteří popíjejí čaj nebo kávu a pouze sledují ostatní, jak si povídají. Paní instruktorka si tedy pouze hovoří s těmi, kteří se zapojují do hry. K paní instruktorce má spíše pozitivní vztah.

V KTP řeší různé křížovky, vědomostní soutěže, hádají různé předměty, či koření. Nejvíce má ráda hádání předmětů či koření, jelikož nemusí slyšet zadání spoléhá pouze na své smysly. Nemá ráda různé doplňování pořekadel nebo vědomostní soutěže, jelikož zadání neslyší. Přínos KTP u sebe spatřuje v tom, že je v kontaktu s lidmi. Ví, že někam pravidelně dochází a motivuje ji to k činnosti.

### **Případová studie - paní Eva**

#### Údaje o klientovi

Paní Evě je 78 let. Vystudovala vysokou pedagogickou školu a pracovala jako učitelka na střední škole. V domově pro seniory bydlí sedm měsíců.

#### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Paní Eva navštěvuje KTP od samého začátku, co nastoupila do domova. Jelikož po celý život se musela vzdělávat, tak nabídku KTP od sociální pracovnice přijala

ihned. Dochází pravidelně a velice ráda. Pokaždé se plně zapojuje do cvičení, dozvídá se nové věci a opakuje si své vědomosti. Zavzpomíná na staré časy, stráví zde příjemně svůj volný čas. Přínos KTP pro seniory spatřuje v obohacování vědomostí starých lidí, udržování mentální činnosti a pocitu sounáležitosti k sociální skupině.

#### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Domnívá se, že na KTP dochází okolo 15 seniorů, ale ne vždy pravidelně. Této volnočasové aktivity se účastní pouze obyvatelé domova. Lidi zvenčí by přivítala, nečinilo by jí to problémy. Ale myslí si, že už by bylo ve skupině mnoho lidí. K ostatním klientům docházejícím na KTP má velice pozitivní vztah. „Obdivuji je za to, že i v těchto letech mají snahu se něčemu naučit, že nelení jen na pokoji“. Se seniory docházejícími na KTP se schází i ve svém volném čase. Ti, kteří nemohou chodit, tak je paní Eva navštěvuje, i když bydlí ve vzdálenějším úseku domova. Zajde za nimi pohovořit, probrat spoustu nových věcí, co se udály, aj. Ve svém volném čase si ráda čte knihy, luští křížovky nebo sleduje naučné pořady.

#### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je spokojená. Oceňuje paní instruktorku, jak slovně seniory chválí za jejich snahu. „Je také pozorné, když jsou připravené drobné ceny ve vědomostní soutěži bingo“. Pouze by pozměnila skladbu lidí, kteří docházejí na KTP. Uvědomuje si, že na KTP dochází lidé s rozdílnou mentální úrovní, kteří častokrát do cvičení nejsou ani zapojováni. Je ráda, když je ve skupině okolo 10 seniorů, to je spolupráce v užší společnosti a je to prý lepší. Také by pozměnila, kdyby se kurzy pořádaly dvakrát týdně. K paní trenérce má pozitivní a velmi přátelský vztah.

Při hodinách KTP řeší různá vědomostní cvičení, luští křížovky, zpívají písničky, doplňují pořekadla či jiné texty. „Nejvíce mě baví vědomostní soutěže, mám hodně znalostí, jsem v této soutěži dobrá“, říká paní Eva. Nemá prý žádné cvičení v neoblíbené, do všech se ráda zapojuje. Přínos KTP pro sebe spatřuje v tom, že má motivaci někam docházet. Ví že má stanovený režim, že každý pátek je tato volnočasová aktivita, kam chce dojít, nutí ji to odejít z pokoje mezi lidi. Také si myslí, že je to dobré pro její paměť, že jí paměť neleniví.

## **Případová studie - trenér paměti, paní Irena**

### Údaje o trenérovi

Paní Ireně je 42 let. Vystudovala střední potravinářskou školu. V domově pracuje již třetím rokem jako instruktorka volného času.

### Vztah trenéra ke kurzu trénování paměti (KTP)

Absolvovala řadu certifikovaných kurzů trénování paměti. KTP v tomto domově provádí 7. měsíc, předchozí zkušenosti s tréninkem paměti nemá. V tomto domově jsou KTP vedeny jako volnočasové aktivity, které jsou režimové, pravidelné, pořádané jedenkrát do týdne každý pátek. KTP zpravidla trvají jednu hodinu. Paní Irena si žádnou dokumentaci o KTP nevede. Při každé hodině vystřídá s klienty různá cvičení.

### Hodnocení spokojenosti s KTP

Paní Irena mi vysvětluje jakým způsobem se klienti dozvídají, kdy je další hodina KTP. Každý den se v domově konají různé volnočasové aktivity, například muzikoterapie, ergoterapie, trénink paměti aj. Měsíční program těchto aktivit je vyvěšen na nástěnce v klubovně. V programu jsou zařazeny i různá taneční vystoupení, výstavy, besídky či jiné akce pořádané domovem pro seniory. S KTP a jejím programem je spokojená. Vyhovuje jí když se schází okolo 15 lidí. Na hodiny docházejí pouze obyvatelé domova. Docházejí nepravidelně, dle nálady a dle zdravotního stavu. „Někdy jich přijde 8 někdy zase 16“, dodává paní Irena. Nepřála by si, kdyby docházeli na hodiny tréninku paměti i lidé zvenčí, prý by bylo ve skupině již příliš lidí. Tento počet je dostačující a lidé z domova se již mezi sebou znají.

Na hodiny KTP se připravuje v práci. Náměty vybírá z různých příruček, atlasů, časopisů pro seniory či z internetových zdrojů. Na každou hodinu se v průměru připravuje 15 minut. Nejvíce času jí však zabere, než všechny klienty sveze do klubovny. Soběstační klienti přicházejí na KTP sami. Ale ti, kteří nejsou soběstační a potřebují pomoc druhých, musí paní Irena odvozit do klubovny sama, někdy s pomocí zdravotnického personálu domova. Uvědomuje si, že tím zkracuje čas hodiny vymezené pro tuto volnočasovou aktivitu. Domnívá se, že hodina vymezená na tuto volnočasovou aktivitu je dostačující. V KTP provádějí různé křížovky, kvízy, vědomostní soutěže –

bingo, hádají různé předměty či koření, zpívají písničky, doplňují číslovky nebo si vyprávějí o českých zvycích.

#### Hodnocení účastníků KTP z pohledu trenéra

Myslí si, že klienti docházejí na KTP, aby se sešli, popovídali si, aby využili svůj volný čas. A také aby se naučili novým věcem a udržovali svou mysl v dobré kondici. Na klientech vidí, že na KTP docházejí velice rádi, že se na ně těší. Paní Irena se od svých kolegů dozvídá, jak jim klienti vypráví, co se nového naučili (např. básničku, pořekadla, písničku) a co s paní trenérkou dělali za hry. Myslí si, že klienti vědí, že dělají něco dobrého pro sebe, zábavnou formou v kolektivu přátel. V příjemném prostředí posedí u kávy či čaje, při tom si zavzpomínají, pobaví se, zasoutěží a také se něco nového dozví. Někteří klienti se setkávají pouze na tomto sezení a tak jsou rádi, že se opět vidí.

Ke klientům má pozitivní a přátelský vztah. „Vždyť některé z nich znám od začátku, co jsem zde nastoupila“. Při hodinách na klientech vidí, že jsou k sobě přátelštější, ohleduplní, navzájem si pomáhají a spolupracují s těmi, o kterých vědí, že špatně vidí či slyší. U klientů docházejících na KTP vidí pozitivní změny. Domnívá se, že se u nich zlepšila paměť a také že jsou více hovornější, více zvyklí na kolektiv lidí. Zatím nevypozorovala, která cvičení jsou pro klienty více či méně oblíbená. Senioři prý mají rádi vše, kde mohou soutěžit, kde ví, že jsou úspěšní. Celkový přínos KTP spatřuje v určité kolektivní práci, sociálním kontaktu a udržování či zlepšování paměťových funkcí.

#### Zúčastněné pozorování lekce tréninku paměti v Domově pro seniory v Blatné

Když jsem přijala pozvání zúčastnit se hodiny tréninku paměti, netušila jsem, že senioři chodí na hodinu velice upravení, oblečení do čistého domácího oblečení. Myslím, že senioři tuto volnočasovou aktivitu berou tak trochu jako společenskou událost. Klienti se scházeli u velkého, čistě prostřeného stolu. Paní trenérka jim postupně nabízela kávu či čaj. Klienti se vyjadřovali velice slušně a spisovně. Paní trenérka příjemně vyprávěla a dokázala plynule navázat na další cvičení. Mluvila svižně a energicky. Působila velice klidně a byla usměvavá. V její přítomnosti



i přítomnosti seniorů jsem se cítila příjemně. Paní instruktorka začala hovořit o tom, jak se peče perník a jaké koření se používá. Postupně se do konverzace začalo zapojovat čím dál více klientů. Společně si prohlíželi vystavované koření, které paní instruktorka měla připravené ve skleničkách. Uvědomila jsem si, že po delší době paní instruktorka hovoří pouze s těmi klienty, kde vidí dobrou zpětnou vazbu. Na ostatní klienty se vždy letmo podívala. Někteří senioři si neustále prohlíželi vyzdobené, pro ně již ale známé, stěny místnosti. Měla jsem pocit, že instruktorku slyší, ale „neposlouchají“. Někteří neustále vyprávěli zážitky z jiných oblastí. Během rozhovoru jakoby „hledali slova“, chvíli trvalo, než se vyjádřili.

Klubovna byla vymalovaná do oranžové barvičky, na zdech byly vystavené práce seniorů z artedílny. V policích byly naskládány řady knih. Na malém nočním stolečku byla klec se dvěma andulkami. Na druhé straně bylo veliké akvárium se spousty různých rybiček. Prostředí příjemně oživovaly vzrostlé květiny.

#### *4.1.2 Případová studie - klienti žijící v Domově klidného stáří sv. Anny v Sousedovicích a trenér paměti*

##### **Případová studie - pan František**

###### Údaje o klientovi

Panu Františkovi je 85 let. Vystudoval obecnou školu a po celý život pracoval jako traktorista v zemědělském družstvu. V domově pro seniory bydlí dva roky.

###### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Pan František navštěvuje KTP od samého začátku, co do domova nastoupil. Na hodiny tréninku paměti se snaží docházet pravidelně, vždy jednou týdně. Avšak někdy se také nedostaví z důvodu zhoršeného zdravotního stavu. Nabídku docházet na KTP přijal od sociální pracovnice. Na tuto volnočasovou aktivitu dochází rád, prý je alespoň mezi lidmi a zasměje se tam. Přínos KTP spatřuje v sociálním kontaktu s okolím.

###### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Na hodiny dochází okolo 8 klientů domova, ale počet není stálý. Bylo by mu prý jedno, kdyby se této volnočasové aktivity KTP účastnili i senioři zvenčí. Nespatřuje

v tom problém, ale jak sám říká: „Na paní trenérku, už by toho bylo asi moc“. K ostatním klientům má velmi dobrý vztah. S některými se schází i ve svém volném čase, kdy diskutují nad různými problémy, co se nyní dějí ve světě, pohovoří co je nového v rodinách aj. S klienty, kteří docházejí do tohoto kurzu se setkává téměř každý den, jelikož se společně zúčastňují i dalších volnočasových aktivit, které domov nabízí. Pan František se ve svém volném čase rád dívá na televizi, či čte noviny.

#### Hodnocení spokojenosti s KTP

S hodinou tréninku paměti je spokojený. Pouze má občas problémy s paní trenérkou. „Je chytlavá za slovo a někdy nenechá člověka dořici větu, neustále skáče do řeči“. Uvítal by také pohodlnější židle, nějaké vyšší s opěrou. Židle v klubovně jsou pro něj velmi nízké a tak celou hodinu na nich nevydrží sedět.

V hodinách KTP řeší různé kvízy, vědomostní soutěže. Hádají města, vyjmenovávají řeky, jména, doplňují přísloví. Nejvíce ho baví doplňování přísloví, jelikož jich hodně zná a tak mu tato cvičení jdou nejlépe. Nemá moc rád hádání řek či měst v cizích státech, stejně je prý nezná. Přínos KTP pro sebe spatřuje v tom, že je neustále v kolektivu lidí, při hodinách zažije legraci a zopakuje si vědomosti.

#### Případová studie - paní Vlasta

##### Údaje o klientovi

Paní Vlastě je 88 let. Vystudovala vysokou školu a učila na gymnáziu, kde vyučovala cizí jazyky. V domově pro seniory bydlí jeden a půl roku.

##### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Paní Vlasta chodí na KTP od té doby co přišla do domova. Již si však nepamatuje, kdo jí nabídl, aby docházela na tyto volnočasové aktivity. Snaží se docházet pravidelně, jednou týdně, ale někdy prý vynechá, když se jí nechce. Na tyto kurzy dochází především proto, aby získala řadu nových informací. Dochází velice ráda, jelikož se vidí s ostatními klienty domova a pobaví se při různých cvičeních. Přínos v KTP spatřuje v nabývání nových informací. Ovšem nemůže prý také opomenout udržování sociálního kontaktu s okolím.

### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Paní Vlasta neví kolik klientů dochází na tuto volnočasovou aktivitu, nikdy to nesledovala. Ale ví, že se KTP účastní pouze obyvatelé domova. Bylo by jí jedno, kdyby na hodiny docházeli i lidé zvenčí. K seniorům navštěvujícím KTP má velice pozitivní a přátelský vztah. Oceňuje je, že jí pomohou, když ona nějaké cvičení nepřečte, či něčemu nerozumí. Vídává se s nimi téměř každý den, při jiných volnočasových aktivitách, jakými jsou dílna šikovných rukou, zpívánky aj. S některými se schází i odpoledne, aby si popovídala. Ve svém volném čase ráda poslouchá rádio, dozvídá se tam spousty věcí nebo si pouští písničky, při kterých si ráda zpívá.

### Hodnocení spokojenosti s KTP

Na KTP by pozměnila cvičení, která s nimi paní instruktorka provádí. Prý se často opakuje, nebo jsou si hodně podobná. Paní Vlasta při hodinách sedí ve vozičku, který je vyšší než stoly v klubovně a tak se musí hodně ohýbat k zadání, kde je napsané cvičení. Také by si přála, kdyby všichni senioři seděli společně a ne po dvou nebo třech lidech, kteří sedí kolem stolečků rozmístěných různě po klubovně. K trenérce má neutrální vztah. Prý ji někdy vadí její vystupování, ale dále se k tomu nechtěla více vyjadřovat.

V hodinách řeší především kvízy, hádanky, křížovky nebo doplňují přísloví. Nejraději má různé vědomostní soutěže, u těch se mnoho dozví. Nemá v oblibě křížovky, jelikož špatně píše a nemůže se trefit do vyznačených políček. Pro sebe spatřuje přínos docházky do KTP, že se naučí novým vědomostem, zažije legraci, zasměje se a nelení pouze na pokoji.

### **Případová studie - paní Jiřina**

#### Údaje o klientovi

Paní Jiřině je 83 let. Vystudovala základní školu. Vystřídala asi tři závody, kde pracovala jako dělnice. Naposledy byla zaměstnaná jako uklízečka. V domově pro seniory žije pět let.

### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Do KTP dochází druhým rokem. Dříve nechtěla chodit, měla prý dost svých zájmových činností. Nyní chodí pravidelně, jednou týdně, vždy ve středu, kdy se kurzy konají. Už si nevzpomíná, kdo jí nabídl, aby se této volnočasové aktivity účastnila. Na hodiny chodí velice ráda. „ Vidím se s ostatními klienty doma, jsem ve společnosti lidí, se kterými si popovídám a příjemně se pobavím“. Přínos KTP pro seniory spatřuje v sociálním kontaktu a aktivitě seniora, nemůže také opomenout informační přínos.

### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Paní Jiřina odhaduje, že na kurzy dochází okolo 10 lidí, ale přesný počet neví. „Někdo chodí pravidelně, někdo občas“. Byla by nerada, kdyby na KTP docházeli i lidé zvenčí. Takto jí to vyhovuje. K ostatním klientům má spíše pozitivní vztah, rozumí si s nimi, má si s nimi o čem povídat. S mnohými seniory z kurzu se vídává každý den. Různě se navštěvují, popovídají si nebo se sledují televizi či poslouchají rádio. Ve svém volném čase ráda luští křížovky nebo sleduje televizi.

### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je spokojená. Paní trenérka má pokaždé připravené nové cvičení, u kterého se vždy zasměje celá skupina. Pouze by si přála nové židličky, z těchto jí prý bolí záda a nevydrží tu sedět až do konce hodiny. K trenérce má spíše pozitivní vztah.

Při hodinách tréninku paměti luští různé křížovky, doplňují pořekadla, básničky, hádají města nebo jména. Nejvíce jí však baví křížovky, které luští již od svého mládí a nyní je luští i ve svém volném čase. Nemá v oblibě doplňování písní a jejich následné zpívání, jelikož prý neumí zpívat a tak se do této aktivity nezapojuje. Přínos KTP u sebe spatřuje v tom, že je více komunikativnější. Také se domnívá, že se jí zlepšila paměť, prý luští křížovky mnohem lépe než před tím, co začala docházet na KTP.

## Případová studie - paní Barbora

### Údaje o klientovi

Paní Barboře je 76 let. Vystudovala střední potravinářskou školu a pracovala jako technik potravinových barviv. V domově pro seniory bydlí osm měsíců.

### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Paní Barbora dochází na KTP od samého začátku, co nastoupila do domova. Dochází pravidelně jednou týdně. Na tuto volnočasovou aktivitu začala docházet poté, co jí tento kurz nabídla sociální pracovnice. Je ráda, že se může těchto hodin účastnit, alespoň tak vyplní svůj volný čas. Při hodinách se dozví nové věci a zároveň se pobaví. Paní Barbora vidí velký přínos KTP pro seniory v udržování sociálních kontaktů a také v tom, že uchovávají dobrou mysl či zlepšují paměť.

### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Paní Barbora mi sděluje, že na hodiny nedochází stálý počet lidí, většinou přijde tak do 10 klientů domova. Lidí zvenčí by uvítala, prý by bylo alespoň na KTP více lidí a více zábavy. K ostatním klientům má pozitivní a velmi přátelský vztah. Při hodinách někdy panuje soutěživá nálada, ale v humorném duchu. S klienty z hodin tréninku paměti se vídává téměř každý den, na jiných volnočasových aktivitách. S některými se schází ve svém volném čase, aby si popovídala co je nového.

### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je spokojená, paní trenérka má vždy připravený nějaký program. Občas ji však vadí, že paní lektorka hovoří příliš hlasitě, až ji někdy z toho rozbolí hlava. „Také mi vadí, že lidem skáče do řeči, nemám ji příliš ráda“. V klubovně by uvítala nové židličky. „Jsou moc nízké a bolí mi za chvíli kolena a záda, sedí se mi nich velice nepohodlně“.

Při hodinách řeší spoustu vědomostních cvičení, kvízů, říkají básničky nebo zpívají písničky. Nemá žádné cvičení méně či více oblíbené, baví ji vše. Paní Barbora u sebe spatřuje přínos docházky do KTP, že nabyla nové vědomosti a získala spousty nových přátel.

## **Případová studie - trenér paměti, paní Lenka**

### Údaje o trenérovi

Paní Lence je 38 let, vystudovala gymnázium. Dříve pracovala jako úřednice. V domově pracuje 4 roky a je zařazena jako osobní asistentka.

### Vztah trenéra ke kurzu trénování paměti (KTP)

Paní Lenka absolvovala dva certifikované kurzy trénování paměti. KTP v tomto domově provádí čtyři roky. Předchozí zkušenosti s tréninkem paměti nemá. Kurzy se pořádají prý každou středu jako volnočasová aktivita, zpravidla trvají jednu hodinu. Na kurzy může docházet kdo chce, dle libosti, dle nálady a dle zdravotního stavu. Paní Lenka si vede dokumentaci o KTP, do které provádí zápisy jednou za měsíc. V každé hodině provádí jedno maximálně dvě z předem připravených cvičení.

### Hodnocení spokojenosti s KTP

Klienty o KTP informuje paní Lenka. Obchází klienty před každou hodinou a dotazuje se, zda se nechtějí zúčastnit hodiny. Tato volnočasová aktivita je vedena režimově, pravidelně každou středu. Rozpis volnočasových aktivit je vyvěšen na dveřích klubovny. Tudíž ti schopní klienti přicházejí již sami, jelikož vědí, že ve středu tyto lekce bývají. Nesoběstačné klienty si dopravuje do klubovny sama, popřípadě s asistencí jiného personálu.

S výukou je paní Lenka spokojená, nic by prý na ní neměnila. Času vymezeného na hodinu tréninku paměti, je prý až přes příliš. Má vyzorováno, že senioři jsou z počátku hodiny velice hraví, soutěživí a pozorní. Avšak po delší době již neudrží pozornost, cvičení je přestávají bavit. Nevydrží prý také celou hodinu sedět a někteří senioři odchází, ještě dříve než hodina skončí. Paní Lenka konstatuje: „Práce se seniory je jako práce s dětmi, t nevydrží se také celou hodinu soustředit“. Hodin se účastní pokaždé různý počet klientů, z pravidla se sejde okolo 10 seniorů domova. „Kdo chce, ten přijde“, říká. Možnost, aby docházeli na hodiny tréninku paměti i lidé zvenčí by neuvítala.

