

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

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2009

Bc. Petra Králová

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ FAKULTA

Trénování paměti a reminiscence v Domově sv. Jiří v Plzni

Diplomová práce

Jméno autora: Bc.Petra Králová

Jméno vedoucího práce: Mgr. Lenka Motlová

Datum odevzdání: 25.5.2009

Anotace v českém jazyce

V diplomové práci s názvem Trénování paměti a reminiscence v Domově sv. Jiří v Plzni se zabývám teoretickým a praktickým zpracováním výše uvedeného tématu.

Hlavním cílem práce je popsat cíle, metody a techniky trénování paměti a reminiscence u seniorů v domově sv. Jiří a dílčím cílem práce je zjištění přínosu trénování paměti a reminiscence právě z pohledu obyvatel a pracovníků domova.

V teoretické části popisuji a vymezuji problematiku stárnutí a stáří, dále problematiku paměti a jejích složek. Na tuto část navazuje popis trénování paměti a praktické ukázky hodiny trénování paměti a také jednotlivých cvičení. V části reminiscence se věnuji vymezení tohoto pojmu, dále reminiscenční terapii, metodám podporujícím reminiscenci a také vzpomínkovým krabicím. V poslední kapitole teoretické části se věnuji poruchám kognitivních funkcí.

V praktické části popisuji způsob kvalitativního výzkumu v domově sv. Jiří, kde jsem realizovala kurz trénování paměti a reminiscence při 15 setkáních s obyvateli domova. Výzkumný vzorek poté tvořilo 10 seniorů a 10 pracovníků. Při výzkumu jsem použila metodu polořízeného rozhovoru a zúčastněného pozorování a výzkumné otázky tvořily otázky identifikační, otázky o trénování paměti a otázky o reminiscenci.

V metodické části popisuji metody trénování paměti, realizaci vlastního kurzu, výzkumný vzorek a také se věnuji popisu domova sv. Jiří a jeho zřizovateli, Městské charitě Plzeň. Výsledkem tohoto kvalitativního výzkumu jsou případové studie, které vychází z provedených rozhovorů a zúčastněného pozorování.

V diskuzi poté porovnávám dosažené výsledky z výzkumu s teoretickými poznatky a také popisuji moje zkušenosti z kurzu trénování paměti a reminiscence, jeho jednotlivých setkání se seniory, hodnotím názory pracovníků a také celkově přínos trénování paměti a reminiscence.

V závěru se věnuji zhodnocení celé práce, zejména jejímu cíli, přínosu trénování paměti a reminiscence v domově sv. Jiří v Plzni.

Abstrakt

In the diploma work named Memory and Reminiscence Training and in Domov sv. Jiří in Plzeň I deal with the above mentioned topic in theory and practice.

The main aim of the work is to describe the aims, methods and techniques of the memory and reminiscence training by the seniors in the retirement home sv. Jiří. The partial objective is to state the benefits of the memory and reminiscence training from the point of view of the workers and residents of the retirement home.

In the theoretical part I specify the issue of ageing and the old age and the issue of the memory and its components. Further to this part there is a description of the memory training and practical illustrations of the memory training and individual exercises. In the reminiscence part I deal with the specification of this term, the reminiscence therapy, the methods that support reminiscence and reminiscence boxes. The last chapter of the theoretical part deals with the failures in cognitive functions.

In the practical part I give a description of the qualitative research in the retirement home of sv. Jiří where I carried out a course of the memory and reminiscence training within 15 meetings with the home residents. The research sample consisted of 10 seniors and 10 workers. For the research I used the half-guided dialogue method and the participant observation, and the research questions comprised of identifications questions, questions on memory training and questions on reminiscence. In the methodology part I describe the memory training methods, the course realization and the research sample. I also deal with the description of the retirement home of sv. Jiří and its establisher Městská charita Plzeň. As the outcomes of the qualitative research there are the case studies based on the carried out dialogues and the participant observation.

In the discussion I compare the achieved results of the research with the theory. I also describe my experience from the course of the memory and reminiscence training and its individual meetings with the seniors, I assess the

opinions of the workers and the benefit of the memory and reminiscence training.

In the conclusion I deal with the assessment of the whole work, especially its aim, and the benefits of the memory and reminiscence training in the retirement home of sv. Jiří in Plzeň.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: Trénování paměti a reminiscence v Domově sv. Jiří v Plzni. vypracovala samostatně a použila jen pramenů, které cituji a uvádím v příložené bibliografii.

V Českých Budějovicích 25.5.2009

.....

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí práce Mgr. Lence Motlové za cenné rady a podněty a také své rodině za podporu při realizaci diplomové práce.

OBSAH

Úvod	12
1. Současný stav	14
<i>1.1 Stáří a stárnutí</i>	14
<i>1.1.2 Gerontologie a geriatrie</i>	14
<i>1.1.3 Změny ve stáří</i>	15
<i>1.1.4 Aktivní stáří</i>	16
<i>1.1.4.1 Charakteristika aktivit seniorů</i>	17
<i>1.1.4.2. Motivace</i>	18
<i>1.1.5 Vzdělávání seniorů jako příklad aktivního stáří</i>	18
<i>1.1.6 Duševní životospráva ve stáří</i>	19
<i>1.1.7 Péče o seniory v ČR</i>	19
<i>1.1.7.1 Zdravotní péče o seniory</i>	19
<i>1.1.7.2 Sociální péče o seniory</i>	20
<i>1.2 Paměť</i>	21
<i>1.2.1 Teoretické poznatky o mozku</i>	21
<i>1.2.2 Vývoj paměti</i>	21
<i>1.2.3 Paměť a její druhy</i>	22
<i>1.2.3.1 Paměť krátkodobá</i>	22
<i>1.2.3.2 Paměť dlouhodobá</i>	23
<i>1.2.3.3 Druhovú paměť</i>	24
<i>1.2.4 Složky paměti</i>	24
<i>1.2.5 Schopnost zapamatování</i>	24
<i>1.2.6 Hodnota paměti</i>	25
<i>1.2.7 Paměť žen a mužů</i>	25
<i>1.2.8 Proces zapomínání</i>	25
<i>1.2.8.1 Omezení zapomínání</i>	26
<i>1.2.9 Hygiena paměti</i>	26
<i>1.2.9.1 Výživa</i>	26
<i>1.2.9.2 Spánek</i>	27

1.3	<i>Trénování paměti</i>	28
1.3.1	<i>Tři paměťové systémy</i>	28
1.3.1.1	<i>Systém locusu</i>	28
1.3.1.2	<i>Systém spojování neboli řetězců</i>	28
1.3.1.3	<i>Kolíčkování</i>	29
1.3.2	<i>Techniky pro dobrou paměť</i>	29
1.3.2.1	<i>Technika loci</i>	29
1.3.2.2	<i>Kategorizace</i>	30
1.3.2.3	<i>Akronyma a akrostická mnemonika</i>	30
1.3.2.4	<i>Rozdělování do menších celků</i>	30
1.3.2.5	<i>Zapamatování pomocí příběhu</i>	30
1.3.2.6	<i>Strategie prvního písmene</i>	30
1.3.3	<i>Metoda Franzisky Stengel</i>	31
1.3.4	<i>Procvičování kognitivních funkcí</i>	31
1.3.4.1	<i>Cílená cvičení pro mozkové funkce</i>	32
1.3.4.2	<i>Skupinová setkání</i>	32
1.3.4.3	<i>Hodina trénování paměti</i>	33
1.3.5	<i>Přínos trénování paměti</i>	34
1.4	<i>Reminiscence</i>	35
1.4.1	<i>Pam Schweitzerová</i>	35
1.4.2	<i>Reminiscenční terapie</i>	36
1.4.3	<i>Druhy a cíle reminiscenční terapie</i>	36
1.4.4	<i>Efekt reminiscence</i>	36
1.4.5	<i>Metody podporující vzpomínání</i>	36
1.4.5.1	<i>Verbální metoda</i>	37
1.4.5.2	<i>Neverbální metody</i>	37
1.4.6	<i>Zásady pro reminiscenční terapii</i>	38
1.4.7	<i>Význam vzpomínek pro obyvatele domovů seniorů</i>	39
1.4.8	<i>Memory boxy</i>	39
1.4.8.1	<i>Výstava Živé vzpomínky v ČR</i>	40

1.4.9	<i>Přínos reminiscence</i>	41
1. 5	<i>Poruchy kognitivních funkcí</i>	42
1.5.1	<i>Demence</i>	43
1.5.1.1	<i>Příznaky demence</i>	44
1.5.1.2	<i>Druhy demencí</i>	44
1.5.2	<i>Demence Alzheimerova typu (DAT)</i>	44
1.5.2.1	<i>Příznaky DAT</i>	45
1.5.2.2	<i>Diagnostika DAT</i>	45
1.5.2.3	<i>Terapie DAT</i>	45
1.5.2.3.1	<i>Přístupy farmakologické k nemocným s demencí</i>	46
1.5.2.3.2	<i>Přístupy nefarmakologické k nemocným s demencí</i>	46
1.5.3	<i>Prevence demence</i>	46
2.	Cíl práce a hypotézy	47
2.1	<i>Cíle práce</i>	47
2.2	<i>Operacionalizace pojmů</i>	47
3.	Metodika	48
3.1	<i>Metody výzkumu</i>	48
3.1.1	<i>Metody a techniky sběru dat</i>	48
3.1.1.1	<i>Pozorování</i>	49
3.1.1.2	<i>Rozhovor</i>	49
3.1.1.3	<i>Analýza dokumentů</i>	50
3.2	<i>Realizace výzkumu</i>	50
3.2.1	<i>Průběh kurzu trénování paměti</i>	50
3.2.2	<i>Průběh reminiscence</i>	52
3.3	<i>Výzkumný vzorek</i>	53
3.3.1	<i>Klienti domova sv. Jiří</i>	53
3.3.2	<i>Pracovníci domova sv. Jiří</i>	53
3.4	<i>Výzkumné prostředí</i>	54
3.4.1	<i>Legislativní vymezení pojmu domov pro seniory</i>	54
3.4.2	<i>Domov pro seniory sv. Jiří v Plzni</i>	55

4. Výsledky	57
4.1 Případové studie seniorů.....	57
4.2 Případové studie pracovníků.....	75
4.3 Tabulka výsledků hodnocení cvičení seniory škálou školních známek	92
4.4. Souhrnné výsledky zásadních otázek výzkumu	93
4.4.1 Senioři	93
4.4.2 Pracovníci	93
4.5 Jednotlivá setkání kurzu trénování paměti	95
5. Diskuze	103
5.1 Diskuze k trénování paměti	103
5.2 Diskuze k reminiscenci	106
5.2.1 Diskuze k Memory boxu	107
5.3 Diskuze k rozhovorům se seniory	109
5.4 Diskuze k rozhovorům s pracovníky	110
6. Závěr	112
7. Seznam použitých zdrojů	113
8. Klíčová slova	118
9. Přílohy	119

Úvod

„Jsme tím, co si pamatujeme. Bez paměti mizíme, přestáváme existovat, naše minulost je vymazána a přece věnujeme paměti jen málo pozornosti, kromě případů, kdy nás opustí. Děláme strašně málo k jejímu procvičení, živení, posilování a ochraně.“

Mark Twain

Stárnutí a stáří patří k vrcholné etapě lidského života a každý z lidí ji tráví různě. Někteří senioři mají možnost rozhodnout o svém životě a osudu, protože jim to umožňuje zdravotní stav. Další skupina seniorů řeší otázku seniorského věku spolu s rodinou a také s ohledem na svůj zdravotní stav a musí volit mezi pobytem ve vlastním domácím prostředí nebo ústavním zařízením. Toto rozhodnutí určitě není jednoduché. V naší zemi je možností více. I kombinace pobytu doma a spolupráce s institucemi. I když se většině lidí zdá, že zařízení pro seniory je dostatek, je tomu však naopak. Vhodných zařízení není dostatečné množství a také rozmístění po republice není stejnoměrné. Jak ukazují demografické výzkumy a statistiky, seniorů bude stále přibývat. Lze tedy říci, že bude zapotřebí také větší množství vhodných zařízení pro seniory. Zařízení tohoto druhu by měla významnou měrou přispět ke kvalitní a dostupné péči o seniory, která je také dána stávající legislativou.

Nově vznikající zařízení si kladou za cíl a poslání nejenom péči o zdravotní stav, ale také o duševní aktivitu i možnost seniorů získat nové informace. Ale také k možnosti interpretovat své životní zkušenosti ve společnosti ostatních, v případě zájmu na ně navazovat dalším získáváním informací, tj. vzděláváním. Komplexní služby poskytované v těchto zařízeních by tedy měly zahrnovat jak ošetrovatelskou péči, stravu, služby osobní povahy, ale také možnosti aktivizace těla i ducha, např. ve formě muzikoterapie, animoterapie, aromaterapie, ergoterapie, trénování paměti, práci se vzpomínkami a apod.

Pro téma této diplomové práce jsem se rozhodla z více důvodů.

Prvním impulzem a důvodem je moje pracovní zařazení v domově pro seniory sv. Jiří v Plzni. V tomto zařízení pracuji od jeho založení v roce 2003. Stále obohacující práce ve všech směrech mne vedla k myšlence aktivizace obyvatel pravidelným setkáváním v kurzu trénování paměti. Zaměřila jsem se na oblast aktivizace, i když moje pracovní zařazení vrchní sestry je především somaticko-zdravotní. S ostatními vedoucími pracovníky jsme domov uváděli do provozu. Tak vím, že obyvatelé žijí v příjemných jednolůžkových a dvojlůžkových pokojích, v nové a okázalé stavbě podle nejnovějších projektů. Mají zajištěnou komplexní péči. Postupem doby jsem ale zjistila, že mimo běžných denních aktivit, jim ještě něco chybí. Ano, aktivita, ve které mohou obyvatelé domova své nabyté životní zkušenosti realizovat, podělit se o ně ostatními, vyměnit si poznatky apod. Ale také možnost dovědět se informace nové, eventuálně je i smysluplně využít.

Druhým impulzem pro téma diplomové práce byla na předchozí stať úzce navazující problematika vzpomínání. Práce se vzpomínkami na život, která není zatím v seniorských zařízeních pravidlem. Nově zřízená reminiscenční místnost v domově sv. Jiří, obyvateli nazývaná také „salonek“ k využívání přímo vybízí.

Třetím impulzem pro kurz tréninku paměti a reminiscence a následné popsání do této diplomové práce je moje chuť být s obyvateli i mimo mou běžnou práci. Mít možnost je povzbudit, aktivizovat a zpříjemnit pobyt v jejich dalším, často již posledním působišti. Tak trochu jim udělat z „domova“ domov.

1. Současný stav

1.1 Stáří a stárnutí

Stáří a stárnutí je označení pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Jde o projev a důsledek involučních změn funkčních i morfologických, probíhajících druhově specifickou rychlostí s výraznou interindividuální variabilitou a vedoucích k typickému obrazu označovanému jako stařecký fenotyp. Tento fenotyp je modifikován vlivy prostředí, zdravotním stavem, životním stylem, vlivy sociálně ekonomickými a psychickými včetně aspirace, sebehodnocení, přizpůsobení a přijetí určité role (26).

Psychologickým pohledem Štilce M. je stáří především funkcí duševního a tělesného stavu a ne počtu let života, proto také uvádí, že člověk je starý podle toho, jak staře myslí(44).

Další názory pak také uvádějí, že právě stáří je obdobím, kdy některé nemoci a poruchy přicházejí častěji než v mládí. Stárnutí jako takové je individuální proces, který probíhá u každého jedince jinak. Přesto existují obecné rysy, které stáří charakterizují a budou popsány dále (19).

1.1.2 Gerontologie a geriatrie

Pojem gerontologie vymezuje Kalvach, Z.(26), který uvádí následující: gerontologie je nauka, soubor vědomostí o stárnutí a stáří, respektive o problematice starých lidí a života ve stáří.

Kalvach, Z. (26), dále také vymezuje pojem geriatrie jako oblast medicíny. V širším slova smyslu, jako klinickou gerontologii, geriatrickou medicínu, shrnuje a zobecňuje napříč všemi obory: seniorskou problematiku zdravotního a funkčního stavu, specifických potřeb geriatrických pacientů, zvláštností ve výskytu, klinickém obraze, průběhu, vyšetřování, léčení, prevenci i sociálních souvislostech chorob ve stáří.

1.1.3 Změny ve stáří

Ve stáří se snižují tělesné pochody všeobecně, jednak fyziologické a také psychologické funkce. Snižování tělesných funkcí budu v této diplomové práci popisovat stručně z důvodu jiného stěžejního předmětu práce.

Stárnutí způsobuje v lidském těle mnoho strukturálních a funkčních změn. Mění se postava, způsob a rychlost pohybu, ochabující svalstvo ztrácí postupně sílu. Snižuje se citlivost regulačních mechanismů a obranyschopnosti organismu proti působení bakterií, virů a také psychických stressů (35).

Přínosně a stručně vysvětluje psychologii stárnutí a stáří Gruberová, B.(17), kdy je stáří všeobecně charakterizováno postupným úbytkem nejen tělesných, ale i duševních sil. Některé psychické funkce se nemění, některé mají sestupnou a některé dokonce vzestupnou tendenci. Věkem se nemění: Slovní zásoba a jazykové znalosti, ty zůstávají zpravidla zachovány a Intelkt, pokud je dosažený na úrovni zralého věku, zůstává nezměněn. Psychické změny sestupné povahy:

1. kognitivní tj. poznávací funkce – postupné oslabování jednotlivých funkcí
lze do jisté míry plně kompenzovat. Patří sem změny:
 - a) zpomalení psychomotorického tempa - jsou pomalejší reakce na podněty, rychlost však bývá nahrazena zkušeností,
 - b) snížení všípivosti a vybavnosti – senior musí vyvinout daleko větší úsilí, aby zafixoval nové poznatky. Zhoršená novopaměť kontrastuje s neporušenou pamětí dlouhodobou a snadným vybavováním starých zážitků,
 - c) pokles adaptability – senior se hůře přizpůsobuje novým situacím. Je více konzervativní, lpí na zaběhlém stereotypu,
 - d) snížení koncentrace – to souvisí se zvýšenou únavností
2. emoční labilita – snadné podlehnoutí seniora dojetí, může se vyskytovat i střídání nálad a sklon k úzkosti,
3. změna povahy – obecně se negativní vlastnosti stářím akcentují, ale není to pravidlem.

V průběhu fyziologického stáří se můžeme setkat i s pozitivními jevy v duševní sféře. S přibývajícím věkem se obecně zvyšuje vytrvalost a trpělivost, rozvaha. Starším lidem nevadí, a je někdy i vítána, jistá stereotypie v práci. Zvyšuje se tolerance k druhým lidem, může se rozvinout altruismus (17). Intelekt a slovní zásoba se nemění(42).

Faktem však zůstává i to, že nejtypičtějším rysem nemocí ve stáří je multimorbidita, kdy se vyskytuje několik onemocnění najednou a nemoci se vzájemně prolínají a ovlivňují a důsledkem tohoto stavu pak je polypragmazie, neboli užívání více léků najednou (19). Tento stav jde poměrně obtížně řešit a může přispívat k vleklým problémům tohoto období života, brát tím mít do života chuť a zajímat se o svoji osobu, okolí apod.

1.1.4 Aktivní stáří

Cílem programování aktivit je vytváření podpůrného prostředí a to jak v materiálním, tak v psychologickém, sociálním a duchovním i duševním slova smyslu. Skutečná podpora aktivity seniora znamená společné hledání toho, co jej naplňuje radostí, co mu dává smysl, rozmnožuje jeho příjemné prožitky a pocity tak, jak je tomu v každodenním životě člověka. Nezbytným předpokladem je důstojnost (23). Zejména ve vazbě na tělesné funkce (např. vyměšování apod.)

Největší prevencí předčasného stárnutí a prostředkem k prodloužení života je kromě zdravého způsobu života aktivní využívání zkušeností a schopností, které byly v průběhu života získány. Odchodem do důchodu se mění životní stereotyp, přerušují se kontakty, snižují finanční zdroje, děti odcházejí z domova a starý člověk postupně žije osaměle. Staří lidé mají náhle spoustu času a je velice prospěšné jej využít aktivně. Aktivita nemusí být realizována jen v pravidelném zaměstnání. Doporučuje se, aby se staří lidé zapojovali do nejrůznějších „náhradních aktivit“, podíleli se na kulturním, společenském i politickém životě, rozvíjeli záliby, zájmy, koníčky. Také další vzdělávání v nejrůznějších kurzech, jako jedna z forem aktivity, přispívá k zlepšení kvality života, oddaluje vznik nesoběstačnosti, sociální izolace, závislosti na pomoci druhé osoby (29).

V aktivizaci jde o různé prvky psychoterapie včetně reminiscenčních metod. Velmi důležitá je zde komunikace s všemi seniory zdravými i nemocnými. Je také třeba respektovat osobnost seniorů, jejich vůli, aktivitu, pasivitu, pokud odráží osobnostní zaměření. Aktivity pro seniory trvale žijící v zařízeních by měly co nejvíce připomínat aktivity každodenního života před pobytem v zařízení (23).

1.1.4.1 Charakteristika aktivit seniorů

Při přípravě a podpoře aktivit seniorů je nezbytné respektovat některá specifika, která se týkají: jedinečné životní zkušenosti, individuálního tempa práce, zvyků a stereotypů, činnost musí být přiměřená schopnostem člověka a senior by měl být schopen posoudit výsledek svého snažení. Záleží také na tom, zda je senior v přirozeném prostředí nebo v instituci. V přirozeném, domácím prostředí si většinou program aktivit volí senior sám, v institucích je poté možnost navštěvovat různorodé aktivity, které mají za cíl udržení aktivity seniora v co největší míře. V těchto institucích jsou poté specializovaní pracovníci, kteří mají v náplni práce výše zmíněnou aktivizaci obyvatel. Aktivity mohou být ve formě individuální nebo společné práce a možné náměty aktivit jsou v zaměření na:

- a) činnosti všedního dne jako je účast na přípravě stravy, drobném úklidu, praní prádla aj.,
- b) pracovní činnosti jako je tkaní koberců, výroba upomínkových předmětů, šití, rukodělná činnost apod.,
- c) péče o vlastní osobu formou hygieny, koupání, oblékání, česání, tělesného cvičení aj.,
- d) činnosti volného času ve formě procházek, výletů, zpěvu, tance, četby, poslechu hudby, společenských her, cvičení kognitivních funkcí apod.,
- e) rozvoj vzdělání zaměřený na rozvoj kreativity, fantazie, různé formy studia, poznávání nových technologií, duchovní život aj. (23).

1.1.4.2. Motivace

Motivace je nezbytnou součástí při každé činnosti se seniory. Zahrnuje důraz na praktickou každodennost, smysluplnost, dobrovolnost, příjemnost, úspěšnost, posilování důstojnosti a podpora aktivity. Aktivity mohou být také významným pomocníkem pro překonání adaptačního procesu při nástupu do instituce (23).

1.1.5 Vzdělávání seniorů jako příklad aktivního stáří

Právo na vzdělávání patří mezi základní lidská práva. Vzdělávání ve vyšším věku je zaměřeno na prioritní problémy, nikoliv na přípravu na zaměstnání, profesní rozvoj, zvýšení kvalifikace, ale na rozvoj osobnosti (29). Eventuelně na získání odbornosti nové, i bez úřední certifikace. Řada lidí totiž měla ve svém životě koníčky a zájmy, na které neměla v předseniorském věku dostatek času. Takže do oblasti práva na vzdělání je nutno zahrnout právo na informace, jejich získání a práci s nimi.

Vzdělání seniorů probíhá v klubech důchodců, v zařízeních pro důchodce, při školách apod. V dnešní době také dochází k využití internetových stránek určených přímo seniorům, kteří zde najdou informace o zdraví, bydlení, novinky, počasí, hobby, finance apod. Návštěvnost těchto stránek neustále stoupá (33). V rámci celoživotního vzdělávání poté existují Univerzity třetího věku, které sdružuje občanské sdružení Asociace univerzit třetího věku, která nabízí seniorům v každém kraji naší země možnost vzdělávání na úrovni vysoké školy (36). Pro příklad uvádím Univerzitu třetího věku, která je realizována na katedře psychiatrie a psychologie zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity a Univerzitu třetího věku, která je realizována při lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Plzni.

Univerzita třetího věku na Jihočeské univerzitě realizuje ucelený zdravotně sociální obor: Péče o člověka ve zdraví, nemoci a tísní a je určena výběrovým skupinám seniorům, kteří jsou otevřeni učení, schopni komunikovat, klást otázky, nově se projevat a využívat vlastní schopnosti (43).

Univerzita třetího věku, později i Akademie třetího věku, vznikla na lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Plzni v osmdesátých letech. Hlavní téma

čtyřsemestrové výuky v Univerzity třetího věku je „Člověk ve zdraví a nemoci“. Studium je ukončeno vypracováním a hodnocením závěrečného testu a slavnostním závěrem na fakultě(29).

1.1.6 Duševní životospráva ve stáří

Duševní životospráva ve stáří zahrnuje zásady vztahující se k udržení hodnotného způsobu života ve stáří, které jsou následující – pět „pé“ optimální adaptace: Perspektiva, pružnost, prozíravost, porozumění pro druhé, potěšení (26).

Další doporučení k udržení svěží mysli a těla co nejdéle se poté opírají o prosté žití v souladu s řádem bytí, když není znásilňována naše přirozenost a nesnažíme se hrát na někoho, kým nejsme. Také se dá říci, že člověk je relativně mladý, dokud je ještě schopen učit se, snášet nové odlišné názory, získávat nové zkušenosti a dát se jimi ovlivnit(44).