Na hodiny tréninku paměti se připravuje v práci, má prý k tomu dostatek času. Na internetu nebo v atlasech či různých naučných knihách najde vždy nějakou inspiraci,

kteřou použije v hodině KTP. Na přípravu potřebuje zhruba 15 minut. V hodinách řeší různé kvízy, vědomostní soutěže, křížovky, doplňují pořekadla nebo zpívají písničky.

#### Hodnocení účastníků KTP z pohledu trenéra

Myslí si, že většina účastníků KTP dochází především z důvodu sociálních kontaktů. „Lidé si alespoň popovídají mezi sebou, pobaví se a dozví se také něco zajímavého, mnohdy pro ně něco nového“. Pozoruje na klientech, že na hodiny chodí rádi. Jelikož vede každý den různé volnočasové aktivity, při nichž se vždy klienti dotazují, zda bude hodina KTP a co se na ní bude dělat. Ke klientům docházejícím na hodiny má přátelský vztah, i když je prý někdy také musí usměrnit. Při hodinách panuje soutěživá nálada, ale kolegiální také pozoruje. Změny u klientů docházejících na KTP nezaznamenala. Nemá prý vypořádané, která cvičení patří mezi oblíbená a která mezi méně oblíbená. „Pokaždé se klienti zapojují do cvičení s velkým nadšením“. Přínos KTP pro seniory spatřuje především v udržování sociálních kontaktů. „V motivaci, že někam pravidelně docházejí a v pocitu, že někam stále patří“.

#### Zúčastněné pozorování lekce tréninku paměti v Domově klidného stáří sv. Anny v Sousedovicích

I v tomto domově jsem přijala nabídku účastnit se hodiny tréninku paměti. Klienti na hodinu přicházeli v domácím oblečení, ne tolika upravení. Postupně se začali scházet u stolečků. Ke každému stolečku si mohli přisednout maximálně tři klienti. Byli k sobě velice zdvořilí, vyjadřovali se velice spisovně a slušně. Kolektiv seniorů byl spíše uzavřenější, klienti se moc neprosazovali.

Paní trenérka hovořila velice hlasitě a útržkovitě, na mne to působilo, jako kdyby křičela. Vyjadřovala se spisovně, nevyhledávala příliš oční kontakt. Působila velice nervózně a přísně. Začala vyprávět o různých zaměstnáních a klienti ji měli doplňovat. Někteří klienti se snažili soustředit nad zadaným cvičením, rozmyšlení jim však trvalo delší dobu. Než se vyjádřili, často jakoby „hledali slova“. Připadalo mi, že se obávali říci odpověď. Trenérka se proto asi domnívala, že klienti neporozuměli jejímu zadání a tak se často opakovala. Někdy si odpovídala na otázky sama, velice pohotově, kolikrát aniž by nechala klientům čas na rozmyšlenou nad zadaným úkolem.

Hodiny KTP se uskutečňují v klubovně, která slouží zároveň také jako artedílna. Proto jsem zahlédla sem tam nějaký papírek pohozený po zemi. Tužky rozházené po stolech. Během sledování hodiny jsem seděla téměř v podřepu u malého stolečku. Místnost byla velká a neútulná. Zdi byly bílé, místy otlučené, vyzdobené díly seniorů z artedílny. V místnosti se nacházela velká přeplněná obývací stěna, ze které vyčnívaly spousty knih a různé materiály, které se nejspíše používají v hodinách arteterapie. Dále v místnosti byly rozmístněné malé stolečky se židličkami, seřazené jako ve třídě. Vepředu byl psací stůl pro paní instruktorku, na kterém byla postavená hifi věž.

#### ***4.1.3 Případová studie - klienti žijící v Domově pro seniory ve Strakonících – Jezárky a trenér paměti***

##### **Případová studie - paní Ludmila**

###### Údaje o klientovi

Paní Ludmile je 84 let. Vystudovala obecnou školu a po celý život byla ženou v domácnosti. V domově pro seniory bydlí dva roky.

###### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Paní Ludmila se zúčastňuje tréninku paměti jeden a půl roku. Dříve se v domově provádělo skupinové cvičení paměti, které bylo provozováno jednou týdně po dobu asi 2 hodin. Chodila tam velice ráda, sešla se i s ostatními klienty domova, zasoutěžila si zábavnou formou a udržovala paměť v kondici. Ale nyní už asi půl roku je trénování paměti prováděno individuálně, jednou za čtrnáct dnů na pokojích u každého klienta zvlášť. Tento trénink prý trvá okolo 15-20 minut. Tréninky paměti ji nabídla sociální pracovnice. Přínos KTP spatřuje v sociálním kontaktu s okolím a udržováním dobré paměti. „Nyní když mohu porovnávat, jaké to bylo dříve, tak skupinové trénování paměti mi dávalo více, než tyto individuální, není to ono“, dodává.

###### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Dříve se prý scházelo okolo 20 klientů, ne vždy pravidelně. Lidé zvenčí nedocházeli na tyto hodiny, ale paní Ludmila by tuto možnost uvítala. S ostatními klienty měla velmi dobré vztahy, prý byli všichni rádi, když se opět mohli po týdnu setkat a popovídat si. Také uznává, že dříve se s ostatními více navštěvovali než nyní.



Povykládali si, co je nového a někdy si pletli či se dívali na televizi. Paní Ludmila se velice ráda dívá na televizi a čte noviny.

#### Hodnocení spokojenosti s KTP

Nyní je s tréninkem paměti také spokojená, ale není to již tolik zábavné, jaké to bylo předtím, když byla v kolektivu. „Spíš mi tyto individuální tréninky připadají jako zkoušení nebo sledování, jak člověk rychle hloupne“. Byla by velice ráda, kdyby se opět začalo trénovat ve skupině a hodina trvala déle. „Přála bych si, se opět sejít se spoustou lidí a člověk by se také dostal z bytu ven, kde sedí téměř neustále“. K paní instruktorce má velmi dobrý vztah.

Při cvičeních řeší různé otázky, kvízy, opakuje si slovní přísloví, básničky nebo čte. Mezi její oblíbené cvičení patří doplňování různých otázek či kvízů, baví ji to, musí prý u toho hodně přemýšlet. Nemá moc ráda, když musí číst, to si může dělat i ve svém volném čase. U sebe vidí přínos trénování paměti v tom, že alespoň nezapomíná, prý si udržuje paměť na určité úrovni.

#### **Případová studie - paní Hana**

##### Údaje o klientovi

Paní Haně je 74 let. Vystudovala střední zemědělskou školu. Pracovala v místním zemědělském družstvu, jako kontrolorka vzorků mléka. V domově pro seniory bydlí šest měsíců.

##### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Za paní Hanou dochází sociální pracovnice na trénink paměti jednou za 14 dnů. Chodí za ní od začátku, co nastoupila do domova. Návštěvy tréninku paměti jí nabídla právě tato sociální pracovnice. Paní Hana tuto aktivitu uvítala, jelikož ve svém volném čase ráda luští křížovky či sudoku. Tréninky paměti jí baví, že prý alespoň stráví čas s někým příjemným a je nucená chvíli přemýšlet. Trenérka u ní bývá zhruba 20 minut. Domnívá se, že KTP jsou pro seniory velmi přínosné, udržují neustále paměť v činnosti, nutí lidi přemýšlet.

##### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Paní Hana zažila pouze individuální trénink paměti. Poté, co se dozvěděla, že se zde konaly takovéto aktivity ve skupině, byla z toho nadšená, tato varianta se jí více

zamlouvala. „Alespoň bych lépe poznala i ostatní klienty domova“. Také se nebrání tomu, kdyby na tyto hodiny docházeli i lidé zvenčí. Nyní má k ostatním klientům spíše neutrální vztah, jelikož se společně setkávají minimálně. Pouze má pár známých, kteří bydlí poblíž jejího bytu, s těmi se kamarádí a navštěvuje. Při návštěvách si prý povídají o všem možném.

#### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky tréninku paměti je spokojená. Trenérka má vždy připravená různá cvičení, úkoly u kterých musí paní Hana hodně přemýšlet. Přála by si, kdyby tato cvičení byla provozována častěji. Prý alespoň dvakrát do týdne a po delší dobu, tak 45 minut. Nejvíce se jí však zamlouvá, kdyby bylo skupinové cvičení paměti s ostatními klienty domova. Provozované v klubovně, kde by se všichni pravidelně setkávali. K paní trenérce má velice pozitivní vztah, má ji velice oblíbenou.

O návštěvách spolu zpívají, kreslí, či řeší různé kvízy. Líbí se jí veškerá cvičení, která s ní paní trenérka provádí, prý je nucena alespoň jednou za čas přemýšlet. Nemá žádné cvičení neoblíbené. Přínos takového to tréninku paměti spatřuje v tom, že si prý pamatuje mnohem více věcí, než když nastoupila do domova. Načerpané informace využije i ve svém volném čase, když luští křížovky, jdou jí prý nyní mnohem snadněji vyluštit.

#### **Případová studie - pan Jan**

##### Údaje o klientovi

Panu Janovi je 76 let. Vystudoval vyšší průmyslovou školu. Pracoval jako vedoucí konstrukce v místním závodě. V domově pro seniory bydlí jeden a půl roku.

##### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Na volnočasovou aktivitu tréninku paměti docházel dříve pravidelně jednou týdně, moc ho tyto kurzy bavily. Nyní za panem Janem dochází sociální pracovnice na 15 minut, jednou za čtrnáct dnů. Dělají cvičení paměti individuálně na pokoji. Tyto volnočasové aktivity mu nabídla sociální pracovnice. Tréninky paměti má velmi rád, baví ho to. Ale dříve to prý bývalo lepší. „Sešli jsme se s ostatními klienty domova, popovídali si a zasoutěžili“. Nyní je při cvičení pouze sám a není to už prý takové, jako

před tím. Domnívá se, že tyto KTP jsou pro seniory přínosné. „Udržujeme si paměť v kondici, jsme donuceni přemýšlet“, konstatuje.

#### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Dříve na KTP docházelo okolo 20 klientů domova, lidé zvenčí se hodin nezúčastnili. Každý chodil dle libosti a dle zdravotního stavu. Mezi sebou měli přátelský vztah, i když někdy panovala při různých cvičeních soupeřivost. Nepřál by si, aby docházeli na tyto lekce i lidé zvenčí. Prý se už mezi sebou klienti domova znají a tak by to byl nový člověk, před kterým by se třeba někdo styděl. Ve svém volném čase se schází nejvíce právě se seniory, které poznal na těchto cvičeních. Udržují i nadále kontakt a navštěvují se. Hovoří společně o svých starostech i radostech. Má prý s kamarády partu, ve které hrají karty. Karty ho moc baví, rád také čte noviny, nebo sleduje televizi.

#### Hodnocení spokojenosti s KTP

Je spokojen s vedením nynější výuky individuálního tréninku paměti. Ale připouští, že dříve se mu skupinové trénování líbilo více. Byl by rád, kdyby se to opět začalo takto provozovat. Přál by si, kdyby za ním sociální pracovnice docházela častěji, alespoň jednou týdně. K sociální pracovnici má velice pozitivní vztah, má ji rád.

Při lekcích tréninku paměti řeší různé kvízy, vědomostní soutěže, slovní hříčky. Nejvíce ho baví doplňování jmen a měst, je v tom prý dobrý. A když toto cvičení dělal ve skupině, téměř pokaždé vítězil. Nemá v oblibě hádání skladatelů, moc je nezná a je to pro něho těžký úkol. KTP jsou pro něj zajisté velmi přínosné. „Bystřím si tak mozek a nemohu opomenout sociální kontakt“, říká pan Jan. I když mu nyní při individuálních cvičeních sociální kontakt velmi chybí.

### **Případová studie - paní Helena**

#### Údaje o klientovi

Paní Heleně je 60 let. Vystudovala základní školu a pracovala jako brusička kovu v místním závodě. V domově pro seniory bydlí jeden rok.

### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Paní Helena si vybrala volnočasovou aktivitu tréninku paměti před půl rokem. Ze začátku, když jí tuto aktivitu sociální pracovnice nabídla, neměla zájem. Ale sousedka od vedle co docházela na tyto kurzy jí řekla, že je to zábavné, ať to také vyzkouší. K paní Heleně tedy dochází sociální pracovnice jednou za čtrnáct dnů a dělá s ní různá cvičení paměti. Prý se sociální pracovnice zdrží tak čtvrt hodiny. Paní Helena má tato cvičení velice ráda, zabaví se a je chvíli nucená přemýšlet. „Baví mě to“, konstatuje. Myslí si, že pro seniory jsou tato cvičení velmi důležitá. „Udržují mozek v bystrosti a nenechávají seniora hloupnout“.

### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Uvítala by, kdyby se tato cvičení konala jako skupinová cvičení. Bylo by jí prý jedno, kdyby se KTP účastnil i někdo zvenčí. Má velmi přátelský vztah k lidem, kteří bydlí v blízkosti jejího pokoje. S těmi se často schází na chodbách nebo je navštěvuje. Ostatní klienty, kteří bydlí v jiné části domova prý nezná. Ve svém volném čase ráda luští křížovky, nebo si čte. Také ráda jezdí na různé poznávací výlety.

### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky tréninku paměti je spokojená. Přála by si, kdyby cvičení trvala déle a lekce se konaly častěji. Také by chtěla, kdyby se tato cvičení prováděla spíše skupinově, byla by to prý asi větší zábava. K sociální pracovnici má velmi kladný vztah.

Při této volnočasové aktivitě řeší různá vědomostní cvičení, početní příklady, opakuje nebo doplňuje přísloví či kreslí obrázky, dle zadaného tématu. Nejvíce jí baví kvízy a vědomostní cvičení. Prý je v nich dobrá, má základy vědomostí z křížovek, které neustále luští. Neoblíbené cvičení prý nemá. Myslí si, že tato cvičení paměti, jsou pro ni prospěšná. Neustále se zdokonaluje, je nucena přemýšlet a tím si trénuje paměť.

### **Případová studie - paní Anna**

#### Údaje o klientovi

Paní Anně je 95 let. Vystudovala střední obchodní školu. Pracovala jako účetní. V domově pro seniory bydlí jeden rok.

### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Paní Anna se zúčastňuje tréninku paměti od samého začátku, co nastoupila do domova. Už si nepamatuje, kdo jí tuto volnočasovou aktivitu nabídl. Dříve, když se ještě konala skupinová cvičení paměti, docházela téměř každý týden a velice ráda. „Někdy se mi stalo, že jsem nemohla vstát z postele, tak jsem nikam nešla“, říká. „Nyní za mnou dochází asi jednou za čtrnáct dnů sociální pracovnice a dělá se mnou různá cvičení na procvičování paměti“. Myslí si, že je dobré, když se někdo takto věnuje seniorům. Nutí je prý jistým způsobem k přemýšlení a nenechává je jen tak zlenivět.

### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Ke klientům, kteří dříve navštěvovali tyto kurzy měla velice pěkný vztah. Ti schopnější jí prý mnohokrát pomohli, byli prý velice ochotní a ohleduplní. Někteří za ní ještě docházejí na návštěvy, aby si společně popovídali. K ostatním klientům domova má spíše neutrální vztah, jelikož se s nimi neschází. Paní Anna je nyní již samostatně nepohyblivá, tudíž se nedostane na jiné volnočasové aktivity nebo alespoň na chodbu mezi ostatní seniory. Ve svém volném čase si ráda čte knihy nebo sleduje televizi.

### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je spokojená. Je prý ráda, když za ní paní instruktorka přijde a udělá si na chvíli čas. Už by prý stejně nemohla docházet na skupinová cvičení, která měla raději, jelikož nevydrží sedět. Jediné co by si přála, kdyby za ní paní instruktorka docházela častěji. Alespoň by se zabavila a vyplnila užitečně svůj volný čas, kterého má přespříliš. K paní instruktorce má velice kladný vztah. Prý si spolu velice dobře rozumí a vždy si pěkně popovídají.

Při cvičení paměti řeší různé hádanky, doplňuje vědomostní cvičení, povídá si s paní instruktorkou a zavzpomíná na „staré časy“. Veškerá cvičení jí baví, nemá žádné více či méně oblíbené cvičení. Domnívá se, že tato cvičení paměti jsou dobrá pro lidi, kterým je méně let než jí samotné. Paní Anna vidí přínos KTP v tom, že se zabaví, stráví tak příjemně svůj volný čas. Ale zlepšování paměti u sebe nepozoruje, prý stejně hodně zapomíná.

## **Případová studie - trenér paměti, paní Markéta**

### Údaje o trenérovi

Paní Markétě je 23 let. Vystudovala vyšší odbornou sociální školu. V domově pracuje jako instruktorka sociální péče, jeden a půl roku.

### Vztah trenéra ke kurzu trénování paměti (KTP)

Paní Markéta doposud nebyla na žádném semináři či školení o KTP. Ale ráda by se takového školení zúčastnila. V tomto domově provádí trénink paměti necelý rok. Předchozí praxi s tréninkem paměti nemá. V tomto domově se nyní koná individuální trénink paměti. Je to volnočasová aktivita, na kterou se může přihlásit kdo chce, dle libosti. Dříve se v domově konaly skupinové tréninky paměti, docházelo tam okolo 20 lidí. Tato skupinová aktivita se konala jednou týdně, vždy režimově, pravidelně, dle stanoveného rozpisu aktivit. Ale jelikož byl zájem čím dál větší, začal se řešit trénink paměti individuálně, aby se pokryl větší okruh lidí, kteří o tuto volnočasovou aktivitu požádali. Paní Markéta si u každého klienta vede individuální plán, který si zapisuje do dokumentace klienta. Ke každému klientu přijde vždy s předem připraveným cvičením paměti. Toto cvičení je prý natolik rozsáhlé, že zabere čas vymezený na tuto aktivitu.

### Hodnocení spokojenosti s KTP

O volnočasových aktivitách tréninku paměti klienty informují instruktorky sociální péče. V tomto domově pracují dvě instruktorky. Každá má na starost 40 klientů domova. Nicméně jakýsi způsob tréninku paměti s klienty provádí téměř denně i ostatní personál domova. Ať už se jedná o zdravotníky či pomocný personál. Každý den i s klienty trpící demencí hovoří, co je dnes za den, kdo má svátek, nebo co se ten den významného událo. Přála by si, kdyby se opět konaly skupinové tréninky paměti. Ale to by prý muselo být více skupin a více personálu, na to však domov nemá finance. Ví, že nyní, když provozuje s klienty trénink paměti téměř jednou za čtrnáct dnů po dobu 20 minut je efekt tréninku paměti minimální. Přála by si, aby na tyto aktivity s každým klientem měla více času a tato cvičení se konala alespoň dvakrát do týdne. Někdy prý zajde ke klientovi a on se ze zdravotních či jiných důvodů necítí dobře a tak se cvičení nekoná. Tím pádem u seniora probíhá cvičení jednou za měsíc. Kdyby byly skupinové cvičení paměti, neví zda by si přála, aby se tréninku účastnili i lidé zvenčí.

Na cvičení tréninku paměti se připravuje doma i v práci. Někdy má v práci čas, tak hledá náměty na cvičení v naučných slovnících, různých literaturách či na internetu. Doma získává inspiraci z učebnic, které vlastní její mladší sestra, docházející do druhé třídy. V průměru se připravuje na cvičení s klienty asi 20 minut. Uvědomuje si, že na cvičení paměti s klienty nemá dostatek času. Při těchto cvičeních s klienty provádí různé křížovky, klienti doplňují antonyma, synonyma, různá přísloví, kvízy nebo hrají obrázkové karty.

#### Hodnocení účastníků KTP z pohledu trenéra

Domnívá se, že klienti tato cvičení mají rádi. Prý jí téměř pokaždé říkají, aby zašla častěji. Vidí, že pro klienty jsou tato cvičení zajímavá a někdy i zábavná. „Vyzkouší si, jak jsou vědomostně na tom, něco nového se dozví zábavnou formou“, říká paní Markéta.

Ke klientům má pozitivní vztah. Vidí, jak se při cvičeních snaží a s radostí se zapojují do aktivity. Nedá se prý říci, jaká cvičení mají klienti více či méně oblíbená. Každého prý baví něco jiného. Ale k těm více žadáným patří různé vědomostní úkoly a křížovky. Přínos tréninku paměti u seniorů spatřuje ve zlepšování kognitivních funkcí. „U některých klientů spatřuji určitý posun k lepšímu“. Domnívá se, že jsou na tom někteří klienti mnohem lépe, než když nastoupili do domova. Také vidí přínos v zabránění izolace, při udržování sociálního kontaktu se skupinou.

#### Zúčastněné pozorování lekce tréninku paměti v Domově pro seniory ve Strakonících - Jezárky

Zúčastnila jsem se jednoho cvičení tréninku paměti, abych viděla, jak probíhá individuální trénink. Klientka seděla ve svém bytě upravená v domácím oblečení u stolečku. Domnívám se, že instruktorku očekávala, jelikož neustále opakovala, že na ní od rána čeká. Myslím, že tuto volnočasovou aktivitu vnímá jako příjemnou návštěvu. Klientka byla velice zdvořilá, vyjadřovala se slušně. Nabízela nám sušenky, kávu či čaj. Cvičení tedy probíhá v bytech klientů. Klientka měla byt uklizený, vyvětraný. Na zdech měla pověšené spousty fotografií, zřejmě rodinných příslušníků. Na oknech měla květiny, prý je ráda pěstuje.