1.1.7 Péče o seniory v ČR

Pro úplnost této kapitoly je dle mého názoru žádoucí zmínit systém péče o seniory v České Republice. V této péči je potřebná zejména provázanost jak složky zdravotní, tak složky sociální, což ještě stále není v naší zemi pravidlem. V praxi často dochází k tomu, že jsou senioři příliš nemocní na to, aby jim stačily sociální služby, ale problematika jejich zdravotního stavu a soběstačnosti je natolik dlouhodobá, že se s nimi ve zdravotnictví již nepočítá, protože v tomto systému není nikterak vyřešena otázka dlouhodobých pobytů zdravotních, zároveň ale se sociálními službami a naopak(19).

1.1.7.1 Zdravotní péče o seniory

Základem zdravotní péče o seniory je primární péče, kterou poskytuje praktický lékař pro dospělé. Tento lékař stanovuje diagnózu, doporučuje léčbu a odbornou péči a měl by spolupracovat zejména se seniorem, dále s rodinou a také s institucemi zdravotními a sociálními (26). Zdravotní péče je pak dále dělena následovně:

- a) akutní v příkladu nemocnic,
- b) následné doléčovací a rehabilitační v příkladu geriatrických a rehabilitačních oddělení nemocnic nebo ve formě domácí zdravotní péče,
- c) dlouhodobé až trvalé v příkladu léčeben dlouhodobě nemocných (19).

1.1.7.2 Sociální péče o seniory

Sociální péče o seniory je dána legislativou, respektive zákonem č.108/2006 Sb. o sociálních službách, ve kterém jsou v díle 3 specifikovány služby sociální péče, které mohou být poskytovány formou ambulantní, terénní nebo pobytovou. Cílem služeb sociální péče je napomáhat osobám zajistit jejich fyzickou a psychickou soběstačnost a umožnit jim v nejvyšší možné míře zapojení do běžného života společnosti, nebo v případech, kdy to vylučuje stav osob, zajistit jim důstojné prostředí a zacházení v instituci. Následuje přehled služeb:

- a) osobní asistence,
- b) pečovatelská služba,
- c) tísňová péče,
- d) průvodcovské a předčitatelské služby,
- e) odlehčovací služby,
- f) centra denních služeb,
- g) denní stacionáře,
- h) týdenní stacionáře,
- i) domovy pro osoby se zdravotním postižením,
- j) domovy pro seniory,
- k) domovy se zvláštním režimem,
- l) sociální služby poskytované ve zdravotnických zařízeních ústavní péče (51).

1.2 Paměť

Paměť je schopnost organismů přijímat, uchovávat a znovu si vybavovat předchozí zkušenosti, a to i po odeznění vyvolávajících podnětů(42).

O paměti se také říká, že je tělesná úschovna záznamů v lidském mozku. Je osobní a píše naši historii a také využívá všechny možné nápovědy a připomínky, aby nám ukázala, kdo jsme. Dá se také říci, že paměť je jako utkaná síť ze zvuků, vůní, chutí, dotyků a pohledů (22).

1.2.1 Teoretické poznatky o mozku

Mozek je především vysoce organizovaná, dosud ne zcela prozkoumaná hmota, která se skládá ze dvou hemisfér, které vykazují určitou specializaci. Činnost mozku probíhá především na základě elektro-chemických procesů. Levá hemisféra je odpovědná za tzv. rozumovou složku, uchovává nejrůznější fakta, znalosti a také umožňuje logické myšlení. Pravá hemisféra je sídlem kreativity, emocí, vytváří asociace, uchovává různé obrazy a hudbu, odpovídá za orientaci v prostoru a autobiografickou paměť (42). Mozek neustále zpracovává ohromné množství získaných informací. Vedle řešení intelektuálních problémů směřujících k poznání, současně účinně řídí i složité tělesné procesy(47).

1.2.2 Vývoj paměti

O vývoji paměti pojednává Suchá, J.(41) Prvním stupněm „paměti“ u kojence je znovupoznávání. Již od prvního měsíce děti rozpoznají obličej a hlasy rodičů, od třetího měsíce uchovávají na krátký čas základní obraz předmětu. Známé situace vyvolávají u kojenců kladné citové zážitky, neznámé podmínky naopak strach, odmítání. Po celé dětství je paměť ve velkém vývoji. Jak dále uvádí Suchá, J.(41) Během života pak v dospělosti dochází k úbytku mozkových buněk. Podle nejnovějších studií se však ukazuje, že mozek má schopnost nové buňky vytvářet (dělením), pokud je přiměřeně stimulován. Ve stáří se objevují určité změny psychických funkcí, které jsou popsány výše. Intelekt a slovní zásoba se s věkem nemění. Příčinou zhoršení paměťových schopností bývá nejčastěji jejich

nepoužívání, dále stres a také různé patologické procesy v mozku v důsledku různých chorob (demence, deprese atd.), což může posoudit jen odborník (41). I zhoršený zrak a sluch mohou též nepříznivě ovlivnit výkonnost paměti. Mění se také rychlost, kterou je informace zpracovávána (22).

1.2.3 Paměť a její druhy

Pojmů ve smyslu pojetí paměti je více, záleží na jednotlivém pojetí odborníků. Některé názory si přiblížíme více. Lairová, S. (28) uvádí, že slovo paměť je příliš obecným termínem, a proto je často vhodnější mluvit o jejích různých druzích. Dva základní z nich, krátkodobá a dlouhodobá paměť nám budou vhodným modelem k tomu, abychom si krátce vysvětlili, jak vlastně dochází k zapamatování. Krátkodobá paměť umožňuje okamžité využití všech vjemů a informací, pomocí dlouhodobé paměti si vybavujeme všechno potřebné po několika minutách, hodinách nebo letech. Z časového hlediska má paměť tři stádia: paměť okamžitou, též nazývanou bezprostřední nebo sensorická, pak krátkodobou a dlouhodobou (příloha č.1). Po podnětu zachyceném některým ze smyslových receptorů se informace po krátkou dobu udržuje v příslušném smyslovém registru: hmatovém, zrakovém, sluchovém, chuťovém nebo čichovém. V další fázi může, ale nemusí přejít do krátkodobé paměti. Ke vtištění do paměti nejsou určeny informace příliš banální, stále se opakující nebo nezajímavé. Jinak je tomu, soustředíme-li na informaci pozornost. Zapíše se do krátkodobé paměti a její část se díky opakování přenese z krátkodobé paměti do dlouhodobé.

1.2.3.1 Paměť krátkodobá

Dle Clegga, B.(11) je krátkodobá paměť pracovním meziskladem, podobně jako paměť v počítači, jejíž obsah se při jeho vypnutí ztratí. Tato paměť je velice malá - v podstatě si poradíme jenom s několika položkami, zhruba se sedmi najednou. Vložíte-li do paměti něco nového, vypadne jedna z původních položek ven (tzv.vytěsňování). Krátkodobou paměť můžeme vidět v akci ve chvíli, kdy vyhledáme číslo v telefonním seznamu a chceme jej vytočit. Může nám připadat

zvláštní, že si poradíme s desetinným číslem, když naše krátkodobá paměť zvládne pouze sedm položek. Naštěstí je lidská paměť flexibilnější než ta počítačová. Zatímco v počítačové paměti je všechno převedeno do jedniček a nul, lidská paměť dokáže podržet obraz nebo slovo jako jednu položku. Znamé telefonní předvolby jsou například vnímány jako jedna položka, takže nám zůstane místo (jen tak) na zbytek telefonního čísla.

Suchá, J. (41) uvádí, že krátkodobá paměť slouží k vybavení malého množství slovních nebo zřakově prostorových informací nutných pro řešení aktuálního problému. Délka zapamatování je pouze 30-90 sekund. Informace je pak dále zpracovávána a buď se uloží do paměti dlouhodobé (pokud je opakována), nebo se ztrácí.

1.2.3.2 Paměť dlouhodobá

Jak dále uvádí Clegg, B.(11) je dlouhodobá paměť úplně jiná. Z praktického pohledu je její kapacita neomezená. Máme dost místa na cokoli, co si kdy v životě zapamatujeme. Ale dostat něco do dlouhodobé paměti není tak jednoduché jako vkládat data do paměti krátkodobé. Používání krátkodobé paměti je akt vůle, který se vyplní okamžitě. Uložit něco do dlouhodobé paměti vyžaduje práci. Právě u tohoto druhu paměti se projeví, jak je mozek trénovaný. Jakmile pochopíme, že v paměti skladujeme obrazy v jakési mapě toho , co si zapamatujeme, vše se ozřejmí. Proto je nejlepší si informace zapisovat do paměti pomocí obrazu informace. Pak potřebujeme rekapitulaci, která nám zaručí, že si informaci uchováme. Ideálně bychom měli nové věci opakovat okamžitě poté, co se je naučíme, pak o několik hodin později, dále po několika dnech a nakonec po měsíci a šesti měsících.

Suchá, J.(41) k dlouhodobé paměti uvádí, že má prakticky neomezenou kapacitu a neomezenou dobu uložení. Dále pak dělí dlouhodobou paměť na recentní, která uchovává informace z nedávné minulosti a paměť trvalou, která uchovává informace ze vzdálené minulosti.

1.2.3.3 Druhová paměť

Paměť se také dá dělit dle druhu osvojení informací na paměť mechanickou – proces opakování a asociací, dále na paměť logickou – zde je proces souvislostí a smyslu informací a paměť citovou – kde je podstatou zapamatování a reprodukce citů (42).

1.2.3.4 Smyslová paměť

Smyslové orgány nám pomáhají zachytit určitou informaci, kterou si chceme uložit do paměti. Smysly jsou určitým způsobem měřicí přístroje, které definují realitu vnějšího světa. Na tomto základě můžeme tedy paměť také rozdělit na paměť zrakovou, sluchovou, čichovou, chuťovou a hmatovou. V mozku je pro každý smysl vyhrazená určitá oblast. Informace, která přichází od jednotlivých smyslů je nejprve hodnocena odděleně v jednotlivých mozkových oblastech a potom je integrována do celkového obrazu, doplňuje a zvyšuje počet informací zachycených pěti základními smysly. Nejdokonalejší u většiny lidí bývá paměť zraková (42).

Vašina, M.(47) poté dělí paměť dle smyslů na smyslově názornou a emocionální.

1.2.4 Složky paměti

Z klinického hlediska jsou rozlišovány většinou čtyři základní složky paměti:

- a) schopnost ukládat paměťové obsahy – vštipivost – impregnace,
- b) schopnost udržet paměťové obsahy – retence,
- c) schopnost udržet paměťové obsahy beze změny – konzervace,
- d) schopnost vybavit si paměťové obsahy – reprodukce – výbavnost (42).

1.2.5 Schopnost zapamatování

Zapamatování napomáhá uvědomění si motivu, záměru, cíle toho, co má být zapamatováno, tedy co a proč si to chceme zapamatovat. Abychom mohli nalézt smysl zapamatovaného, jsme nuceni si utvořit celkovou představu o látce určené k

zapamatování. Proto je důležitý a nutný odstup od látky – jakoby z nadhledu je poté možno pochopit celek(47).

1.2.6 Hodnota paměti

Je vůbec důležité mít dobrou paměť , když je všechno možné snadno spočítat, najít v databázích nebo stáhnout z Internetu? Odpověď zní: „Samozřejmě“. Všichni máme ohromné nevyužité paměťové kapacity, které nám poslouží mnohem flexibilněji a rychleji, než když se uchýlíme k využití počítače. Pomocí několika paměťových triků můžeme získat značné osobní výhody. Pokud si například zapamatujeme jména všech členů nového týmu či skupiny, budeme efektivnější v čemkoli, co s těmito lidmi děláme. I v mnoha jiných situacích nám může paměť ušetřit čas a zdokonalit činnost, kterou se zabýváme. Není to proto, že bychom si museli pamatovat vše o všem, ale abychom zachytili informace, které pro nás budou mít hodnotu, a měli jsme je vždy po ruce(11).

1.2.7 Paměť žen a mužů

Ženy bývají lepší než muži v plnění jazykových úkolů, rychleji si obohacují jazyk a lépe si vytvářejí emocionální úsudky a také jsou lepší v testech, kde se vyžaduje zevšeobecnění myšlenek. Muži překonávají ženy v matematických dedukčních úlohách, je pro ně lehčí v představách obracet předměty a lépe si pamatují technické informace (22).

1.2.8 Proces zapomínání

Tento proces je uváděn jako neschopnost si vybavit, rozpoznat nebo reprodukovat, to co jsme se dříve naučili (22). Jakmile máme nějaké informace v dlouhodobé paměti, je rozumné se ptát, proč to tedy někdy zapomínáme. Konec konců by bylo velice užitečné vybavit si cokoli, co jsme kdy předtím do paměti uložili. Zapomínání není jednoduchý proces. Jestliže něco „zapomeneme“, nemuselo to nezbytně naši paměť opustit. Pravděpodobnější je, že se informace ztratila částečně nebo že stezky, které k tomu vedou, nejsou dobře prošlapány a už

pořádně zarostly. Informace se mohou někdy ztratit v rámci klasické freudovské koncepce represe vzpomínky, jsou například příliš hrozivé na to, abychom si je pamatovali. Informace ani neztrácíme, jen bývají překryty dalšími informacemi podobného charakteru, se kterými se setkáváme opakovaně. Z tohoto vyplývá, že s tímto jevem můžeme bojovat kombinací opakování a posilování individuálních obrazových asociací (11).

Zapomínání je hřích paměti a pravděpodobně nejvlivnější. Zapomínání je tiché, zato trvalé. Úměrně novým zkušenostem se minulost neovladatelně vytrácí. Psychologové a neurovědci objevili příčiny zapomínání a hledají způsoby, jak mu čelit (37).

1.2.8.1 Omezení zapomínání

Všichni lidé by si jistě rádi pamatovali víc než jen to, co zbude ve stopách zapomínání. Jakýkoli krok k omezení vlivu zapomínání by se měl pokusit o kontrolu událostí probíhajících v raných okamžicích tvorby paměťové stopy – v této době osud nového paměťového obsahu mohutně ovlivňují procesy ukládání v paměti. Všechny běžné dostupné návody na zdokonalení paměti na těchto procesech staví. Snaží se naučit lidi, aby příchozí informace propracovali a pak je použili (37). Jednotlivé postupy a možnosti budou probrány v následující kapitole.

1.2.9 Hygiena paměti

Pro správnou funkci paměťových procesů je nezbytná duševní hygiena, která zahrnuje tyto činitele. Výživa a spánek patří mezi ty nejdůležitější.

1.2.9.1 Výživa

Zdravá výživa splňuje základní potřeby organismu. Je to zejména potřeba energetická a potřeba plastická (minerály). Mozek nepotřebuje mnoho kalorií, potřebuje však trvalý přísun energie. Její množství se liší dle aktivity každého jedince. Ze složek stravy jsou to stručně cukry, tuky, bílkoviny, z minerálů je to vápník, fosfor, hořčík a z vitamínů je to řada vitamínů B, D, C (28).

Nezbytná je také voda, která odvádí odpadní látky z těla a udržuje dobrou průchodnost orgánů. Důležitá je také pro soustředění, pozornost a udržování bdělosti(22).

Existují samozřejmě látky, které pro paměť dobré nejsou, jsou to tzv. paměťové „jedy“, které zahrnují kofein, pokud je ve větším množství, nikotin dlouhodobě užíván, alkohol taktéž ve velké míře a často, dále některé léky z řady zklidňujícího účinku (28).

1.2.9.2 Spánek

Spánek bezesporu přispívá k dobré paměti. Co si večer před spaním přečteme, to si ráno lépe vybavíme. Zvláště v první polovině noci mozek znovu hodnotí události z celého dne, pak se třídí a informace se ukládají koncem spánku (28).

Spánek není pouze fyziologickou potřebou, nezbytnou k odpočinku. Také je nezbytným předpokladem pro vstřebávání všech nových poznatků a podílí se tedy na utváření osobnosti každého z nás. Pokud naopak spánek nemáme, dochází k spánkové deprivaci, poruchám paměti a osobnosti(28).

Dostatečný spánek je nezbytný pro přesunutí informace z paměti krátkodobé do paměti dlouhodobé(41).

1.3 Trénování paměti

Trénování paměti je právě tak důležité jako trénink těla. Činnost mozku je možno srovnávat s činností svalu. Není-li sval zatěžován, mizí jeho substance a funkční zdatnost. Je tedy nezbytné také mozek udržovat v kondici. Denní trénink myšlení a paměti v délce 10-15 min představuje důležité opatření k udržení duševního zdraví, ať se jedná o aktivizaci, prevenci, terapii nebo rehabilitaci poruch výkonnosti mozku (40).

Cvičení mysli má podstatný význam pro stálou aktivitu a zdraví mozku, pomáhá uvolňovat specifické chemické látky, které napomáhají imunitnímu systému k ochraně mozku před onemocněním a poškozením (22).

Úroveň paměti si může každý člověk vyzkoušet rychlým testem paměti (10)(příloha č. 2) a schopnost koncentrace člověka je možno zjistit testem koncentrace(16) (příloha č.3).

1.3.1 Tři paměťové systémy

Pro trénink paměti jsou nezbytné tři paměťové systémy: systém locusu, systém spojování neboli řetězců a kolíčkování. Tyto tři systémy se dají libovolně vzájemně kombinovat. Kolíčky či řetězce se mohou ukládat do locusů. Různé locusy se dají jeden k druhému připevňovat kolíčky(10).

1.3.1.1 Systém locusu

Systém locusu pomáhá paměti tím, že vytváří úložné prostory pro myšlenky, které si chceme pamatovat. Můžeme si přitom představovat vlastní domov nebo jinou, větší budovu. Můžeme si též vytvořit přenosný locus ze svého vlastního těla(10).

1.3.1.2 Systém spojování neboli řetězců

Systém spojování neboli řetězců nám pomáhá pamatovat si tím, že vytváří přehnaná, výrazná či legrační spojení mezi jednotlivými pojmy. Tento systém napodobuje způsob, kterým naše paměť ve skutečnosti pracuje, takže když si

vzpomeneme na jednu věc, vybaví se nám automaticky věc, s níž ji máme spojenou (10).

1.3.1.3 Kolíčkování

Kolíčkování nám pomáhá si pamatovat věci složitějšího rázu, například čísla, tím, že je přemění v nějakou snazší a srozumitelnější představu. Na jednoduché úrovni si můžeme základní číslovky od 0 do 9 převést buď na rýmované asociace, nebo obrazové představy podle tvarů jednotlivých číslic (10).

1.3.2 Techniky pro dobrou paměť

Zde se pokusím stručně popsat některá z řady doporučení na uchování svěží paměti co nejdéle. Velký význam pro vštípení určité informace do paměti má pozornost a soustředění. Zvláště ve starším věku je nezbytné udržovat kognitivní funkce stále v činnosti např. čtením knih, novin, časopisů, sledováním dění okolo sebe, nebo oblíbené křížovky, televizní vědomostní soutěže, naučné pořady nebo navštěvovat univerzitu třetího věku. Také setkávání s lidmi okolo sebe, komunikovat slovně, ale také písemně.

Výrazně kladný vliv na stav kognitivních funkcí má pohyb, tělesné cvičení, tanec a zpěv. Pro lepší zapamatování potřebných informací je také vhodné si v nich udělat „pořádek“, seskupit si je do určitých celků či řetězců. O významu spánku a výživy je pojednáno výše (41).

Mnemotechniky jsou další paměťové techniky pro lepší zapamatování je to technika loci, kategorizace, akronym, rozdělování do menších celků a vytvoření asociací, zapamatování pomocí příběhu a strategie prvního písmene(42).

1.3.2.1 Technika loci

Technika loci používá se pro zapamatování informací s důrazem na jejich přesnou posloupnost. Vytváříme si v duchu trasu procházející nějakým důvěrně známým místem, nejlépe vlastním bytem. Na této trase si navrhujeme různé „zastávky, ideálně v neobvyklých zákoutích. Vytyčenou trasu si dobře vtiskneme

do paměti. Pak již na jednotlivých místech „ukládáme“ informace k zapamatování (41).

1.3.2.2 Kategorizace

Kategorizace je výhodná k zapamatování většího počtu informací, u kterých nezáleží na pořadí. Informace si rozdělíme na základě nějaké společné vlastnosti do několika menších skupin zhruba po 5-6 jednotkách. Po tomto rozdělení je zapamatování jednodušší (42).

1.3.2.3 Akronyma a akrostická mnemonika

Akronyma jsou slova, která se skládají z počátečních písmen jiných slov. Slova mohou být zdánlivě nesmyslná(41).

1.3.2.4 Rozdělování do menších celků

Technika rozdělování do menších celků je výhodná pro zapamatování nějakého delšího čísla. Zkusíme si číslo rozdělit na menší úseky a ty si ztotožnit s nějakým známým číslem. Jednotlivé části je pak možno si zapamatovat lépe ve spojení s příběhem z čísel (42).

1.3.2.5 Zapamatování pomocí příběhu

Metoda zapamatování pomocí příběhu je podobná metodě předchozí s rozdílem tvorby příběhu ze slov u kterých záleží na pořadí. Slova se snažíme pospojovat do souvislostí, vytvořit z nich příběh a ten si snažit zapamatovat (42).

1.3.2.6 Strategie prvního písmene

Ve strategii prvního písmene jde o variantu techniky kategorizace v případě většího počtu informací, kdy nezáleží na pořadí. Slova si rozdělíme do menších skupinek podle stejných počátečních písmen, což pak usnadní vybavení těchto informací (42).

1.3.3 Metoda Franzisky Stengel

V této metodě je vycházeno z pedagogického přístupu a požaduje, aby trénování paměti bylo prováděno pomocí smysluplného, obsažného materiálu, tedy na tématech se vztahem k všednímu životu, s vyloučením časového a výkonového tlaku. Jsou zde sledovány tři základní cíle:

1. zjišťování optimálního tréninkového efektu
2. motivace k tréninku bezprostředně během lekce (hodiny) a motivace pro déle trvající účast na tréninku
3. podpora sociálních kontaktů (40).

Prostřednictvím této metody se trénuje celkové spektrum myšlení, jako je koncentrace všípivost, vyhledávání slov, formulování reprodukce, myšlení v souvislostech, přemítání, rozhodování, dedukce, komparace, logické a asociativní myšlení a jiné(40).

Trénování paměti patří mezi efektivní nástroje ke zvýšení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti seniorské populace, což je z hlediska společnosti nejlevnější řešení demografické exploze seniorů a z hlediska jedince představuje nejpříjemnější a nejdůstojnější formu stárnutí (39).

Pro obyvatele zařízení pro seniory se většinou doporučuje skupinový trénink, který je prováděn alespoň 1x týdně vyškolenými trenéry paměti. Doplnkově je možno denně ještě 10-15min trénovat samostatně na pokoji. Trénink je možno také realizovat formou krátkých cvičení, prováděných se všemi obyvateli např. před obědem, či svačinou (40).

1.3.4 Procvičování kognitivních funkcí

Procvičování kognitivních funkcí patří k oblíbeným činnostem seniorů jak v domácím prostředí, tak obyvatel institucí. Senioři touží po udržení mentální zdatnosti a dobré techniky tréninku paměti a kognitivní stimulace jim v tom mohou pomoci. Všestranně orientovaný mozkový trénink směřuje k posílení vnímání, koncentrace, nacházení slov, schopnosti postřehu, formulování, vyjadřování, asociačního myšlení, logického uvažování, fantazie a tvořivosti (23).

K cílenému tréninku mozku, který bude popsán níže se poté mohou připojit další aktivity: luštění křížovek, skládání hlavolamů, hra šachy, čtení knih a časopisů, debataní kroužky (22). Dle nových výzkumů se také k tréninku paměti využívají nové metody ve formě poslechu, videa a také dochází k využití počítače a tyto metody přispívají k přístupnosti a efektivní stimulaci myšlenkových funkcí (34). Mozkový trénink může probíhat individuálně nebo ve skupině, záleží na osobnosti seniora, ale také možností lektora apod.

1.3.4.1 Cílená cvičení pro mozkové funkce

Matematické úlohy, psaní, cvičení pozornosti a paměti sluchové i zrakové, procvičování slovní zásoby, asociační myšlení a zapamatování, „detektivní metody“, poznávací zájezdy, tělocvičné a taneční aktivity (23).

1.3.4.2 Skupinová setkání

Skupina seniorů v počtu 12-14 lidí, u dementních je vhodný menší počet lidí. Je vhodné, aby mohli být všichni zúčastnění v očním kontaktu. Zda je zvolen tématický program hodiny tréninku paměti nebo pouze cvičení je na uvážení lektora. Celá hodina by měla být uzpůsobena potřebám seniorů – např. u seniorů se zhoršeným zrakem volit slovní cvičení a ne zraková (14).

Sezení ve skupině také naučí lektora porozumět seniorům a je možno se inspirovat jejich životními zkušenostmi a inteligencí. Důležitým pravidlem práce ve skupině je vzájemný respekt. Lektor by měl mít promyšlené téma na hodinu tréninku paměti a měl by mít připravený program. Na hodině tréninku paměti by se také nemělo spěchat, výsledky nemusí být vidět ihned. Neméně důležité je však stanovení časových limitů na jednotlivé úkoly, začínat i končit dle stanoveného harmonogramu. Není vhodné, aby v jedné skupině byli lidé s hodně rozdílnými schopnostmi, protože pokud nebudou moci splnit úkol, mohou být frustrováni. Setkání se také nedoporučují do 2 hodin po obědě, v této době je vhodnější odpočinek a těšení na aktivitu, která bude poté(49). Všechna cvičení by měla být technicky nenáročná a snadno vysvětlitelná. Pokud se některý účastník nebude

chtít některé hry zúčastnit, je to třeba respektovat. U dementních seniorů pak musí být tato cvičení přizpůsobena druhu a stádiu demence (40).

1.3.4.3 Hodina trénování paměti

V hodinách tréninku paměti je třeba mít na zřeteli výběr vhodné místnosti, pravidelnost setkání, klidnou atmosféru. První setkání by mělo být o seznámení s aktivitou a jednotlivými účastníky. Pak se procvičuje dlouhodobá paměť, koncentrace nebo se postupuje dle hlavního tématu setkání. Další setkání by mělo postupně navazovat na předchozí, zopakovat lehce téma minulé, připomenout účastníky a postupně přidávat více druhů cvičení a technik(40).

Vlastní členění hodiny:

- a) Rozehřátí zhruba 10 minut, zde je využita práce s homonymy, přísloví v hádankách, opaky souvislostí apod.
- b) Hlavní část zhruba 20 minut, zde je postupováno dle hlavního stanoveného tématu hodiny, dle toho cvičení ve formě pantomimy, anagramů, skládání různých forem puzzlí apod.
- c) Koncentrace zahrnuje 5-10 minut, v této části bývá cvičení s prsty, pažemi, vytleskávání, spojování čísel, hledání rozdílů atd.
- d) Opakování zahrnuje 15 minut, kde dochází k zopakování všech cvičení z hodiny.
- e) Závěr a odlehčení zhruba 5 minut, zde probíhá zhodnocení hodiny a možnost zvolit tématu na další setkání, trocha humoru na odlehčení (14).

Následují praktické ukázky jednotlivých používaných cvičení, které zde budou stručně popsány a názorně poté přiloženy v označených přílohách:

A) Dlouhodobá paměť trvalá:

- 1) Cvičení ve formě literárního kvizu (42) uvedené v příloze č.4.
- 2) Pranostiky (41) uvedené v příloze č.5.
- 3) Hry typu „Milionář“ (31) uvedené v příloze č. 6.

- B) Krátkodobá (recentní) paměť:
- 1) Modifikace „Kimovy hry“ na různá témata.
 - 2) Zapamatování slov (42) uvedené v příloze č. 7.
 - 3) Položky nákupu(41) uvedené v příloze č. 8.
- C) Slovní zásoba:
- 1) Vysvětlení zkratk (42) uvedené v příloze č. 9.
 - 2) Vytváření slov od různých slabik (41) uvedené v příloze č.10.
- D) Koncentrace:
- 1) Spojování slov (42) uvedené v příloze č.11.
 - 2) Zvířata a rostliny v říkadlech (41) uvedené v příloze č.12.
 - 3) Tvary čísel (11) uvedené v příloze č.13.
 - 4) Jednoduchá cvičení koncentrace (16) uvedené v příloze č.14.
- E) Logika:
- 1) Vylučování číselné řady (30) uvedené v příloze č.15.
 - 2) Co mají společného slova? (42) uvedené v příloze č.16.
 - 3) Vyřazování nevhodného slova (41) uvedené v příloze č.17.
 - 4) Vylučování možností (15) uvedené v příloze č.18.
 - 5) Možné dvojice (8) uvedené v příloze č. 19.
- F) Matematické schopnosti:
- 1) Zábavné počítání (41) uvedené v příloze č.20.
 - 2) Staré a cizí délkové míry (42) uvedené v příloze č.21.
 - 3) Počty okolo vajec (15) uvedené v příloze č.22.

1.3.5 Přínos trénování paměti

Přínos trénování paměti je zejména v posílení vnímání, koncentrace, nacházení slov, schopnosti postřehu, formulování, vyjadřování, asociačního myšlení, logického uvažování, fantazie a tvořivosti zvláště u seniorů, pro které je trénování paměti forma aktivizace a možnosti udržení mentální zdatnosti(23).

1.4 Reminiscence

Vzpomínání je přirozenou duševní činností člověka – vybavování starých paměťových stop. Je to ožívování minulosti v představách, při vyprávění příběhů, subjektivní interpretace minulé zkušenosti své vlastní i druhých lidí, osobních zážitků i historických událostí. Z historického pohledu stojí za zmínku americký gerontolog R. Butler, který začal v období poloviny minulého století cíleně využívat vzpomínek v práci se starými lidmi. Metodu označoval jako „prohlížení nebo bilancování života“(24).

Reminiscence je stále více využívána v institucionální péči jako způsob zlepšení kvality života seniorů (24). Na reminiscenční metody a popis existuje více pohledů. Jeden z pohledů uvádí reminiscenci jako o aktivizační a validační metodě. Metoda využívání vzpomínek a jejich vybavování prostřednictvím různých podnětů(33). Důležitá je zejména u lidí s demencí, kteří trpí poruchami krátkodobé paměti, ale často si překvapivě dobře vybavují události z doby dávno minulé. Vhodná je samozřejmě také pro zdravé seniory, pro něž má preventivní a aktivizační význam (20).

V dalším pohledu je reminiscence definována jako vybavování událostí ze života člověka, které probíhá buď o samotě nebo spolu s jinou osobou nebo skupinou lidí(25).

1.4.1 Pam Schweitzerová

Využití vzpomínek v práci se seniory rozšířila v Evropě Angličanka Pam Schweitzerová , původní profesí herečka, spisovatelka, divadelní režisérka, ale také trenérka asistentka. Je také zakladatelkou prvního centra vzpomínek v Londýně. V tomto centru se setkávají lidé, kteří se zaměřují na projekty spojené s reminiscencí. Toto centrum také podporuje jednak další centra ve Spojeném Království, a také jinde v Evropě (38). Hlavní myšlenka centra reminiscence Pam Schweitzerové je v dramatickém ztvárnění příběhů ze vzpomínek seniorů(23).

1.4.2 Reminiscenční terapie

Reminiscenční terapie je termín pro rozhovor terapeuta se starším člověkem (nebo skupinou seniorů) o jeho dosavadním životě a dřívějších aktivitách, o prožitých událostech, získaných dovednostech, často s využitím vhodných podnětů ve formě starých fotografií, předmětů, nástrojů(25). Tato metoda je také jedna z nových možností intervence pro nemocné s demencí, ve které se spojuje vzpomínání a práce s fotografiemi člověka do tzv. Knihy životního příběhu (50).

1.4.3 Druhy a cíle reminiscenční terapie

Druhy a cíle reminiscenční terapie mohou být ve formě individuální nebo skupinové a cílem je jednak zlepšení stavu seniora a také posílení jeho lidské důstojnosti, zlepšení komunikace a ve svých důsledcích také pomoc a podpora rodinnému pečovateli(20).

1.4.4 Efekt reminiscence

Efekt reminiscence je významný zejména u osob s demencí, protože ta vede k postupné ztrátě paměti i komunikačních dovedností, vybavování událostí upozorní na původní, silné stránky člověka(25).

Výzkum realizovaný pracovníky Gerontologického centra v Praze ve dvanácti domovech důchodců v ČR prokázal, že cílené využití reminiscenčních aktivit významně přispělo u lidí trpících demencí ke zlepšení kognitivních funkcí. Pokud by se dokázali zapojit do reminiscenčních setkání také rodinní příslušníci, efekt reminiscence by se ještě zvýšil. Setkání by jim přinesla především velkou úlevu, reminiscence by jim pomohla lépe zvládat péči a redukovat stres(25).

1.4.5 Metody podporující vzpomínání

Následující metody mohou být uplatňovány jak při každodenní práci se seniorem při hygienické péči, podávání stravy na vycházce apod. Metody mohou být uskutečněny jak s jednotlivcem, tak se skupinou, vše záleží na schopnostech pečujících(25). V rámci individuálního přístupu k seniorovi je vhodné vytvořit

anamnézu jeho života, a to nikoli z pohledu zdravotní či sociální péče (počet diagnóz apod.). Je důležité se zajímat o to , čím pacient byl, čeho v životě dosáhl, jakých významných událostí se zúčastnil a podobně. Tyto údaje jsou důležité nejen pro zlepšení komunikace s seniorem, ale mohou také napovědět, o čem můžeme s člověkem hovořit a podporují jeho lidskou důstojnost(20).

1.4.5.1 Verbální metoda

Využívá ke vzpomínání slov a to v ústní nebo písemné podobě. Mohou vzpomínat lidé mezi sebou nebo s pečovateli navzájem při společném sezení ve vymezeném čase. K dalším technikám patří i společný zpěv, recitace básní, hlasité předčítání z knih a pamětnických časopisů, hraní divadla apod. Své vzpomínky mohou senioři zapisovat rukou do sešitu nebo na psacím stroji popř. na počítači. Takto sepsané vzpomínky doplněné fotografiemi mohou být uspořádány do kronik pamětí apod. Může to být i smysluplný návod pro zapojení do péče rodiny a dobrovolníků, ti mohou vzpomínky zapisovat (25). Oblíbenými tématy, která jsou vesměs spojena s pozitivními emocemi jsou kamarádi z dětství, svatba, děti, škola, vojna, domácí zvířata, zahrádka, vaření atd.(20). Dále poté přírodopis, svátky, staré pohlednice a knihy, povolání, dovolená, koníčky, hudba, muzea (49).

1.4.5.2 Neverbální metody

Neverbální metody umožňují vyjádřit vzpomínky pomocí těla nebo výtvarných prostředků jako je např.:

- a) výtvarná tvorba – vzpomínací – Memory boxy, kresba, modelování,
- b) práce pečení, vaření, žehlení, psaní, práce na zahradě, ruční práce,
- c) pantomimické hry – znázorňování různých profesí,
- d) vzájemné zrcadlení,
- e) neverbální divadlo,
- f) oblékání starých kostýmů a doplňků,
- g) vycházky a výlety po stopách vzpomínek(25)

1.4.6 Zásady pro reminiscenční terapii

Před terapií by měl proběhnout individuální vstupní rozhovor se seniorem a pokud senior přichází s rodinným příslušníkem, je vhodné, aby byli přítomni oba.

V tomto rozhovoru zjišťujeme potřebné a důležité informace:

- a) zda je pacient rád v kolektivu či zda vyhledává samotu,
- b) zda rodinný příslušník má zájem se na terapii podílet,
- c) do jaké míry rozumí senior mluvené řeči,
- d) zda se senior umí vyjádřit slovně,
- e) zjistit sociální anamnézu – zaměstnání, zájmy, preference,
- f) ale také zdravotní stav a diagnózu(20).

Po vstupní fázi může probíhat vlastní terapie, která může být individuální nebo skupinová dle výše zmíněného vstupního dotazníku. Více však bývá využívána skupinová reminiscenční terapie z následujících důvodů:

- a) je účelnější – lépe se využívá prostor i čas terapeuta,
- b) zlepšuje komunikaci celé skupiny,
- c) větší stimulace (vzpomínky jedněch vyvolávají vzpomínky ostatních),
- d) komunikace možná také mezi rodinnými příslušníky.

Jednotlivé postupy, nápady a aktivity by měly být a mnohdy také jsou součástí dobré praxe oddělení, a to jak ve vybavení jednotlivými pomůckami, ale zejména v postojích a přístupu ošetřujících. Hezké a vlídné (nikoli přepychové) prostředí, nábytek či drobné předměty z doby mládí seniorů tento přístup usnadní(20).

Neméně důležitá je dobře vedená komunikace ve formě navázání kontaktu, jednoduchého jazyka, krátkých vět, neverbálních projevů, ale také dostatek času a ujistit se zpětnou vazbou o porozumění (25).

Samozřejmostí by mělo být příjemné prostředí, pohodlné oblečení, osobní prostor, stejná výška očí – sezení, nespěchat, respekt, vstřícnost a tolerance(20).

Reminiscence také významně podporuje komunikaci a aktivitu osob s demencí (23).

Pomůcky a metody jsou popsány výše.

1.4.7 Význam vzpomínek pro obyvatele domovů seniorů

Využití vzpomínek v práci se seniory v institucích napomáhá zlepšení jejich celkového psychického, funkčního a zdravotního stavu. Vzpomínky jsou prostředkem pro usnadnění přechodu z původního bydliště do zařízení sociální péče(25). Sdílení vzpomínek, prohlížení obrázků z uplynulých dní a úvahy nad tím, jak je dnes všechno jiné se může stát pro obyvatele domovů pro seniory společenskou událostí. Všichni mají množství vzpomínek na svůj život a v paměti každého z nich je uložen obsáhlý seznam nejrůznějších zážitků a zkušeností. Pokud jsou senioři schopni se o ně podělit s ostatními, mohou si vzájemně vyměňovat užitečné informace. Je to právě naše minulost, která nás vybavuje pocitem identity a která nás činí jedinečnými a odlišnými od jiných lidí(49).

1.4.8 Memory boxy

Memory boxy jsou využívány hlavně v individuální reminiscenční terapii a jsou vhodným prostředkem navázání smysluplné komunikace se starým člověkem, pomohou k vytvoření atmosféry důvěry a blízkosti mezi pečovatelem a klientem. Podobnou funkci mohou plnit alba, koláže a tabla či jiná esteticky hodnotná řešení (25).

Memory box je krabicí, do které člověk nebo rodina shromáždí drobnosti, které jsou seniorovi blízké a vybavují snáze jeho vzpomínky. Obdobně může být i Memory book – vzpomínková kniha jakýmsi albem, kde jsou kromě starých fotografií různé další materiály jako např. Vysvědčení, dokumenty, obrázky, opět seniorovi známé, připomínající důležité události v jeho životě a napomáhající je vybavit(20).

Touto problematikou se také zabýval mezinárodní projekt „Making Memories Matter“ (Živé vzpomínky), ve kterém bylo využito spolupráce umělce a seniora při zpracování jeho vzpomínek do podoby specifického výtvarného díla – vzpomínkové krabice. Tento kulturní a sociální projekt umožnil seniorům se sedmi evropských zemí, aby své osobní příběhy, které prožili na pozadí historických událostí v Evropě 2.století, výtvarně zpracovali a poté prezentovali

na mezinárodní putovní výstavě, která v době od dubna do června 2005 objela celý kontinent. Vyhodnocení formálních a obsahových stránek téměř stovky reminiscenčních krabic přineslo i zajímavý soubor sociologicky cenných informací. Garantka projektu, Pam Schweitzer, koncipovala vzpomínky seniorů symbolicky do dřevěných muničních beden, vyřazených armádou po 2. světové válce. Bedny vytvořily miniaturní prostor, do něhož mohli senioři vložit své životní příběhy. Partnery a spolupracovníky se seniorům stali lokální umělci a výtvarníci. Po použití výše uvedených reminiscenčních metod vytvořili společně životní téma seniorů, smysl a nosný příběh, který pak umístili v Memory boxu. Soubor reminiscenčních krabic poskytl zajímavý vhled do životů dnešních seniorů poznamenaných válkou, migrací, hledáním identity. Zobrazuje i každodenní život rodiny, dětství, práci i osobní zájmy. Celý projekt měl svoji nespornou praktickou, uměleckou i vědeckou hodnotu. Je zde spojení verbálních (psaný příběh) a neverbálních (interiéry krabic) prostředků pro vyjádření zkušeností a prožitků seniora(24).

Na tento projekt a práci Pam Schweitzerové navázal projekt občanského sdružení Deštník, které realizovalo projekt „Kufr vzpomínek“ ve spolupráci s Ústeckým krajem v roce 2005. Realizace spočívala ve vytvoření 20 kufrů vzpomínek obyvatel domova pro seniory. Tento kufr vzpomínek by měl sloužit jednak jako komunikační nástroj a také jako možnost prohloubení vztahu klienta a pracovníka domova a také v možnosti poznání nitra klienta, jeho života, životních postojů, názorů apod. Tento projekt měl velký úspěch(32).

1.4.8.1 Výstava Živé vzpomínky v ČR

Mezinárodní putovní výstava Živé vzpomínky, projekt Evropské reminiscenční sítě, byla zahájena 19. března 2005 v Kasselu v Německu a po zastávkách v šesti evropských městech byla ukončena v Berlíně. Praha výstavu hostila ve dnech 5. - 8. dubna 2005 (12:00 - 18:00), v Synagoze na Palmovce, Ludmilina 601/2, Praha 8 - Libeň. Na pořádání výstavy se podílelo Sdružení SERPENS.

Na výstavě byly představeny "krabice vzpomínek" stovky seniorů ze sedmi evropských zemí. Ve vzpomínkových krabicích jsou umělecky ztvárněny životní příběhy seniorů. Díky této výstavě jsme měli nebyvalou možnost porovnat osudy lidí z vybraných zemí a zvláštním způsobem nahlédnout na posledních 80 let evropské historie (3).

Výstava se setkala s velkým ohlasem, zde jsou vybrané reakce návštěvníků: „Fascinující zkratka“ , „Složit své vzpomínky do krabičky – chce to hluboké zamyšlení a spousty práce“ , „Je zajímavé srovnat si vzpomínky do úhledné krabičky“ , „Výstava byla velice emotivní, donutila k zamyšlení“ , „...některé krabice na mě dýchají svou těžkou minulostí a bolestí, jiné krásou a prožitou radostí. Je to zvláštní a dojemné.“ , „...příběhy na mne působily dojemně, v některých případech až člověka zamrazí v zádech...“ , „Z celé výstavy dýchá především obrovská empatie k lidským osudům a úcta ke stáří...“ , „...život seniorů jsou příběhy a historie, kterou stojí za to zachytit...“ , „...mělo to hloubku a prostor...“ (3).

1.4.9 Přínos reminiscence

Přínos reminiscence v práci se seniory napomáhá ke zlepšení jejich celkového psychického, funkčního a zdravotního stavu. Tato metoda může také pomoci seniorům usnadnit přechod z původního domova do instituce a umožní propojení, přemostění a může udržet do jisté míry kontinuitu, která byla přechodem přerušena. Tím se stává významnou metodou zvládnání adaptačního procesu seniora v zařízení, zvláště možností kontaktu s rodinou a pracovníky zařízení právě při vzpomínání(25).

1. 5 Poruchy kognitivních funkcí

Problematika poruch kognitivních funkcí není předmětem této diplomové práce, zmiňuji se o nich však z důvodu jejich poměrně významného výskytu ve stáří. Stručný popis poruch kognitivních funkcí, mi pomohl k výběru klientů do případových studií, ve kterých je jedno z kritérií rozhovorů, a to výběr obyvatel bez poruch kognitivních funkcí, které posoudil psychiatr, i když kurz navštěvovali také klienti s demencí.

Poruchy kognitivních funkcí jsou složitým syndromem, který má mnoho příčin a prochází dlouhým vývojem(20). Každý člověk prožívá tyto změny jinak a potřebuje proto individuální přístup každý den(1). U mírné kognitivní poruchy a počínajícího syndromu demence je zejména důležitá včasná a správná diagnóza a co nejpřesnější zjištění příčiny a typu nemoci, protože jen tehdy je možno odstranit reverzibilní příčiny syndromu demence, zpomalit progresi cévního onemocnění mozku. Onemocnění je možno zpomalit farmakologicky nebo i metodami nefarmakologickými (20).

Je důležité odlišovat neškodné zapomínání od závažnějších patologických poruch, které postupují mnohem rychleji. Začínají poruchami typu: “Nemohu si vzpomenout na jméno kolegy, se kterým jsme pracoval 15let.“ Jsou to takzvaná okna v paměti a stěžují každodenní život seniorů. Z tohoto důvodu zakládají nemocnice a centra pro poruchy paměti, kde spolupracují neurologové, gerontologové, psychologové a psychiatři. Tito odborníci posuzují stav paměti seniora, zda jde o neškodné zapomínání v důsledku určitého stereotypu života seniorů, odchodu do důchodu apod. Nebo jde o neustálou poruchu paměti, aniž si ji senioři uvědomují. Poté se jedná o patologickou poruchu, která hrubě narušuje celou osobnost jedince. K tomuto zjištění je nezbytné odborné vyšetření výše zmíněnými odborníky(28).

Příčinou zhoršení paměťových schopností bývá nejčastěji jejich nepoužívání, stres a také patologické procesy odehrávající se v mozku v důsledku chorob (deprese, demence apod.). Toto je vždy nutné posoudit s odborníkem (42).

1.5.1 Demence

Demence také náleží mezi nejzávažnější choroby vyššího věku. Jsou spolu s delirií a depresemi nejčastější těžké psychické poruchy v preseniu a v seniu. V důsledku chorobného procesu dochází k podstatnému snížení kognitivních (poznávacích) funkcí oproti původní úrovni. Mezi kognitivní funkce patří intelekt, paměť, motivace, exekutivní (výkonné) funkce. Toto snížení je tak podstatné, že interferuje s běžnými aktivitami, profesní aktivitami i soběstačností postiženého jedince. Druhotně dochází i poruše nekognitivních funkcí jako jsou emoce, chování a spánek (26).

Demence je vždy důsledkem choroby a není nikdy důsledkem pouhého stárnutí. Stařecká demence jako taková neexistuje. I když není demence součástí normálního stárnutí, je častější u starších lidí (19).

Podle odhadů trpí v ČR demencí asi 10 tisíc lidí a stejný nebo ještě vyšší počet představují rodinní příslušníci, kteří jsou s problémem demence konfrontováni (20).

Velmi důležité je také zmínit zatížení osob, pečujících o demenční osoby, zpravidla se jedná o nejbližší rodinné příslušníky (26).

Nemoc začíná zpravidla ve zralém věku. U životních partnerů se jedná o dobu, kdy spolu prožili dlouho část života. Onemocnění často přichází v době klidu a pohody po naplněném životě. Člověk postižený demencí se začíná měnit, chová se nepřiměřeně, nespolečensky, jeho chování připomíná řadu schválností, ztrácí zájem o okolí, potřebuje pomoc a dohled a jeho chování budí rozpaky (20).

Čím déle může senior s demencí zůstat ve svém přirozeném prostředí, tím lépe. Někdy však situace dospěje tak daleko, že je potřeba jednat o umístění seniora do domova pro seniory, domova se zvláštním režimem, popř. specializovaných stacionářů dle zákona č.108/2006 Sb. o sociálních službách (18).

1.5.1.1 Příznaky demence

Demence postihuje tři základní okruhy fungování:

- a) porucha kognitivních funkcí,
- b) behaviorální a psychologické příznaky demence (chování, emotivita, poruchy spánku),
- c) poruchy aktivit denního života (26).

1.5.1.2 Druhy demencí

Demence lze velmi stručně dělit dle původu do dvou základních skupin:

- a) demence atroficko- degenerativní – primárně degenerativní demence, sem náleží Alzheimerova choroba, korová nemoc s Lewyho tělísky apod.,
- b) symptomatické demence – sekundární – kde bývá demence příznak systémového onemocnění centrální nervové soustavy, sem náleží demence ischemicko-vaskulárního typu, demence infekční etiologie apod. (26).

Pro potřeby této práce se budu blíže zabývat demencí Alzheimerova typu, dále (DAT) z důvodu nejčastějšího výskytu mezi demencemi.

1.5.2 Demence Alzheimerova typu (DAT)

Příčina je neznámá. Je však známo, že při ní dochází k zániku mozkových buněk a k ubývání acetylcholinu, což je látka, která zajišťuje přenos informací mezi mozkovými buňkami. Vzniká pomalu a nenápadně a plynule se rozvíjí. Mezi rizikové faktory patří dědičnost, vysoký věk a dle některých zdrojů také ženské pohlaví, malá duševní aktivita a nízké vzdělání (18).

Jak se věk zvyšuje, procento výskytu se zvyšuje také. V 65letech trpí DAT typu dva lidé ze sta. Ve věku 80let je to již každý pátý člověk a ve věku na 90 let je to již každý druhý (9).

1.5.2.1 Příznaky DAT

Jsou podobné příznakům demencí obecně. Jen málokterý senior s počínajícími příznaky dokáže sám o své vůli jít k lékaři, své problémy dokáže pojmenovat a dokáže žádat léčbu (18).

DAT vzniká velmi nenápadně a plíživě. Klinický obraz se vyvíjí od lehké poruchy poznávacích funkcí, poté lehké stádium, ve kterém dochází k poruchám paměti, střední stádium, ve kterém se porucha paměti zhoršují a dochází k výrazné deterioraci intelektu až po těžké stádium, ve kterém jsou již tak těžké poruchy paměti, že jsou převážně dezorientovaní místem i časem. Choroba trvá od objevení se prvních příznaků až k exitu průměrně 7-10let (26).

1.5.2.2 Diagnostika DAT

Test, kterým by bylo možné u člověka jednoznačně stanovit diagnózu Alzheimerovy demence neexistuje. Stoprocentní diagnóza je možná pouze po smrti. Odhalení příčiny je možné pouze pitvou. Naživu je možné Alzheimerovu demenci (AL) stanovit s 90% přesností pomocí baterie testů, kterými se vyloučí příčiny progresivního úpadku poznávacích funkcí. Tyto testy provádí neurolog nebo psychiatr. Příznakům demence se mohou také podobat příznaky deprese(9). Lékař provádí zhodnocení klinického obrazu, anamnézu, řada testových metod – MMSE (Mini – Mental - State Examination), test kreslení hodin apod. Dalším pomocníkem může být také počítačová tomografie, nukleární magnetická rezonance a také biochemické a hematologické vyšetření (26).

1.5.2.3 Terapie DAT

Léčba by se měla skládat z biologických i psychosociálních faktorů. Z biologických je nejdůležitější farmakoterapie a z nebiologických je nutná reedukace základních dovedností nemocných a jejich aktivizace. Velmi důležitá je spolupráce s rodinnými příslušníky nemocných a neustálé vzdělávání pečovatелů a jejich konzultace s odborníky (26).

1.5.2.3.1. Přístupy farmakologické k nemocným s demencí

Dosud neexistují žádné léky, které by demenci vyléčily(18). Základní dělení je na kognitivní léky, které ovlivňují především poznávací funkce – paměť, intelekt, motivaci aj. a nekognitivní léky, které ovlivňují chování, emoce, spánek apod.(26). U kognitivních léků bylo prokázáno, že úspěšně zmírňují příznaky DAT a zpomalují její postup. Dále se užívají preparáty z Ginkobiloby aj.(18).

1.5.2.3.2 Přístupy nefarmakologické k nemocným s demencí

Nefarmakologické postupy byly dlouhou dobu považovány za užitečné, nikoli však za příliš podnětné a zajímavé pro další vědecká zkoumání. Avšak zejména v posledním desetiletí se objevují práce, které nefarmakologické přístupy zkoumají a považují je za přínosné(21).