Paní instruktorka seznámila klientku s dnešním cvičením. Mluvila srozumitelně, energicky. Vyjadřovala se spisovně, slušně, s klientkou měla častokrát haptický kontakt. Působila velice klidně, uvolněně. Při cvičení jsem se cítila příjemně, cítila jsem jakousi rodinnou atmosféru. Paní instruktorka dala klientce papír, na kterém byl natištěný úkol, který má dnes vyřešit. Byl popsán slovy, ke kterým měla klientka najít synonyma a antonyma. Bylo vidět, že se klientka na úkol velice soustředí, začala tedy vypisovat slova a říkala je instruktorce. Ta ji za veškeré odpovědi chválila a povzbuzovala ji do dalších odpovědí.

#### ***4.1.4 Případová studie - klienti žijící v Domově pro seniory ve Strakonících – Lidická a trenéři paměti***

##### **Případová studie - paní Hedvika**

###### **Údaje o klientovi**

Paní Hedvice je 84 let. Vystudovala gymnázium a po celý život pracovala jako úřednice. V domově pro seniory bydlí tři roky.

###### **Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)**

Paní Hedvika dochází na volnočasovou aktivitu tréninku paměti od začátku, co nastoupila do domova, tedy tři roky. Dochází pravidelně jednou do týdne, vždy každý pátek, kdy se tyto kurzy pořádají. Snaží se chodit pravidelně, ale někdy prý nepřijde, když se jí nechce nebo když se necítí dobře. Tuto volnočasovou aktivitu ji nabídla sociální pracovnice. Na hodiny se vždy těší, dochází na ně velice ráda. Je to pro ni zajímavá aktivita, při které se mentálně rozvíjí a udržuje sociální kontakty. „Domnívám se, že tyto kurzy jsou pro seniory nutné, zachovávají duševní svěžest“, dodává.

###### **Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP**

Na tyto lekce dochází okolo 20-30 klientů domova. Nechodí vždy všichni pravidelně. KTP se zúčastňují pouze klienti domova. Nepřála by si, kdyby docházeli na KTP i lidé zvenčí. To už by bylo na hodinu prý moc lidí. K ostatním klientům navštěvujícím tyto kurzy má velice pozitivní vztah. Se spousty klientů z kurzu se schází i ve svém volném čase, aby si s nimi pohovořila. Velice ráda čte, luští křížovky nebo se dívá na dokumentární filmy.



### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je velice spokojená. Paní instruktorky mají vždy připravené spousty zajímavých cvičení. „Pouze bych si přála, kdyby na KTP docházel menší počet lidí, tak okolo 10, to by bylo ideální“. Také by jí vyhovovalo, kdyby se nynější dvouhodinová lekce rozdělila na jednohodinové lekce, které by se konaly dvakrát týdně. Byla by ráda za větší prostory, ve kterých by se tyto hodiny konaly. K oběma trenérkám má velice pozitivní vztah. Obdivuje je za to, s jakou trpělivostí a ochotou přistupují ke klientům. A také za jejich houževnatost a nápaditost.

Při hodinách všichni zúčastnění vystřídají spousty cvičení. Hrají kris–kros, řeší různé vědomostní soutěže, řeší smyslové hry, luští křížovky nebo skládají puzzle. Nejvíce jí však baví smyslové hry, ty jsou prý vždy velice zajímavé. Jsou pro ni dosti náročné a právě to se jí líbí, má je tak nejvíce oblíbené. Nerada hraje člověče nezlob se nebo domino, tyto hry jsou pro ni nudné. Paní Hedvika u sebe spatřuje přínos tréninku paměti v sociálním kontaktu s okolím a také, že si udržuje stále svěží mysl.

### Případová studie - paní Ivana

#### Údaje o klientovi

Paní Ivaně je 78 let. Vyučila se kuchařkou a toto povolání dělala celý život. V domově pro seniory bydlí devět měsíců.

#### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Na KTP dochází vždy pravidelně již půl roku. Z počátku na volnočasové aktivity nechtěla docházet. Avšak s postupem času zjistila, že má v domově spoustu času, proto nabídku účastnit se KTP přijala. O těchto kurzech se dozvěděla od sociální pracovnice. Volnočasových aktivit tréninku paměti se účastní velice ráda, prý tak příjemně stráví svůj volný čas, procvičuje si paměť a smysly. Domnívá se, že tyto kurzy jsou pro seniory velice přínosné. Jednak po stránce udržování sociálních kontaktů, tak i proto, že vedou seniora k určité aktivitě, činnosti, při které si trénuje mozkové funkce a smysly.

#### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Myslí si, že na KTP dochází spousta lidí pravidelně, až na pár výjimek. Schází se okolo 20-25 lidí. Na tyto lekce dochází pouze klienti domova. Nebyla by ráda,

kdyby docházeli na tyto lekce i lidé zvenčí. Nyní se už všichni ve skupině znají a jsou na sebe zvyklí. Ke klientům navštěvující KTP má pozitivní vztah. Ve svém volném čase se schází s lidmi žijícími také v domově, kteří pocházejí ze stejné vesnice jako ona. Popovídají si a dozví se, co je nového. Paní Ivana ve volných chvílích velice ráda čte či poslouchá rádio.

#### Hodnocení spokojenosti s KTP

S KTP je velice spokojená, jsou prý pokaždé připravená nová cvičení. Pouze by si přála, kdyby byly častěji a ve větší místnosti. K oběma trenérkám má velmi dobré vztahy, prý si s nimi velice dobře rozumí.

V hodinách řeší různé křížovky, vědomostní soutěže nebo hraje různé hry. Nejvíce oblíbené má cvičení, kde se dopisují slova na zadaná začáteční písmena, tato cvičení jí jdou nejlépe. „Nemám žádné cvičení neoblíbené“. Domnívá se, že KTP jsou pro ni velice důležité. „Zachovávám si tak mentální úroveň a udržuji si sociální kontakt s okolím“, konstatuje.

#### Případová studie - pan David

##### Údaje o klientovi

Panu Davidovi je 77 let. Vystudoval střední odbornou školu a pracoval jako výpravčí na dráze. V domově pro seniory bydlí šest let.

##### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Pan David navštěvuje tyto KTP dva roky, pravidelně, vždy jednou týdně. O těchto kurzech se dozvěděl od sousedů, kteří mu říkali, aby prý také začal docházet. Vzpomíná si, že tuto volnočasovou aktivitu mu nabízela sociální pracovnice již při jeho příchodu do domova. Tehdy to odmítnul, jelikož se cítil v dobré kondici a neměl potřebu docházet na volnočasové aktivity. Avšak nyní dochází na tyto lekce tréninku paměti velice rád, baví ho to. Domnívá se, že pro seniory jsou KTP přínosné. „Senioři příjemně stráví svůj volný čas, kterého mají stejně spoustu, procvičí si paměť a tak dělají něco užitečného pro sebe“.

### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Na hodinu dochází okolo 20 klientů, ale počet není pokaždé stejný. Každý si prý chodí dle nálady a dle zdravotního stavu. KTP se účastní pouze obyvatelé domova. Bylo by mu prý jedno, kdyby na hodiny docházeli i lidé zvenčí. Ke klientům navštěvujícím hodiny tréninku paměti má rozdílné vztahy. Pozitivní a velmi přátelské vztahy má s klienty, se kterými se zná a schází se s nimi ve svém volném čase. K těm ostatním má spíše neutrální postoj, jelikož je příliš nezná. Pan David si ve svém volném čase lepí různé miniatury měst, aut aj. Rád si také čte nebo sleduje naučné pořady.

### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je velice spokojený. Hodiny jsou pro ni velice zábavné a pokaždé si vyzkouší spoustu úkolů. Přál by si, kdyby byly hodiny častěji, třeba dvakrát do týdne. Příliš mu nevyhovuje délka lekce. Pozoruje, že někteří klienti neudrží pozornost déle než jednu hodinu a potom vyrušují. Také by pozměnil, aby na hodiny docházelo méně klientů, prý se nemohou v takovém počtu účastníků vejít do klubovny. K oběma trenérkám má pozitivní vztah.

Za dvě hodiny vymezené na tuto volnočasovou aktivitu vyzkouší spousty cvičení. Jakými jsou křížovky, různé vědomostní soutěže, hraní různých her, pexes, skládání puzzle. Nejraději skládá puzzle, nebo hraje pexeso, prý je v tom dobrý. Nebaví ho hrát člověče nezlob se, hru prý nemůže svými dovednostmi ovlivnit, záleží zde pouze na štěstí. Domnívá se, že tyto tréninky paměti jsou pro něj velice přínosné. Udrží ho v určité mentální svěžesti a přijde zde do kontaktu s ostatními klienty domova.

### **Případová studie - pan Antonín**

#### Údaje o klientovi

Panu Antonínovi je 82 let. Vystudoval zemědělskou školu a pracoval jako traktorista v zemědělském družstvu. V domově pro seniory bydlí pět let.

#### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

KTP navštěvuje celých pět let, co je v domově. Na hodiny dochází nepravidelně, prý dle toho, jak se cítí. Nabídku docházet na KTP přijal poté, co mu o této volnočasové

aktivitě řekla sociální pracovnice. Na hodiny dochází rád, baví ho to, zažije zde spoustu legrace a setká se s ostatními klienty domova. Domnívá se, že jsou tyto tréninky paměti pro seniory přínosné, jelikož udržují seniora v mentální činnosti.

#### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Pan Antonín neví, kolik klientů dochází na tuto aktivitu, nikdy to prý nepočítal. Ale ví, že se zúčastňují pouze klienti domova. Nepřál by si, aby docházeli na hodiny tréninku paměti i lidé zvenčí. „V tomto kolektivu se všichni známe navzájem a ztratili jsme mezi sebou ostych“. Ke klientům navštěvujícím trénink paměti má spíše pozitivní vztah. S některými se schází i ve svém volném čase, aby si popovídali, nebo sledovali televizi.

#### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je spokojený. Jelikož jsou pokaždé připravené zajímavé soutěže. Pohovoří si se známými u šálku kávy či čaje a příjemně tak stráví svůj volný čas. Na KTP by pozměnil, kdyby se konaly ve větší místnosti, jelikož někteří klienti se nesejdou s ostatními u stolu a musí posedávat různě na židličkách po místnosti. K oběma trenérkám má pozitivní vztah, rozumí si spolu.

V hodině řeší různá předem připravená cvičení, hraje různé hry, či skládá puzzle nebo jiné obrázky. Prý ho baví vše, co na hodinách provádějí. Nemá více či méně oblíbená cvičení. Myslí si, že jsou tyto kurzy pro něho velice přínosné. Sejde se tu s ostatními klienty domova a zároveň trénuje paměť při různých cvičeních.

### **Případová studie - paní Stela**

#### Údaje o klientovi

Paní Stele je 88 let. Vystudovala gymnázium a pracovala jako úřednice. V domově pro seniory bydlí čtrnáct měsíců.

#### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Na KTP dochází od začátku, co nastoupila do domova. Tuto volnočasovou aktivitu jí nabídla sociální pracovnice. Na hodiny nedochází pravidelně, prý dle zdravotního stavu. Této volnočasové aktivity se účastní velice ráda. Jelikož je při ní přátelská atmosféra, udržuje si zde neustále sociální kontakty s okolím a cvičení jsou

pro ni užitečná k zachování dobré paměti. Domnívá se, že tyto KTP jsou pro seniory přínosné z důvodu sociálních kontaktů a užitečnosti cvičení, pro zachování paměti.

#### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Na hodinu dochází okolo 25 klientů domova, ale přesný počet neví. Každý nedochází vždy pravidelně. Lidi zvenčí by uvítala, ale obává se, že už by pro ně nebylo v klubovně místo. K ostatním klientům navštěvujícím hodiny tréninku paměti má pozitivní vztah. V hodinách prý panuje přátelská atmosféra, lidé si snaží navzájem pomáhat. S některými seniory z KTP se schází ve svém volném čase, povídají si nebo kreslí. Paní Stela velice ráda ve chvílkách volna kreslí.

#### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je velice spokojená, nic by na ní neměnila. Hodiny jsou pro ni pokaždé nové a zajímavé. S trenérkami má velice přátelský vztah. Když si paní Stela neví rady s přiděleným úkolem, jedna či druhá trenérka ji vždy pomůže a pochválí za každou snahu či cvičení, které vyřeší.

Na hodinách řeší různé kvízy, křížovky, doplňuje vědomostní cvičení či hraje kostky, navléká knoflíky, aj. Nejvíce ji baví kvízy a hádání měst. „Při těchto cvičeních jsem dobrá“. Příliš ji nebaví hrát domino, jelikož tato hra ji nejde. Pro paní Stelu jsou tyto kurzy přínosný, jak sama říká: „Mám kontakt s ostatními klienty domova, trénuji si paměť a tím si uchovávám bystrou mysl“.

### **Případová studie - pan Ludvík**

#### Údaje o klientovi

Panu Ludvíkovi je 79 let. Vystudoval střední průmyslovou školu a pracoval jako vedoucí technického úseku v místním závodě. V domově pro seniory bydlí čtyři měsíce.

#### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Pan Ludvík dochází na KTP od začátku, co nastoupil do domova. Tuto volnočasovou aktivitu mu nabídla sociální pracovnice. Jelikož pan Ludvík se velice rád učí novým věcem, nabídku ihned přijal. Dochází pravidelně, jednou týdně na dvě hodiny. Chodí velice rád, jelikož se vidí s ostatními klienty domova a zábavnou formou se něco naučí. Domnívá se, že tyto tréninky paměti jsou pro seniory velice

přínosné, jelikož se dozví spoustu nových informací, aktivují seniora k přemýšlení a udržují sociální kontakt s okolím.

#### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Na hodiny dochází asi 25 klientů, ale pokaždé se počet mění. Pan Ludvík se snaží vždy spočítat, kolik klientů se této aktivity účastní. Lidé zvenčí na KTP nedochází a ani by si tuto možnost nepřál. Senioři prý mají mezi sebou velice přátelské vztahy a jsou ochotni kdykoliv si navzájem pomoci. S některými seniory z kurzu se schází i ve svém volném čase, prý aby si zahráli karty a popovídali si. V domově má s kamarády vytvořenou partu, kdy se téměř každý večer scházejí a hrají mariáš.

#### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je spokojen, prý jsou cvičení pokaždé nová, něčím zajímavá. Jediné co by změnil na KTP je prostorové vybavení nebo počet účastníků. Nyní dochází na hodiny tolik účastníků, že se téměř všichni nemohou vejít do klubovny, kde se trénování paměti pořádá. K oběma trenérkám má pozitivní vztah. Jsou velice hodné a ochotné. „Obzvláště jedna je velmi snaživá, je vidět, že je do práce zapálená“.

Při hodině tréninku paměti vystřídá spousty cvičení, jakými jsou různé kvízy, vědomostní soutěže, obrázkové hry, puzzle, člověče nezlob se aj. Nejvíce má rád domino, jelikož ho hraje s kamarády a musí u toho hodně přemýšlet. Nejméně oblíbené má puzzle, nikdy prý tak veliký obrázek nesloží do konce lekce. Pan Ludvík je rád, že dochází na tuto volnočasovou aktivitu. Našel zde mnoho nových přátel i na sklonku svého života. Dozvídá se zde nové informace zábavnou formou. „Již nečinně nečekám na pokoji, ale snažím se také udělat něco dobrého pro sebe respektive pro svou paměť.“

### **Případová studie - paní Miluše**

#### Údaje o klientovi

Paní Miluši je 73 let. Je vyučená prodavačka, tuto práci dělala po celý život. V domově pro seniory bydlí osm měsíců.

#### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Paní Miluše dochází na KTP pravidelně od samého začátku, co nastoupila do domova. Tuto volnočasovou aktivitu ji nabídla sociální pracovnice. Jelikož je velice

společenská a ve svém volnu neustále luští křížovky, tak ihned tuto nabídkou přijala. Ráda dochází na tyto hodiny, zabaví se, využije tak příjemně svůj volný čas, kterého má v domově spoustu. Vždy se něco nového dozví a pohovoří s ostatními. Domnívá se, že tyto kurzy jsou pro seniory velice přínosné, jelikož seniora aktivují k určité činnosti a udržují ho ve společnosti lidí.

#### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

K ostatním klientům navštěvujícím tuto volnočasovou aktivitu má velice pozitivní a přátelský vztah. Na hodiny prý dochází okolo 20 lidí, ale nikdy je nepočítala. Lidé zvenčí na tyto lekce nedochází a ani neví, zda by si tuto možnost přála. S některými seniory z kurzu se schází i ve svém volném čase, aby si popovídali nebo také se sousedkou z vedlejšího bytu někdy kreslí.

#### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je velice spokojená. Pobaví se s ostatními u šálku kávy či čaje, má radost z toho, že dokázala splnit požadovaný úkol, který ji instruktorka zadala. Pouze by si přála, kdyby se kurzy konaly ve větší místnosti. V klubovně, kde se pokaždé scházejí je pro takový počet lidí velice málo místa. Také by si přála, kdyby byly hodiny častěji a trvaly pouze hodinu. „Myslím si, že ta dvouhodinovka je příliš dlouhá“. K oběma trenérkám má pozitivní vztah. Oceňuje je za jejich laskavost a ochotu.

Při hodinách hraje člověče nezlob se, domino, skládá puzzle nebo jiné obrázky. Doplňuje různé kvízy či křížovky. Nejvíce má oblíbené křížovky, jelikož ty jí jdou nejvíce. Nemá žádné cvičení neoblíbené. „Přínos KTP u sebe spatřuji, že pouze nelenoším na pokoji, ale snažím se dělat také něco pro své zdraví“. Pozoruje, že si uchovává paměť v dobré kondici.

#### Případová studie - paní Olga

##### Údaje o klientovi

Paní Olze je 86 let. Vyučila se švadlenou, pracovala jako vedoucí odbytového skladu s prádlem. V domově pro seniory žije tři roky.

### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Na KTP dochází druhým rokem. Zpočátku nemohla docházet, jelikož její zdravotní stav nebyl natolik dobrý, aby se zúčastňovala aktivit, které tento domov nabízí. Poté, co se její zdravotní stav upravil, nabídla jí paní z přímé obslužné péče, zda by nechtěla docházet na tuto volnočasovou aktivitu. Od té doby dochází na hodiny téměř pravidelně, jednou týdně. Avšak někdy se jí zdravotní stav zhorší natolik, že hodinu vynechá. Na hodiny dochází ráda, prý je to velice zábavné a popovídá si s ostatními klienty domova. Domnívá se, že tyto kurzy jsou pro seniory přínosné po stránce udržování sociálních kontaktů, také aktivit, které senior vykonává.

### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Paní Olga neví, kolik lidí dochází na hodiny tréninku paměti, pouze ví, že se hodin účastní pouze lidé žijící v domově. Bylo by jí prý jedno, kdyby hodiny navštěvovali i lidé zvenčí. K seniorům navštěvujícím hodiny má pozitivní, přátelský vztah. S některými se vídává i při jiných volnočasových aktivitách. Paní Olga je již samostatně nepohyblivá, tudíž již k nikomu na návštěvy nedochází. Občas se za ní zastaví sousedky z vedlejších pokojů. Popovídají si společně, řeknou si co je nového, nebo se dívají na televizi.

### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je velice spokojená. Je ráda, že instruktorky s ní mají takovou trpělivost. Pokaždé ji pochválí za její snahu či splněné úkoly. Líbí se jí, že řeší nové úkoly, které jsou velice zajímavé. Na KTP by nic neměnila, vše jí vyhovuje, tak jak je. K oběma trenérkám má vřelý a přátelský vztah.

V hodinách provádějí různá vědomostní cvičení, hádanky, smyslové hry aj. Má ráda veškerá cvičení, která na hodinách řeší. Domnívá se, že tyto volnočasové aktivity tréninku paměti jsou pro ni velice užitečné. Příjemně se zabaví, je sama motivována něco dokázat a vyřešit. Velkou odměnou pro ni je, když úkol splní a je za něj pochválena.



## Případová studie - paní Adéla

### Údaje o klientovi

Paní Adéle je 85 let. Vystudovala obecnou školu a po té byla ženou v domácnosti. Jelikož s manželem měli velké hospodářství, tak pracovala doma a starala se o domácnost. V domově pro seniory bydlí šest měsíců.

### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Paní Adéla dochází na trénink paměti od té doby, co nastoupila do domova. Snaží se docházet pravidelně každý týden na dvě hodiny. Tuto volnočasovou aktivitu jí nabídla sociální pracovnice. Na hodiny dochází velice ráda, jelikož se tam pokaždé dozví něco nového, příjemně stráví svůj volný čas a pohovoří s ostatními klienty domova. Pro seniory spatřuje přínos KTP v tom, že se dozví spoustu nových informací, něco nového vždy vyzkouší, jsou udržováni v činnosti.

### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Domnívá se, že na hodiny dochází okolo 25 lidí, pouze obyvatelé domova. Nepřála by si, aby na hodiny docházeli lidé zvenčí. K ostatním klientům navštěvujícím KTP má pozitivní vztah. Ve svém volném čase se s některými lidmi schází na chodbách domova, či se různě navštěvují a přátelí. Popovídají si, co je nového a zavzpomínají na staré časy.

### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je velice spokojená. Pokaždé řeší nové a zajímavé úkoly. Na KTP by pozměnila prostory. „Někdy se na některé klienty ani nedostane, nevejdou se všichni ke stolům a posedávají podél zdi na židličkách, na kterých pouze přihlížejí, co ostatní dělají“. K trenérkám má velice dobrý vztah, má je velice ráda.

V hodinách řeší různá smyslová cvičení, vědomostní kvízy, křížovky, skládá puzzle, či hraje domini nebo člověče nezlob se. Nejraději řeší různá smyslová cvičení, jsou pro ni velice zajímavá, musí u nich hodně přemýšlet. Nemá moc ráda člověče nezlob se, tato hra jí nebaví. Domnívá se, že tyto tréninky paměti jsou pro ni velice přínosné. Jelikož neustále udržuje sociální kontakt s ostatními klienty domova a také si trénuje paměť.

## **Případová studie - trenér paměti, paní Kateřina**

### Údaje o trenérovi

Paní Kateřině je 45 let. Vystudovala vyšší odbornou pedagogickou školu. V domově pracuje sedm let, jako instruktor sociální péče.

### Vztah trenéra ke kurzu trénování paměti (KTP)

Paní Kateřina se zatím nezúčastnila žádného semináře či školení o KTP. Ani by prý nechtěla. Pro ni je přínosnější pořídít si kvalitní knížku a čerpat náměty z ní. V tomto domově provádí tréninky paměti již sedmým rokem. Předchozí praxi s KTP nemá. V tomto domově se pořádají KTP jako volnočasové aktivity s pravidelným režimem jednou týdně, vždy v pátek po dobu dvou hodin. V průběhu dvou hodin vystřídají u klientů různá cvičení. Klientovi zadají úkol a po jeho splnění dostává opět nový. Úkoly zadávají klientům, dle jejich mentální úrovně. Mají je rozdělené na lehčí či složitější úkoly. Každý se může účastnit, dle libosti. Paní Kateřina mi sděluje, že dokumentaci u klientů nevedou, pouze vedou záznamy, kam zapisují, že se aktivita konala a po jakou dobu.

### Hodnocení spokojenosti s KTP

Klienti již vědí, kdy se KTP konají, jelikož je to pravidelná volnočasová aktivita. Je zapsána v domácím řádu a je vyvěšen rozpis volnočasových aktivit na dveřích klubovny. Také každé ráno u snídani je denní hlášení činností, tak kdyby přece jen někdo zapomněl, tak je ráno informován. S průběhem výuky je spokojená, nic by na ní neměnila, takto ji to vyhovuje. Na KTP dochází okolo 25 obyvatelů domova. Lidé zvenčí nedochází a ani by tuto možnost neuvítala.

Náměty na KTP čerpá především z knih speciální pedagogiky, z internetu či z různých časopisů. Na hodiny se převážně připravuje doma, tam si vyrábí různé pomůcky, cvičební materiály. V práci prý na přípravu nezbyvá tolika času. V průměru se na každou lekci připravuje hodinu. Myslí si, že na provozování lekce má dostatek času, ve vymezených 2 hodinách na tréninku paměti obejde každého zúčastněného a zadá mu úkoly. V hodinách provádějí různé smyslové hry, početní úkoly, kvízy, křížovky, skládají puzzle, hrají domino či člověče nezlob se aj.

### Hodnocení účastníků KTP z pohledu trenéra

Domnívá se, že spousta klientů dochází na KTP z důvodu udržování sociálních kontaktů, také se chtějí dále rozvíjet nebo si tuto volnočasovou aktivitu u seniora vyžádá rodina. Myslí si, že klienti docházejí na hodiny tréninku paměti velice rádi. Pozoruje je, že jsou při hodinách šťastní, nemyslí na nemoci a na starosti, smutek a ztráty, které je v tomto věkovém období doprovázejí. Také se domnívá, že někteří senioři se nechtějí vzdát, nechtějí podlehnout stáří. Bojují s úbytkem smyslových funkcí. Myslí si, že jsou pro klienty hodiny zajímavé, jelikož každá změna či splnění úkolu u nich přináší uspokojení.

Ke svým klientům navštěvujícím trénink paměti má pozitivní vztah. Senioři ve skupině se mají navzájem rádi, pomáhají si, jsou kamarádští, mají přátelské vztahy. U seniorů docházejících na KTP spatřuje pozitivní změny. Senioři jsou více zklidnění, u některých pozoruje mentální zlepšení. Nejvíce klienti mají rádi interakční cvičení, ve kterém se každý vyjadřuje co má rád, jaké se mu splnilo přání aj. Také je velice baví křížovky. Nejméně oblíbené jsou hry sudoku a člověče nezlob se. Paní Kateřina se domnívá, že KTP jsou pro seniory přínosné, jelikož si prodlouží dobu aktivního života.

### **Případová studie - trenér paměti, paní Šárka**

#### Údaje o trenérovi

Paní Šárce je 20 let. Vystudovala střední školu sociální péče. V domově pracuje šest měsíců, jako instruktorka sociální péče.

#### Vztah trenéra ke kurzu trénování paměti (KTP)

Paní Šárka se zatím nezúčastnila žádného semináře či školení o KTP, ale ráda by se zúčastnila. KTP provádí v domově 6 měsíců a předchozí zkušenost s nimi nemá. KTP se konají v domově jednou týdně po dobu dvou hodin. Je to režimová volnočasová aktivita, konající se každý pátek. Při hodinách se vystřídá u každého klienta několik cvičení, a jsou rozdávána dle obtížnosti, v závislosti na mentální úrovni klienta. „Dokumentace se u klientů nevede, pouze se píší záznamy, zda se volnočasová aktivita konala a po jakou dobu“.

### Hodnocení spokojenosti s KTP

Klienti již vědí, kdy se KTP pořádají a také se každé ráno říká program dne na denním hlášení. S vedením výuky je spokojená. Na hodiny dochází kolem 25 lidí, ne vždy pravidelně. Každý dochází dle nálady a dle zdravotního stavu. Na KTP lidé zvenčí nedochází a také by si tuto možnost nepřála z kapacitních důvodů.

Náměty na KTP čerpá z různých encyklopedií, časopisů pro seniory, od kolegů z jiných domovů pro seniory nebo z internetu. Na hodiny trénování paměti se připravuje v práci, průměrně 1,5 hodiny, má prý na to dostatek času. „Na provozování tréninku paměti mám také dostatek času, dvě hodiny jsou ideální“. Při hodinách s klienty dělají různé kvízy, křížovky, slovní fotbal, vědomostní soutěže, smyslové hry aj.

### Hodnocení účastníků KTP z pohledu trenéra

Paní Šárka se domnívá, že senioři na KTP docházejí z důvodu sociálních kontaktů. Myslí si, že to klienty baví, při hodinách spolupracují, snaží se. Ke klientům docházejícím na hodiny tréninku paměti má pozitivní vztah. Ve skupině mezi seniory vládou přátelské vztahy, jsou ochotni si kdykoliv vypomoci. U klientů docházejících na KTP spatřuje změny, že jsou klienti společenější, aktivnější. Nepozoruje, která cvičení mají klienti více či méně oblíbená, je to prý velice individuální. U seniorů vidí přínos KTP v sociálním kontaktu s okolím a udržování bystré mysli.

### Zúčastněné pozorování lekce tréninku paměti v Domově pro seniory ve Strakonících - Lidická

Také v tomto domově jsem přijala pozvání zúčastnit se cvičení tréninku paměti, abych viděla jak to tu probíhá. Senioři dochází na hodinu velice upravení, oblečení do čistého domácího oblečení. Myslím, že senioři tuto volnočasovou aktivitu berou jako společenskou událost, při které se sejdou a pohovoří. Klienti se vyjadřovali velice slušně a spisovně. Na některých bylo vidět, že jsou rádi, že se opět vidí. Paní trenérky paměti jim postupně nabízely kávu či čaj.

Obě paní instruktorky se vyjadřovaly srozumitelně a slušně. S klienty měly častokrát haptický kontakt, k lidem byly velice vstřícné a ochotné. Instruktorky začaly mezi klienty rozdávat různé úkoly. Někdo dělal úkol sám, jiní zase řešili zadání ve

dvojcích či ve větších skupinách. Všem veškerá cvičení pečlivě vysvětlily, používaly častokrát zpětnou vazbu při komunikaci. Jedni luštili křížovky, druzí zase dostali za úkol složit puzzle. Do další skupiny se položil kufr s dřevěnými a plastovými předměty a klienti měli za úkol po hmatu vytahovat pouze plastové předměty. Jiní zase dostali nádoby s různě velikými vyřezanými otvory, kam měli klienti podle velikosti a tvaru vhazovat předměty z pytlíčku. Jiní zase skládali různé obrázkové hry, někdo měl za úkol rozplést klubíčko různě prošitých nití. Pokaždé, když někdo úkol splnil, dostal úkol nový. Obě trenérky měly spoustu práce, neustále se proplétaly mezi stoly a obcházely klienty, aby jim mohly poradit a pomoci, popřípadě dát nový úkol.

Stěny klubovny byly bílé, oživovala je spousta výtvarných děl, které senioři vytvořili v artedílně. V místnosti se nacházela veliká dřevěná skříň, kde měly instruktorky připravené materiály na hodiny tréninku paměti a jiné volnočasové aktivity. Uprostřed místnosti byly dva veliké dlouhé stoly, u kterých seděli klienti. Ovšem na hodinu dochází daleko více seniorů a tak na zbylé klienty, kteří se již nevešli ke stolům zbyly pouze židličky podél stěn místnosti, u kterých však chyběly stolečky. Proto tito klienti pouze posedávali, popíjeli si čaj a smutně koukali na ostatní, jak se zabývají zadanými úkoly.

#### ***4.1.5 Případová studie - klienti žijící v Domově pro seniory ve Vodňanech a trenéři paměti***

##### **Případová studie - paní Viola**

###### **Údaje o klientovi**

Paní Violen je 84 let. Vyučila se prodavačkou, ale po celý život byla ženou v domácnosti. V domově pro seniory bydlí dva roky.

###### **Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)**

Paní Viola navštěvuje KTP půl roku. Nabídku KTP dostala od sociální pracovnice, ale z počátku nechtěla docházet. Avšak po té, co jí o této aktivitě řekly sousedky, tak se šla na hodinu podívat a od té doby navštěvuje KTP jednou týdně. Nechozí vždy pravidelně, prý dle zdravotního stavu. „KTP se mi zalíbily, jelikož je tam dobrý kolektiv lidí a řeší se tam různá cvičení, která bystří mozkové funkce“.

Domnívá se, že tyto kurzy jsou pro seniory přínosné z hlediska udržování sociálních kontaktů, tak i vidí přínos ve cvičeních, které udržují mozek v neustálé aktivitě.

#### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Na kurzy dochází 15 až 20 lidí, ale přesný počet neví, jelikož je nikdy nepočítala. „Počet lidí není stálý, každý si chodí na tuto aktivitu dle libosti a dle možností“, říká. Ví, že se zúčastňují KTP pouze obyvatelé domova. Pokud by docházeli lidé zvenčí, bylo by jí to prý jedno. K ostatním klientům navštěvujícím KTP má velice pozitivní a přátelský vztah. S mnohými se schází i ve svém volném čase, aby si popovídali a dozvěděli se co je nového. Paní Viola ráda poslouchá rádio, kde hrají písničky, při kterých si zpívá.

#### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuka je velice spokojená. Pokaždé se dozvídá nové věci a zažije spoustu legrace. Na KTP by nic neměnila, takto jí to vyhovuje. K oběma instruktorkám má velice přátelské vztahy, rozumí si s nimi.

V hodinách řeší různá slovní cvičení, hádá uschované věci zabalené do neprůhledného sáčku, řeší různé vědomostní soutěže, křížovky. Prý nemá žádná cvičení více či méně oblíbená, ráda se zapojuje do každé soutěže. Pro sebe přínos KTP spatřuje v procvičování paměti a v udržování sociálních kontaktů s okolím.

### **Případová studie - paní Jana**

#### Údaje o klientovi

Paní Janě je 85 let. Vystudovala základní školu a pracovala ve strojně početní stanici. V domově pro seniory bydlí dva roky.

#### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Na KTP dochází od začátku, co nastoupila do domova. KTP navštěvuje jednou týdně po dobu 30 minut. Tento čas je pro tuto aktivitu vymezen. Nabídku docházet na KTP přijala od sociální pracovnice. „Na hodiny docházím velice ráda, vyjdu si do společnosti lidí a osvěžím si paměť při různých cvičeních“. Myslí si, že tyto kurzy jsou pro seniory velice přínosné. Bystří si tak svou mysl a udržují sociální kontakty s okolím.

### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Na KTP dochází 15 až 20 lidí, ale počet se mění, jelikož někdy někdo nepřijde. Na tuto volnočasovou aktivitu dochází pouze obyvatelé domova. Nepřála by si, aby docházeli na tyto aktivity i lidé zvenčí. Prý se takto ve skupině znají navzájem a tento kolektiv jí vyhovuje. Ve svém volném čase navštěvuje ostatní klienty z kurzu. Povídají si na chodbě či v bytě. Zavzpomínají na staré časy nebo někdy vyšívají či pletou. Paní Jana velice ráda vyšívá nebo dělá jiné ruční práce.

### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je velice spokojená. Paní lektorky mají pokaždé připravené nové, zajímavé cvičení, které se snaží celá skupina vyřešit. Byla by ráda, kdyby se tyto hodiny konaly častěji a kdyby trvaly delší dobu. K oběma lektorkám má velice pozitivní vztah, má je velice ráda.

V hodině provádějí různé hry, vědomostní soutěže, hádají různé kvízy, jména, města, doplňují písmena aj. Mezi nejoblíbenější cvičení paní Jany patří hádání předmětů uschovaných v neprůhledném pytli, prý je u toho veliká legrace. Moc jí nebaví hádání měst, jelikož je příliš nezná. Domnívá se, že KTP ji udržují bystrou paměť, cítí se být chytřejší a také navázala spousty nových kontaktů s ostatními lidmi z domova.

### Případová studie - pan Kamil

#### Údaje o klientovi

Panu Kamilovi je 85 let. Vystudoval základní školu a pracoval po celý život jako zemědělec. V domově pro seniory bydlí čtyři roky.

#### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Na KTP dochází třetím rokem. Snaží se chodit pravidelně jednou týdně, dle svých možností. Už si nevzpomíná, kdo mu tuto volnočasovou aktivitu nabídl. Hlavním důvodem, proč dochází na KTP uvedl: Nechci být sám na pokoji“. Na tuto volnočasovou aktivitu dochází rád, je mezi ostatními lidmi domova, pobaví se s nimi a zabaví se. Domnívá se, že KTP jsou pro seniory přínosné z důvodu udržování sociálních kontaktů a také z důvodu informačních, které jsou podány zábavnou formou.

### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Neví, kolik klientů na hodiny tréninku paměti dochází. Avšak ví, že se účastní pouze obyvatelé domova. Lidé z venčí na tyto lekce nedochází a ani by si tuto možnost nepřál. K lidem navštěvujícím KTP má neutrální vztah. Pouze s některými se setkává i ve svém volném čase, aby si popovídal co je nového. Ve svém volném čase se rád dívá na televizi nebo poslouchá rádio.

### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je spokojený. Jelikož pokaždé dělají různá cvičení zábavnou formou. Pouze by si přál, kdyby se tato cvičení konala častěji a po delší dobu. K oběma lektorkám má velice pozitivní vztah. Jsou obě velice hodné a snaživé.

V hodinách řeší různé vědomostní soutěže, doplňují jména, písmena, číslovky aj. Nemá žádné cvičení více či méně oblíbené. Baví ho vše, co na hodinách dělají. Domnívá se, že KTP jsou pro něj přínosné z hlediska udržování sociálních kontaktů a také v zachování mentální úrovně. Pozoruje, že je více aktivnější a pozornější, než když začal na KTP docházet.

### **Případová studie - paní Vilma**

#### Údaje o klientovi

Paní Vilmě je 84 let. Vyučila se prodavačkou, kterou také byla po celý život. V domově pro seniory bydlí jeden rok.

#### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Paní Vilma se účastní tréninku paměti od té doby, co nastoupila do domova. Nabídku přijala po té, co ji o této volnočasové aktivitě informovala sociální pracovnice. Dochází velmi málo, jelikož má problémy se zády a tak nevydrží dlouho sedět na židličkách v klubovně. Tato volnočasová aktivita jí velice baví. „Při ní se zabavím a bystřím si mozek, škoda jen, že se ze zdravotních důvodů nemohu účastnit pokaždé“.

#### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Na hodiny tréninku paměti dochází okolo 20 lidí, ale přesný počet neví, nikdy účastníky nepočítala. Pouze ví, že nedocházejí vždy klienti pravidelně. Lidé zvenčí na hodiny nechodí a ani neví, zda by si přála, aby docházeli. K ostatním klientům



docházejícím na KTP má spíše pozitivní vztah. Při hodinách vládne dobrá nálada a přátelská atmosféra. U některých seniorů prý spatřuje soupeřivost. S mnohými se schází i ve svém volném čase, aby si popovídala a dozvěděla, co je nového.

#### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je spokojená, paní lektorky pořádají cvičení vždy zábavnou formou. Na KTP by chtěla pozměnit, kdyby se nemuselo sedět nejen na připravených židličkách, ale kdyby byly v místnosti i pohodlné pohovky či křesla. Jelikož paní Vilma by se tak mohla účastnit hodin tréninku paměti pokaždé, protože by se mohla pohodlně usadit a minimalizovala by tak bolest zad, pro kterou na cvičení téměř nemůže docházet. K oběma trenérkám má pozitivní vztah. Jsou prý velice milé a ochotné.

V hodinách hádají různé předměty, říkají si básničky či pořekadla, řeší různé vědomostní soutěže. Za nejoblíbenější cvičení považuje doplňování textu písniček, jelikož ráda ve svém volném čase zpívá, tak je při těchto cvičeních dobrá. Také ráda luští křížovky či řeší různé vědomostní soutěže. Nemá v oblibě čtení textu a doplňování chybějícího textu v zadání, příliš dobře nevidí a tak jí čtení dělá mnohdy potíže. Přínos KTP pro sebe spatřuje především v udržování sociálních kontaktů a využití volného času zábavnou formou.

#### Případová studie - pan Emil

##### Údaje o klientovi

Panu Emilovi je 78 let. Vystudoval vysokou pedagogickou školu a po celý život byl učitelem na základní škole. V domově pro seniory bydlí sedm měsíců.

##### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Pan Emil dochází na trénování paměti sedm měsíců. O KTP mu řekla při jeho příchodu do domova sociální pracovnice. Ihned nabídku přijal. Jelikož po celý život byl zvyklý se vzdělávat, tak byl touto aktivitou nadšený. Dochází pravidelně a velmi rád, vždy jednou týdně. Udržuje se tak v duševní kondici, příjemně stráví čas, osvěží si staré vědomosti a někdy se dozví i nové. Domnívá se, že tyto kurzy jsou pro seniory velice přínosné, udržují seniora v aktivní duševní úrovni a zajišťují sociální kontakty.

### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Na kurzy dochází okolo 15 až 20 lidí. „Pokaždé účastníky počítám, ale ne všichni docházejí pravidelně“. Lekcí se účastní pouze obyvatelé domova. Avšak pan Emil by uvítal, kdyby na tyto hodiny docházeli i lidé zvenčí. Rozšířil by se tak prý okruh lidí a hodiny by zase byly o něco zajímavější. Ke klientům docházejícím na hodiny tréninku paměti má velice pozitivní vztah. Oceňuje především imobilní klienty, že i přes svůj nedobrý zdravotní stav se snaží docházet na tuto volnočasovou aktivitu. „Je dobré, že to nevzdávají a pořád jsou aktivní“. Ve volném čase se setkává s některými lidmi z kurzu, pohovoří s nimi a s mužskými mají partu, kdy se pravidelně scházejí a hrají mariáš.

### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je velice spokojený. Oceňuje paní lektorky, jak zábavnou formou umí lidi zaujmout. Hovoří hlasitou, ráznou řečí, tudíž je mohou poslouchat i lidé, kteří jsou nedoslýchaví. Byl by rád, kdyby se hodiny konaly častěji, alespoň dvakrát týdně a pokud možno i po delší dobu. „Není to pouze můj názor“, dodává. K oběma instruktorkám má velice pozitivní a přátelské vztahy, rozumí si s nimi.

V hodinách řeší křížovky, vědomostní soutěže, doplňují různé texty, hádají uschované předměty, aj. Nejvíce ho baví vědomostní soutěže, při kterých se toho spoustu dozví. Nemá moc rád doplňování písniček a zpívání, prý zpívá falešně a tak se před ostatními stydí. Přínos KTP spatřuje v nabývání nových informací, také je pro něj důležitá aktivizační složka lekcí a neméně důležitý sociální kontakt.

### **Případová studie - paní Dita**

#### Údaje o klientovi

Paní Dítě je 86 let. Vyučila se kadeřnicí. Toto řemeslo zpočátku vykonávala, ale asi od 40 let dělala výpravčí u českých drah. V domově pro seniory žije tři roky.

#### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Na KTP dochází od té doby, co nastoupila do domova. Nabídku docházet na tuto volnočasovou aktivitu tréninku paměti přijala od sociální pracovnice. Na hodiny se snaží docházet pravidelně, ale někdy ji zdravotní stav nepřeje, tak se nezúčastní.

Na KTP chodí velice ráda, prý ji to udržuje v psychické kondici a zlepšuje se jí myšlení. Také je pro ni nesmírně důležitý sociální kontakt s ostatními klienty domova. Domnívá se, že KTP jsou pro seniory velice přínosné. Doplnují si tak informace, vzpomínají na staré časy, příjemně využijí svůj volný čas a udržují neustále sociální kontakty s okolím.

#### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Domnívá se, že na hodiny tréninku paměti dochází okolo 20 klientů domova. Senioři zvenčí se těchto kurzů nezúčastňují, ale byla by ráda, kdyby také docházeli. Prý by poznala nové přátele. K ostatním klientům má velice pozitivní vztah, rozumí si s nimi. S některými se schází ve svém volném čase, aby pohovořila, co je nového.

#### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je velice spokojená. Při každé hodině mají neustále nová cvičení, které řeší zábavnou formou. Pouze by si přála, kdyby se tyto hodiny konaly častěji do týdne a trvaly delší dobu. Paní instruktorky má velice ráda. „Obzvláště jednu paní instruktorku mám velice v oblibě, je to takové mé sluníčko“.

V hodinách řeší různé vědomostní soutěže, křížovky, hádají uschované předměty v pytli, doplňují jména, zvířata, města aj. Nejvíce má ráda křížovky, jelikož ty luští i ve svém volném čase a je tedy v nich dobrá. Nemá žádné cvičení neoblíbené. Paní Dita si myslí, že jsou tyto tréninky paměti pro ni velice přínosné. Prý když si ve svém volném čase luští křížovky, pozoruje, že je více chytřejší, více toho ví.

### **Případová studie - paní Alena**

#### Údaje o klientovi

Paní Aleně je 85 let. Vyučila se kadeřnicí a tedy i jako kadeřnice pracovala. V domově pro seniory žije jeden rok.

#### Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Na KTP dochází paní Alena od té doby, co nastoupila do domova. Nabídku docházet na tuto volnočasovou aktivitu dostala od sociální pracovnice. Dochází velice ráda a pravidelně. Tato volnočasová aktivita je pro ni velice zajímavá, procvičuje si paměť a dochází na ni i ze společenských důvodů. Domnívá se, že tyto

KTP jsou pro seniory velice přínosné, jelikož si trénují mozek a tím si udržují paměť bystrou.

#### Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP

Odhaduje, že na KTP dochází okolo 15 seniorů domova. Ale nikdy klienty nepočítala. Klienti docházejí nepravidelně, dle jejich momentálního stavu. Lidé zvenčí na hodiny nedocházejí a ani by tuto možnost neuvítala. Prý se již znají v tomto kolektivu, co se scházejí. Také si myslí, že už by bylo na hodině příliš mnoho lidí. K ostatním klientům má velice pozitivní a přátelský vztah. Při hodinách někdy panuje soupeřivá nálada, ale s humornou atmosférou. S mnohými klienty se schází ve svém volném čase, aby se s nimi pobavila a příjemně strávila volný čas.

#### Hodnocení spokojenosti s KTP

S vedením výuky je velice spokojená, hodiny jsou pokaždé zajímavé a velice ji baví. Na KTP by nic neměnila, takto ji to vyhovuje. „Paní lektorky jsou velice milé a ochotné, jsou to moje holčičky“.

Ve cvičeních řeší různé hádání předmětů uschovaných v neprůhledném pytli, doplňují různé hádanky, kvízy, křížovky. Mezi její nejvíce oblíbená cvičení patří hádání jmen a měst. „Jsem v tom nejlepší ze skupiny“, dodává. Ale nemá ráda luštění křížovek, není to až tak zábavná hra. Myslí si, že jsou pro ni tyto tréninky paměti přínosné. V hodinách se přinutí chvíli intenzivně přemýšlet, proto se také domnívá, že tím si udržuje paměť a myšlení na velmi dobré úrovni.

### **Případová studie - trenér paměti, paní Veronika**

#### Údaje o trenérovi

Paní Veronice je 26 let. Vystudovala vyšší odbornou sociální školu. V domově pracuje čtvrtým rokem jako sociální pracovnice.

#### Vztah trenéra ke kurzu trénování paměti (KTP)

Prozatím paní Veronika neabsolvovala žádné semináře či cvičení o tréninku paměti. Ale ráda by se jich zúčastnila. V tomto domově pro seniory provádí tréninky paměti čtvrtým rokem. Předchozí zkušenosti s tréninkem paměti nemá. Paní Veronika mi sděluje, že v tomto domově se provádějí tréninky paměti formou volnočasových

aktivit, v pravidelném intervalu jednou týdně, vždy každý pátek. Na tyto tréninky dochází okolo 15 klientů, ale počet není stálý. Každý dochází dle zdravotního stavu a dle nálady. Lekce trvá asi 20 minut, během této doby vystřídá s klienty asi dvě cvičení, ovšem závisí to na obtížnosti cvičení. Při hodinách se účastní obě trenérky, které tyto kurzy pořádají, dokumentaci si nevedou. Nemůže však opomenout, že u všech klientů doma se provádí individuální trénink paměti téměř každý den. I u klientů s těžkou demencí se snaží veškerý personál informovat například o dni, který je, jaké se pořádají aktivity, co se ten dne vaří k obědu aj.

#### Hodnocení spokojenosti s KTP

Klienty o KTP informuje sociální pracovnice. Avšak lidé jsou zvyklí, že se každý pátek tyto kurzy konají, tak ti soběstační již přicházejí automaticky sami. S vedením výuky je velice spokojená, nic by na ní neměnila. Lidé zvenčí na trénink paměti nedochází, ale nebránila by se této možnosti.

Náměty na KTP čerpá většinou z internetu, z materiálů od pedagogických pracovníků. Na hodiny se připravuje v práci, má na to prý dostatek času. Na hodinu je připravená asi za 30 minut. Na provozování lekce má také dostatek času. Vyhovuje jí, že lekce trvá 20 minut, prý po této době již senioři ztrácejí pozornost. Na hodinách tréninku paměti trénují slovní zásobu, různé početní úkony, orientaci v místě, čase, poznávání předmětů a jejich zařazení, dle materiálu a účinnosti aj.

#### Hodnocení účastníků KTP z pohledu trenéra

Domnívá se, že klienti se těchto hodin účastní z důvodu motivace k lepším výsledkům, z důvodu soutěživosti a udržování sociálních kontaktů. Senioři na hodiny docházejí velice rádi, jelikož vše co je tvořeno formou zábavy a hry seniory velice baví. Při hodinách na nich pozoruje soutěživost a soupeřivost. Ke klientům má velice pozitivní a přátelský vztah. Navzájem se doplňují a předávají si své zkušenosti a informace.

Paní Veronika u svých klientů docházejících na hodiny pozoruje změny ve zvýšené komunikativnosti a ve zvýšené reakčnosti. Domnívá se, že nejvíce oblíbené cvičení u seniorů je hádání ukrytých předmětů v neprůhledném pytli, pokaždé je něco jiného a pozoruje, že se do této soutěže všichni horlivě zapojují. Myslí si, že mezi

nejméně oblíbené cvičení patří hádání měst, jmen na počáteční písmeno, pro mnoha klientů je to již velice náročné cvičení. A také se domnívá, že i veliké obtíže klientům dělá pantonima, jelikož jim již chybí taková představivost a ztrácejí souvislosti a sociace. Přínos KTP u seniorů spatřuje, že udržují seniora v dobré psychické aktivitě a udržují, někdy dokonce i zlepšují jejich mentální úroveň.

### **Případová studie - trenér paměti, paní Pavla**

#### Údaje o trenérovi

Paní Pavle je 24 let. Má vysokoškolské vzdělání – bakalářské, sociálního směru. V domově pracuje dva a půl roku jako vedoucí přímé péče a sociální pracovnice.

#### Vztah trenéra ke kurzu trénování paměti (KTP)

Paní Pavla absolvovala 1 týdenní výcvik trenéra paměti v Praze a dalších seminářů či školení by se opět ráda zúčastnila. V tomto domově provádí trénink paměti dva roky. Předchozí praxi s KTP nemá. Sděluje mi, že v tomto domově probíhají tréninky paměti jednou týdně po dobu 20 minut. Při lekci se střídají různá témata s rozdílnou obtížností. Dokumentaci si však nevedou.

#### Hodnocení spokojenosti s KTP

Informace o pořádaných KTP provádí sociální pracovnice. Většina klientů již má zaběhlý režim domova a pamatuje si, kdy se mají na trénink dostavit. Ovšem ti, kteří již nejsou v takovéto kondici, přijímají pozvání od pracovníků přímé péče. S vedením výuky je spokojená, pouze by si přála, kdyby se hodiny konaly častěji a po delší dobu. Na hodiny prý dochází okolo 20 klientů. Počet není stálý, klienti docházejí vždy dle nálady a dle zdravotního stavu. Tréninku paměti se nezúčastňují lidé zvenčí a ani by tuto možnost paní Pavla neuvítala.

Náměty na KTP čerpá z absolvovaného kurzu tréninku paměti, z různých slovníků, z internetu či z odborných literatur. Na hodiny se připravuje v práci, má na přípravu dostatek času. Připravuje se okolo 20-30 minut. Na provozování lekce tréninku paměti má dostatek času, tudíž se pokusí tréninky paměti prodloužit z 20 minut na hodinu. Při hodinách seniorům dává různé vědomostní soutěže, nechá je dopisovat antonyma, synonyma, dopisovat jména, města, na počáteční písmena aj.

### Hodnocení účastníků KTP z pohledu trenéra

Domnívá se, že spousta seniorů dochází, aby si udržovali nebo ještě lépe zlepšovali paměť, někteří spíše docházejí ze sociálních kontaktů. Myslí si, že klienti docházejí na cvičení velice rádi, jelikož se vždy ptají, zda se lekce bude konat a někteří vyslovují přání, aby se KTP pořádaly častěji. Ke klientům docházejícím na hodiny má velice pozitivní a přátelský vztah. Prý se navzájem od sebe spousta věcí dozví. Ve skupině klientů panují přátelské vztahy, senioři si mezi sebou velice rádi a ochotně pomáhají, ale někdy také panuje soutěživá nálada.

Pozoruje u klientů, že jsou více komunikativní a více chytřejší, oproti tomu, co začali docházet na lekce tréninku paměti. Nemá vypožorované, která cvičení jsou u klientů více či méně oblíbená. „Je to velice individuální, každý je zaměřený na jinou oblast informací, ale většina z nich má v oblíbené nejvíce to cvičení, ve kterém je dobrý nebo nejlepší ze skupiny“. Domnívá se, že tyto KTP jsou pro seniory velice přínosné, jednak z hlediska udržování sociálních kontaktů, tak i z aktivního přístupu ke stáří, trávení svého volného času a samozřejmě zlepšování svých paměťových funkcí.

### Zúčastněné pozorování lekce tréninku paměti v Domově pro seniory ve Vodňanech

Když jsem přijela i do tohoto domova pro seniory zúčastnit se lekce tréninku paměti, byla jsem překvapená, jak se senioři již scházeli před klubovnou a vyčkávali na příchod lektorek. Senioři byli velice upravení, oblečení do čistého domácího oblečení. Jak mi řekla jedna klientka, že přeci musí přijít na hodiny upravená, aby ji ostatní nepomluvili, že o sebe nedbá. Klienti se vyjadřovali velice slušně a spisovně. Panovala přátelská, řekla bych až rodinná atmosféra.

Posléze paní instruktorky přišly, seznámili klienty s dnešním cvičením a popřály hodně štěstí při řešení úkolů. Obě paní instruktorky se vyjadřovaly srozumitelně a slušně. S klienty měly častý haptický kontakt, k lidem byly velice vstřícné a ochotné. Při této lekci měli klienti dopisovat co nejvíce měst, jmen a řek na uvedená počáteční písmena. Všichni zúčastnění začali horlivě dopisovat do předem připravených archů. Na některých klientech jsem pozorovala, že byli nervózní z časové tísně, jelikož

ustavičně sledovali hodiny, aby věděli, kolik času jim ještě zbývá na dokončení úkolu. Někdy se ze skupinky ozval smích s různými vtipnými dotazy na paní lektorky.

Stěny klubovny byly namalované na příjemnou zelenou barvičku. Byly vyzdobeny výtvarnými díly, které senioři vytvořili v artedílně. V místnosti se nacházely dvě velké staré dřevěné skříně. Uprostřed místnosti byl velký stůl, kolem kterého klienti seděli. Místnost oživovaly krásné vzrostlé květiny. Při této hodině jsem se cítila velice příjemně.



## 5. Diskuse

### 5.1 Diskuse k rozhovorům se seniory

Tato část diplomové práce se věnuje zjištěným výsledkům, ve kterých jsem se snažila shrnout jednotlivé výpovědi seniorů i jejich trenérů paměti a zaznamenat své postřehy ze zúčastněného pozorování. Pro účely své práce jsem oslovila 32 seniorů z různých domovů a 7 trenérů paměti, kteří v těchto domovech trénují paměti vedou. Smyslem položeného rozhovoru se seniory bylo získat vlastní názor těchto klientů na přínos kurzu tréninku paměti (KTP) pro klienta. Rozhovor s trenéry přiblížil především pohled trenéra paměti na kurzy trénování paměti, které vede a jejich celkový přínos u seniorů.

Díky informacím, získaných jak od klientů docházejících na kurzy trénování paměti, tak od jejich trenérů, mohla být pozornost věnována možným změnám v názorech obou sledovaných skupin.

První otázky v rozhovoru pro klienty byly informační. Výzkumu se zúčastnilo 23 žen a 9 mužů. Z výzkumu vyplynulo, že 18 ze 32 dotazovaných seniorů bylo ve věkovém rozmezí od 80. do 90. roku věku. Jak uvádí Vurm (2000), dnešní seniorská společnost se vyvíjí. Lidé, vstupující do seniorského věku, ve srovnání s lidmi narozenými na počátku minulého století, jsou vzdělanější, aktivnější. Z výsledků mého výzkumu vyplývá, že z celkového počtu 32 seniorů má 11 seniorů základní vzdělání a 10 seniorů je vyučeno. Dokončené vysokoškolské vzdělání uvedli pouze 3 senioři. Každý z nás se narodil v jiné době a neměli bychom na to zapomínat. Ukazuje se tedy, že přístup seniorů k volnočasovým aktivitám tréninku paměti je ovlivňován dobou, ve které žijí, rozdílným přístupem, hodnotami i zvyky každého seniora.

Z výzkumu bylo zjištěno, že ze 32 dotazovaných 15 seniorů uvedlo, že žijí v domově necelý rok, ovšem vyskytla se také klientka, která v domově bydlí již šestým rokem. Také ze 32 respondentů mi 17 seniorů uvedlo, že dochází na volnočasové aktivity tréninku paměti necelý rok, vyskytli se však 2 senioři, kteří navštěvují tyto aktivity po dobu více než 5 let.

Výsledky ukázaly, že 25 seniorů z celkového počtu 32 seniorů dochází na hodiny tréninku paměti pravidelně a velice rádi. Pouze 7 klientů uvedlo, že na hodiny tréninku paměti dochází nepravidelně. Většinou ze zdravotních důvodů nebo když se jim nechce. Tyto výpovědi korespondují s tvrzením Trpišovské (2000), která upozorňuje na to, že dobrovolnost přispívá k tomu, aby prakticky všichni senioři se rádi účastní trénování paměti.

Z mého výzkumu bylo zjištěno, že v Domovech pro seniory v Blatné, v Sousedovicích, ve Strakonících – Lidická a ve Vodňanech se konají KTP jednou týdně. Avšak v Domově pro seniory ve Strakonících - Jezárky se pořádají individuální tréninky paměti jednou za čtrnáct dnů. Toto zjištění je tak v rozporu s názorem Stengalové (1996), která tvrdí, že chodícím klientům by měla být poskytována příležitost účastnit se jednou až vícekrát týdně skupinového trénování paměti.

Ze všech domovů, kde byl výzkum proveden, mi 24 seniorů ze 32 seniorů uvedlo, že nabídku docházet na volnočasové aktivity tréninku paměti přijalo od sociálních pracovníků (instruktorů či trenérů paměti).

Zajímavé výsledky přináší názory seniorů na jejich motivaci docházky na KTP. Všech 32 seniorů mi uvedlo, že se hodin účastní velice rádi. Docházejí z důvodu zábavy, přínosu informací, procvičování paměti i z důvodu udržování sociálních kontaktů. V této otázce jsem se zaměřila na to, jaké pohlaví preferuje více zájem o vědění a zlepšování paměťových funkcí před sociálním kontaktem. Výsledky pro mne nebyly tolika překvapující. Z celkového počtu 9 mužů mi 7 mužů uvedlo, že docházejí na hodiny tréninku paměti z důvodu přínosu informací, zábavy a procvičování paměťových funkcí. Naopak z celkového počtu 23 žen mi 18 žen uvedla, že se účastní KTP především z důvodu udržování sociálních kontaktů. Na základě výpovědí seniorů proto mohu navrhnout následující hypotézy: „Ženy seniorky docházejí na kurzy tréninku paměti ze sociálních důvodů“. „Muži senioři docházejí z důvodu přínosu informací a zlepšení kognitivních funkcí“. Kalvach (1997) se zmiňuje o tom, že význam cvičení paměti vzrůstá u rizikových seniorů, jejichž sociální kontakty chudnou. A právě nejčastěji ženy mi říkaly, že se těžko vyrovnávaly s odchodem partnera, zůstaly tak

samy, „uzavřeny ve svém světě“, izolovány od okolí. Až v domově, nejvíce při volnočasových aktivitách, si našly spoustu nových přátel a „začaly znovu žít“.

Proto se domnívám, že by pořádané volnočasové aktivity tréninku paměti měly být skupinové. Jak mi vyplývá z výzkumu, provedeného v Domově ve Strakonících – Jezárky, kde je provozován individuální trénink paměti, mi 3 ze 4 seniorů uvedli, že zažili jak skupinové cvičení paměti, tak i individuální a každý z nich mi sdělil, že trénování paměti ve skupině bylo zábavnější. Při individuálním cvičení paměti jim velice chybí sociální kontakt.

Všech 32 oslovených seniorů hodnotí přínos tréninku paměti pro seniory jednak v podpoře sociálních kontaktů, ve zlepšování či udržování dobré mysli, v povzbuzování sebevědomí a ve smysluplném využití volného času, kterého mají senioři v rezidenčních zařízeních příliš. Kramářová (2005) je přesvědčena o tom, že trénink paměti snižuje úzkost, což může napomáhat subjektivnímu pocitu zlepšení kognitivních funkcí.

V jednotlivých domovech pro seniory se účastní volnočasových aktivit tréninku paměti různý počet seniorů. V Domově pro seniory v Blatné se schází průměrně 15 seniorů. V Domově klidného stáří sv. Anny v Sousedovicích se schází maximálně 10 seniorů. V Domově pro seniory ve Strakonících – Jezárky se koná individuální trénink paměti, v Domově pro seniory ve Strakonících - Lidická se schází 25 seniorů. A v Domově pro seniory ve Vodňanech se schází do 20 seniorů. Z celkového počtu 28 seniorů (nebylo zahrnuto 5 seniorů z Domova pro seniory ve Strakonících – Jezárky), mělo 22 seniorů přehled o počtech klientů, kteří se účastní tréninku paměti. V kolektivech se vyskytli i tací, kteří si pokaždé počet účastníků na sezení spočítají. Jak uvádí Vurm (2005), tréninku paměti by se mělo účastnit 10 – 15 lidí a já s tímto tvrzením souhlasím. Z výpovědí seniorů vyplývá, že pro ně je ideální skupina účastníků o 15 lidech. Z mého zúčastněného pozorování mohu konstatovat, že byla nejlepší spolupráce trenéra paměti se seniory v menším kolektivu. Trenér paměti má tak na všechny zúčastněné klienty dostatek času a věnuje se všem. Trpišovská (2000) se zmiňuje o tom, že práce v malých skupinách podporuje vzájemný sociální kontakt mezi účastníky.

Volnočasových aktivit tréninku paměti se účastní ve všech sledovaných domovech pouze jejich obyvatelé. Lidé zvenčí na tyto kurzy nedocházejí. Dle výpovědí klientů, by 16 ze 32 seniorů, takovouto možnost neuvítala. Z 9 dotazovaných mužů mi 6 odpovědělo, že by si nepřáli, kdyby se těchto hodin účastnil i někdo jiný zvenčí. V této otázce jsem se zaměřila na odpovědi klientů Domova pro Seniory ve Strakonících - Lidická, kde se účastní trénování paměti 25 seniorů. Z 9 respondentů mi 8 odpovědělo, že by si nepřáli, kdyby na hodiny KTP docházeli i lidé zvenčí. Již při rozhovorech mi klienti uváděli, že jsou nyní nespokojeni s takovýmto hojným počtem účastníků.