Patří sem modifikovaná ergoterapie, multisenzorická aktivizace a specifické aktivizační programy včetně tréninku paměti a reminiscence, které se ukazují být u pacientů s demencí účinnější než klasicky pojatá ergoterapie, fyzioterapie nebo logopedická péče s ohledem na kognitivní funkce, emoční a funkční stav. Při zvládání problémového chování a agresivity se využívá muzikoterapie (2) a krátký spánek, nazývaný též zdřímnutí, který má podle výzkumů spolu s reminiscencí pozitivní vliv na léčbu demence zejména zklidněním rytmu srdce (4).

1.5.3 Prevence demence

Dle výzkumů zatím není prokázáno, že by určité metody, jako např. trénování mozku mohly vzniku demence zabránit. Některé průzkumy však poukazují na to, že metody trénování mozku by mohly postup již započaté demence zpomalit, popř. zmírnit její průběh. Není však možné zaručit, že člověk, který se bude řídit jakýkoliv návody, se nebezpečí demence vyhne. Jisté, je však to, že všem prospěje zdravý způsob života, udržování fyzické a psychické kondice, pozitivní naladění a duševní svěžest (18).

2. Cíl práce a hypotézy

2.1 Cíle práce

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

Dílčím cílem práce je zjistit přínos trénování paměti a reminiscence u seniorů v Domově pro seniory sv. Jiří v Plzni.

2.2 Operacionalizace pojmů

Hypotéza v této diplomové práci není stanovena z důvodu výzkumu kvality. Zaměřím se tedy v první řadě na operacionalizaci stěžejních pojmů.

Senior je člověk, který dosáhl určitého věku a dělení dosaženého věku je poté do tří základních skupin. Skupina mladých seniorů, ve věku 65-74 let, další skupina je skupina starých seniorů ve věku 75-84 let a poslední skupina je velmi starých seniorů ve věku od 85 let a více (26).

Trénování paměti je soubor cílených cvičení, které vedou k posílení vnímání, koncentrace, nacházení slov, schopnosti postřehu, formulování, vyjadřování, asociačního myšlení, logického uvažování, fantazie a tvořivosti člověka (23).

Reminiscence je přirozenou duševní činností člověka ve formě vybavování starých paměťových stop. Je to ožívování minulosti v představách, při vyprávění příběhů a subjektivní interpretace minulé zkušenosti své vlastní i druhých lidí, osobních zážitků i historických událostí (24).

Domov pro seniory sv. Jiří je zařízením, které vychází ze zákona 108/2006 Sb. o sociálních službách a v tomto zařízení jsou poskytovány pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby (51).

3. Metodika

3.1 Metody výzkumu

Výzkum vždy představuje shromažďování a analýzu informací, které jsou potřebné pro kvalifikované rozhodování. Výzkum může být veden více způsoby. Výzkum je vysoce odborná činnost, kterou se zabývají odborné instituty (27).

Pojem kvalitativní výzkum označuje výzkum, který se zaměřuje na to, jak jednotlivci a skupiny nahlíží, chápou a interpretují svět. Dle dalších kritérií může být jako kvalitativní výzkum označován takový výzkum, který neutilizuje statistických metod a technik. V tomto kontextu je v opozici k výzkumu kvantitativnímu (48). Ferjenčík, J.(13) ve své knize uvádí, že kvalitativní výzkum je ve své povaze orientovaný holisticky: Člověk, skupina, jejich produkty, či nějaká událost jsou zkoumány podle možností v celé své šíři a všech možných rozměrech(13). Tento druh výzkumu pracuje pouze s malým souborem respondentů bez nároku na statistickou reprezentativnost (5).

Úkolem tohoto výzkumu je vytvoření holistického obrazu zkoumaného procesu, zachycení toho, jak účastníci procesů situace představují a zachycení právě těchto představ (48). Kvalitativní výzkum nemá předem stanoveny hypotézy, ale tvoří se v něm výzkumné otázky (45). Pro úspěšný kvalitativní výzkum jsou nutné jednak znalosti jeho metod, ale také značné praktické zkušenosti (5).

3.1.1 Metody a techniky sběru dat

Výzkumné přístupy v této práci jsou pojaty kvalitativním výzkumem, pro který je nezbytný důsledný sběr dat. Ze základních technik jsem použila *pozorování* – zaměřené, dobře plánované vnímání vybraných jevů a to, co bylo vnímáno, jsem pečlivě a systematicky zaznamenávala. Dále jsme použila techniku *rozhovoru* – dotazování, při kterém jsou informace získávány v přímé interakci s respondentem, dále jsme využila techniku *analýzy dokumentů* (27).

3.1.1.1 Pozorování

Respektive přímé, zúčastněné pozorování. Tato technika se týká bezprostředního a systematického pozorování sociálních jevů, procesů, činností podle stanoveného plánu bez dotazů a jakéhokoliv dalšího ovlivňování pozorovaného objektu (27). Pozorování také bezesporu patří k nejzákladnějším technikám sběru dat (13).

S touto technikou jsem mohla sbírat informace jak o celé skupině účastníků tréninku paměti, tak také o jednotlivcích. Pozorovala jsem jejich chování, celkovou situaci, atmosféru. Pozorování bylo zúčastněné z důvodu vedení tréninku paměti a reminiscence mojí osobou. Pozorování bylo také zjevné, protože účastníci o mém cíli práce věděli.

3.1.1.2 Rozhovor

Rozhovor je další z technik sběru informací, zde jsou potřebné informace od zkoumaných osob získávány prostřednictvím záměrně cílených otázek kladených respondentovi v rozhovoru tváří v tvář (27). Tato metoda klade menší nároky na iniciativu respondenta a pro respondenta je obtížnější vynechat odpovědi na některé otázky. V rozhovoru je téměř jisté, že osoba, která je dotazována je ta, která byla vybrána do vzorku a proporce úspěšně dokončených rozhovorů je podstatně vyšší, než návratnost dotazníků. Naopak velice obtížná a nákladná je ve sběru informací a časových nároků (12).

Tento verbální kontakt jsme využila jak u skupiny seniorů, tak také u skupiny pracovníků. Rozhovory byli realizovány s odstupem cca 1měsíce po kurzu trénování paměti. Pro záznam individuálního rozhovoru jsem využila záznamový arch a pokud jsme měli trénink paměti ve skupině, pak jsem si tvořila záznamy po setkání ve skupině. Použila jsem polostandardizovaný rozhovor, i když byl náročný jak časově, tak také na zpracování. Otázky jsem si vytvořila sama z důvodu ne častého tématu a tyto otázky jsou přílohou č.23. K hodnocení, zvláště v otázkách na zpětnou vazbu cvičení trénování paměti jsem použila hodnotící škálu způsobem hodnocení známkami 1-5, jako je hodnocení ve škole.

3.1.1.3 Analýza dokumentů

V této metodě je využíváno studium jakýchkoliv dokumentů, které nebyly vytvořeny za účelem výzkumu. Do této skupiny patří osobní deníky, plakáty, letáky, novinové články apod.(27). Já jsem do této metody zahrnula zpracování domácích úkolů účastníků kurzu trénování paměti.

3.2 Realizace výzkumu

3.2.1 Průběh kurzu trénování paměti

Kurz trénování paměti jsem začala připravovat v červnu roku 2008. Přípravě samotného kurzu trénování paměti předcházela rozmluva a souhlas vedoucí domova sv. Jiří s provedením kurzu trénování paměti a zpracováním této práce v domově sv. Jiří. Výsledný počet lekcí kurzu trénování v domově byl stanoven na celkových 15. Kurz probíhal od 8.7.2008 do 6.2.2009.

Kurz trénování paměti byl stanoven z důvodu harmonogramu domova sv. Jiří na úterní odpoledne od 16 – 17 hod. I po ukončení vlastního kurzu a 15 setkání však trénování paměti pokračuje pro velký zájem obyvatel i nadále, ne již zcela pravidelně, většinou je setkání 1x za měsíc a také se osvědčil jiný den a čas pro setkání, a to sobotní nebo nedělní dopoledne v čase od 10 do 11 hodin, ve kterém se stalo trénování paměti vítaným zpestřením víkendu v domově.

Každé setkání kurzu probíhalo v předem vyvětrané místnosti, z počátku probíhal kurz v reminiscenční místnosti, potom však z kapacitních důvodů musel být kurz přesunut do větší místnosti a to do místnosti společenské, která je v těsné blízkosti místnosti reminiscenční. V místnosti reminiscenční je 8 míst pro obyvatele a to bylo v řadě setkání opravdu málo. Do reminiscenční místnosti nebo také salonku, jak se tato místnost v domově nazývá, jsme docházeli cíleně po tréninku paměti na fázi reminiscence, nebo postupně s obyvateli po menších skupinkách. Setkání trénování paměti také jaksí pomohlo právě reminiscenční místnosti ve smyslu jejího většího povědomí do mysli obyvatel, kteří se tam ostýchali chodit. Místnost je však stále otevřena, jak pro obyvatele, tak také pro chvíle návštěv rodin seniorů apod.

Některá setkání reminiscence jsme však prováděli přímo v kurzu trénování paměti, protože řada hlavních témat kurzu trénování paměti přímo vybízela nejenom k cvičením samotným, ale také k vzpomínkám.

Zásady a koncepce tréninku paměti, které jsem si stanovila, vychází z více zdrojů. Podle metody F. Stengelové(40) jsem postupovala v těchto směrech k následným cílům:

- a) aktivizace obyvatel
- b) aktivizace paměti
- c) zvýšení schopnosti lepšího vyjadřování
- d) zvýšení logického myšlení a koncentrace.

Úterní setkání začínala vždy kávou nebo jiným nápojem dle přání. Velmi oblíbené je cappuccino a ochucené minerální vody. Vše je v domově dostupné pro všechny. Následoval harmonogram hodiny (14):

Rozehřátí: 10min - Pozitivní atmosféru jsem navazovali osobním přivítáním každého z obyvatel, zároveň tak zopakováním všech jmen, poté jsme krátce zopakovali téma minulého setkání, význam tréninku paměti a také jsme procházeli zpracování domácích úkolů.

Hlavní část: 20 min – V této části jsme se věnovali hlavnímu tématu nebo vlastním cvičením na jednotlivé druhy paměti, která jsou podrobně uvedena v části 1.3.4.3 jako např. dlouhodobá paměť, krátkodobá paměť apod.

Koncentrace: 10min – zde většinou probíhalo cvičení na spojení koordinace mozkových a pohybových funkcí. Například cvičení prstů, vyjadřování slov dle hlavního tématu částmi těla, kimovou hrou s předměty, „jel dědeček do Afriky, a vzal si sebou....“ apod.

Tuto část jsem v některých setkáních nahradila seniory oblíbenou hrou „milionář“ na všeobecné znalosti, ve kterých se najde opravdu každý.

Opakování: 15 min – to probíhalo dle hlavního tématu, procvičení zajímavých poznatků, opakování slov k zapamatování, koncentračních cvičení, stanovení domácího úkolu na další setkání

Závěr: 5 min – odlehčení, pochvala

Výše zmíněné části jsem různě upravovala jak ve sledu časovém, tak ve druhu cvičení a také dle složení skupiny obyvatel. Fotografie dokládající kurz trénování paměti jsou v příloze č.24,25,26,27.

3.2.2 Průběh reminiscence

Reminiscence byla prováděna z důvodu časového, ale taktéž důvodu úvodu problematiky do domova pro seniory sv. Jiří ve spojení s trénováním paměti. Dle hlavních témat jsme rozvíjeli vlastní vzpomínky kladného rázu, dle všech dostupných poznatků senioři rádi vzpomínají a většinou jim to dělá menší obtíže než vzpomínání na události včerejšího dne. Vzpomínky se také dostávaly do popředí v jednotlivých cvičeních, kdy například u tématu západočeské lázně se rozvinulo vzpomínání a diskuze na pobyty seniorů v lázních, zážitky, ale také na suvenýry a fotografie. K některým tématům jsme se vraceli i dalších hodinách, kdy senioři donesli vzpomínkové předměty na pobyt v lázních v podobě hrnečků, pohledů, teploměru apod. V mnoha případech byla hodina setkání skoro nedostačující.

3.3 Výzkumný vzorek

3.3.1 Klienti domova sv. Jiří

Do výzkumu bylo zařazeno 10 obyvatel, kteří docházeli na kurz trénování paměti co možná nejčastěji z důvodu možnosti podrobnějších informací, bez ohledu na pohlaví, věk vzdělání a délku pobytu v domově sv. Jiří. Jedinou podmínkou pro zařazení do výzkumu bylo vyloučení demence z důvodu pravdivosti a objektivnosti informací, tento fakt byl potvrzen MUDr. Vandou Frankovou, která je v domově sv. Jiří psychiatrem. Samozřejmostí bylo, že i senioři s demencí kurz tréninku paměti navštěvovali.

Průměrný věk seniorů ve výzkumném vzorku byl 84 let, průměrná doba pobytu v domově sv. Jiří je 3,4 roku a z hlediska vzdělání převažovalo vyučení u 6 obyvatel a maturita u 4 obyvatel. Podíl žen a mužů byl 9:1.

Senioři zařazení do výzkumu souhlasili s uveřejněním jejich rozhovorů a také s uveřejněním fotografií z kurzu trénování paměti v této práci.

3.3.2 Pracovníci domova sv. Jiří

Do výzkumu bylo také zařazeno 10 pracovníků z celkových 35, kteří v domově sv. Jiří pracují. Do výzkumu nebyli zařazeni pracovníci administrativy, kuchyně a úklidu z důvodu potřeby k výzkumu přímé práce se seniory. Průměrný věk pracovníků ve výzkumném vzorku byl 39 let, průměrná doba pracovního působení v domově bylo 4,3 roku, hledisko vzdělání bylo poměrně vyrovnané: vyučení byli 2 pracovníci, maturitu mají 3 pracovníci, vyšší odborné vzdělání má 1 pracovnice a vysokou školu mají 4 pracovnice. Poměr žen a mužů byl 9:1.

Pracovníci zařazení do výzkumu souhlasili s uveřejněním jejich rozhovorů v této práci.

3.4 Výzkumné prostředí

3.4.1 Legislativní vymezení pojmu domov pro seniory

Vymezení pojmu domov seniorů ze zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách §49 – Domov pro seniory

1. 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.
2. Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:
 - a) poskytnutí ubytování,
 - b) poskytnutí stravy,
 - c) pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu,
 - d) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu
 - e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
 - f) sociálně terapeutické činnosti
 - g) aktivizační činnosti
 - h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí(51).

Pro potřeby této práce je ještě dle mého názoru potřeba zmínit podrobněji zejména bod g) aktivizační činnosti, do kterých spadá trénink paměti a reminiscence. Aktivizační činnosti jsou více popsány ve vyhlášce č.505/2006, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o soc. službách. Konkrétně §15 specifikuje základní činnosti uvedené výše. K aktivizačním činnostem uvádí konkrétně:

1. volnočasové a zájmové aktivity,
2. pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím,
3. nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností (46).

Z výše uvedených aktivizačních činností si dovoluje zřizovatel Domova pro seniory sv. Jiří aktivitu trénování paměti a reminiscence uvádět jako jednu ze svých poskytovaných služeb, jak na internetu, tak také ve výroční zprávě.

3.4.2 Domov pro seniory sv. Jiří v Plzni

Domov pro seniory sv. Jiří v Plzni je jedním ze zařízení Městské charity Plzeň(7), jejíž podrobnější popis je v příloze č.28, a je součástí Diecézní charity Plzeň(6). Posláním domova je zajištění důstojného, kvalitního a plnohodnotného života seniorů při zachování běžných společenských aktivit a samostatnosti. Senioři mohou prožívat svůj život svým navykým stylem dle svých přání a potřeb, s individuálními zvyklostmi, při zachování lidských práv a svobod.

Cílovou skupinou uživatelů jsou občané, kteří dosáhli věku rozhodného pro přiznání starobního důchodu a kteří pro změny zdravotně-sociální situace potřebují péči sociálního zařízení, která nemůže být zajištěna v jejich vlastním prostředí a to bez ohledu na náboženské vyznání a rasu. Občan musí být příjemcem příspěvku na péči II. - IV.stupně.

Kapacita zařízení je 70 lůžek. Klienti jsou ubytováni ve 20 jednolůžkových a ve 25 dvoulůžkových pokojích. Pracovníci přímé sociální péče 24 hodin denně pomáhají seniorům s osobní hygienou, sebeobsluhou, s nácvikem chůze, s obsluhou při jídle apod. Zdravotní sestry provádí zdravotní výkony dle indikace ošetřujících lékařů. Lékařskou péči zde externě zajišťuje praktický lékař, psychiatr a diabetolog.

Zásadní principy poskytované péče:

1. péče vychází ze základních přání a potřeb klienta
2. pravidelné zajišťování bio-psycho-socio-spirituálních potřeb klientů
3. vytváření prostředí v domově co nejvíce podobné domácímu prostředí
4. individuální přístup ke klientům (princip klíčových pracovníků)
5. tvorba individuálních plánů zaměřených na doplnění deficitu potřeb
6. uplatňování nových metod v práci s klienty (pohybová a taneční terapie,

aromaterapie, reminiscenční terapie, podpora a nový rozvoj samostatnosti - individuální a skupinová ergoterapie, kondiční TV, psychoterapie)

7. jednání s klienty s úctou, respektování názoru a soukromí
8. vytvoření bezpečného prostředí
9. spolupráce s rodinou
10. aktivní využití volného času obyvatel, jejich zapojení do veškerého dění v domově (rada seniorů a stravovací komise - volby zástupců obyvatel ročně - 1x měsíčně setkání, čtvrtletně setkání se všemi obyvateli - řešení provozních záležitostí, návrhů, připomínek, stížností), zájmové kluby obyvatel

Domov má vlastní kuchyni, kde se připravuje celodenní strava včetně diet: normální, diabetické a šetřící. Denně je v provozu prádelna, kde se pere a mandluje osobní i pracovní oblečení. V domově je možno využít služeb masérky, kadeřnice a pedikérky. Jedenkrát týdně funguje dovážkový bufet. Prodej kosmetiky a textilu je řešen formou jednorázových akcí, odvoz na polikliniku k dalším lékařům - specialistům vozidlem domova sv. Jiří 2x týdně.

Duchovní péče je zajištěna stálým knězem, který dochází pravidelně sloužit mše, účastní se besed s klienty a poskytuje individuální duchovní oporu obyvatelům domova. Sociální pracovnice kromě jiného zajišťuje pro klienty řadu kulturních vystoupení, besed a přednášek přímo v domově. Vítanou aktivitou je pravidelná návštěva místního divadla, kam personál domova zajistí dopravu a doprovod i pro méně pohyblivé klienty(7).

4. Výsledky

Výsledky výzkumu jsou případové studie vzniklé z individuálních rozhovorů s účastníky kurzu trénování paměti a pracovníky domova sv. Jiří. Na závěr každé případové studie připojuji osobní komentář.

4.1 Případové studie seniorů

PŘÍPADOVÁ STUDIE : S 1

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Paní S 1. je 90 let, v domově sv. Jiří pobývá 5,5 roku, podle jejích slov skoro od počátku v roce 2003, kdy se domov sv. Jiří zakládal. Vystudovala obchodní školu a na můj dotaz, zda také s maturitou, nerada přiznává, že bez maturity, celý život pracovala v pozici obchodní referentky.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Kurz trénování paměti navštěvovala seniorka zejména z důvodu jejího zájmu o tuto problematiku. Chce vidět známé tváře a také slyšet názory a znalosti ostatních obyvatel. Nejoblíbenější cvičení neměla, byla spokojená celkově s celým průběhem kurzu. Za nejméně oblíbené cvičení považuje spojování koordinace pohybů rukou a nohou spolu s názvy květin ve cvičení koncentrace z důvodu velké náročnosti na její osobu. U hodnocení školními známkami postupovala tato obyvatelka poměrně opatrně a po delším přemýšlení, celkově celý kurz hodnotí známkou 2,5. Cvičení dlouhodobé paměti: pranostiky známkou 1, cvičení krátkodobé paměti ve formě nákupního seznamu známkou 3, cvičení logiky ve formě například společných slov známkou 2, cvičení slovní zásoby ve formě například přesmyčky jídel pro přiblížení pak hodnotí opět známkou průměru 3, cvičení koncentrace na příkladu zvířat v říkadlech pak hodnotí známkou 2. Cvičení matematických schopností na příkladu zábavné matematiky dává známku 2. Všeobecnou vědomostní hru „Milionář“ hodnotí známkou 3.

Připravenost lektora hodnotí známkou 2, také celková atmosféra byla podle jejího názoru vcelku přijatelná a to známkou 2, místnost ve které trénování paměti probíhalo hodnotí slovem pěkná, vhodnost výběru dne pro trénink paměti hodnotí kladně známkou 1, domácí úkoly u této obyvatelky moc úspěchů neměly, hodnotí je známkou 3.

Kurz trénování paměti je však pro ni celkově přínosný zvláště v pohledu na ostatní obyvatele a jejich znalosti a vědomosti. Na otázku, zda se jí po kurzu trénování paměti paměť zlepšila odpovídá spíše ve smyslu, že je to pro ní příjemné osvěžení paměti, pokračovat nadále by chtěla opětovně v osvěžení znalostí a vidění ostatních obyvatel.

REMINISCENCE

Při pojmu reminiscence se této obyvatelce nevybaví dle jejích slov nic konkrétního, o reminiscenci v rámci tréninku paměti v DSJ je však rozhodnuta, že je přínosná. Reminiscenční, neboli také v dalším užívaném názvu „salonek“ se jí líbí celkově, předmět, který by se jí nelíbil, není. Vzpomínky na život jí evokuje velký rozkládací stůl, který jí připomíná ten z její vlastní domácnosti, tento stůl jí také zároveň připadá nejzajímavější.

Při pojmu Memory box se této obyvatelce nevybaví nic konkrétního, ale po malém připomenutí si vybavuje společné téma, které podle jejího názoru bylo jakási památka na trénink paměti. Do tohoto boxu nepřidala žádný osobní předmět nebo výrobek, přesto si vybavuje ostatní obyvatele, kteří do Memory boxu přispěli. Reminiscence se jí líbila celkově a nebylo nic, co by se jí na reminiscenci nelíbilo. Téma, které jí nejvíce zaujalo na reminiscenci bylo téma vzpomínky na dovolenou z důvodu příjemných pocitů a celoživotních zážitků.

Komentář

Tato seniorka je v domově sv. Jiří skoro od počátku jeho působnosti, její názor i přes poměrně vysoký věk nepostrádá svižnost a také jakousi strohost, která je u této obyvatelky patrná prakticky neustále. Znalosti byly po celý kurz a na všechna témata dostačují a častokrát pomáhala ostatním seniorům.

PŘÍPADOVÁ STUDIE : S 2

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Paní S 2 je 92 let, v domově sv. Jiří je 3,5 roku, je vyučená dámská krejčová, přesto po celý život vedla četu v závodě Škoda Plzeň. Tato paní i přes svůj úctyhodný věk je stále pozitivně naladěna a má touhu po nových poznacích.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Paní S 2 navštěvuje trénink paměti z důvodu aktivizace mozku a myšlenek. Pojem trénování paměti má spojený se společností ostatních obyvatel, kteří na něj také docházejí. Za nejoblíbenější cvičení považuje koncentrační cvičení a nejméně oblíbené cvičení nemá.

Školními známkami hodnotí velice kladně, celkově všechna setkání známkou 1, cvičení dlouhodobé paměti také hodnotí známkou 1, cvičení ve formě nákupního seznamu z krátkodobé paměti se jí též líbilo na známku 1. Logická cvičení hodnotí známkou 1 a cvičení slovní zásoby také známkou 1. Cvičení koncentrace hodnotí známkou 2, ale přesto je považuje za nejoblíbenější cvičení. Zábavné počítání také hodnotí známkou 2. Hru zaměřenou na všeobecné znalosti Milionář hodnotí 1.

Připravenost lektora také hodnotí známkou 1. Také atmosféru a výběr místnosti hodnotí známkami 1 a 1. Vhodnost výběru dne a hodiny trénování paměti považuje také za 1. Domácí úkoly byly bez obtíží a líbí se známkou 1.

Kurz trénování paměti je pro tuto obyvatelku přínosný zejména v přínosu nových informací a na otázku, zda došlo po kurzu ke zlepšení paměti tato seniorka odpovídá, že v malé míře ano. Dále by v kurzu tréninku paměti chtěla pokračovat z výše zmíněných důvodů, a to v získání nových informací.

REMINISCENCE

Na otázku vybavy pojmu reminiscence se této obyvatelce vybavuje pobyt v lázních. O reminiscenci v rámci domova sv. Jiří si myslí, že je to pěkné. V

reminiscenční místnosti nemá neoblíbenější předmět, místnost se jí líbí celkově. Předmět, který by se jí v místnosti nelíbil, nemá. Na otázku, zda nějaké předměty v místnosti podporují vzpomínky na předešlý život odpovídá opět v celkovém pojetí místnosti. Za nejzajímavější předměty v místnosti považuje piano a velký obraz duchovního na stěně místnosti.

Při pojmu Memory box se této seniorce vybavuje ošatka, ve které budou materiály umístěny. Téma boxu bude dle jejího názoru vzpomínky na trénink paměti. Do boxu přispěla svojí tvorbu a to v podobě domácího úkolu na téma řeky. Na otázku, zda do boxu přidali nějaké předměty ostatní účastníci kurzu odpovídá, že neví. Reminiscence se jí líbila celkově, nevyskytlo se nic, co by se této obyvatelce na reminiscenci nelíbilo a za neoblíbenější téma reminiscence považuje téma lázní z důvodu pěkně strávených společných chvil s manželem.

Komentář

Jak jsem již zmínila v úvodu této případové , tato obyvatelka je velice pozorná a neustále pozitivně naladěná, a i přes vysoký věk má studnici znalostí a vzpomínek , které obohacují ostatní účastníky. Pro úplnost je však důležité zmínit, že tato seniorka má zhoršený sluch a z toho důvodu měla místo vedle lektora, aby se k ní dostaly všechny informace.