Z výzkumu vyplynulo, že 29 ze 32 seniorů má k ostatním seniorům navštěvujícím KTP velice dobré a přátelské vztahy. Domnívám se, že k vytvoření přátelských vztahů mezi obyvateli domova zajisté napomáhá účast na volnočasových aktivitách, kde se senioři poznávají navzájem. Tato skutečnost se odráží ve výpovědích všech 5 dotazovaných respondentů z Domova pro seniory – Jezárky, kteří mají individuální trénink paměti, a proto mi uvedli, že k ostatním obyvatelům domova mají spíše neutrální vztah, jelikož se téměř neznají.

Všech 32 seniorů docházejících na KTP uvedlo, že se společně scházejí i ve svém volném čase. Za účelem, aby si sdělili co je nového, zavzpomínali na staré časy, někteří společně čtou knihy či noviny, sledují televizi, poslouchají rádio, dělají různé ruční práce, luští křížovky a 5 z 9 mužů hraje mariáš či bridž. Jak uvádí Kalvach (2004), i tyto zcela neformální metody, jakými jsou čtení, sledování dění kolem sebe, luštění křížovek, sledování naučných pořadů, hraní šach či her, napomáhají udržovat kognitivní funkce stále v činnosti.

Všech 7 dotazovaných respondentů z Domova pro seniory v Blatné ohodnotilo výuku KTP kladně. Z celkového počtu 7 seniorů by si 6 seniorů přálo, kdyby se KTP konaly častěji a po delší dobu. Sice je v domově na hodinu vymezeno 60 minut, ale čas se pokaždé zkrátí tím, než se všichni klienti sejdou. Ze 7 seniorů mi 5 uvedlo, že jsou nespokojeni se skupinovým složením lidí, kteří docházejí na KTP. S jejich názory mohu korespondovat, jelikož na hodiny docházejí lidé s velmi zachovalými kognitivními funkcemi, ale i lidé s demencí či těžkými poruchami zraku a sluchu. Tyto souvislosti se

odrážejí při výuce, jelikož trenéři paměti se dle mého zjištění, daleko více věnují seniorům, se kterými je dobrá spolupráce a dobrá zpětná vazba při komunikaci, oproti lidem s demencí, u nichž nebyl kontakt s trenérem paměti tolik intenzivní. Domnívám se proto, že tréninky paměti by měly probíhat zvlášť pro seniory s demencí a zvlášť pro seniory bez demence. Také Kalvach (2004) upozorňuje na složení skupiny klientů, docházejících na KTP, které by mělo být výkonově i znalostně vyrovnané. Podobná doporučení uvádí Pospíšilová (1996), že při provádění tréninku paměti by instruktoři měli počítat s tím, že všichni senioři nejsou stejní. Žádné cvičení proto není stejně vhodné pro každého seniora.

V Domově pro seniory sv. Anny v Sousedovicích by si 3 senioři ze 4 přáli lepší vybavení klubovny a lepší přístup lektorky ke klientům. S respondenty plně souhlasím v jejich názorech, jelikož při strávené jedné hodině na židličkách klubovny mě samotné bolely záda a po chvíli jsem necítila končetiny. Kalvach (2004) se zmiňuje o tom, že by se měly KTP provádět v optimálním prostředí a podmínkách, při kterých by se mělo pečovat o dobré sezení klientů a umožnit jim tak sedět v anatomicky správné poloze. Z mého pozorování musím konstatovat, že lektorka svým klientům nedávala takový dostatek času pro vnímání zadaného textu, málo klienty motivovala, při hodinách chyběla z jejich úst chvála a ocenění zúčastněných. Hrdlička (1999) upozorňuje na to, že ve stáří se prodlužuje reakční doba na podnět. Proto Stengalová (1996) klade velký důraz na poskytnutí dostatku času účastníkům, pro vnímání textu a k pochopení zadané úlohy. Při mém zúčastněném pozorování byly zřejmé asymptomie účastníků vůči lektorce.

V Domově pro seniory ve Strakoncích – Jezárky všech 5 respondentů uvedlo, že by si přálo skupinové trénování paměti. Nyní při individuálních cvičeních klientům velice chybí sociální kontakt a určitá soutěživost při řešení cvičení. Jedna respondentka uvedla, že při individuálním tréninku pociťuje jakési zkoušení. Její tvrzení koresponduje názorem Mühlpachra (2001), který uvádí, že je bezpodmínečně nutné se při trénování paměti vyhnout jakémukoliv postupu, připomínajícímu zkouškové situace. Klient by se v žádném případě neměl cítit v roli zkoušeného. Z celkového počtu 5 seniorů mi 4 senioři uvedli, že by si přáli, aby se KTP konaly častěji.

V Domově pro seniory ve Strakonících – Lidická by si 6 z 9 seniorů přálo, aby se KTP konaly ve větších prostorách. Jelikož nyní se schází okolo 25 klientů a všichni se na hodinu z kapacitních důvodů nedostanou. Z mého výzkumu mi vyplynulo, že senioři jsou již na sebe ve skupině zvyklí. Proto i v tomto počtu účastníků pouze 3 respondenti uvedli, že by si přáli, aby byl počet poloviční. Zbýlých 6 seniorů preferovalo variantu většího prostoru, aby zachovalo jim již známou skupinu lidí, která se této aktivity účastní. Také zazněly 4 názory o zkrácení dvouhodinové lekce na jednohodinovou. Pokorný (1996) upozorňuje na to, že plné soustředění, při vykonávání jednoho druhu činnosti, trvá maximálně 30 minut. Poté dochází k únavě a k útlumu. Proto také Pospíšilová (1996) doporučuje, aby hodina tréninku paměti trvala 60 minut a skládala se z jednotlivých fází. V tomto domově mi překvapilo, že i když se tréninku paměti účastní lidé s dobrými kognitivními funkcemi společně se seniory v různém stádiu demence, nikdo neuvedl, že jim takovéto skupinové složení nevyhovuje. Domnívám se, že je to z důvodu toho, že lektorky dávají seniorům rozdílná cvičení v závislosti na jejich stavu, řekla bych „cvičení přesně šitá na míru“.

V Domově pro seniory ve Vodňanech mi 8 z 9 seniorů uvedlo, že by si přáli, kdyby se hodiny KTP konaly častěji a po delší dobu. Jelikož 20 minutová lekce se účastníkům zdá být příliš krátká.

Senioři ze všech domovů, kromě Domova klidného stáří v Sousedovicích, mají k trenérkám paměti velice pozitivní a přátelské vztahy. Pouze ve výše uvedeném domově mají senioři k lektorce neutrální postoj. Z mého výzkumu vyplynulo, že senioři preferují velice mladé instruktorky. Pro ně jsou to jejich „holčičky, sluníčka, aj.“. Mé zjištění koresponduje s tvrzením Suché (2007), která se zmiňuje o tom, že u seniorů dochází k velice pozitivním vztahům s mladší generací. Senioři tyto kontakty rádi vyhledávají a jsou pro ně velice důležité.

Ve všech sledovaných domovech se provádí KTP jako volnočasová aktivita. Ve všech domovech se provádí stejné druhy cvičení s malými rozdíly. Dle zainteresovanosti trenérek paměti jsem pozorovala, že požadují na vedení zakoupení pomůcek, cvičebních knih a jiného vybavení k zefektivnění výuky. Z mého výzkumu nemohu jednoznačně říci, jaká cvičení patří u seniorů mezi nejvíce či

nejméně oblíbená. Každý senior preferuje jiné cvičení dle jeho zálib. Z výzkumu se ukázalo, že senioři mají nejvíce oblíbená ta cvičení, ve kterých jsou úspěšní, ve kterých vítězí a jsou v nich první ve skupině. Dále jsem zjistila, že muži preferují smyslová cvičení, zatímco ženy preferují vědomostní soutěže, křížovky či různé kvízy. Na základě výpovědí seniorů vyplynuly následující hypotézy: „Ženy seniorky mají na kurzech tréninku paměti nejraději kvízy, křížovky či vědomostní soutěže“. „Muži senioři mají nejvíce oblíbené smyslové hry“.

## **5.2 Diskuse k rozhovorům s trenéry paměti**

První otázky v rozhovoru s trenéry paměti byly informační. Výzkumu se zúčastnilo 7 žen. Z celkového počtu 7 dotazovaných, byly 4 respondentky ve věkovém rozmezí od 20 do 30 let, 2 respondentky byly ve věkovém rozmezí od 40 do 50 let a 1 respondentka byla ve věkovém rozmezí od 30 do 40 let věku. Z celkového počtu 7 trenérů paměti měly 3 středoškolské vzdělání, přičemž 1 z nich měla střední školu sociální péče, další 3 měly vystudovanou vyšší odbornou školu, přičemž 2 měly vystudovanou vyšší školu sociální péče. Pouze 1 dotazovaná měla bakalářské vzdělání sociálního zaměření. Z celkového počtu 7 trenérů paměti mi 4 uvedly, že pracují v domově do 3 let. Bylo zjištěno, že 4 trenéři paměti byly v domovech zařazeny jako sociální pracovnice, 1 jako instruktor sociální péče, 1 jako instruktor volného času a 1 jako osobní asistent.

Pouze 3 ze 7 dotazovaných se zúčastnily školení o KTP. Výsledky ukázaly, že 6 ze 7 trenérek paměti by se rádo školení o KTP zúčastnilo. Pouze 1 lektorka uvedla, že by se takového školení nezúčastnila, prý si raději přečte o KTP kvalitní literaturu. Žádná z dotazovaných respondentek předchozí zkušenosti s KTP nemá. Z výzkumu mi vyplynulo, že pouze ve dvou domovech trenérky paměti vedou dokumentaci o KTP. Jednalo se o Domov klidného stáří sv. Anny v Sousedovicích a Domov pro seniory ve Strakonících – Jezárky.

Ve třech Domovech pro seniory v Blatné, v Sousedovicích a ve Strakonících – Lidická se klienti dozvídají o pořádaných KTP z rozpisu volnočasových aktivit, vyvěšených na dveřích klubovny či na nástěnce pro seniory. V Domovech pro seniory



ve Vodňanech a ve Strakonících – Jezárky, klienty informují o pořádaných KTP sociální pracovnice. Ve všech domovech jsou KTP pravidelnou aktivitou, konající se ve stále stejných dnech. A tak si obyvatelé většinou docházku hlídají sami.

Bylo zjištěno, že 6 ze 7 trenérek paměti by si nepřálo, aby se KTP účastnili i lidé zvenčí. Prý se již takto klienti znají a z kapacitních důvodů by již pro ně nebylo místo. Ve 3 z 5 domovů pro seniory jsou treněrky paměti s pořádanými KTP spokojené. Pouze v Domově ve Strakonících - Jezárky by si treněrka paměti přála zahájení skupinového cvičení paměti. Ale jelikož je klientů domova mnoho, sociálních pracovnic málo a domov nemá finance na další sociální pracovníci, tak tuto situaci prý nezmění. Treněrka paměti z Domova pro seniory ve Vodňanech by ráda pozměnila délku hodiny KTP, ze stávající 20 minutové lekce na 1 hodinovou.

Z mého výzkumu vyplynulo, že 5 ze 7 trenérek paměti se připravuje na hodiny KTP v práci, pouze 2 treněrky paměti se na hodiny připravují doma. Všechny 7 respondentek uvedlo, že náměty čerpají z naučných knih, z atlasů, z časopisů pro seniory od svých kolegů, pedagogů či z internetu. Z celkového počtu 7 trenérek paměti, mi 3 treněrky paměti uvedly, že se na hodinu KTP připravují maximálně 30 minut, 2 treněrky paměti jsou připravené na hodinu KTP za 15 minut a 2 treněrky paměti se připravují 1–1,5 hodiny. Tyto poslední dvě treněrky pocházely z Domova pro seniory ve Strakonících - Lidická, které pořádají KTP pro 25 osob.

Výsledky ukázaly, že 6 ze 7 trenérek paměti má dostatek času na provozování hodiny tréninku paměti. Pouze treněrka paměti z Domova pro seniory ve Strakonících – Jezárky mi uvedla, že nemá dostatek času na provozování hodiny, jelikož se provádí individuální trénink paměti u 40 klientů a tak na všechny nemá tolik času, kolik by si přála. Všechny 7 trenérek paměti uvedlo, že ke svým klientům mají velice pozitivní a přátelské vztahy.

Z výzkumu bylo zjištěno, že 5 ze 7 trenérek paměti se domnívá, že senioři docházejí na KTP především z důvodu sociálních kontaktů. Kalvach (2004) se zmiňuje o tom, že pro seniory je velmi důležitý sociální kontakt při hodinách tréninku paměti. Také Stengalová (1996) uvádí, že trénování paměti vede ke zkvalitnění života seniorů, k povzbuzení sebevědomí, sebeúcty a k posílení sociálních kontaktů. Z celkového počtu



7 trenérek paměti mi 4 trenérky paměti uvedly, že u svých klientů docházejících na KTP sledují zlepšení kognitivních funkcí, 2 trenérky paměti spatřují největší pozitivní změny u svých klientů ve zvýšené komunikativnosti. A pouze 1 trenérka paměti žádné výrazné změny u svých klientů nepozoruje.

Všech 7 trenérek paměti uvedlo, že nemají vyzorované, jaké hry patří u seniorů k méně či více oblíbeným. Prý převládá zájem o křížovky, vědomostní soutěže, hádání ukrytých předmětů, či když se vzpomíná na doby dávno minulé. Jak uvádí Pacovský (1997), právě u seniorů bývá nejvíce postižena krátkodobá paměť. S věkem se paměť stále více soustřeďuje na minulost, senioři se stávají obránci minulých časů. Avšak všech 7 trenérek paměti se shodlo na tom, že nejoblíbenější cvičení u klientů jsou taková, ve kterých jsou nejlepší ze skupiny, ve kterých jsou dobří. S jejich tvrzením koresponduje Klevetová (2008), která uvádí, že pocit úspěchu přináší motivaci ke zvládnání dalších úkolů. Z celkového počtu 7 trenérek paměti mi 4 trenérky paměti uvedly, že největší přínos KTP spatřují ve zlepšování paměťových funkcí, 3 trenérky paměti uvedly, že největší přínos spatřují v udržování sociálních kontaktů s okolím.

Ve všech sledovaných domovech se individuální trénink paměti koná prakticky denně u všech klientů. I u klientů s těžkou demencí se snaží veškerý personál informovat například o dni, který je, jaké se pořádají aktivity, co se ten dne vaří k obědu aj. Na nezbytnost individuálního přístupu tréninku paměti u seniorů v počáteční fázi demence či s pokročilou demencí upozorňuje Vurm (2000).

K průběhu výzkumu bych chtěla uvést, že proběhl bez jakýchkoli problémů ze strany dotazovaných. Jejich vstřícnost a ochota spolupracovat byly významným mezníkem při společných setkáních. Je třeba ještě dodat, že vzhledem k velikosti souboru, jednotlivé údaje, vyplývající z tohoto kvalitativního výzkumu, nelze zobecňovat na všechny seniory žijící, v domovech pro seniory v České Republice.

## 6. Závěr

Diplomová práce je zaměřena na trénování paměti u seniorů. Hlavním cílem této práce je popsat metody, techniky a přínos trénování paměti u seniorů. Prvním cílem práce bylo zmapovat, zda v domovech pro seniory v okrese Strakonice probíhá trénování paměti (tj. jakou formou, jak často, jaké je vzdělání osob provádějících tuto formu aktivizace). Druhým cílem práce je zjistit přínos kurzu trénování paměti z pohledu seniorů a z pohledu pracovníků provádějících trénování paměti v domovech pro seniory. Domnívám se, že stanovené cíle byly splněny.

Komparativní kvalitativní výzkumný soubor byl tvořen dvěma skupinami respondentů. První soubor tvořili senioři, docházející na kurzy tréninku paměti a druhý soubor se skládal z jejich trenérů paměti, kteří vedou trénink paměti v domovech pro seniory v okrese Strakonice. Jednalo se o Domov pro seniory v Blatné, Domov klidného stáří sv. Anny v Sousedovicích, Domov pro seniory ve Strakonicích - Jezárky, Domov pro seniory ve Strakonicích - Lidická a Domov pro seniory ve Vodňanech.

Zvolený polořízený rozhovor se seniory a jejich trenéry paměti se ukázal v tomto kvalitativním výzkumu jako vhodný a přínosný. Výzkum totiž přinesl jak vlastní názory a postoje jednotlivých seniorů z různých zařízení a jejich trenérů, tak i mé postřehy ze zúčastněného pozorování. Výsledky výzkumu byly zpracovány formou případové studie.

Z výzkumu vyplynulo, že trénování paměti se pořádá ve všech domovech v okrese Strakonice jako volnočasová aktivita. V domovech pro seniory se koná skupinové trénování paměti, kromě jednoho, kde je prováděn trénink paměti individuální. Tyto volnočasové aktivity domovy pořádají zpravidla jednou týdně a trvají po dobu jedné hodiny. Trenérkami paměti byly v domovech pouze ženy, to odráží skutečnost, že nejvíce ženy pracují v pomáhajících profesích. Čtyři ze sedmi instruktorek měly vzdělání sociálního zaměření.

Na základě výpovědí seniorů i jejich trenérů paměti vyplynuly následující hypotézy: „Ženy seniorky docházejí na kurzy tréninku paměti ze sociálních důvodů“. „Muži senioři docházejí z důvodu přínosu informací a zlepšení kognitivních funkcí“.

Výzkum přinesl materiál, který mi umožnil navrhnout další hypotézy: „Ženy seniorky mají na kurzech tréninku paměti nejraději kvízy, křížovky či vědomostní soutěže“. „Muži senioři mají nejvíce oblíbené smyslové hry“.

Tento výzkum má vypovídající hodnotu pro daná zařízení. Na základě položených rozhovorů se seniory a jejich trenéry paměti byl vypracován přehled témat a otázek, které lze dále využít k podrobnějšímu zabývání se tématem této diplomové práce nebo jím obdobným. Navržené hypotézy mohou být inspirací pro možný kvantitativní výzkum.

Významné kritérium, podílející se na docházce volnočasových aktivit tréninku paměti, závisí na vztahu seniora a trenéra paměti, ale také na materiálním a prostorovém vybavení, ve kterém se kurzy konají. Univerzální recept na pořádání kurzu trénování paměti podle mého neexistuje. Jsem ale jednoznačně přesvědčena o tom, že tato volnočasová aktivita tréninku paměti seniory aktivuje, utváří nové vztahy i na sklonku jejich života. Senioři jsou při hodinách šťastní, nemyslí na nemoce a na starosti, smutek a ztráty, které je v tomto věkovém období doprovázejí. Také se domnívám, že někteří senioři se nechtějí vzdát, nechtějí podlehnout stáří. Bojují s úbytkem smyslových funkcí. Myslím si, že lekce tréninku paměti jsou pro klienty zajímavé, jelikož každá změna či splnění úkolu jim přináší uspokojení.

Diplomová práce je nabídkou rozmanitých aktivit, které mohou přispět k rozšíření programových možností v domovech pro seniory. Zjištěné poznatky z této práce mohou být využity studenty ZSF jako studijní materiál k jejich zvýšené informovanosti o problematice stáří a volnočasových aktivit. Spatřuji přínos pro studenty - dobrovolníky ZSF v rámci vedení kurzů trénování paměti, ale také i pro sociální pracovníky v zařízeních pro seniory. Práce poskytuje zpětnou vazbu trenérům paměti pro daná zařízení, kde byl výzkum provedený.

## 7. Seznam použitých zdrojů

1. AUSTAD, S. N. *Proč stárneme*. Přel. A. Čechová. 1. vyd. Praha: Mladá Fronta, 1999. 208 s. Kolumbus. Sv. 149. Přel. z.: Why we age. ISBN 80-204-0804-5.
2. BORTZ II, W. M. Motivace a učení. In: BORTZ II, W. M. *Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky*. Přel. J. Holanová. Praha: Alternativa, 1995. 257 s. přel. z: We Live to Short and Die Too Long.
3. BRAGDON, A. D., FELLUWS, L. *Trénink obou polovin mozku*. Přel. D. Tomková. 2. vyd. Praha: Portál, 2000. 128 s. Přel. z: Exercises for the Whole Brain. ISBN 80-7178-511-3.
4. BRAGDON, A., GAMON, D. *Nedovolte mozku stárnout*. Přel. S. Struková. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 112 s. Přel. z: Use it or lose it! How to keep your brain fit as it ages. ISBN 80-7178-567-9.
5. BRENNAN, H. *Ach, ta paměť! Aneb jak se efektivně učit*. Přel. D. Braunová. 1. vyd. Praha: AMULET, 2000. 150 s. Přel. z: Memory. ISBN 80-86299-52-X.
6. CARTER, P., RUSSEL, K. *Trénink paměti a kreativity*. Přel. V. Jungmann. 2. vyd. Brno: Computer Press, 2003. 120 s. přel. z: Increase Your Brainpower, Improve Your Creativity, Memory, Mental Agility and Inteligence. ISBN 80-7226-704-3.
7. CARTER, P., RUSSEL, K. *Trénink paměti a kreativity II*. Přel. V. Jungmann. 1.vyd. Brno: Computer Press, 2004. 188 s. přel. z: Maximize Your Brainpower. ISBN 80-251-0327-7.
8. ČÁP, J. Člověk v činnosti. In: ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 656 s. ISBN 80-7178-463-X.
9. ČÁP, J., ČECHOVÁ, V., ROZSYPALOVÁ, M. *Psychologie, obecná psychologie pro střední pedagogické školy*. 4. vyd. Praha: H&H, 2002. 206 s. ISBN 80-7319-015-X.
10. Český statistický úřad. *Pohyb obyvatelstva - rok 2008*. [online]. [cit. 2009-13-3]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/csu.nsf/informace/coby031309.doc>.

11. ĎOUBAL, S., KLENERA, P., FILIPOVÁ, M. *Teoretická gerontologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. 103 s. ISBN 80-7184-481-0.
12. DRAAISMA, D. *Metafory paměti*. Přel. R. Pellar. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2003. 288 s. Kolumbus. Přel. z: Metaforemaschine. ISBN 80-204-0919-X.
13. DYLEVSKÝ, I. Nervové řízení organismu. In: DYLEVSKÝ, I. *Somatologie*. 2. vyd. Olomouc: Epava, 2000. 480 s. ISBN 80-86297-05-5.
14. Fernandez, Alvaro. *Posit Science Nintendo Brain Age, and Brain Training Topics*. [online]. [cit. 2009-1-3]. Dostupné z: <http://www.sharpbrains.com/blog/2008/06/24/brain-age-posit-science-and-brain-training-topics/>.
15. GAMON, D., BRAGDON, A. *Možek a jak ho cvičit*. Přel. S. Struková. 2. vyd. Praha: Portál, 2002. 284 s. Přel. z: Building mental muscle: conditioning exercises for the six intelligence zones. ISBN 80-7178-680-2.
16. GARDNER, H. *Dimenze myšlení: teorie rozmanitých inteligencí*. Přel. E. Votavová. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 400 s. Přel. z.: Frames of mind. ISBN 80-7178-279-3.
17. GEISSELHART, R. R., BURKAT, CH. *Trénink paměti a koncentrace*. Přel. I. Michňová. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 112 s. Přel. z: Memory-Gadächtnistraining und Konzentrations – technikem. ISBN 80-247-1654-2.
18. HAMILTON, I. S. *Psychologie stárnutí*. Přel. J. Krejčí. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 320 s. Přel. z.: The psychology of ageing. ISBN 80-7178-274-2.
19. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 776 s. ISBN 80-7178-303-X.
20. HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2003. 88 s. ISBN 80-86541-12-6.
21. HRDLIČKA, M., HRDLIČKOVÁ, D. *Demence a poruchy paměti*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. 56 s. ISBN 80-7169-797-4.

22. IDDON, J., WILLIAMS, H. *Paměť*. Přel. S. Štroblobá. 1. vyd. Praha: Ottovo nakladatelství, 2004. 144 s. Přel. z: Memory Booster Workout. ISBN 80-7360-053-6.
23. JANEČKOVÁ, H., KALVACH, Z., HOLMEROVÁ, I. Programování aktivit, motivování a akceptování kognitivní rehabilitace. In: KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kol. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 864 s. ISBN 80-247-0548-6.
24. KALVACH, Z. a kol. *Úvod do gerontologie a geriatric. I. díl gerontologie obecná a aplikovaná*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 1997. 194 s. ISBN 80-7184-366-0.
25. KATZ, L. C., RUBIN, M. *Jak trénovat mozek, 83 neurobních cvičení na zlepšení paměti a kondice mozku*. Přel. P. Vlčková. Praha: NLN, 2003. 82 s. Přel. z: Keep Your Brain Alive, 83 Neurobic Exercises to Help Prevent Memory Loss and urease Mental Fitness. ISBN 80-7106-591-9.
26. KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. 208 s. ISBN 978-80-247-2169-9.
27. KOUKOLÍK, F. *Já o vztahu mozku, vědomí a sebeuvědomování*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 2003. 383 s. ISBN 80-246-0736-0.
28. KOUKOLÍK, F. Stačí chvíli uvažovat. In: KOUKOLÍK, F. *Mozek a jeho duše*. 3. vyd. Praha: Galén, 2005. 263 s. ISBN 80-7262-314-1.
29. KOUKOLÍK, F., JIRÁK, R. *Alzheimerova nemoc a další demence*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. 232 s. ISBN 80-7169-615-3.
30. KRAMÁŘOVÁ, N., TUČEK, J. *Gerontopsychiatric*. 2. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2005. 57 s. ISBN 80-7040-829-4.
31. KŘIVOHLAVÝ, J. Cvičení paměti. In: KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
32. LAIROVÁ, S. *Trénink paměti*. Přel. M. Camutaliová. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 152 s. Přel. z: Savior maitriser sa mémoire. ISBN 80-7178-293-9.

33. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. Charakteristika jednotlivých období lidského života - stáří. In: LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. 344 s. ISBN 80-7169-195-X.
34. MÜHLPACHR, P., STANÍČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogy*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2001. 115 s. ISBN 80-210-2510-7.
35. *Okres Strakonice*. [online]. [cit. 2009-1-2]. Dostupné z: <http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/141597-okres-strakonice>.
36. PACOVSKÝ, V. *Proti věku není léku? Úvahy o stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 1997. 127 s. ISBN 80-7184-486-1.
37. PARLETTE, S. *Tipy, triky a techniky pro trénink mozku*. Přel. K. Klapuchová. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 267 s. Přel. z: *The Brain Workout Book*. ISBN 80-7178-709-4.
38. PIERCE, J. H. *Příručka pro uživatele mozku: praktické informace a návody pro každodenní život*. Přel. F. Koukolík. 3. vyd. Praha: Portál, 2002. 396 s. Přel. z: *The owner's manual for the brain*. ISBN 80-7178-661-6.
39. PLHÁKOVÁ, A. Paměť. In: PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2007. 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3.
40. POKORNÝ, J. *Paměť – učení – tvořivost. Jak lépe využít svých schopností*. 1. vyd. Brno: Vysoké učení technické v Brně, Podnikatelská fakulta, 1996. 76 s. ISBN 80-214-0802-2.
41. POSPÍŠILOVÁ, A. *Cvičení paměti pro seniory, vzorová cvičení*. 1. vyd. Praha: JAN, 1996. 112 s. ISBN 80-85529-23-8.
42. POSPÍŠILOVÁ, A. *Cvičení paměti ve vyšším věku*. 1. vyd. Praha: MPSV, 1996. 108 s. ISBN 80-85529-19-X.
43. POSSIN, W. *Paměť jako slon*. Přel. H. Vočková. 1. vyd. Praha: IKAR, 2005. 184 s. Přel. z: *Allen im Köpf*. ISBN 80-249-0483-7.
44. PRINKE, V. *Mozek jako nástroj, jak pracuje a jak ho trénovat*. 1. vyd. Olomouc: Rubico, 2003. 105 s. ISBN 80-7346-009-2.



45. SAMUEL, D. *Paměť. Jak ji používáme, ztrácíme a můžeme zlepšit.* Přel. A. Civínová. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2002. 108 s. Přel. z: Memory How we use it, lose it and can improve it. ISBN 80-247-0186-3.
46. Sbírka zákonů. *Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách.* [online]. [cit. 2009-12-2]. Dostupné z:  
<http://www.sagit.cz/pages/sbirkatxt.asp?sn=y&hledany=108%2F2006&zdroj=sb06108&cd=3&typ=r> .
47. STENGEL, F. *Veselé hrátky s pamětí.* Přel. J. Tůma. 1. vyd. Stuttgart: Hedvig Lander, 1996. 65 s. Přel. z: Heitere Gadachtnisspiele im Grossdruck. ISBN 3-929317-61-3.
48. STERNBERG, R. J. *Úspěšná inteligence.* 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. 208 s. ISBN 80-247-0120-0.
49. SUCHÁ, J. *Cvičení paměti pro každý věk.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 176 s. ISBN 978-80-7367-199-0.
50. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory.* 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 136 s. ISBN 80-7178-920-8.
51. ŠVINGALOVÁ, D. *Kapitoly z psychologie. III. Díl: vývojová psychologie.* 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Pedagogická fakulta, 2002. 51 s. ISBN 80-7083-571-1.
52. TOPINKOVÁ, E. *Jak správně a včas diagnostikovat demenci. Manuál pro klinickou praxi.* 1. vyd. Praha: UCB Pharma, 1999. 87 s. ISBN 80-238-4913-1.
53. TRPIŠOVSKÁ, D. *Kapitoly ze sociální psychologie.* 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, BTI-Centrum, 2000. 124 s. ISBN 80-7044-304-9.
54. VÁGNEROVÁ, M. Paměť. In: VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie.* 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 2002. 211 s. ISBN 80-246-0015-3.
55. VÁGNEROVÁ, M. Stáří. In: VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří.* 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. 462 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
56. VALENTA, J. *Učit se být.* 2. vyd. Praha: Agentura Strom a Asis, 2003. 96 s. ISBN 80-86106-10-1.



57. VAŠINA, L. *Jak si zlepšit paměť*. 1. vyd. Praha: Computer press, 2001. 106 s. ISBN 80-7226-372-2.
58. VIGUÉ, J. *Zdraví pro třetí věk*. Přel. L. Kubešová. 1. vyd. Praha: Rebro Production, 2006. 270 s. Přel. z: Biblioteca de Salud. La Vejez. ISBN 80-7234-536-2.
59. VURM, V. a kol. *Vybrané kapitoly ze sociálního lékařství pro studující ZSF*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta, 2000. 108 s. ISBN 80-7040-411-6.
60. WALSH, D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. Přel. J. Foltýn. Praha: Portál, 2005. 204 s. Přel. z: Groupwork activities. ISBN 80-7178-970-4.
61. WEBER, P. a kol. *Minimum z klinické gerontologie pro lékaře a sestru v ambulanci*. 1. vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2000. 151 s. ISBN 80-7013-314-7.
62. ZAVÁZALOVÁ, H. a kol. *Sociální lékařství a veřejné zdravotnictví*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 2002. 156 s. ISBN 80-246-0467-1.
63. ZAVÁZALOVÁ, H. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 2001. 98 s. ISBN 80-246-0326-8.
64. ZGOLA, J. M. *Úspěšná péče o člověka s demencí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2003. 232 s. ISBN 80-247-0183-9.

## **8. Klíčová slova**

Domov pro seniory

Paměť

Senioři

Techniky trénování paměti

Trénování paměti

## 9. Přílohy

Příloha č. 1: Paměťové chyby v jednotlivých obdobích života

Příloha č. 2: Nákres mozku s limbickým systémem

Příloha č. 3: Ebbinghausova křivka zapomínání

Příloha č. 4: Významová křivka útlumu (z hlediska zajímavosti obsahu informace)

Příloha č. 5: Cvičení na vytváření duševních představ

Příloha č. 6: Cvičení na vytváření duševních představ, dvojitým kódováním

Příloha č. 7: Cvičení filmového scénáře

Příloha č. 8: Cvičení filmového scénáře se zadaným úkolem

Příloha č. 9: Cvičení cestovního plánu

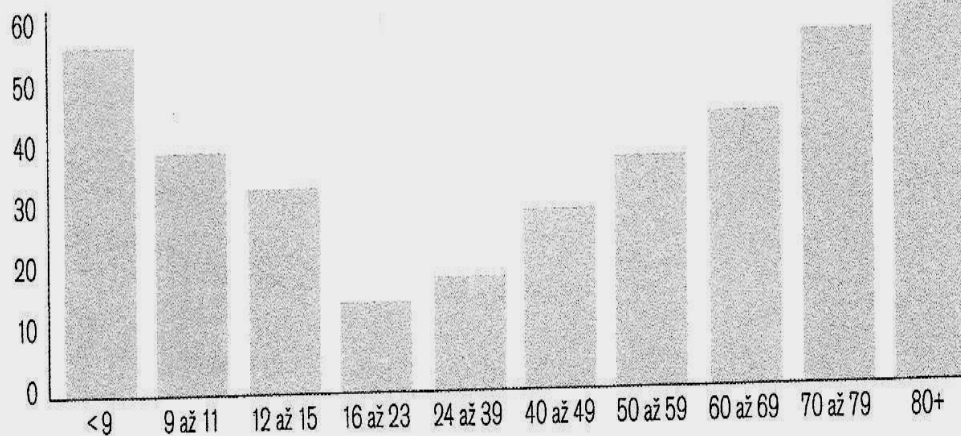
Příloha č. 10: Cvičení cestovního plánu se zadaným úkolem

Příloha č. 11: Kódování číslic do slov

Příloha č. 12: Přehled témat a otázek položených rozhovorů se seniory

Příloha č. 13: Přehled témat a otázek položených rozhovorů s trenéry paměti

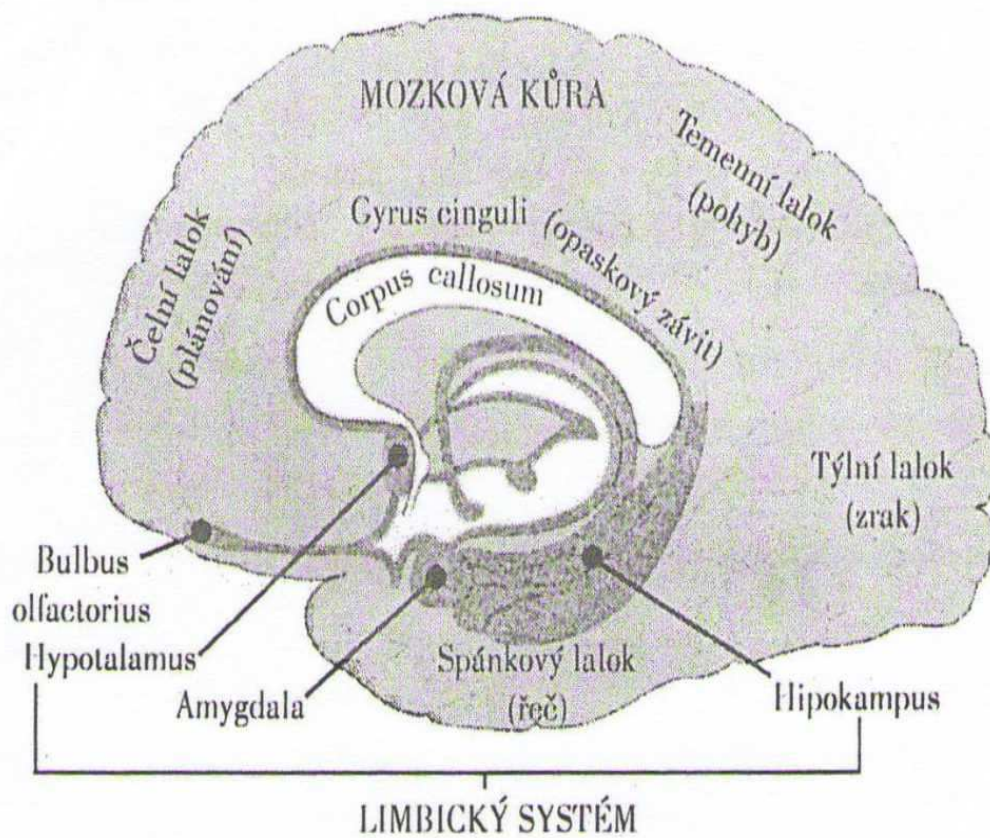
Příloha č. 1: Paměťové chyby v jednotlivých obdobích života



Graf znázorňuje typický vzor v jednotlivých obdobích života. Sloupce vyjadřují počet chyb v paměťovém testu. Vidíte, že malé děti dělají přibližně tolik chyb jako starší lidé. Naše paměť je na vrcholu mezi šestnáctým a dvacátým třetím rokem, pak se postupně zhoršuje.

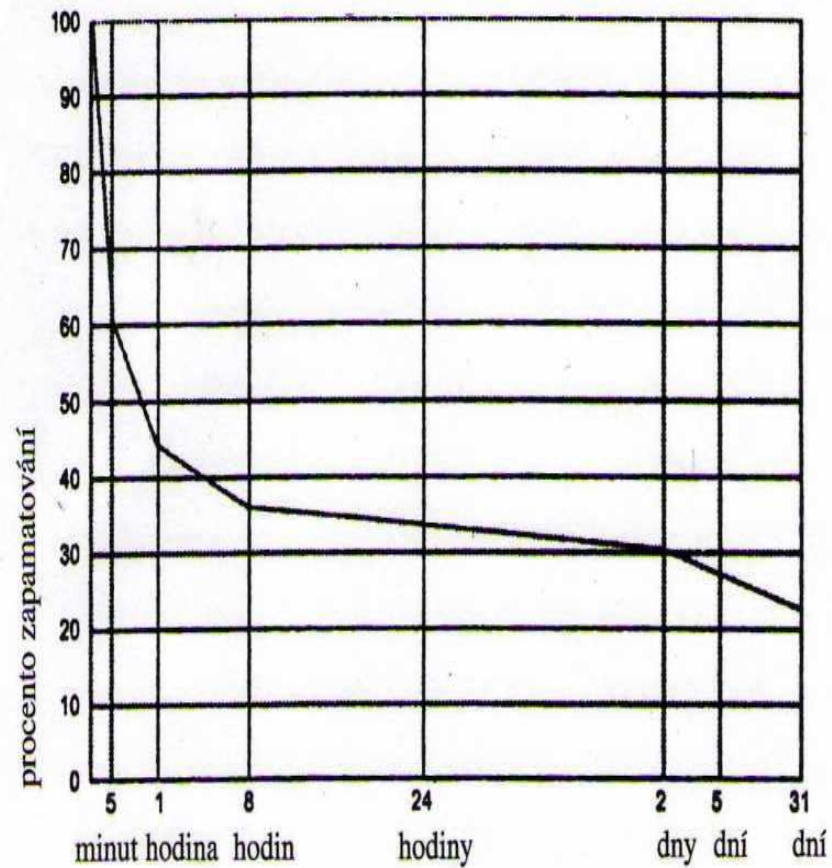
Zdroj: (22).

Příloha č. 2: Nákres mozku s limbickým systémem



Zdroj: (4).

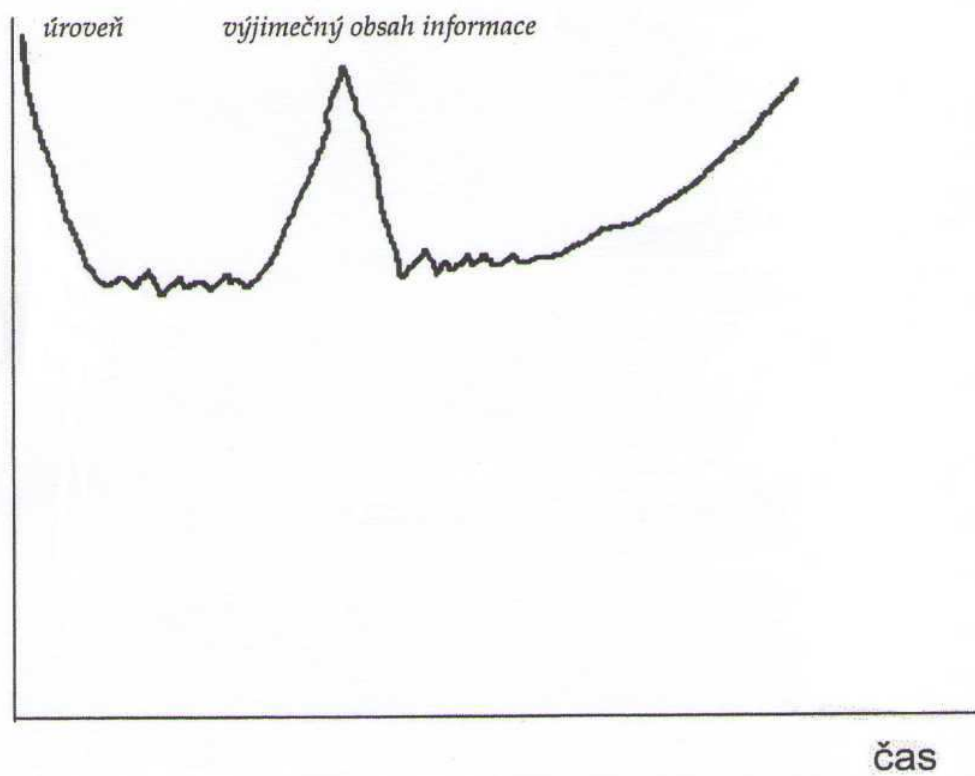
Příloha č. 3: Ebbinghausova křivka zapomínání



Na ose x je znázorněn časový interval mezi prvním učením a reprodukcí, na ose y je v procentech vyjádřen rozsah zapamatování, daný úsporou Času při opakovaném učení.

Zdroj: (39).