PŘÍPADOVÁ STUDIE : S 3

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Paní S 3 je 75 let, v domově sv. Jiří pobývá 1 rok, nejvyšším dosaženým vzděláním je gymnázium a celoživotní povolání bylo účetní. Tato obyvatelka byla jednou z nejpohodovějších účastníků kurzu trénování paměti.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Důvodem, který vedl tuto obyvatelku k návštěvě kurzu trénování paměti je dle jejího názoru zkouška toho, co si pamatuje. Na otázku, co je jí vybaví při pojmu trénování paměti se jí vybaví příjemná paní Králová, nejvíce se této

obyvatelce líbilo cvičení ve hře Milionář na téma historických dat, protože ji baví celý život dějepis. Nejméně oblíbené cvičení neměla. Celý kurz trénování paměti ohodnotila jednou ze školních známek a to 1, cvičení dlouhodobé paměti, například cvičení s pranostikami hodnotila známkou 1, cvičení krátkodobé paměti pro příklad nákupní seznam hodnotila známkou 1, také cvičení logické ve formě společných slov hodnotila známkou 1. Cvičení slovní zásoby s příkladem přesmyček jídel hodnotila obyvatelka známkou 2, cvičení koncentrace s příkladem zvířat v říkadlech hodnotila známkou 3, matematické cvičení s příkladem zábavného počítání hodnotila známkou 2, všeobecnou znalostní hru Milionář hodnotila známkou 1.

Na otázku hodnocení připravenosti lektora opět škálou školních známek, odpovídá známkou 1, také hodnocení atmosféry je známkou 1. Místnost, ve které trénování paměti probíhalo seniorka hodnotí známkou 1, na otázku na hodnocení vhodnosti výběru dne kurzu trénování paměti a času lekce, odpovídá hodnotu 1. Domácí úkoly nebyly pro tuto obyvatelku z jejího pohledu problematické a hodnotí je známkou 1.

Přínos trénování paměti vidí pozitivně a to v poznání nových informací a společnosti ostatních obyvatel. Na otázku, zda se jí po kurzu trénování paměti zlepšila paměť, odpovídá slovem malinko a důvody pro pokračování v kurzu trénování paměti uvádí využití volného času v domově sv. Jiří.

REMINISCENCE

Na otázku, co se obyvatelce vybaví při pojmu reminiscence odpovídá, že životní zážitky. Na otázku, co si myslí o reminiscenci v rámci trénování paměti, odpovídá, že je to dobré. Za předměty, kteří se jí líbí v reminiscenční místnosti uvádí vázičky a hrnečky, které jí připomínají domov. Obyvatelka nemá žádný předmět, který by se jí v reminiscenční místnosti nelíbil. Předměty, které jí podporují vzpomínky na její život je šicí stroj Lada, který měla její maminka doma. Za nejzajímavější předmět v reminiscenční místnosti označuje obraz madony, o kterém vždycky pěkně vyprávěl obyvatel domova, který již zemřel.

Při pojmu Memory box se obyvatelce vybaví společná práce obyvatel, téma

společného Memory boxu bylo dle jejího názoru uložení vzpomínek. Do boxu nepřidala cíleně žádný předmět, avšak zpracovanými domácími úkoly do obsahu boxu přispěje určitě. V době rozhovoru si nedokáže vybavit, zda přidali předměty do Memory boxu ostatní obyvatelé. Reminiscence se jí líbila celkově moc. Na reminiscenci nebylo nic, co by se seniorce nelíbilo. Za nejoblíbenější téma reminiscence zvolila téma hradů a historie všeobecně spolu se zážitky z četných výletů po naší zemi.

Komentář

Jak jsem již v úvodu případové studie naznačila, tak přesto, že tato obyvatelka není v domově sv. Jiří delší dobu, je zde spokojená a snaží se využívat veškeré aktivizační činnosti i přes svůj nepříznivý zdravotní stav a sníženou schopnost péče o vlastní osobu.

Při kurzu trénování paměti byla vždycky pozitivně naladěná a ostatní ohromovala svými, zejména historickými znalostmi.

PŘÍPADOVÁ STUDIE : S 4

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Obyvatelce S 4 je 82 let, v domově sv. Jiří pobývá 1 rok, vystudovala gymnázium a 10 semestrů všeobecného lékařství, po celý život však pracovala jako zdravotní sestra. Tato obyvatelka byla jednou z pravidelných účastnic kurzu.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Důvodem pro návštěvy kurzu trénování paměti je u této seniorky jednoznačně společnost ostatních obyvatel domova. Při otázce, co je jí vybaví při pojmu trénování paměti, odpovídá, že sestra Petra. Na otázku, které cvičení z kurzu se jí líbilo nejvíce odpovídá rozpačitě, že všechna cvičení byla příjemná a nedokáže v této chvíli určit jedno nejoblíbenější. Zároveň také ale nemá cvičení, které by se jí nelíbilo.

Hodnocení škálou školních známek hodnotí všechna setkání známkou 2, jednotlivá cvičení pak následovně. Cvičení dlouhodobé paměti, pranostikami hodnotí známkou 2, cvičení krátkodobé paměti, nákupní seznam hodnotí také známkou 2. Logická cvičení ve příkladu společných slov hodnotí známkou 1 a cvičení slovní zásoby v příkladu přesmyček jídel hodnotí známkou 2. Cvičení koncentrace v příkladu zvířat v říkadlech hodnotí známkou 2. Matematická cvičení formou zábavného počítání hodnotí známkou 1. Také všeobecnou vědomostní hru milionář hodnotí známkou 1.

Připravenost lektora hodnotí známkou 1, seniorce se také líbila atmosféra při lekcích trénování paměti, které hodnotí známkou 1. S místností, kde trénování paměti probíhalo, hodnotila známkou 3. Výběr dne a hodiny trénování paměti označila obyvatelka známkou 1. Domácí úkoly a jejich zpracovávání hodnotila seniorka známkou 2.

Přínos trénování paměti vidí obyvatelka jednoznačně pozitivně a důvodem je dle jejího názoru promrskání mozku a myšlenek. Na otázku, zda se jí po trénování paměti zlepšila paměť, připouští, že je to možné. Důvody, které uvedla pro pokračování v kurzu je další cvičení paměti.

REMINISCENCE

Při pojmu reminiscence se obyvatelce vybavuje průběh celého života. Její názor na reminiscenci v rámci trénování paměti uvádí, že je to pěkné. Na otázku, které předměty se jí líbí v reminiscenční místnosti, odpovídá, že velký obraz duchovního na stěně. Předmět, který by se seniorce v reminiscenční místnosti nelíbil, není. Na otázku, zda nějaké předměty v reminiscenční místnosti podporují vzpomínky na její dosavadní život, odpovídá, že jsou to záclony, které jí připomínají její vlastní domácnost. Na otázku, který předmět jí připadá v reminiscenční místnosti nejzajímavější odpovídá, že opět velký obraz duchovního na stěně reminiscenční místnosti, protože je mystický.

Při pojmu Memory box se seniorce vybaví krabice. Nad otázkou na společné téma Memory boxu chvílku přemýšlí a pak říká, že asi něco s trénováním paměti. Za předmět, který přidal ona do Memory boxu označuje

vlastní zpracované domácí úkoly. Na otázku, které předměty přidali do Memory boxu ostatní obyvatelé odpovídá, že neví.

Reminiscence se obyvatelce líbila celkově a nebylo nic, co by se obyvatelce na reminiscenci nelíbilo. Za nejoblíbenější téma reminiscence považuje vzpomínání na výlety spojené s historií.

Komentář

Obyvatelka nevynechala jediné setkání kurzu trénování paměti a má výborné znalosti v oblasti matematiky, vysvětlování odborných pojmů a také znalosti z oblasti lidského těla, což bylo pro všechny obohacující.

PŘÍPADOVÁ STUDIE : S 5

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Této obyvatelce domova sv. Jiří je 83 let a pobývá zde 2,5 roku. Vyučená je prodavačka a toto povolání vykonávala po celý život.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Důvodem, pro který navštěvuje trénování paměti se smíchem označuje zkoušku toho, co ještě nezapomněla. Na otázku, co se seniorce vybaví při pojmu trénování paměti, odpovídá, že společnost ostatních obyvatel a paní Králové. Nejoblíbenější cvičení nedokáže v době rozhovoru určit, dle jejích slov se jí líbila cvičení všechna. Cvičení, které by se seniorce nelíbilo, nebylo.

Hodnocení škálou školních známek bylo následující, hodnocení celého kurzu trénování paměti hodnotí známkou 1. Cvičení dlouhodobé paměti v příkladu pranostik hodnotí známkou 1, cvičení krátkodobé paměti v příkladu nákupního seznamu hodnotí známkou 1. Logická cvičení pro příklad formou společných slov hodnotí známkou 1. Cvičení slovní zásoby formou přesmyčky jídel hodnotí známkou 1. Koncentrační cvičení formou příkladu zvířat v říkadlech hodnotí známkou 1, a cvičení matematických schopností formou zábavného

počítání hodnotí také známkou 1. Všeobecnou vědomostní hru milionář také ohodnocuje známkou 1.

Připravenost lektora hodnotí obyvatelka známkou 1, také se obyvatelce líbila atmosféra kurzu trénování paměti, kterou hodnotí známkou 1. Místnost, kde kurz probíhal hodnotí známkou 1, a vhodnost výběru dne a hodiny kurzu trénování paměti hodnotí také známkou 1. Pozitivně hodnotí také domácí úkoly, které měla vždy připraveny i v písemné podobě.

Přínos trénování paměti vidí seniorka v poznání toho, co neví nebo zapomíná. Na otázku, zda se jí po trénování paměti zlepšila paměť, odpovídá, že zřejmě ano, alespoň trochu. Na otázku, z jakých důvodů by chtěla pokračovat v kurzu, odpovídá, protože mne to bavilo.

REMINISCENCE

Při pojmu reminiscence se této seniorce vybaví vzpomínky na dovolenou. Na otázku, co si myslí o reminiscenci v rámci trénování paměti, odpovídá, že je to pěkné. Předměty, které se jí líbí v reminiscenční místnosti jsou čalouněná pohodlná křesla, která jinde v domově nejsou. Předmět, který by se obyvatelce v reminiscenční místnosti nelíbil, není.

Na otázku, zda nějaké předměty podporují vzpomínky na její život, odpovídá, že výzdoba místnosti jí připomíná vlastní rukodělnou tvorbu. Za nejzajímavější předmět označuje seniorka současně květiny a světla, která jí opět evokují vzpomínky na vlastní domov.

Při pojmu Memory box se této obyvatelce vybaví pojem vzpomínka obecně. Za téma společného Memory boxu považuje paměť celkově. Předmětem, kterým přispěla do Memory boxu byly její domácí úkoly. Dokáže také vyjmenovat ostatní obyvatele, kteří přidali předměty do Memory boxu. Na reminiscenci se jí líbila všechna témata a nevyskytlo se nic, co by se obyvatelce na reminiscenci nelíbilo. Za nejoblíbenější téma reminiscence považuje vzpomínání na dovolenou a pobyt v lázních.

Komentář

Také tato obyvatelka byla účastnicí kurzu trénování paměti bez jediné absence, je milá spolence a její znalosti nejsou zanedbatelné. Je také aktivní účastnicí dalších akcí a setkání v domově.

PŘÍPADOVÁ STUDIE : S 6

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Této obyvatelce je 87 let, v domově sv. Jiří pobývá 6let, což je podle jejích slov, skoro od počátku. Vystudovala 2 – letou obchodní školu a celý život pracovala jako úřednice. Na tomto místě považuji za důležité zmínit obtíže této obyvatelky se zrakem, které jí stěžovaly některá cvičení, ale snaha byla veliká.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Kurz trénování paměti navštěvovala tato seniorka z důvodu využití volného času v domově sv. Jiří. Na otázku, co je této seniorce vybaví při pojmu trénování paměti, odpovídá, soutěže. Cvičení, které se jí líbilo nejvíce, bylo dle jejího vyjádření hledání názvů hradů z indicí, protože jí ráda historii. Cvičení, které by se obyvatelce líbilo nejméně, nebylo.

Následuje část hodnocení jednotlivých cvičení škálou školních známek. Celkově všechna setkání hodnotí známkou 1, cvičení dlouhodobé paměti v příkladu pranostik hodnotí známkou 1. Cvičení krátkodobé paměti ve formě nákupního seznamu, hodnotí známkou 1. Cvičení logiky formou příkladu ve společných slovech hodnotí známkou 1, cvičení slovní zásoby ve formě přesmyček jídel hodnotí také známkou 1. Koncentrační cvičení v příkladu zvířat v říkadlech hodnotí známkou 1 a matematické cvičení ve formě zábavného počítání hodnotí opět známkou 1. Všeobecnou soutěžní hru milionář hodnotí známkou 1.

Za hodnocení připravenosti lektora označuje známkou 1. Atmosféra setkávání při kurzu bávala dle jejích slov příjemná, známkou hodnotí 2, místnost, kde kurz probíhal označuje známkou 1. Vhodnosti dne kurzu trénování paměti a hodiny

dává také známku 1. Domácí úkoly hodnotí známkou 1.

Přínos trénování paměti vidí obyvatelka ve zjištění lepšího soustředění, Na otázku, zda se jí po kurzu zlepšila paměť odpovídá, že ano. Důvody, které má pro pokračování v kurzu dále jsou spokojenost.

REMINISCENCE

Při pojmu reminiscence se seniorce vybaví vzpomínky na dovolenou. O reminiscenci v rámci trénování paměti si myslí, že je pěkná, i když ona sama prý vzpomíná nerada, protože její minulost nebyla pro ni pěkná. Za předmět, který se jí líbí v reminiscenční místnosti označuje piano, protože má ráda hudbu. V místnosti není předmět, který by se jí nelíbil. Předmět, který podporuje vzpomínky na její život, je opět piano ve spojení s hudbou, která ji provázela celý život. Za nejzajímavější předmět v reminiscenční místnosti označuje porcelán, který je moc pěkný a připomíná jí její vlastní domov a vybavu od maminky.

Při pojmu Memory box se seniorce vybaví nádoba. Na otázku, zda ví, jaké bylo téma společného Memory boxu, odpovídá, že neví. Do Memory boxu také nepřidala žádný předmět, protože i domácí úkoly neměla zpracované písemně z důvodu zhoršeného zraku. Neviděla ostatní obyvatele, že by do Memory boxu přidávali nějaký předmět. Na reminiscenci se obyvatelce líbilo vzpomínání na dovolené a historii, kterou má ráda. Nebylo nic, co by se seniorce na reminiscenci nelíbilo, avšak dle jejích slov měla raději trénování paměti. Za nejlepší téma reminiscence považuje výše zmíněnou dovolenou a historii.

Komentář

Tato seniorka byla také jednou z velmi aktivních účastnic kurzu trénování paměti. Jak jsem uvedla v počátku studie, zrakové obtíže jí nedovolovaly vyřešit některé úkoly, jako byly například skládky obrázků. Úroveň znalostí byla průměrná, vynikala zvláště ve cvičení dlouhodobé paměti.

PŘÍPADOVÁ STUDIE : S 7

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Seniorovi S 7 je 88 let, v domově sv. Jiří pobývá 2 roky, vzdělání je středoškolské a celý život byl dle jeho slov voják z povolání. Tento senior má obtíže zrakové, takže některá cvičení jsem trochu upravili do větší velikosti, aby je mohl splnit.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Na otázku, z jakého důvodu navštěvuje kurz trénování paměti, odpovídá, že důvodem je obyvatelka, která jej na první setkání pozvala a pak již chodil pravidelně. Na otázku, co se mu vybaví, při pojmu trénování paměti se mu vybaví téma hradů a svačina. Za nejoblíbenější cvičení považuje cvičení se zvířaty a hrady, protože má obě témata rád. Cvičení, které by se mu líbilo nejméně, nebylo.

Hodnocení škálou školních známek všech setkání dohromady označuje známkou 1. Cvičení dlouhodobé paměti formou pranostik hodnotí známkou 1, cvičení krátkodobé paměti ve formě nákupního seznamu hodnotí známkou 1. Logická cvičení v příkladu společných slov hodnotí známkou 1, cvičení slovní zásoby v příkladu přesmyčky jídel, označuje také známkou 1. Na otázku hodnocení koncentračních cvičení v příkladu zvířat v říkadlech dává známku 1 a matematické schopnosti ve formě zábavného počítání hodnotí také známkou 1. Všeobecnou vědomostní hru milionář také hodnotí známkou 1.

Připravenost lektora hodnotí známkou 1, a atmosféru při kurzu hodnotí známkou 2. Na otázku hodnocení místnosti dává známku 1, a vhodnost výběru dne a hodiny pro kurz trénování paměti hodnotí také známkou 1. Domácí úkoly hodnotí známkou 1.

Na otázku, zda je pro něj trénování paměti přínosné, odpovídá, že si cvičí neustále paměť a kurz jej pobízí k dalšímu trénování individuálně. Na otázku, zda si myslí, že se mu po kurzu trénování paměti zlepšila paměť, odpovídá, že ano. Důvody, které jej vedou k pokračování v kurzu je spokojenost v tomto kurzu.

REMINISCENCE

Při pojmu reminiscence se tomuto obyvateli vybaví život. O reminiscenci v rámci trénování paměti si myslí, je to dobré, on sám rád vzpomíná na svůj život a také rád o něm mluví. V reminiscenční místnosti se mu nejvíce líbí obrazy na stěnách. V této místnosti není předmět, který by se obyvateli nelíbil. Předměty, které podporují vzpomínky na jeho život, je velká komoda. Jako nejzajímavější předmět v reminiscenční místnosti označuje svícen, který je postaven na komodě.

Při pojmu Memory box se tomuto obyvateli vybaví společná práce všech. O tématu Memory boxu ví to, že to nebyla příroda, protože tu by si pamatoval. Do Memory boxu nepřidal žádný předmět a také si nedokáže vybavit jiné obyvatele, kteří do boxu nějaký předmět přidali. Reminiscence se mu líbila celkově, nebylo nic, co by se seniorovi na reminiscenci nelíbilo a nejvíce se mu líbilo téma výletů, asociací s výlety a výše zmíněná svačina a následuje vyprávění celého zážitku.

Komentář

Tento obyvatel byl z jedním z mála zástupců mužů v kurzu trénování paměti, docházel však velmi pravidelně. Ostatní účastníky obohacoval zejména znalostmi přírody a vtipnými poznámkami k tématům.

PŘÍPADOVÁ STUDIE : S 8

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Paní S8 je 82 let, v domově sv. Jiří pobývá 4 roky. Nejvyšší dosažené vzdělání je výuční list a celý život pracovala v administrativě.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Důvodem, pro který začala navštěvovat trénování paměti je dle jejích slov touha procvičit si paměť. Pojem, který se jí vybaví při vyslovení trénování paměti je slovo kvíz. Cvičení, které jí nejvíce zaujalo bylo asociální vyjádření čísel od 1 - 10 ve spojení s předměty z místností trénování paměti. Cvičení, které jí nezaujalo, nebylo.

Následuje hodnocení cvičení škálou školních známek od 1-5, kdy všechna setkání hodnotí známkou 2, cvičení dlouhodobé paměti ve formě pranostik hodnotí známkou 2. Cvičení krátkodobé paměti s příkladem nákupního seznamu hodnotí známkou 2, logické cvičení s příkladem společných slov hodnotí známkou 2. Cvičení na slovní zásobu v příkladu přesmyček jídel dává známku 2 a cvičení koncentrace ve formě zvířat v říkadlech hodnotí také známkou 2. Cvičení matematických schopností v příkladu zábavného počítání hodnotí známkou 3. Všeobecnou vědomostní hru milionář hodnotí známkou 2.

Přípravenost lektora hodnotí známkou 1, atmosféře při lekcích trénování paměti hodnotí 2. Známkou 2 dává také místnosti, ve které trénování paměti probíhalo. Výběr dne kurzu trénování paměti a času kurzu hodnotí známkou 2. Domácí úkoly hodnotí známkou 3.

Přínos kurzu trénování paměti vidí pozitivně zejména ve společnosti ostatních obyvatel a možnosti cvičení paměti. Na otázku, zda se jí po kurzu trénování paměti paměť zlepšila, odpovídá, že trošku. Důvod, pro který by chtěla pokračovat v kurzu trénování paměti je jednoznačně dle jejích slov společnost ostatních.

REMINISCENCE

Při pojmu reminiscence se této seniorce vybaví reminiscenční místnost. Na otázku, co si myslí o reminiscenci v rámci trénování paměti, odpovídá, že je to dobré. Předměty, které se jí líbí v reminiscenční místnosti jsou obrazy, vzpomínkové předměty a nábytek. Na otázku, zda se jí v místnosti nějaký předmět nelíbí, odpovídá, že takový předmět není. Předmět, který podporuje vzpomínky na její život je velký rozkládací stůl, který jí připomíná domov. Za nejzajímavější předmět považuje historický džbán, který je podle jejího názoru zajímavý.

Při pojmu Memory box, se této obyvatelce vybaví krabice. Na otázku, zda zná společné téma Memory boxu, odpovídá, že téma nezná. Do boxu také nepřidala žádný předmět. Vybavuje si ovšem jiné obyvatele, kteří do Memory boxu přispěli. Na reminiscenci se jí líbila možnost relaxace a následné vybavování vzpomínek na dovolené apod. Na reminiscenci nebylo nic, co by se

obyvatelce nelíbilo. Za nejlepší téma reminiscence opět považuje výše zmíněné téma relaxace a dovolené.

Komentář

Tato obyvatelka byla také jednou z pravidelných účastnic trénování paměti a reminiscence, její docházka byla bez jediné absence, výkony při cvičení byly vyrovnané a i když je tato seniorka spíše uzavřenější povahy a tiššího projevu, byla velmi příjemnou účastnicí kurzu trénování paměti.

PŘÍPADOVÁ STUDIE : S 9 (stočesová)

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Paní S9 je 87 let, v domově sv. Jiří pobývá 3 roky. Nejvyšší dosažené vzdělání je výuční list a celý život pracovala jako vedoucí prodejny s potravinami. Zde považuji za vhodné uvést, že tato seniorka prodělala cévní mozkovou příhodu, jejíž následek, porucha řeči ještě stále přetrvává.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Tato obyvatelka navštěvuje kurz trénování paměti a reminiscence z důvodu zlepšení řeči a vyjadřování. Na otázku, co se seniorce vybaví při pojmu trénování paměti, odpovídá, že hádanky. Za nejoblíbenější cvičení považuje cvičení s květomluvou a s květinami vůbec, protože je má velice ráda. Cvičení, které by se obyvatelce nelíbilo, dle jejího názoru nebylo.

Hodnocení jednotlivých cvičení pomocí škály školních známek následuje. Celkově celý kurz trénování paměti hodnotí známkou 1, cvičení dlouhodobé paměti ve formě příkladu pranostikami hodnotí známkou 2, cvičení krátkodobé paměti ve formě příkladu nákupního seznamu hodnotí známkou 1. Cvičení logického myšlení ve formě cvičení společných slov dává známkou 1, cvičení slovní zásoby ve příkladu přesmyček jídel pak hodnotí známkou 2. Cvičení koncentrace v příkladu zvířat v říkadlech hodnotí známkou 1. Matematické

schopnosti a jejich procvičení zábavným počítáním hodnotí známkou 1. Všeobecnou vědomostní hru milionář hodnotí známkou 2.

Přípravenost lektora hodnotí seniorka známkou 1 a atmosféra kurzu dle názoru seniorky byla také na úrovni známky 1. Místnost, kde probíhal kurz trénování paměti obyvatelka hodnotí známkou 1. Vhodnost výběru dne a času pro kurz trénování paměti hodnotí seniorka známkou 1, a také domácí úkoly známkuje 1.

Přínos kurzu trénování paměti vidí obyvatelka v možnosti setkání se s ostatními obyvateli domova. Na otázku, zda si myslí, že se jí po kurzu trénování paměti zlepšila paměť, odpovídá, že zřejmě ne. Důvod pro pokračování kurzu trénování paměti je u této obyvatelky opět přání zlepšení řeči a vyjadřování.

REMINISCENCE

Při pojmu reminiscence se této seniorce vybaví rodina. O reminiscenci v rámci trénování paměti si myslí, že je to pěkné. V reminiscenční místnosti se této obyvatelce líbí velký stůl a židle, které jí připomínají její vlastní domácnost. Na otázku, který předmět se jí v reminiscenční místnosti nelíbí, odpovídá, že velký obraz duchovního na stěně. Předměty, které podporují vzpomínky na život, jsou asi výše zmíněný stůl a židle. Za nejzajímavější předmět v reminiscenční místnosti považuje hrnečky, které vlastnila její přítelkyně.

Na otázku, co se seniorce vybaví při pojmu Memory box, chvíli přemýšlí a odpovídá, že vzpomínky. Společné téma Memory boxu si při rozhovoru nedokáže vybavit. Na otázku, zda přidala do Memory boxu nějaký předmět, odpovídá hrdě, že zpracované domácí úkoly. Na otázku, zda přidali předměty do Memory boxu také ostatní obyvatelé, odpovídá že také domácí úkoly a také účastníky kurzu trénování paměti jmenuje. Reminiscence se jí líbila celkově, nebylo nic, co by se jí na reminiscenci nelíbilo a za nejoblíbenější téma reminiscenčních setkání považuje květiny a tance.

Komentář

Tato seniorka přišla do kurzu trénování paměti po prvních dvou měsících z důvodu léčby základního onemocnění, rychle se však zapojila mezi ostatní účastníky a byla aktivní. Velmi ji bavily domácí úkoly a měla je vždy velmi pečlivě vypracovány.

PŘÍPADOVÁ STUDIE : S 10

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Této obyvatelce je 73 let, v domově pobývá 5 let, vzdělání má středoškolské a životní povolání bylo ekonom.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Důvod, pro který tato seniorka navštěvovala kurz trénování paměti byl prostý, dle jejích slov, nerada sedí sama na pokoji a je raději mezi lidmi. Na otázku, jaký pojem se seniorce vybaví při slově trénování paměti, odpovídá, že úterý odpoledne. Na otázku, které cvičení se jí nejvíce líbilo, odpovídá, že cvičení s čísly. Cvičení, které by se seniorce nelíbilo, nemá.

Hodnocení cvičení škálou školních známek je následující. Celý kurz trénování paměti hodnotí pozitivně známkou 1, cvičení dlouhodobé paměti ve formě pranostik hodnotí známkou 1, cvičení krátkodobé paměti v příkladu nákupního seznamu hodnotí také známkou 1. Logickému cvičení ve formě společných slov dává známku 2, a cvičení slovní zásoby v příkladu přesmyček jídel hodnotí známkou 2. Cvičení koncentrace ve formě zvířat v říkadlech hodnotí známkou 2, a cvičení matematických cvičení ve formě zábavného počítání hodnotí známkou 1. všeobecnou vědomostní hru milionář hodnotí známkou 2.

Na otázku hodnocení připravenosti lektora, odpovídá hodnocením 2. Atmosféru setkání v kurzu trénování paměti hodnotí známkou 1, a místnost, kde kurz probíhal hodnotí seniorka také známkou 1. Výběr vhodnosti dne a času trénování paměti hodnotí známkou 1, a domácí úkoly hodnotí známkou 2.

Přínos kurzu trénování paměti vidí obyvatelka v zopakování vlastních znalostí, ale také v poznání informací nových. Na otázku, zda si myslí, že se jí po kurzu trénování paměti paměť zlepšila rozpačitě odpovídá, že v jejím věku již asi ne. Důvod, pro který by ráda pokračovala v kurzu trénování paměti je společnost ostatních obyvatel.

REMINISCENCE

Při pojmu reminiscence se obyvatelce vybaví její dosavadní život. Na otázku, co si myslí o reminiscenci v rámci trénování paměti, odpovídá, že se jí to líbí a má tuto aktivitu ráda. Nejoblíbenější předmět v místnosti nemá, líbí se jí celkově. Předmět, který by se seniorce v reminiscenční místnosti nelíbil, není. Na otázku, zda nějaký předmět podporuje její vzpomínky, odpovídá, že závěsy v oknech ji připomínají domov a také šicí stroj, na kterém je šila. Za nejzajímavější předmět v reminiscenční místnosti považuje velký svícen, který je moc pěkně zpracován.

Při pojmu Memory box se této seniorce vybaví vzpomínky, na společné téma boxu si však během rozhovoru nemůže vzpomenout. Předmět, který by přidala do Memory boxu nemá, říká s ostychem. Obyvatelka však dokáže vyjmenovat obyvatele, kteří do Memory boxu přispěli a ví také, to, že většinou zpracovanými domácími úkoly. Na reminiscenci se jí líbily vzpomínky ostatních, které následně vyvolaly její vlastní vzpomínky. Po chvíli přemýšlení mi sděluje, že nebylo nic, co by se jí na reminiscenci nelíbilo. Za nejoblíbenější téma považuje vzpomínání na dovolené a pobyt v lázních, kam jezdí každoročně.

Komentář

Tato obyvatelka také patřila k pravidelným účastníkům kurzu trénování paměti, absence se nevyskytla a i přes značné zdravotní obtíže zvláště pohybového rázu byla vždy pozitivně naladěna. Vynikala zejména v cvičení krátkodobé paměti a koncentračních cvičeních a v kurzu patřila k nejmladším účastnicím.

4.2 Případové studie pracovníků

PŘÍPADOVÁ STUDIE: P 1

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Pracovnici P1 je 44 let, v domově sv. Jiří pracuje 5 let, nejvyšší dosažené vzdělání je středoškolské a v domově pracuje v pozici zdravotní sestry.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Na otázku, co se pracovníci vybaví pod pojmem trénování paměti, odpovídá, že vzpomínky, ví o tom, že v domově probíhá kurz trénování paměti, není si jistá, zda je kurz týdně nebo ob týden a zná také lektora kurzu trénování paměti. Náplň kurzu trénování paměti je podle názoru pracovnice zejména v kvízech a hádankách. Na otázku, zda některé z technik trénování paměti zná, odpovídá, že si nematuje názvy, ale ví o nich ze semináře doktorky Frankové. Názor na trénování paměti obecně vidí jednoznačně pozitivně. Přínos trénování paměti pro obyvatele domova poté vidí ve zvýšení sebevědomí. Přínos kurzu trénování paměti pro domove sv. Jiří, vidí v poznání obyvatel a také v dalším možném rozvoji domova. Na otázku, zda si dokáže v době rozhovoru vybavit alespoň 3 obyvatele, kteří kurz navštěvují, vyjmenovává jmen více než 3. Ví také, který den kurz trénování paměti probíhá a zná i přesný časový údaj. Na otázku, zda ví, kde kurz trénování paměti probíhá, že v reminiscenční místnosti, nebo v místnosti společenské, pokud nestačí reminiscenční místnost kapacitně. Na otázku, zda obyvatelé vypráví o trénování paměti, odpovídá pozitivně, že ano, zejména ve smyslu nové aktivity. Na otázku spokojenosti obyvatel s trénováním paměti, odpovídá pozitivně ve smyslu zpestření pobytu v domově sv. Jiří. Na otázku, zda již v domově probíhalo trénování paměti, odpovídá že asi ne.

REMINISCENCE

Pod pojmem reminiscence se této pracovníci vybaví vzpomínky a reminiscenční místnost. Také ví, že v domově probíhá reminiscence. Přínos reminiscence vidí v opětovném naplnění volného času obyvatel. Přínos

reminiscence pro domov sv. Jiří vidí opět pozitivně. Způsob, kterým probíhá reminiscence, je dle pracovnice ve vyprávění událostí z dřívějšího života. Témata reminiscence jsou dovolená, mládí. Na otázku, zda si vybaví obyvatele, kteří navštěvují reminiscenci dokáže vyjmenovat převážnou část účastníků. Na otázku, kdo reminiscenci vede, dostávám odpověď ve smyslu, vy přece... . Na otázku, ve který den a v jakém čase reminiscence probíhá, odpovídá, že podobně jako trénování paměti. Také místnost je obdobná jako u trénování paměti. Jako jiné aktivity, které probíhají v reminiscenční místnosti uvádí supervize pracovníků. Neví o obyvatelích, kteří by chodili do reminiscenční místnosti i mimo reminiscenci.

Pod pojmem Memory box si představí krabici. Neví, však o tom, že by Memory box obyvatelé tvořili, ani se nesečkala s tím, že by obyvatelé o Memory boxu mluvili.

Komentář

Ta to pracovnice P 1 má jednoznačně přehled o aktivitách obyvatel a také má znalosti o možnostech trénování paměti a reminiscence.

PŘÍPADOVÁ STUDIE: P2

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Této pracovnici je 55 let, v domově sv. Jiří pracuje od jeho založení, což je 6let, nejvyšší dosažené vzdělání je dvouletá ošetrovatelská škola a v domově pracuje v pozici pracovnice přímé péče.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Pod pojmem trénování paměti si tato pracovnice představí křížovky, také ví, že v domově sv. Jiří probíhá kurz trénování paměti, za den však označuje čtvrtky důvodu nepravidelnosti směn, lektora kurzu zná a dokáže jej určit. Na otázku, jaká je náplň kurzu trénování paměti, odpovídá, že cílená cvičení na paměť.

Cílené techniky trénování paměti nezná. Názor na trénování paměti obecně má pozitivní, pro obyvatele je trénování přínosné ve zvýšení sebevědomí a přínos pro domov sv. Jiří celkově vidí ve zlepšení nabídky služeb. Na otázku, zda si dokáže vybavit obyvatele, kteří kurz trénování paměti navštěvují, odpovídá jmen více. Pracovnice si dokáže vybavit přesný čas kurzu trénování paměti. Na otázku, kde trénování paměti probíhá, odpovídá, že v reminiscenční místnosti. Dle jejího názoru obyvatele vyprávějí o trénování paměti. O trénování paměti mluví obyvatele ve smyslu hovoru o úrovni paměti jednotlivých účastníků. Na otázku, zda si myslí, že jsou obyvatele s kurzem trénování paměti spokojeni, odpovídá pozitivně ve smyslu společných setkávání. Na otázku, zda již v domově probíhal kurz trénování paměti, odpovídá, že ano, ale ne cílený kurz.

REMINISCENCE

Pod pojmem reminiscence se této pracovnic vybaví události v životě člověka. Ví také o to, že v domově probíhá reminiscence. Přínos reminiscence je v další aktivitě pro obyvatele. Přínos reminiscence pro domov sv. Jiří je v získání více informací o obyvatelích. Názor na průběh reminiscence vidí ve spontánním vyprávění vzpomínek obyvatel a jejich asociacích. Témata reminiscence se odvíjejí od mládí dále dle zážitků. Na otázku, zda si dokáže vybavit obyvatele, kteří navštěvují reminiscenci, odpovídá, že jsou to ti, kteří dochází na trénování paměti. Zná také lektora reminiscence osobně. Reminiscence probíhá ve stejný den i čas jako trénování paměti a probíhá buď ve společenské nebo v reminiscenční místnosti. Jako další aktivity, které probíhají v reminiscenční místnosti uvádí arteterapii. Na otázku, zda chodí obyvatele do reminiscenční místnosti, i když tam neprobíhá žádná aktivita, odpovídá, že spíše ne.

Pod pojmem Memory box si pracovnice představí krabici, neví však o tom, že by Memory box obyvatele tvořili společně a proto také nezná jeho téma. Pracovnice se také nesetkala s tím, že by obyvatele mluvili o reminiscenci, o trénování paměti však ano.

Komentář

Tato pracovnice zná domov i obyvatele velmi osobně a podrobně z důvodu dlouhé pracovní působnosti. Z toho důvodu poměrně dobře hodnotí obyvatele, kteří na kurz dochází.

PŘÍPADOVÁ STUDIE: P 3

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Této pracovnici je 50 let, v domově sv. Jiří pracuje 6 let, nejvyšší dosažené vzdělání je středoškolské a v domově pracuje v pozici pracovníka přímé péče.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Pod pojmem trénování paměti se této pracovnici vybaví čtení, na otázku, zda ví, že v domově probíhá kurz trénování paměti, odpovídá pozitivně. Přesný den kurzu trénování paměti neví, je to však odpoledne a kurz vede pí. Králová. Náplň kurzu trénování paměti je dle jejího názoru luštění hádanek a křížovek. Z technik trénování paměti zná techniku asociací. Názor na trénování paměti má pozitivní ve smyslu potřeby nejenom pro obyvatele, ale také pro pracovníky. Přínos trénování paměti pro obyvatele je podle jejího názoru velký a přínos pro domov celkově vidí v dalším rozvoji zařízení. Na otázku, zda si dokáže při rozhovoru vybavit obyvatele, kteří navštěvují kurz trénování paměti jich vyjmenuje větší počet. Na otázku, ve který den v týdnu kurz trénování paměti probíhá a v jakém čase, odpovídá, že přesný den neví, ale kurz bývá od 16hod, a bývá v reminiscenční místnosti. Na otázku, zda obyvatelé hovoří o kurzu trénování paměti odpovídá kladně, s tím že nejvíce mluví o kurzu, když narychlo shánějí domácí úkoly před lekcemi. Na otázku, zda jsou obyvatelé s kurzem spokojeni, odpovídá pracovnice kladně ve smyslu další aktivní náplně volného času. Na otázku, zda již v minulosti probíhal v domově kurz trénování paměti odpovídá, že cílený kurz ne, pouze občasná cvičení.

REMINISCENCE

Pod pojmem reminiscence si vybaví, se smíchem, že si nepamatuje nic. Na otázku, zda ví, že v domově probíhá reminiscence, odpovídá, že ano. Přínos reminiscence pro obyvatele vidí v možnosti prostoru pro vzpomínky a vyprávění zážitků ze života, které mají tolik rádi. Přínos reminiscence pro domov vidí v další pěkné aktivitě pro obyvatele. Průběh reminiscence je dle jejího názoru dle tématu setkání. Z témat reminiscence jmenuje přátele, mládí aj. Na otázku, zda si vybaví obyvatele, kteří dochází na reminiscenci, odpovídá stejně jako na trénování paměti. Reminiscenci vede také pí. Králová a probíhá ve stejný den a čas také jako kurz trénování paměti. Reminiscence probíhá v reminiscenční místnosti nebo v místnosti společenské, pokud je větší počet účastníků. Neví, že by v reminiscenční místnosti probíhaly jiné aktivity a také neví, zda chodí obyvatele do reminiscenční místnosti, pokud tam neprobíhá žádná aktivita.

Pod pojmem Memory box si představí krabici a nezaznamenala, že by Memory box obyvatele tvořili společně. Nesetkala se ani s tím, že by obyvatele o Memory boxu mluvili.

Komentář

Tato pracovnice také patří k zaměstnancům, kteří pracují v domově od jeho založení, obyvatele zná osobně a dlouho a tak jí nečilo obtíže vyjmenovat jejich účasti na kurzu trénování paměti.

PŘÍPADOVÁ STUDIE: P 4

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Této pracovnici je 26 let, v domově sv. Jiří pracuje 3 roky a její nejvyšší dosažené vzdělání je výuční list. V domově pracuje v pozici recepční.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Pod pojmem trénování paměti se této pracovníci vybaví pojem otázka. Na otázku, zda ví, že v domově probíhá trénování paměti, který den a popř. čas, odpovídá, že úterý ob týden od 16hod. a kurz vede pí. Králová. Náplň kurzu se dle názoru pracovníce odvíjí od úrovně paměti účastníků kurzu. Na otázku, zda zná nějaké techniky trénování paměti, odpovídá, že techniku asociace. Názor pracovníce na trénování paměti obecně je, v trénování paměti dochází k prohloubení znalostí obyvatel. Přínos trénování pro obyvatele vidí podobně jako předchozí otázku. Přínos trénování paměti pro domov sv. Jiří vidí ve formě další aktivity pro obyvatele. Na otázku, zda si dokáže ve chvíli rozhovoru vybavit alespoň 3 obyvatele, kteří navštěvují kurz trénování paměti, odpovídá bez obtíží i větší počet účastníků. Trénování paměti dle názoru pracovníce probíhá v úterních odpoledních po 16hodině. Jako místnost, ve které kurz trénování paměti probíhá označuje reminiscenční místnost zažitéjším termínem pro obyvatele salonek nebo při větším počtu účastníků kurz probíhá v společenské místnosti. Také se setkala tato pracovníce s tím, že obyvatelé mluví o kurzu trénování paměti. Na otázku, zad si pracovníce myslí, že jsou obyvatelé spokojeni s kurzem trénování paměti, odpovídá, že určitě, protože na kurz dochází pravidelně. Na otázku, zda ví, že by probíhalo v domově sv. Jiří trénování paměti v minulosti, odpovídá, že neví.

REMINISCENCE

Při pojmu reminiscence se této pracovníci vybaví životní osudy, a také ví, že reminiscence probíhá v domově v rámci trénování paměti. Přínos pro reminiscence obyvatele vidí ve vhodném vyplnění odpoledne. Na otázku, jaký je přínos reminiscence pro domov sv. Jiří, odpovídá, že zejména v možnosti nabídky dalších aktivit seniorům. Reminiscence probíhá dle názoru pracovníce prostřednictvím posezení, vyprávění, vzájemným nasloucháním a také výměnou informací. Témata reminiscence jsou dle názoru pracovníce rodina, dětství, práce. Na otázku, kteří obyvatelé navštěvují reminiscenci odpovídá, že stejní jako kurz trénování paměti. Zná také lektora reminiscence, pí. Královou. Reminiscence dle jejího názoru probíhá ve stejný den a hodinu jako kurz trénování paměti buď ve

společenské místnosti nebo v salonku. Na otázku, zda probíhají v reminiscenční místnosti ještě jiné aktivity než samotná reminiscence, odpovídá, že setkání s dobrovolníky. Současně nezaznamenala, že by obyvatelé chodili do reminiscenční místnosti, pokud v ní není žádná aktivita.

Pod pojmem Memory box si pracovnice představí nějakou aktivitu, jejíž druh nezná přesně. Na otázku, zda ví, že obyvatelé tvoří společně Memory box, odpovídá, že neví a také neví, jaké je téma společného Memory boxu obyvatel.

Komentář

Tato pracovnice není sice v přímé péči u obyvatel, její zkušenosti jsou však studnicí nových poznatků, např. výraz salonek pro reminiscenční místnost jsem se dozvěděla prvně až od této pracovnice při rozhovoru.

PŘÍPADOVÁ STUDIE: P 5

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Jedinému mužskému zástupci v případových studiích je 52 let, v domově sv. Jiří pracuje 6 let, prakticky od založení domova, nejvyšší dosažené vzdělání je středoškolské s maturitou a v domově pracuje v pozici provozního.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Při pojmu trénování paměti se tomuto pracovníkovi vybaví hlavolamy a křížovky. Ví také o průběhu kurzu trénování paměti v domově, jeho rozvržením časovém a zná také jméno lektora. Pod náplní kurzu trénování paměti si představuje rozcvičování paměti. Nezná však žádné techniky trénování paměti. Jeho názor na trénování paměti obecně je jednoznačně kladné, přínos pro obyvatele trénováním paměti vidí ve formě pomoci a přínos pro domov sv. Jiří celkově vidí v možném snížení demence obyvatel. V době rozhovoru si dokáže vybavit více než 3 obyvatele, kteří navštěvují kurz trénování paměti v domově. Na otázku, ve který den v týdnu a v jakém čase probíhá kurz trénování paměti

odpovídá, že čtvrtek a hodinu přesně neví, ví, že je to po 15hodině. Dle jeho názoru probíhá trénování paměti ve společenské místnosti. Na otázku, zda obyvatelé vyprávějí o trénování paměti, odpovídá kladně ve smyslu výměny zkušeností obyvatel většinou další den po kurzu. Smysl hovoru obyvatel se odvíjí od proběhlých cvičení a vzájemně je hodnotí. Na otázku, zda si pracovník myslí, že jsou obyvatelé s kurzem trénování paměti spokojeni, odpovídá kladně ve smyslu zvýšení sebevědomí a paměti obyvatel domova. Na otázku, zda již probíhalo trénování paměti v domově, odpovídá, že cíleně ne, spíše to byla součást jiných aktivit.

REMINISCENCE

Při pojmu reminiscence se pracovníkovi vybaví prožívání dob minulých. Ví také, že v domově probíhá reminiscence. Její přínos pro obyvatele vidí v navození příjemných pocitů a přínos pro domov sv. Jiří vidí v možnosti přiblížení zařízení co nejbliže domácímu prostředí. Reminiscence probíhá dle názoru pracovníka ve formě vzpomínek na minulé životní etapy obyvatel. Témata reminiscence jsou mládež, povolání a jiné. Na otázku, zda si vybaví některé obyvatele, kteří navštěvují reminiscenci, odpovídá, že stejní jako u trénování paměti a vede reminiscenci také stejný lektor. Totožný je také den v týdnu a čas reminiscence jako je trénování paměti. Také místnost je stejná jako u trénování paměti. Na otázku, jaké probíhají v reminiscenční místnosti jiné aktivity, odpovídá, že odpolední chvílka s knihou. Do reminiscenční místnosti chodí dle jeho názoru obyvatelé s návštěvami, v době, když neprobíhá v reminiscenční místnosti žádná aktivita.

Pod pojmem Memory box si pracovník vybaví schránku na věci z minulosti. Na otázku, zda ví, že obyvatelé tvoří Memory box společně, odpovídá kladně, ale jeho přesné téma nezná, domnívá, se že téma je rodina, či práce. Nesetkal se také s tím, že by obyvatelé o Memory boxu mluvili.

Komentář

i když i tento pracovník není přímoobslužným pracovníkem, považovala jsem za vhodné zařadit jej do případových studií z důvodů dlouholetých osobních zkušeností s obyvateli v domově sv. Jiří.

PŘÍPADOVÁ STUDIE: P 6

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Pracovnici P 6 je 29 let, v domově sv. Jiří pracuje 6 let, její nejvyšší dosažené vzdělání je vysokoškolské a v domově pracuje v pozici sociální pracovnice a zástupce vedoucí domova.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Pod pojmem trénování paměti se pracovníci vybaví jakákoli stimulace lidské paměti pomocí speciálních technik a aktivit ve formě individuální nebo společné. Na otázku, zda ví, že v domově probíhá trénování paměti, odpovídá kladně, ví také, jak často trénování paměti probíhá a kdo kurz vede. Náplň kurzu trénování paměti vidí ve výše zmíněných cvičení a aktivitách. Techniky trénování paměti zná zejména v praktickém provedení a uvádí příklady ve formě přísloví, skládání a doplňování obrazců, sousloví, kvízy a jiné. Názor pracovnice na trénování paměti obecně je kladný zejména v možnosti zkvalitnění života seniorů, přínos trénování paměti pro obyvatele vidí zejména u účastníků kurzu ve zlepšení kognitivních funkcí a přínos pro domov celkově vidí pracovnice v zkvalitnění života seniorů v domově. V době rozhovoru si pracovnice dokáže vybavit více než 3 účastníky kurzu trénování paměti. Na otázku, ve který den a v jakém čase kurz trénování paměti probíhá, odpovídá, že úterý 1x za 14 dnů, po 16hodině, v místnosti reminiscenční nebo společenské dle počtu účastníků. Pracovnice se setkala s tím, že by obyvatelé o trénování paměti mluvili zejména ve smyslu hodnocení proběhlých cvičení a pozitivně také hodnotí možné zlepšení paměti. Na otázku, zda již v domově probíhal kurz trénování paměti, pracovnice

odpovídá, že cílený kurz ne, ovšem ona sama se podílela na nepravidelných setkáních mozkového tréninku již od roku 2003, kdy domov zahájil svoji činnost.

REMINISCENCE

Pod pojmem reminiscence si pracovnice představuje určitou stimulaci lidských vzpomínek pomocí dobových předmětů, fotografií apod. Pracovnice také ví, že v domově probíhá reminiscence, její přínos pro obyvatele vidí v možnosti většího otevření své osoby ostatním obyvatelům a přínos reminiscence pro domov sv. Jiří vidí v nové možnosti aktivity a terapie pro seniory. Průběh reminiscence je dle pracovnice daný hlavním tématem setkání nebo pouze cíleným pobytem v reminiscenční místnosti. Témata reminiscence se odvíjí od životních osudů a prožitků tj. mládí, přátelé, rodina, záliby apod. Pracovnice si také vybaví účastníky reminiscence a zná také lektora reminiscence, kterého vedle P. Králové doplňuje také ergoterapeutkou a sociální pracovnící. Na otázku, kdy a v jakém čase reminiscence probíhá, odpovídá pracovnice správný čas stejně jako u trénování paměti. Také místnost určuje správně. Na otázku, zda v reminiscenční místnosti probíhají vedle reminiscence jiné aktivity, odpovídá, že ano a uvádí příklad arteterapie a chvílky s knihou. Dle názoru pracovnice, obyvatele navštěvují reminiscenční místnost i v době, kdy v místnosti neprobíhá aktivita, například s návštěvami nebo jen tak při procházce v domově.

Pod pojmem Memory box si pracovnice představí krásnou krabičku plnou upomínkových předmětů a fotografií, díky kterým si lidé s poruchami paměti vybaví zajímavé zážitky z jejich minulosti. Pracovnice také ví, že Memory box tvoří obyvatele společně a zná i téma Memory boxu, které je vzpomínka na kurz trénování paměti a jeho účastníky. Pracovnice se dozvěděla od rodinných příslušníků, že obyvatele o Memory boxu mluvili.

Komentář

Pracovnice P 6 je dlouholetou spolupracovnicí v domově sv. Jiří, její znalosti prostředí a obyvatel jsou nezanedbatelné a byly pro mě velmi inspirující po celou dobu mého výzkumu.

PŘÍPADOVÁ STUDIE: P 7

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Této pracovníci je 28 let, v domově sv. Jiří pracuje 5 let, nejvyšší dosažené vzdělání je vyšší odborná škola a v domově pracuje v pozici ergoterapeut.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Pod pojmem trénování paměti si tato pracovníce představí mozkový trénink. Ví, také, že v domově probíhá kurz trénování paměti, přesně určuje den a hodinu kurzu a také zná lektora. Náplň lekce trénování paměti se dle názoru pracovníce odvíjí od hlavního tématu a pak následují kvízy, hádanky, přísloví apod. Pracovnice také zná některé z technik trénování paměti jako jsou asociace, řady, kolíčkování. Přínos trénování paměti obecně vidí v potřebnosti v každém věku. Přínos pro obyvatele domova vidí v další možné aktivitě a přínos pro domov sv. Jiří celkově vidí v možnosti sdružování obyvatel a jejich společnosti. V době rozhovoru si také pracovníce dokáže vybavit více než 3 obyvatele, kteří navštěvují kurz trénování paměti. Zná den v týdnu a hodinu kurzu trénování paměti, místnost pro trénování paměti je dle počtu účastníků buď reminiscenční nebo společenská. Na otázku, zda obyvatelé vypráví o trénování paměti, odpovídá kladně ve smyslu zábavného odpoledne. Na otázku, zda si pracovníce myslí, že jsou obyvatelé s kurzem trénování paměti spokojeni, odpovídá, že ano, protože obyvatelé i v tomto smyslu mluví. O cíleném trénování paměti v domově neví, o občasných setkání ano.