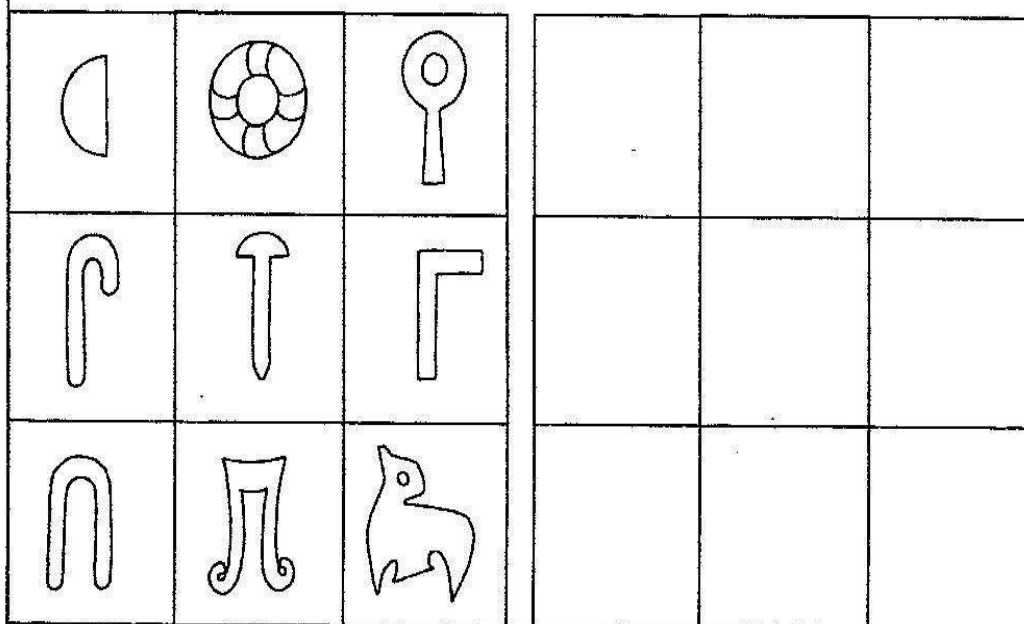
Příloha č. 4: Významová křivka útlumu (z hlediska zajímavosti obsahu informace)



Zdroj: (44).

Příloha č. 5: Cvičení na vytváření duševních představ


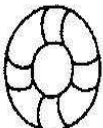





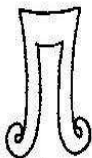

Prohlížejte si po dobu dvou minut pozorně těchto devět kreseb a zapamatujte si je. Pak je zakryjte a zkuste překreslit do vedlejší mřížky. Nechte svůj obrázek neopravený a přejděte k dalšímu cvičení.





Příloha č. 6: Cvičení na vytváření duševních představ, dvojitým kódováním

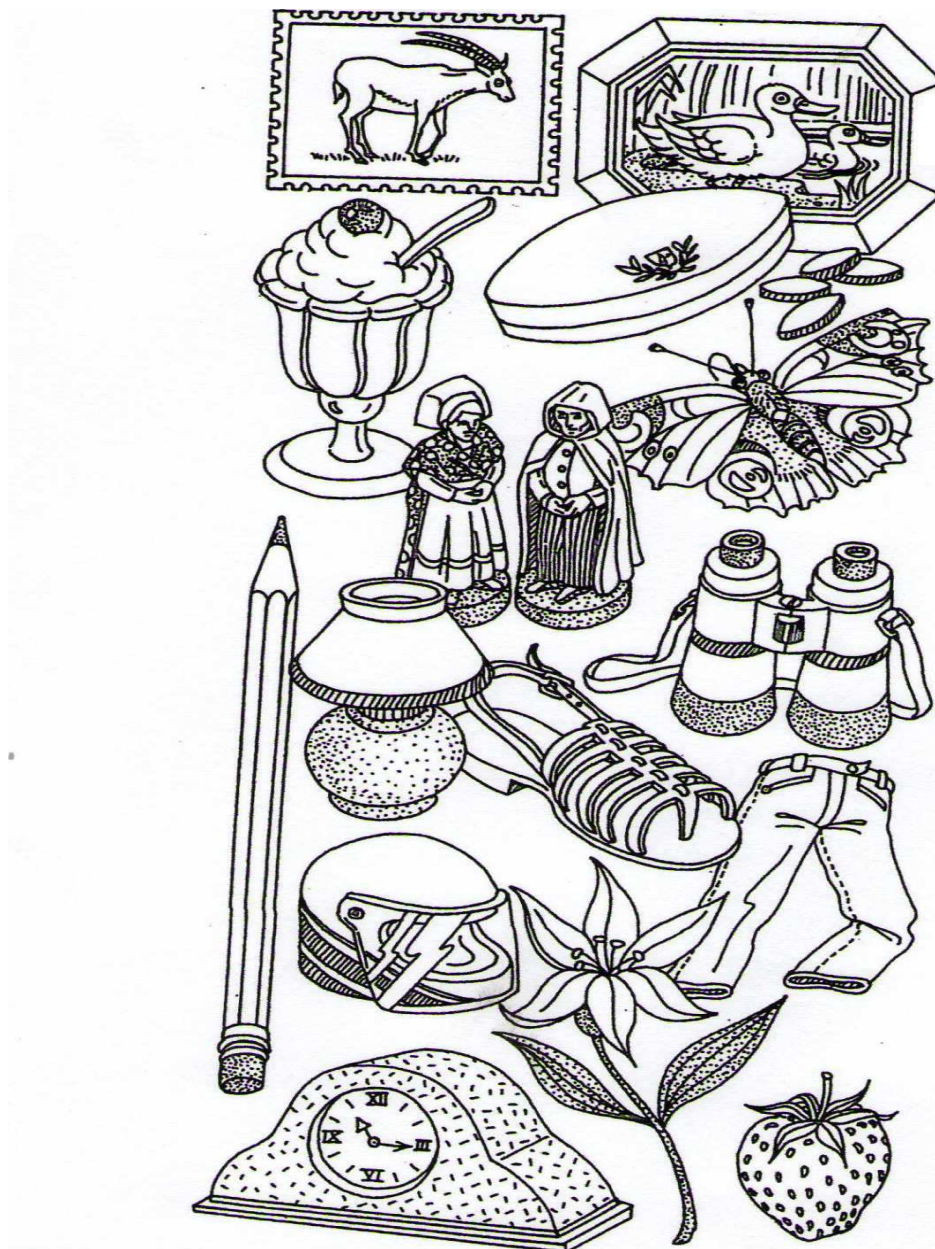
Prohlédněte si znovu devět stejných obrázků a přečtěte si jejich názvy. Po minutě je zakryjte a překreslete do vedlejší mřížky.

					
měsíc	bóje	zámek			
					
hůl	hřebík	úhel			
					
magnet	stolek	pták			

Zdroj: (32).

Příloha č. 7: Cvičení filmového scénáře

Vymyslete příběh s využitím všech obrázků.

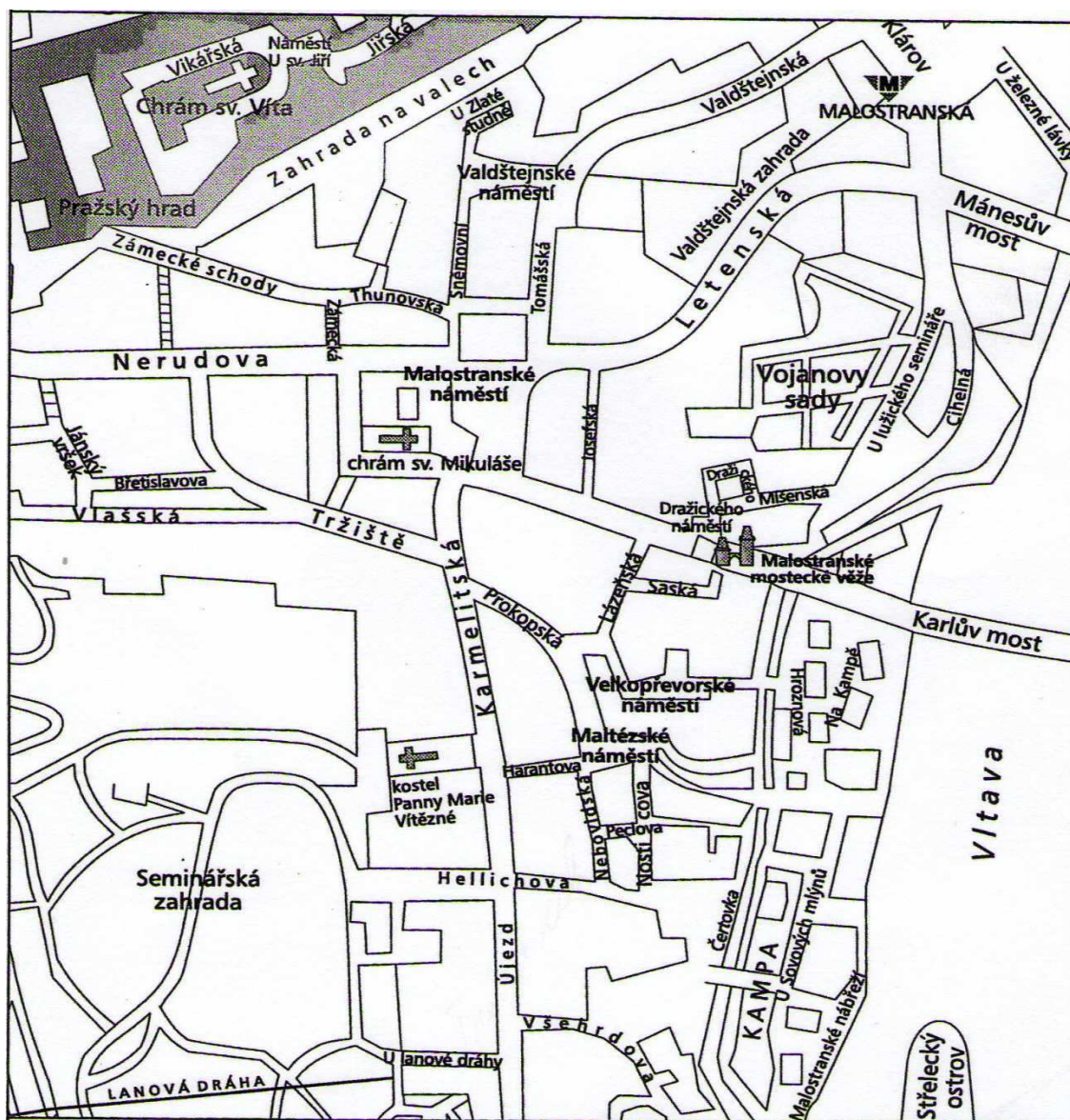


Zdroj: (32).



Příloha č. 9: Cvičení cestovního plánu

Pročtete si všechna označení na plánu pražské Malé Strany. Sestavte si vlastní prohlídkovou trasu po této historické čtvrti přibližně s deseti zastávkami v pořadí, které se vám zdá nejlogičtější.

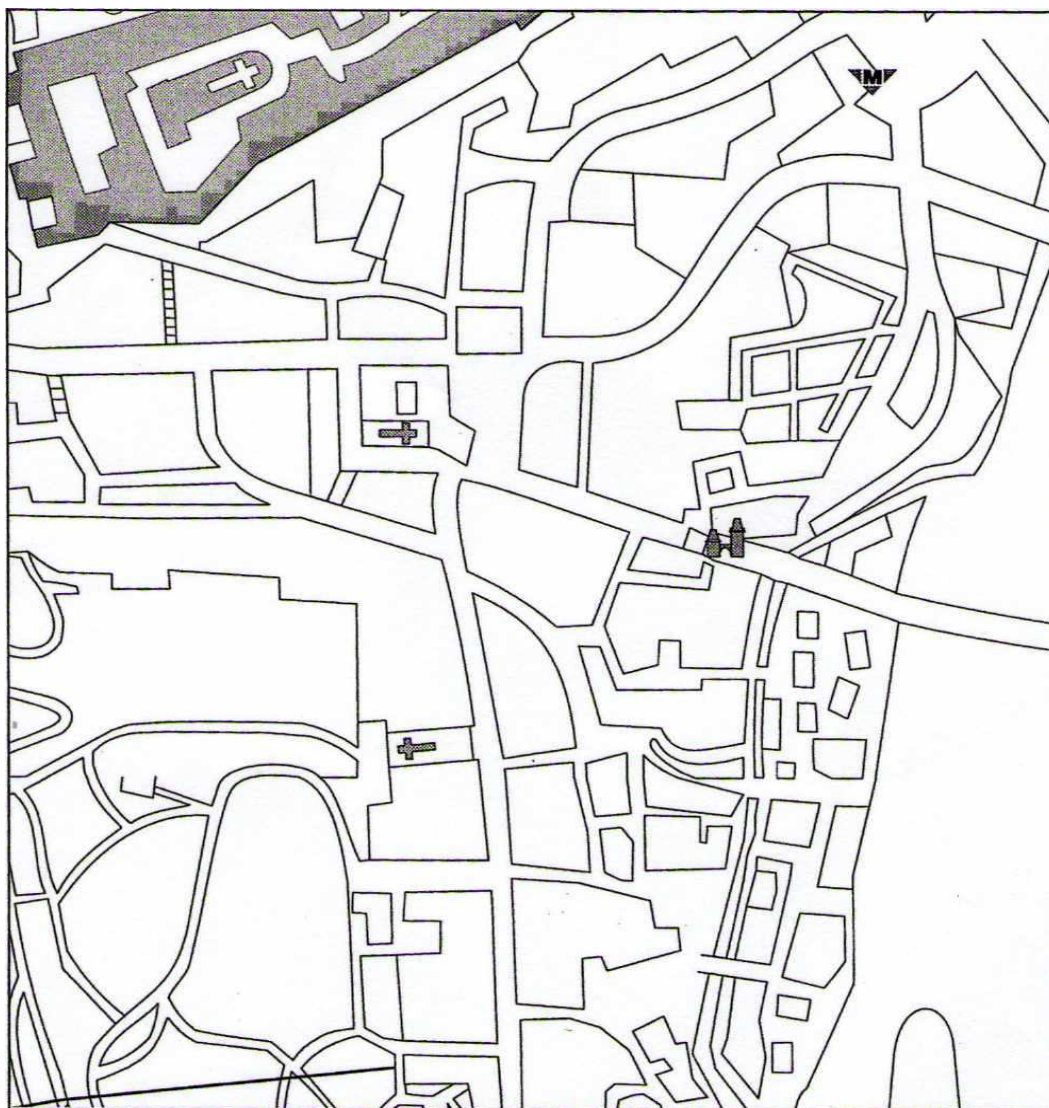


Zakryjte plánek a přejděte k dalšímu cvičení.

Zdroj: (32).



Příloha č. 10: Cvičení cestovního plánu se zadaným úkolem



Na „slepém“ plánu nyní zrekonstruuje a vyznačte tužkou svou prohlídkovou trasu.

Tužkou jiné barvy vyznačte prohlídkovou trasu jiného turisty:

Nerudova ulice, chrám sv. Mikuláše, Malostranské náměstí. Valdštejnská zahrada. Vojanovy sady, Karlův most, Kampa, Maltézské náměstí, kostel Panny Marie Vítězné, U lanové dráhy, Seminářská zahrada.

Zdroj: (32).

Příloha č. 11: Kódování číslic do slov

Číslovky	Asociované souhlásky	Podobnosti
<i>1</i>	<i>t, d</i>	Grafická podoba <i>t</i> připomíná jedničku, <i>d</i> je zvukově příbuzné <i>t</i> .
<i>2</i>	<i>n</i>	Písmeno <i>n</i> má dvě nožičky.
<i>3</i>	<i>m</i>	Písmeno <i>m</i> má tři nožičky.
<i>4</i>	<i>r, ř</i>	Číslovka čtyři má ve zvukové podobě hlásku <i>r</i> nebo <i>ř</i> .
<i>5</i>	<i>l</i>	<i>L</i> je symbol pro padesát v latinské abecedě.
<i>6</i>	<i>s, š, j, g</i>	<i>S</i> a <i>š</i> připomínají šestku zvukově, otočená písmena <i>j</i> a <i>g</i> graficky.
<i>7</i>	<i>k</i>	Sek - spojení první slabiky sedmičky, která graficky připomíná sekyru, a hlásky <i>k</i> .
<i>8</i>	<i>f, v</i>	Osmička připomíná graficky <i>f, v</i> je zvukově příbuzné <i>f</i> .
<i>9</i>	<i>p, b</i>	Otočená písmena <i>pa b</i> připomínají graficky devítku.
<i>0</i>	<i>c</i>	Nula připomíná graficky písmeno <i>c</i> .

Zdroj: (32).

Příloha č. 12: Přehled témat a otázek položených rozhovorů se seniory

**Přehled témat a otázek, které byly stanoveny na základě položených rozhovorů se seniory, docházejících na kurzy trénování paměti.**

**Údaje o klientovi:**

Věk, pohlaví, vzdělání, bývalé povolání.

Jak dlouho žijete v tomto domově pro seniory?

**Vztah klienta ke kurzu trénování paměti (KTP):**

Jak dlouho již navštěvujete KTP?

Jak často navštěvujete KTP?

Kdo vám nabídl, aby jste docházel/a na tyto KTP?

Chodíte na hodiny KTP rád/a? (ANO – NE).

Jestliže ano, proč?

Jestliže ne, proč?

Domníváte se, že KTP jsou pro seniory přínosné? (ANO – NE).

Jestliže ano, v čem?

Jestliže ne, tak proč?

**Vztah k ostatním klientům navštěvujícím KTP:**

Kolik seniorů asi dochází na hodinu KTP?

Dochází na KTP i lidé zvenčí? (ANO – NE).

Pokud ne, uvítal/a by jste kdyby na hodiny KTP docházeli i lidé zvenčí?

Jaký máte vztah k ostatním klientům docházejícím na KTP (1 – 2 – 3 – 4 – 5)?

(1 - pozitivní, 2 - spíše pozitivní, 3 - neutrální, 4 - spíše negativní, 5 - negativní)

Scházíte se s klienty z KTP i ve svém volném čase? (ANO – NE).

Jestliže ano proč, za jakým účelem?

Jestliže ne, tak proč?

### **Hodnocení spokojenosti s KTP:**

Jste spokojen/a s vedením výuky KTP? (ANO – NE).

Jestliže ano, tak proč?

Jestliže ne, tak proč?

Pozměnil/a by jste něco na KTP? KTP (Z hlediska časového? Prostorového? Počtu účastníků?) (ANO – NE).

Jestliže ano, tak co?

Jestliže ne, tak proč?

Jaký máte vztah k trenéru paměti, který vede KTP (1 – 2 – 3 – 4 – 5)?

(1 - pozitivní, 2 - spíše pozitivní, 3 - neutrální, 4 - spíše negativní, 5 - negativní)

Jaká cvičení provádíte?

Jaká cvičení patří mezi Vaše nejvíce oblíbená? Proč?

Jaká cvičení patří mezi Vaše nejméně oblíbená? Proč?

Je KTP pro vás přínosný? (ANO – NE)?

Jestliže ano, můžete uvést konkrétní případ?

Jestliže ne, tak proč?

Zdroj: Vlastní výzkum.



Příloha č. 13: Přehled témat a otázek položených rozhovorů s trenéry paměti

**Přehled témat a otázek, které byly stanoveny na základě položených rozhovorů s trenéry paměti, kteří vedou kurzy trénování paměti.**

**Údaje o trenérovi:**

Věk, pohlaví, vzdělání, pracovní zařazení.

Jak dlouho pracujete v tomto domově pro seniory?

**Vztah trenéra ke KTP:**

Absolvoval/a jste nějaké semináře (školení) o KTP? (ANO – NE).

Jestliže ano, jaké?

Jestliže ne, zúčastnil/a by jste se rád/a takového to školení KTP?

Jak dlouho vedete KTP v tomto domově pro seniory?

Máte již předchozí praxi s KTP? (ANO – NE).

Jestliže ano, tak kde, jak dlouho?

Jak často se konají KTP?

Můžete popsat vaše KTP? Kolik lekcí má váš KTP? Jak vedete dokumentaci o KTP?

**Hodnocení spokojenosti s KTP:**

Kdo informuje seniory o KTP? Jakým způsobem?

Jste spokojen/a s průběhem výuky KTP z hlediska časového? Prostorového? Počtu účastníků?

Kolik klientů dochází na KTP? Je počet stálý?

Dochází na KTP i lidé zvenčí? (ANO – NE).

Jestliže ne, vítal/a by jste tuto možnost?

Kde čerpáte náměty na KTP?

Kde se na KTP připravujete?

Máte dostatek času na přípravu KTP? Jak dlouho se věnujete přípravě?

Máte dostatek času na provozování KTP? Jak dlouho trvá lekce KTP?

Jaká cvičení tréninku paměti provádíte?

**Hodnocení účastníků KTP z pohledu trenéra:**

Z jakého důvodu senioři docházejí na KTP?

Domníváte se, že klienti rádi docházejí na hodiny KTP? (ANO – NE).

Jestliže ano, tak proč?

Jestliže ne, tak proč?

Jaký máte vztah ke klientům, docházejícím na KTP (1 – 2 – 3 – 4 – 5)?

(1 – pozitivní, 2 - spíše pozitivní, 3 - neutrální, 4 – spíše negativní, 5 - negativní)

Můžete popsat vzájemný vztah klientů ve skupině?

Vidíte nějaké změny u klientů docházejících na KTP? (ANO – NE).

Jestliže ano, tak které?

Víte, jaká cvičení patří mezi nejvíce oblíbená u klientů? Proč?

Víte, jaká cvičení patří mezi nejméně oblíbená? Proč?

V čem je podle vašeho názoru trénink paměti u seniorů přínosný?

Zdroj: Vlastní výzkum.