REMINISCENCE

Na otázku, co se pracovníci vybaví při pojmu reminiscence, odpovídá, že vzpomínky. Ví, také, že reminiscence probíhá v rámci trénování paměti. Přínos reminiscence pro obyvatele vidí jednoznačně pozitivně a pro domov celkově též. Reminiscence dle názoru pracovníce probíhá dle stanoveného tématu nebo dle tématu Memory boxu. Témata reminiscence mohou být různorodá např. zvyky, práce, dětství apod. Pracovnice si také vybaví obyvatele, kteří reminiscenci navštěvují, jsou stejní jako u trénování paměti, zná také lektora reminiscence, den

v týdnu a čas. Reminiscence probíhá v místnosti nebo ve společenské místnosti opět dle počtu účastníků. Na otázku, jaké jiné aktivity probíhají v reminiscenční místnosti, odpovídá, že chvilka s knihou. Na otázku, zda chodí obyvatelé do reminiscenční místnosti i mimo aktivity, odpovídá, že občas ano.

Pod pojmem Memory box si pracovnice představí vzpomínkovou krabici, ví, že jej obyvatelé tvoří společně, protože o jeho tvorbě mluví, jeho téma však pracovnice nezná.

Komentář

Tato pracovnice má také dlouholeté zkušenosti s obyvateli a řadu z nich zná velmi do hloubky, protože se s nim setkává při dopoledních dílně. Pracovnice má zkušenosti také s trénováním paměti, takže jsme se navzájem obohatily znalostmi.

PŘÍPADOVÁ STUDIE: P 8

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Pracovnici P8 je 26 let, v domově sv. Jiří pracuje 1,5 roku, nejvyšší dosažené vzdělání je vysokoškolské a v domově pracuje v pozici sociální pracovnice.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Pracovnice P8 si pod pojmem trénování paměti vybavuje zejména aktivizaci obyvatel v domově a zná přesný den v týdnu, čas a lektora kurzu trénování paměti. Na otázku, jaká je náplň kurzu trénování paměti odpovídá, že různá cvičení pro jednotlivé druhy paměti. Z technik trénování paměti zná asociace a řady... Názor na přínos trénování paměti obecně má ve smyslu prospěšnosti aktivity. Přínos trénování paměti pro obyvatele vidí jako velmi důležité. Přínos trénování paměti pro domov vidí v další pravidelné aktivitě, která v domově předtím nebyla. V době rozhovoru si pracovnice dokáže vybavit více než 3 obyvatele, kteří navštěvují kurz trénování paměti. Zná také místnost, ve které kurz probíhá a samozřejmostí je znalost dne a času trénování paměti. Na

otázku, zda zaznamenala, že si obyvatelé vyprávějí o trénování paměti, odpovídá, že ano v pozitivním slova smyslu. Názor pracovnice, zda jsou obyvatelé s trénováním paměti spokojeni je kladný v možné další aktivitě pro seniory v domově. Na otázku, zda již v minulosti probíhalo v domově trénování paměti, odpovídá, že občas, pravidelně však ne.

REMINISCENCE

Pod pojmem reminiscence se pracovníci vybaví vzpomínková terapie. Ví také, že reminiscence v domově probíhá a přínos je pro obyvatele v možnosti vybavení kladných vzpomínek z dlouhodobé paměti obyvatel. Přínos reminiscence pro domov celkově je aktivizaci obyvatel. Reminiscence probíhá dle slov pracovnice technikami vybavování vzpomínek dle určených témat, čtením apod. Témata reminiscence jsou mládí, dovolená. Pracovnice si také vybaví obyvatele, kteří navštěvují reminiscenci podobně jako u trénování paměti, zná také lektora reminiscence a den v týdnu a čas. Na otázku, zda ví, kde reminiscence probíhá, odpovídá, že záleží na počtu účastníků stejně jako u trénování paměti. Pracovnice zná také další aktivity, které probíhají v reminiscenční místnosti jako je například chvilka s knihou. Neví však, zda obyvatelé dochází do reminiscenční místnosti, i když v ní neprobíhá žádná aktivita.

Pod pojmem Memory box si pracovnice představí vzpomínkovou krabici, ví také, že je budou obyvatelé společně tvořit, nezná však jeho téma. Ví, však, že o Memory boxu obyvatelé mluvili ve smyslu jeho společné tvorby.

Komentář

Tato pracovnice má široké znalosti zejména v oblasti sociální. Také koordinuje veškeré aktivity v zařízení, a proto jsme spolu úzce spolupracovaly jak v plánování vhodného dne pro trénování paměti a reminiscenci, tak také v pomoci vyhledání obyvatel, pro které by byl kurz přínosný a kteří ostýchají sami přijít.

PŘÍPADOVÁ STUDIE: P 9

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Pracovnici P9 je 52 let, v domove sv. Jiří pracuje 4 roky, nejvyšší dosažené vzdělání je vysokoškolské a v domově pracuje v pozici vedoucí domova.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Pod pojmem trénování paměti si tato pracovnice představuje cílená cvičení ke zvýšení kognitivních funkcí člověka. Ví, také, že v domově probíhá kurz trénování paměti, zná den, hodinu i lektora kurzu. Náplň kurzu vidí ve cvičení zaměřených na dlouhodobou paměť, krátkodobou paměť, logické myšlení apod. Techniky trénování paměti zná také, namátkou jmenuje techniku řetězců, techniku loci, kolíčkování apod. Názor na trénování paměti obecně má jednoznačně kladný ve smyslu neustálé stimulace mozku. Přínos trénování paměti pro obyvatele vidí v možnosti jejich setkávání a aktivizace, přínos pro domov celkově vidí v naplnění stanovených cílů a tím naplnění standardů sociálních služeb. V době rozhovoru si pracovnice dokáže vybavit více než 3 účastníky kurzu trénování paměti. Pracovnice již dříve uvedla, který den, v jakém čase a ve které místnosti trénování paměti probíhá. Na otázku, zda obyvatelé vypráví o trénování paměti, odpovídá kladně ve smyslu interpretaci zážitků z kurzu mezi obyvateli většinou bezprostředně po jeho ukončení. Sdělováním pozitivních zážitků, odpovídá pracovnice na otázku, zda si myslí, že jsou obyvatelé s kurzem trénování paměti spokojeni. Na otázku, zda již v minulosti probíhal v domově kurz trénování paměti, odpovídá, že cílený kurz ne, spíše se jedná o jednorázová setkání.

REMINISCENCE

Pod pojmem reminiscence se pracovnici vybaví výstava Živé vzpomínky a vzpomínkové kufry, které viděla v Praze a na kterou následně reagovala zájmem o tuto problematiku a vznikem reminiscenční místnosti v domově. Pracovnice ví, že v domově probíhá reminiscence, její přínos pro obyvatele vidí jednoznačně v jejich otevření se ostatním obyvatelům a bližšího poznání jejich nitra, přínos pro domov vidí v možnosti nabídky dalších neobvyklých služeb zařízení. Setkání

reminiscence probíhá dle názoru pracovnice daným hlavním tématem setkání nebo volných asociací při pobytu v reminiscenční místnosti. Tématy reminiscence jsou podle názoru pracovnice různého druhu, pro příklad jmenuje, mládí, záliby, osobní zážitky, fotografie apod. Vybaví si také návštěvníky reminiscence a lektora setkání. Na otázku, který den probíhá reminiscence a v jakém čase, odpovídá, že úterní odpoledne po 16 hodině v reminiscenční místnosti. Jako další aktivity, které probíhají v reminiscenční místnosti jmenuje setkání supervize pracovníků, setkání dobrovolníků, chvílku s knihou, arteterapie a také možnost obyvatel být v této místnosti s jejich návštěvami. Dle názoru pracovnice, chodí obyvatelé do reminiscenční místnosti trávit volný čas sami nebo s návštěvami, když je místnost volná, ale obyvatel je ještě stále menší počet, pracovnice doufá, že se to bude zlepšovat a známost reminiscenční místnosti neboli salonku se bude stále zvyšovat.

Pod pojmem Memory box si pracovnice představí vzpomínkovou krabici, ví, že Memory box tvoří obyvatelé společně a téma Memory boxu je kurz trénování paměti. S tím, že by obyvatelé o Memory boxu mluvili se však setkala v malé míře.

Komentář

Tato pracovnice má velké zkušenosti v moderních metodách péče a je iniciátorkou a zakladatelkou jednak reminiscenční místnosti v domově a také dalších technik sloužících k bližšímu poznání obyvatel. Všechny tyto aktivity mají za cíl zkvalitnění péče a služeb v domově sv. Jiří. Jsem ráda, že jsme spolu mohly spolupracovat právě na výše zmíněných cílech.

PŘÍPADOVÁ STUDIE: P 10

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Této pracovnici je 24 let, v domově sv. Jiří pracuje 1 rok, nejvyšší dosažené vzdělání je vysokoškolské a pracovní pozice v domově je sociální terapeut.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Pod pojmem trénování paměti si tato pracovnice vybaví procvičování paměti a myšlení. Ví, také, že v domově sv. Jiří probíhá kurz trénování paměti, že je to ob týden v úterý a vede jej pí. Králová. Náplň kurzu trénování paměti je dle názoru této pracovnice různorodá témata úkoly společné i pro jednotlivce. Na otázku, zda pracovnice zná některé z technik trénování paměti, odpovídá, že ne. Názor na přínos trénování paměti obecně má pozitivní zvláště u seniorů. Přínos trénování paměti pro obyvatele domova je dle pracovnice v možnosti společnosti ostatních obyvatel a procvičení mozku. Přínos trénování paměti pro domov je dle pracovnice s možností další možné aktivity pro obyvatele. V době rozhovoru si také dokáže vybavit více než 3 obyvatele, kteří pravidelně navštěvují kurz trénování paměti a kurz probíhá dle jejího názoru ob týden v úterý od 16 hodin. Kurz probíhá dle počtu účastníků buď ve společenské místnosti nebo v místnosti reminiscenční. Na další otázky ve smyslu vyprávění obyvatel o kurzu trénování paměti pracovnice odpovídá, že reakce zaznamenává většinou ve středu po kurzu a obyvatelé mluví o průběhu jednotlivých cvičení a her. Dle názoru pracovnice jsou obyvatelé s kurzem spokojeni, protože se většinou těší na setkání další. Pracovnice neví s určitostí, zda již v domově probíhalo trénování paměti.

REMINISCENCE

Pod pojmem reminiscence si tato pracovnice vybaví mládí a příjemné vzpomínky. Ví také to, že v domově probíhá reminiscence. Přínos reminiscence je dle názoru pracovnice pro obyvatele v pomoci aktivizaci myšlení a přínos pro domov celkově je ve hlubším poznání obyvatel. Reminiscence probíhá dle názoru pracovnice setkáváním na různá témata, jako jsou v příkladu mládí, škola, životní partner apod. Tímto odpovídá na otázku následující, zda zná nějaká témata reminiscence. Pracovnice si také opět dokáže vybavit obyvatele, kteří navštěvují reminiscenci a jsou totožní jako u trénování paměti. Ví, také, kdo vede reminiscenci a také, kdy reminiscence probíhá a to, že stejně jako kurz trénování paměti. Místnost je opět dle počtu účastníků buď reminiscenční nebo společenská. Dobře zná pracovnice také ostatní aktivity, které probíhají v reminiscenční

místnosti, jmenuje pro příklad chvílku s knihou, arteterapii, setkání dobrovolníků a supervizi. Neví však, zda chodí obyvatelé do reminiscenční místnosti, pokud v ní neprobíhá žádná aktivita.

Pod pojmem Memory box si pracovnice představí vzpomínkovou krabici, zná společné téma Memory boxu obyvatel, je to kurz trénování paměti a také ví, že jej obyvatelé tvoří společně. Nešetkala se však s tím, že by obyvatelé o Memory boxu mluvili.

Komentář

Pracovní pozice této pracovnice je poměrně novinkou a velkou částí pracovní náplně je využívání volného času s obyvateli, z toho také pramení znalosti pracovnice o aktivitách v domově.

4.3 Tabulka výsledků hodnocení cvičení seniory škálou školních známek

Otázka č.	Specifikace otázky	Průměrná známka cvičení
9.	Hodnocení všech setkání trénování paměti	1,3
10.	Hodnocení cvičení dlouhodobé paměti	1,3
11.	Hodnocení cvičení krátkodobé paměti	1,4
12.	Hodnocení logických cvičení	1,3
13.	Hodnocení cvičení slovní zásoby	1,7
14.	Hodnocení cvičení koncentrace	1,7
15.	Hodnocení cvičení matematických schopností	1,5
16.	Hodnocení hry Milionář	1,5
21.	Hodnocení domácích úkolů	1,5

Zdroj: Vlastní výzkum

4.4. Souhrnné výsledky zásadních otázek výzkumu

4.4.1 Seniori

Výsledky by měly ukázat odpovědi na cíle stanovené touto prací. Ve výzkumném vzorku obyvatel považuji za zásadní otázky, které se týkají zejména spokojenosti s kurzem trénování paměti, dále přínos kurzu trénování paměti a reminiscence v domově sv. Jiří. Jedna z důležitých otázek byla otázka na důvod, pro který navštěvují obyvatelé kurz trénování paměti, u této otázky se nejvíce objevuje odpověď aktivizace mozku ve třech odpovědích a společnost také ve třech odpovědích. Za nejoblíbenější cvičení považují obyvatelé cvičení celkově všechna ve 3 případech a květomluvu ve dvou případech. Nejméně oblíbené cvičení se ve většině případů neobjevilo. Přínos trénování paměti vidí seniori zejména v získání nových informací ve čtyřech případech.

Při pojmu reminiscence se seniorům vybaví nejvíce témata reminiscence ve čtyřech případech, dále dovolená ve dvou případech a dosavadní život také ve dvou případech.

Při pojmu Memory box si obyvatelé nejvíce vybaví nádobu nebo krabici a to ve čtyřech případech a dále vzpomínky ve třech případech. Na reminiscenci se seniorům nejvíce líbilo v sedmi případech celkově vše a nebylo nic, co by se seniorům na reminiscenci nelíbilo. Za nejlepší téma reminiscence považují obyvatelé téma dovolené a výletů v sedmi případech.

4.4.2 Pracovníci

Ve výzkumu pracovníků jsem se soustředila na výsledky následujících otázek. Pracovníkům se nejčastěji při pojmu trénování paměti vybaví křížovky a kvízy ve čtyřech případech a dále cvičení paměti ve třech případech. Přínos trénování paměti pro obyvatele vidí pracovníci zejména v aktivizaci, společnosti a zvýšení sebevědomí obyvatel. Přínos trénování paměti pro domov sv. Jiří vidí pracovníci v nové aktivitě pro obyvatele ve čtyřech případech a další rozvoj zařízení také ve čtyřech případech. Obyvatelé jsou také dle názoru pracovníků s kurzem trénování paměti spokojeni a to ve všech deseti případech.

Pod pojmem reminiscence se pracovníkům vybaví v pěti případech vzpomínky, v dalších případech poté pojmy jako životní osudy. Přínos reminiscence pro obyvatele vidí pracovníci ve čtyřech případech v nové aktivitě a dále také jako možnost bližšího poznání obyvatel. Přínos reminiscence pro domov sv. Jiří vidí pracovníci také v nové aktivitě a to v pěti případech a dále v možnosti hlubšího poznání obyvatel ve dvou případech. Jako témata reminiscence uvádí pracovníci zejména mládí v sedmi případech, dále rodina ve třech případech a také téma rodiny ve třech případech.

Pod pojmem Memory box si pracovníci představí v devíti případech krabici. Pracovníci se také v šesti případech setkali s tím, že by obyvatelé o Memory boxu mluvili.

Otázky na kurz trénování paměti a reminiscence v dotazu na den v týdnu, čas, místnost a lektora zodpovídají všichni pracovníci správně. Také si pracovníci vybaví obyvatele, kteří kurz trénování paměti a reminiscenci navštěvovali.

4.5 Jednotlivá setkání kurzu trénování paměti

1. setkání 8.7.2008 – Hlavní téma: Strava

Toto setkání bylo první, je vidět nervozita obyvatel, moje snad ne. Vybrané téma je rychle spojuje ve smyslu vzpomínek na nedělní oběd, oblíbené recepty, jsou zde patrné rozdíly seniorů ve smyslových i rozumových schopnostech, občas jsou k sobě nedůtkliví a vzájemně se slovně hašteří.

Provedená cvičení: Vzpomínky na nedělní oběd a jeho pracovní postup, skrývačky jídel, v koncentraci pak spojování prstů rukou, v opakování souhrn nejdůležitějšího z hodiny.

Připravená cvičení jsme zvládli všechna, úspěch měla hra na pamatování ve smyslu známé hry: „Jel dědeček do Afriky a vzal si sebou....“, zde byla modifikována ve smyslu „Jdeme na trh a koupili jsme..“ v tomto setkání pouze různé druhy stravy.

Poznatek: Příjemné bylo vzpomínání na oblíbené pokrmy z dětství a jejich pracovní postupy, bylo velmi pěkné, jak každý z přítomných měl recept na „škubánky“ nějak modifikován.....

2. setkání 22.7.2008 – Hlavní téma: Zvířata

V tomto setkání opakujeme společně druhy jídel z minulého setkání, obyvatelé vzpomínají, kdo co řekl, v jakém byli pořadí apod.

Hlavní téma se velmi líbí zejména z důvodu nových informací a cvičení a všeobecném pozitivním názoru na zvířata obecně.

Provedená cvičení: zvířata v skrývačkách, homonyma, přísloví, kimova hra se zvířaty, skládání obrázků zvířat a jejich popis ostatním, v opakování poté zvířata ze skrývaček, kimova hra apod.

Pochvala a nápady na další setkání vymýšlí senioři sami.

Poznatek: Velmi mile mne mile překvapilo, jak jsou účastníci aktivní. Řada navrhaných témat byla ze zkušeností a prožitků obyvatel.

3. setkání 4.8.2008 – Hlavní téma: Řeky ČR

Na tomto setkání ve fázi rozehrání opakujeme jména účastníků a zkusíme si vybavit zvířata z kimovy hry z minulého setkání.

V hlavní části máme řeky, kterých se týkají i cvičení, nejdříve z indicií účastníci hledají názvy řek, poté vzpomínáme na to, kde kdo bydlel v mládí a jaká řeka protékala jeho rodištěm, máme k dispozici také atlas, další cvičení věnujeme zvířatům, která žijí v řece nebo okolo ní.

V části koncentrace připojujeme k určitým řekám čísla a ty poté hádáme v různém pořadí. Vzpomínáme také na voraře, plavení kmenů apod.

V závěru opakujeme hlavní téma a samozřejmě je pochvala. Atmosféra je v duchu soutěžním.

4. setkání 19.8.2008 – Hlavní téma: Západočeské lázně

Toto setkání začínáme přivítáním, osobním pozdravem, opakujeme řeky, zvířata a další témata z minulých setkání.

V hlavní části se cvičení vztahují k hlavnímu tématu, hádanky o lázních, vzpomínáme na pobyty v lázních, hrajeme hru na procvičení krátkodobé paměti: jedu do lázní a sebou si vezmu, každý opakuje řadu slov a doplňuje další, procvičujeme koncentraci a logické myšlení skládáním vět ze daných slov. Cvičení máme doplněna velkou obrazovou publikací o západočeských lázních, která má velmi pozitivní hodnocení.

V části opakování se věnujeme hře jedu do lázní..., opakujeme předměty, vzpomínky a hádanky, domácím úkolem je vzít na další setkání předmět z pobytu v lázních...Na závěr pochvala, loučení, opakování úkolu.

Nové poznatky. Pomalu se začíná tvořit stabilní skupina účastníků a jsou také patrné rozdílné úrovně paměti, myšlení u jednotlivých účastníků. Připravené úkoly musí být zábavné, musí jich být raději více, aby nedocházelo k prostojům a úroveň obtížnosti úkolů by měla být rozdílná, aby se mohl uplatnit každý z účastníků.

5. setkání 2.9.2008 – Hlavní téma: Květiny

Na začátku tohoto setkání se věnujeme přineseným předmětům k minulému tématu lázní a rozvíjí se opětovné vzpomínání a příjemná atmosféra.

V hlavní části se věnujeme květinám, kterých se týkají cvičení, opět dlouhodobé paměti, skládáme báseň o květinách a připraveny mám také informace o květomluvě.

Ve fázi koncentrace se věnujeme nalezení písní, kde se objevují květiny, dále spojujeme názvy květin s pohyby horních končetin a trupu a nakonec vzpomínáme na oblíbené květiny, dále na květiny, které měli účastníci doma.

Při opakování se věnujeme květomluvě, básničce.

Při tomto cvičení bylo pro účastníky poměrně obtížné výše zmíněné cvičení na koncentraci v koordinaci pohybů spolu s názvy květin. Celkově jsou velmi zdatní a ochotní. Počáteční ostych je již překonán a tím, že se tvoří skupina stálých návštěvníků, je při setkáních velmi příjemná atmosféra.

6. setkání 30.9.2008 – Hlavní téma: Hrady ČR

v počátku tohoto setkání se opět osobně přivítáme, opakujeme témata minulých setkání a některá cvičení.

V hlavní části se věnujeme hradům České republiky, z indicí poznávají účastníci různé hrady, o kterých si nadále vyprávíme a vzpomínáme, zda je obyvatelé navštívili, kdy jak se jim hrady líbily apod. V dalším cvičení vymýšlíme názvy hradů, které mají další slovní význam.

V koncentrační fázi je na programu cvičení hledání názvů hradů od písmen abecedy a skládání vět z určených slov. Posledním cvičením je : jedu na hrad a sebou si vezmu....

V části opakování se věnujeme cvičením z hlavní části a přijímám nápady na témata dalších cvičení.

Poznatek: Velké přání obyvatelů je vědomostní hra typu Milionář, se kterou se již senioři setkali v rámci dřívějších jednorázových cvičení paměti a aktivizace.

7. setkání 13.10.2008 – Moře

V počátku opětovně, ale velmi důležité osobní přivítání a opakování cvičení z minulých setkání.

V hlavní části se věnujeme tématu moře a začínáme formou relaxace a následují vzpomínky na moře, pobyt u moře, související zážitky apod. Dalším cvičením je tvorba slov, která se vážou k tématu moře.

Ve fázi koncentrace provádíme kimovu hru krátkodobé paměti z předmětů, které se vážou k hlavnímu tématu, dále se věnujeme cvičení slovní zásoby a logiky.

Fáze opakování, pochvaly a zhodnocení následuje.

Nové poznatky: velmi příjemná a přínosná se ukázala být relaxace a následné vzpomínání a velký pozitivní ohlas mělo cvičení logické.

8. setkání 28.10.2008 – Hry s čísly

V tomto setkání po vzájemném přivítání a opakování z minulých setkání se také věnujeme doneseným předmětům na minulé téma moře a dovolená. Obyvatelé přinesli různé druhy mušlí, oblázků, fotografií a vzpomínalo se znovu.

V hlavní části se věnujeme cvičením s čísly a na téma čísel, asociace předmětů s čísly a také zkusíme cvičení s přiřazením čísel od 1 -10 k předmětům v místnosti.

Ve fázi koncentrace splňuji přání účastníků a zařazuji vědomostní kvíz, který má velký ohlas.

Poznatek: dnešní cvičení přiřazení čísel k předmětům v místnosti se ukázalo být poměrně obtížným, ale přesto zajímavým. Ve vědomostním kvízu se z 15 otázek objevily jen 2 chyby, což je velmi potěšující.

9. setkání 11.11.2008 – Povídání o paměti

V úvodu setkání opět přivítání, opakování cvičení z minulých setkání.

V hlavní části se věnujeme tématu paměti obecně, jejím složkám, úrovním a poté mám jednotlivé ukázky cvičení dle druhů pamětí, cvičení dlouhodobé paměti, krátkodobé paměti, slovní zásoby, koncentrace a cvičení matematických schopností. Tuto část opět zakončujeme vědomostním kvízem.

Ve fázi opakování hovoříme o názorech na koncepci setkání, zda témata a cvičení k tématům, nebo cílená cvičení k jednotlivým druhům paměti a vědomostní hru na závěr.

Z dnešního cvičení mají také účastníci domácí úkol v smyslu zapsání osobního denního rytmu v hodinovém rozmezí.

Poznatek: jednoznačné přání obyvatel je v koncepci setkání trénování paměti jsou cílená cvičení na druhy paměti a vědomostní kvízy, takže další zhruba polovinu kurzu věnujeme aktivitám na toto přání.

10. setkání 25.11.2008 – Všeobecnosti, cílená cvičení a „Milionář“

Na úvod tohoto setkání se po přivítání a malém opakování cvičení z minulých setkání věnujeme zpracovaným domácím úkolům a také se zamýšlíme na tématem Memory boxu, vysvětlují tento pojem a po společné diskuzi se shodujeme na společném tématu kurzu trénování paměti.

V hlavní části se věnujeme cíleným cvičením na dlouhodobou paměť, krátkodobou paměť, slovní zásobu a logické myšlení. Následně vzpomínáme na témata z proběhlých cvičení například na autory knih, známá města, slavné sportovce, vědní obory apod.

V části koncentrace hrajeme vědomostní hru typu Milionář.

Ve fázi opakování opět hodnotíme proběhlá cvičení a zadáváme další domácí úkol ve znění promyšlení a napsání 5-10 předmětů z druhů obchodů pro příklad drogerie, lékárna, pekařství apod.

Poznátky: Tato koncepce hodiny má velký úspěch, senioři jsou spokojení. Výrazný úspěch účastníků je u cvičení dlouhodobé paměti a vědomostní hry. Domácí úkoly mají účastníci ve většině případů připravené slovně, písemně jen v malém množství.

11. setkání 9.12.2008 - Všeobecnosti, cílená cvičení a „Milionář“

V tomto setkání po přivítání a opakování některých proběhlých hlavních témat hodnotíme zpracované domácí úkoly.

V hlavní části se opět věnujeme cvičení různých druhů paměti a následným vzpomínáním na hudební nástroje, školu, předměty ve škole, úspěch i neúspěchy

ve škole apod.

V koncentrační fázi dnes zkusíme test obecných studijních předpokladů na střední škole.

Opakování a hodnocení a pochvala je již samozřejmostí.

Poznátky: Dnes bylo moc příjemné vzpomínání na školu a události s ní spojené a také test obecných studijních předpokladů měl úspěch mezi obyvateli a také byli poměrně úspěšní.

12. setkání 23.12.2008 - Všeobecnosti, cílená cvičení a „Milionář“

Toto setkání je na přání obyvatel v ryze praktickém duchu, i když doba předvánoční by vybízela spíše k rozjímání. Po přivítání, opakujeme některá z hlavních témat a hovoříme o možných příspěvcích do Memory boxu.

V hlavní části se věnujeme cíleným cvičením na druhy paměti, věnujeme se sportovním odvětvím, stromům, oblíbeným příslovím, kimově hře apod. Vzpomínáme na oblíbené sporty z života.

Ve fázi koncentrace se dnes věnujeme obecným studijním předpokladům na gymnázium ve zkrácené verzi, z celkových 30 otázek řeší účastníci 15. Opět jsou velmi úspěšní.

Domácí úkol z dnešního setkání je vymyšlení alespoň 5 druhů sportů z příkladu míčových sportů, zimních sportů apod.

Poznatek: Na toto setkání přišlo poměrně málo účastníků, setkání jsem prožili v reminiscenční místnosti a bylo to moc příjemné, byla zde jemná atmosféra a každý účastník měl možnost vícekrát se projevit, což při jiných setkáních není.

13. setkání 7.1.2009 - Všeobecnosti, cílená cvičení a „Milionář“

Po přivítání, opakování proběhlých cvičení jsme ještě hodnotili domácí úkoly. Opět jsem také rozvíjeli téma Memory boxu.

V hlavní části jsme prováděli různorodá cvičení na druhy paměti. Pro příklad, pohádkový kvíz, porovnání bohů řeckých a římských, synonyma, zvířata.

V koncentrační fázi jsem poté řešili logický kvíz vztahů v rodině a následných otázek.

V tomto setkání jsem nestihli vědomostní kvíz.

Také proběhla fáze hodnocení, pochvaly a zadání domácího úkolu, v tomto setkání měla dvojice účastníků vymyslet 5-10 názvů například rybníků, hradů, řek a pohoří České Republiky nebo Evropy.

Poznatek: Dnešní setkání bylo ve znamení účasti 18 obyvatel, což je na koordinaci hodiny trénování paměti poměrně obtížné. Připravená cvičení jsem nestihli všechna a pohádková témata a kvíz vztahů v rodině se ukázaly být pro seniory poměrně obtížná.

14. setkání 20.1.2009 - Všeobecnosti, cílená cvičení a „Milionář“

Toto setkání opět začíná představením, opakováním témat z minulých setkání, zpracováváme domácí úkol, kteří někteří účastníci vymýšlí až v průběhu setkání. Také dodáváme domácí úkoly do Memory boxu.

Cvičení hlavní části opět zahrnují všechny složky paměti, začínáme příslovími, dále postupujeme na přirovnání, déle se zastavujeme u doplňování herců k filmům zejména z dob před rokem 1950, v této části účastníci vzpomínají na oblíbené herce, filmy, kina, své partnery apod. Poté doplňujeme verše a cvičíme krátkodobou paměť Kimovou hrou. Jedno z posledních cvičení je na vysvětlení odborných pojmů z různých oborů.

V koncentraci se věnujeme vybraným otázkám z testu obecných studijních předpokladů na gymnázium.

Domácí úkol je pro dvojice účastníků, mají promyslet a napsat co nejvíce slov, která začínají na slabiku například roz..., pře..., ba.. apod.

Poznátky: Zjištění, že ideální počet účastníků na kurzu trénování paměti je od 10 do 13, vzpomínání na filmy bylo velmi humorné, senioři mají rozdílné úrovně druhů pamětí, avšak jsou k sobě navzájem ohleduplní. Nejjednodušší dnes bylo doplňování přísloví a nejtěžší vědomostní test.

15. setkání 6.2.2009 - Všeobecnosti, cílená cvičení a „Milionář“

Poslední setkání začíná osobním uvítáním účastníků, vzájemné konzultace domácího úkolu, který měli tentokrát připraveni všichni účastníci.

Rozehrátí probíhá skrývačkou slov ve větách, která je poměrně obtížná pro

účastníky, kteří věty nemohou vidět napsány.

Hlavní část věnujeme opětovně cvičení všech druhů paměti ve formě dvojic slov, antonym, poznávání hor a pohoří, logická cvičení, cvičení slovní zásoby apod.

Do fáze koncentrace opět zařazuji vědomostní kvíz.

Při opakování a zakončení kurzu se atmosféra mění z pozitivní do fáze loučení a možná i trochu smutku ze strany seniorů, tak i ze strany mé.

Poznátky: Dnešní setkání je poslední z cíleného kurzu trénování paměti, na četná přání však budeme s kurzem trénování paměti pokračovat také nadále, nebudou již pevné termíny, ale po domluvě stačí výzva od mé osoby 1-2 dny před setkáním a pracovníci domova sdělí účastníkům den a čas kurzu trénování paměti. Účastníci kurzu jsou také obeznámeni s následnými rozhovory, které s nimi povedu a také všichni souhlasí s uveřejněním fotografií dokládajících setkání. Celkově byl kurz pro účastníky příjemný, což dokládala jejich účast a zájem o cvičení jejich mysli.

5.Diskuze

5.1 Diskuze k trénování paměti

Trénování paměti je nezbytné stejně jako trénink těla(40). Toto tvrzení se potvrdilo také na tomto kurzu trénování paměti. Jak vyplývá z případových studií seniorů, byli všichni s kurzem trénování paměti spokojeni a alespoň malé zlepšení paměti zaznamenalo dle výsledku otázky č.23 šest účastníků z deseti. Spokojenost seniorů s kurzem trénování paměti byla také patrná z docházky pravidelných účastníků, jejichž počet byl dle docházky v průměru 13 z celkových 70 obyvatel domova pro seniory sv. Jiří . Velmi potěšujícím byl pro mne v roli lektora kurzu trénování paměti, zájem obyvatel o témata připravovaných hodin a jejich iniciativa k výběru hlavních témat. Také poměrně pozitivní naladění účastníků vytvářelo příznivou atmosféru. Po celý průběh kurzu jsem se nesečkala se slovní rozepří účastníků, kterých jsem byla v domově ve své pracovní pozici přítomna častěji.

Paměťové systémy ve formě locusu, spojování a kolíčkování (10) jsme v průběhu kurzu trénování paměti zkoušeli s účastníky pochopit a použít následně při cvičení. Například u cvičení krátkodobé paměti v Kimově hře v nutnosti zapamatování 10 různých slov jsem doporučila seniorům metodu spojování a dle této metody jsme si poté slova vybavovali znovu. Podobným způsobem jsme s účastníky zkoušeli využít další paměťové systémy, techniky k dobré paměti a také mnemotechniky (42). Dle mého názoru však byl kurz pro účastníky přínosný celkově a efekt jednotlivých technik nebyl tak markantní zřejmě z důvodu věku a onemocnění seniorů.

Metodu Franzisky Stengelové (40) jsem použila zejména v pojetí smysluplného tématu, a to například celkovým pojetím hodiny trénování paměti dle stanoveného hlavního tématu hodiny. Pro příklad: zvířaty, květinami, tématem řek, v celku tedy témata, která jsou pro obyvatele poměrně známá a mohou se tak zapojit všichni, protože tato témata znají ze svého života. Za nejoblíbenější cvičení považují obyvatelé cvičení celkově všechna ve třech případech a květomluvu ve dvou případech. Nejméně oblíbené cvičení se ve většině případů

neobjevilo. Také průměrné známky oblíbenosti cvičení ukazují, že cvičení dlouhodobé paměti a logická cvičení mají průměrnou známku 1,3, cvičení krátkodobé paměti mají známku 1,4, cvičení matematických schopností a všeobecný kviz průměrnou známku 1,5 a známku 1,7 hodnotili senioři cvičení slovní zásoby a koncentrace.

Dále jsem využila možnost motivace, soutěžní atmosféry a podporu sociálních kontaktů účastníků. Pokud pracovali ve dvojici, byla většinou patrná opravdová soutěžní atmosféra s prvky lehkého škorpení v rámci zásad slušného chování. Tato korekce však byla úkol pro mne jako lektora. Mohu také konstatovat, že se mi dle mého názoru při setkáních podařilo navodit přátelská, vlídná, ale při tom lehce soutěžní atmosféra i s trochou humoru.

Volbu skupinového setkávání, ve kterém by skupina neměla mít více jak 20 účastníků(49), jsem volila z důvodu časového a také v možnosti oslovení větší skupiny obyvatel. Pro každou hodinu trénování paměti jsem měla připravené hlavní téma a časový harmonogram hodiny. Časový harmonogram, který jsem poznala na semináři MUDr. Frankové (14) se mi velmi osvědčil. Po úvodních hodinách si obyvatelé na členění zvykli a části: přivítání, opakování, hlavní téma, koncentrace, opakování, odlehčení a závěr se staly samozřejmostí.

V řadě setkání se stávalo, že připravená cvičení mimo reminiscenci vyvolávala vzpomínky a nebyl důvod toto vzpomínání potlačovat. Velmi se mi také osvědčilo mít vždycky cvičení v hodinách připraven větší počet, aby nedošlo k tomu, že by cvičení nebyla a hodina by neměla cílový efekt. Pokud nebyla některá cvičení z časového důvodu splněna, přesunula jsem tato cvičení do hodiny následující nebo jsem připravila úplně nová.

Domácí úkoly probíhaly podobně jako ve škole a také jsme u nich na školu vzpomínali. Část seniorů si úkol svědomitě připravovala doma a část seniorů sháněla informace těsně před setkáním po cestě nebo rozhovorem s ošetřujícím personálem. Domácí úkoly hodnotili senioři průměrnou známku 1,5.

Dle mého názoru je také důležité zmínit, že velmi pozitivním faktorem při tomto trénování paměti a reminiscenci byla pro mne znalost prostředí Domova sv.

Jiří a také části obyvatel. Faktem však zůstává, že problematika této práce byla pro mne tématem novým, a bezesporu obohacujícím.

Cílený kurz tréninku paměti a reminiscence v Domově sv. Jiří v předešlé době neprobíhal, některá cvičení však probíhala samostatně pod vedením psychoterapeuta, ergoterapeuta nebo aktivizačního pracovníka a ve většině případů v podobě „Milionáře, vědomostních kvízů“ apod.

Smutnou událostí v kurzu tréninku paměti bylo úmrtí 2 seniorů, oba byli častými návštěvníky, dokud jim to zdravotní stav dovolil a z mého pohledu by byly jejich názory a pocity také velmi přínosné do kasuistik.

S kurzem trénování paměti jsem byla jednoznačně spokojená, vždycky jsem se těšila a zároveň jsem byla i trochu napjatá, jak se budou seniorům líbit připravená témata a cvičení a pravdou zůstává i to, že jsem se i já v tomto kurzu dovedla nové informace z historie, zeměpisu apod.

5.2 Diskuze k reminiscenci

Pojem reminiscence jsem znala spíše okrajově, ale po prostudování literatury, které však na toto téma mnoho není, jsem zkusila připravit setkání pro seniory spojené se vzpomínkami na jejich životní osudy.

Reminiscenci jsem si dovolila některých případech spojit s trénováním paměti, a případové studie ukázaly, že vzpomínání v rámci trénování paměti nebylo pro účastníky obtížné a také hodnocení reminiscence bylo kladné ve všech případových studiích. Reminiscence se líbila seniorům v sedmi případech celkově a ve třech případech zejména témata odpočinková. Tyto výsledky ukazují otázky č. 26 a č. 35. Účastníci vidí přínos reminiscence zejména v možnosti vybavení si pozitivních vzpomínek jejich života a odpočinku a nevyskytlo se nic, co by se seniorům na reminiscenci nelíbilo. Za nejlepší téma reminiscence považují obyvatelé téma dovolené a výletů v sedmi případech.

Z metod, které se při reminiscenci používají, jsem využila zejména metodu verbální, která využívá ke vzpomínání slov v ústní nebo písemné podobě (25). Možnost seniorů mluvit v klidu a poměrně dlouhém čase, kdy jsou jim ochotni ostatní naslouchat je v jejich životě dle mého názoru velmi potřebná. Naše setkání nebyla reminiscenční terapií (25), která se zabývá cíleným rozhovorem terapeuta a seniora, ale spíše příjemným společným setkáním. Oblíbená témata reminiscence byla doporučená odbornou literaturou (20) v příkladu tématu zvířat, vaření, ale také dovolené, hudby a zálib(49). Oblíbenost zejména tématu dovolené, pobytu v lázních a cestování dokazují případové studie. Velmi pozitivní vzpomínky měli účastníci také ve spojení se cvičením dlouhodobé paměti a to například v kvizech s tematikou prvorepublikových filmů, jmény a osudy herců apod. Pouze v jednom případě vzpomínek na dovolené jsme se propracovali až k válečným událostem a to byla poměrně nepříjemná situace.

Vzpomínková setkání jsme prováděli jednak v reminiscenční místnosti nebo při větším počtu účastníků v místnosti společenské. V reminiscenční místnosti jsme trávili méně setkání z výše zmíněných důvodů, nicméně i tyto návštěvy byly zdrojem mnoha vzpomínek a hlavně „domácí atmosféry“, která je v této místnosti

opravdu osobitá. Ve spojení s kávou a hudbou tu byly moc příjemné chvíle jak pro mne, tak pro obyvatele, což potvrzují případové studie. Řada předmětů v této místnosti vyvolávala u účastníků vzpomínky na vlastní domácnost, dětství, což ukazují výsledky otázek případových studií č. 29 a 30. Výsledky ukazují, že předmět, který připomíná seniorům domov, je nábytek v pěti případech a ve třech případech šicí stroj. Za nejzajímavější předmět reminiscenční místnosti uvedli obyvatelé v čtyřech případech velký obraz sv. Anežky na stěně a ve třech případech je to nádobí a porcelán. Řadu setkání jsme poté začínali povídáním a prohlížením předmětů, které donesli obyvatelé na základě vzpomínek z minulých setkání. Tyto návštěvy také dle mého názoru přispěly k většímu povědomí o reminiscenční místnosti neboli „salonku“ mezi seniory, kteří do ní chodí po kurzu trénování paměti více, a také se svými rodinami.

Naplnění reminiscence jsem také dle mého názoru dosáhla, z důvodu přizpůsobení komunikace potřebám seniorů. Zejména citlivá forma komunikace s velkým zřetelem na jednotlivé účastníky a celkově na skupinu(49) vytvářela milou atmosféru. Moje snaha se také zaměřila na respekt účastníků z důvodu zdravotního, například obyvatelka s poruchou sluchu seděla co nejbližší lektorovi, účastník s poruchou zraku neseděl proti oknu apod. Zásady jako je klid, respekt, akceptace, vstřícnost a tolerance(20) celé skupiny byly samozřejmostí. Problémem pro mne jako lektora byla potřeba jednoduchého jazyka a krátkých vět z důvodu mé extrovertní a neflegmatické povahy.

Účastníci se o své zážitky a vzpomínky mohli podělit s ostatními účastníky, ale také se navzájem obohacovali novými informacemi(49), což potvrzují také případové studie.

5.2.1 Diskuze k Memory boxu

Na počátku tvorby Memory boxu jsem považovala za nezbytné vysvětlit pojem Memory box účastníkům zejména v přiblížení na příkladu vzpomínkové knihy, alba fotografií apod.(20). Problematika Memory boxu byla z důvodu časového a také z důvodu kapacitního ponechána na společný box o tréninku

paměti. Společnou snahou mojí i seniorů bylo zanechat památku na trénink paměti a reminiscenci. Velkým úskalím se ukázalo být nalezení vhodné „krabice“, která by vyjadřovala myšlenku boxu. K tomuto účelu velmi dobře posloužil klasický obal na poštu ve formě skládací krabice ve formátu A3, kterou jsme společně vyzdobili a po společné poradě jsme do ní vložili „deník“ trénování paměti se seznamem témat a cvičení, zpracované domácí úkoly, lžičku na kávu, obal od oblíbeného cappuccina a další předměty připomínající kurz trénování paměti. Mým přáním je také do tohoto boxu umístit také jeden výtisk této práce jako vzpomínku a také jako možný návod pro možné další aktivity tohoto druhu.

Trošku mne mrzí, že tvorba Memory boxu se dařila až po polovině celého kurzu a také to, že trvalo poměrně dlouho, než byli senioři ochotni přinést předměty do boxu a podílet se na tvorbě boxu jiným způsobem, než formou komunikace. Tento fakt také ukázaly případové studie v otázkách č. 31. - 34., ze kterých vyplývá, že při pojmu Memory box se obyvatelům vybaví ve čtyřech případech práce obyvatel a ve třech případech vzpomínky obecně. Téma společného Memory boxu vědělo pět obyvatel, pět ne. Za předmět, který přidali obyvatelé do boxu uvedlo pět obyvatel domácí úkoly a pět obyvatel uvedlo, že nepřidali žádný předmět. Na otázku, které předměty přidali ostatní obyvatelé, odpověď znalo pět seniorů.

5.3 Diskuze k rozhovorům se seniory

Důležitým faktorem byl u seniorů věk, který byl v průměru 84 let, což je věk pro trénování paměti poměrně vysoký. Ve vzdělání byly sice rozdíly, ovšem nebyly markantní natolik, že by účastníci nebyli schopni spolupráce.

Zajímavý je také podíl účastníků v rozdělení mužů a žen, jak ukazují výsledky, poměr účastníků případových studií je 1:9. Proč je tedy více žen, než mužů? Ženy byly více aktivní a také docházeli na kurz trénování paměti pravidelně. Muži se kurzu účastnili nepravidelně, stálý účastník byl pouze 1 senior, další 2 účastníci docházeli nepravidelně. I přes malé zastoupení však muži přispívali v kurzu trénování paměti znalostmi z oborů techniky, přírody a také v matematických schopnostech. Tento poznatek mi také potvrdil údaje o mužské a ženské paměti (22). Problém účasti mužů v kurzu trénování paměti je také v celkově menším počtu mužů v domově sv. Jiří, než žen. Zamyslela jsem se nad důvody, proč tomu tak je. Jednak je zastoupení mužů v domově zhruba 1/3 celkového počtu, zdravotní stav není ve všech případech uspokojivý natolik, aby muži mohli navštěvovat kurz trénování paměti a také se domnívám že, celkový náhled mužů na tuto problematiku je ve smyslu aktivity pro ně víceméně nepotřebné a k účasti nepomáhala jak motivace ve formě nových informací, přítomnosti žen, tak ani v možnosti občerstvení.

Celkově byli senioři k sobě poměrně slušní, rozdíly v úrovni znalostí jsem se snažila jemně korigovat, abych předešla možnému slovnímu konfliktu. Dbala jsem na to, aby všichni pracovali a vyjadřovali se zhruba stejnou dobu a také, aby se vzájemně poslouchali. Nezbytná byla pochvala a některá cvičení z důvodu obtížnosti jsme prováděli dohromady z důvodu skrytí rozdílných znalostí seniorů. Tento způsob je dle mého názoru spravedlivější, než po setkání řešit povídání o tom, kdo měl znalosti a kdo ne a také jsem chtěla předejít možnému negativnímu hodnocení mezi účastníky navzájem, které z nám z předchozí práce v tomto zařízení. Tak jako k sobě umí být lidé milí a vstřícní, tak také ale umějí být k sobě zlí a nedůtkliví.

5.4 Diskuze k rozhovorům s pracovníky

Zde považuji opět za nezbytné zmínit zastoupení mužů a žen v případových studiích. Zastoupení mužů a žen je zde podobně jako u účastníků 1:9, malé zastoupení mužů ve výzkumu však u pracovníků není způsobený nedostatkem zájmu, ale dle mého názoru je tento jev způsoben celkově malým počtem mužů pracujících v pomáhajících profesích. V současné době pracují v přímé péči o seniory v domově sv. Jiří 2 muži, já jsem je však do výzkumu zařadit nemohla z důvodu krátké doby pracovního poměru v domově a z toho vyplývající nedostatečné znalosti prostředí domova a obyvatel.

Znalosti a názory pracovníků byly uspokojivé jak v oblasti trénování paměti, reminiscence, tak také o obyvatelích celkově, což potvrzují případové studie a souhrn výsledků. Tento souhrn ukazuje, že pracovníkům se nejčastěji při pojmu trénování paměti vybaví křížovky a kvízy ve čtyřech případech a dále cvičení paměti ve třech případech. Přínos trénování paměti pro obyvatele vidí pracovníci zejména v aktivizaci, společnosti a zvýšení sebevědomí obyvatel. Přínos trénování paměti pro domov sv. Jiří vidí pracovníci v nové aktivitě pro obyvatele ve čtyřech případech a další rozvoj zařízení také ve čtyřech případech. Obyvatelé jsou také dle názoru pracovníků s kurzem trénování paměti spokojeni a to ve všech deseti případech.

Pod pojmem reminiscence se pracovníkům vybaví v pěti případech vzpomínky, v dalších případech poté pojmy jako životní osudy. Přínos reminiscence pro obyvatele vidí pracovníci ve čtyřech případech v nové aktivitě a dále také jako možnost bližšího poznání obyvatel. Přínos reminiscence pro domov sv. Jiří vidí pracovníci také v nové aktivitě a to v pěti případech a dále v možnosti hlubšího poznání obyvatel ve dvou případech. Jako témata reminiscence uvádí pracovníci zejména mládí v sedmi případech, dále rodina ve třech případech a také téma rodiny ve třech případech.

Pod pojmem Memory box si pracovníci představí v devíti případech krabici. Pracovníci se také v šesti případech setkali s tím, že obyvatelé o Memory boxu mluvili.

Otázky na kurz trénování paměti a reminiscence v dotazu na den v týdnu, čas, místnost a lektora zodpovídají všichni pracovníci správně. Také si všichni pracovníci vybaví obyvatele, kteří kurz trénování paměti a reminiscenci navštěvovali.

Z výše uvedených poznatků vyplývají hypotézy, které se vztahují k provedenému výzkumu v Domově pro seniory sv. Jiří a nelze je proto využít plošně.

Hypotéza 1: Přínos kurzu trénování paměti z pohledu klientů domova pro seniory je v získání nových informací.

Hypotéza 2: Přínos kurzu trénování paměti z pohledu zaměstnanců domova pro seniory je v aktivitě obyvatel a rozvoji zařízení.

Hypotéza 3: Přínos reminiscence z pohledu klientů domova pro seniory je v možnosti vzájemného setkávání a interpretace životních zkušeností a zážitků.

Hypotéza 4: Přínos reminiscence z pohledu pracovníků domova pro seniory je v aktivizaci klientů.

6.Závěr

Cíle práce byly dle mého názoru splněny, popsala jsem metody, možnosti trénování paměti a reminiscence a tyto metody jsem využila v praktickém provedení kurzu trénování paměti a reminiscence v domově sv. Jiří v Plzni.

Hypotéza 1: Přínos kurzu trénování paměti z pohledu klientů domova pro seniory je v získání nových informací.

Hypotéza 2: Přínos kurzu trénování paměti z pohledu zaměstnanců domova pro seniory je v aktivitě obyvatel a rozvoji zařízení.

Hypotéza 3: Přínos reminiscence z pohledu klientů domova pro seniory je v možnosti vzájemného setkávání a interpretace životních zkušeností a zážitků.

Hypotéza 4: Přínos reminiscence z pohledu pracovníků domova pro seniory je v aktivizaci klientů.

Uplatnění této práce pro praxi vidím v jejím využití ve formě zpětné vazby pro Domov pro seniory sv. Jiří v Plzni celkově. A pak také v možném návodu pro další pracovníky, jak kurz trénování paměti a reminiscenci připravit, vést, praktické zkušenosti, a možnost napomoci tak překonat určité obavy a ostych pracovníků z této aktivity.

Celá akce pak poskytla seniorům možnost seberealizace a sebereflexe ve vazbě na kontinuální činnost kolektivu, zajímavým způsobem vyplněný jejich volný čas a možnost tak osvěžit ducha momentálním odpoutáním se od rutiny a stereotypu všedního dne stáří.

7. Seznam použitých zdrojů

1. Alzheimer's Disease International. [Www.alz.co.uk](http://www.alz.co.uk) [online]. 2009, [cit.2009-1-03]. Dostupný z WWW: www.alz.co.uk/alzheimers .
2. American Academy of neurology. [Www.aan.com](http://www.aan.com) [online]. 2009, [cit. 2009-2-02]. Dostupný z WWW: < www.aan.com >.
3. Arteq studio. [Www.alzheimer.cz](http://www.alzheimer.cz) [online].2004, [cit. 2009-1-03]. Dostupný z WWW: <www.alzheimer.cz>.
4. BAILLON, S et.al. *A comparasion of the effects of Snoezelen and reminiscence therapy on the agitated behaviour of patients with dementia.* International Journal of Geriatric Psychiatry, 2004, n.19, 1047-1052.
5. BÁRTLOVÁ, S. – SADÍLEK, P. – TOTHOVÁ, V. *Výzkum a ošetřovatelství.* 1. vydání. Brno: NCO NZO 2005, 146s. ISBN 80-7012-416-X. .
6. Biskupství plzeňské. [Www.dchp.cz](http://www.dchp.cz) [online]. 2009, [cit. 2009-2-02] Dostupný z WWW: < www.kadel.cz/dchp/mainsources/default.htm >.
7. Biskupství plzeňské. TD. [Www.mchp.cz](http://www.mchp.cz) [online].2005, [cit. 2009-2-15]. Dostupný z WWW: < <http://www.mchp.cz> >.
8. BRAGDON, A.D.- FELLOWS, L. *Trénink obou polovin mozku.* 2.vydání. Praha: Portál, 2000. 128 s. ISBN 80-7178-511-3.
9. BRAGDON, A.D.- GAMON, D. *Nedovolte mozku stárnout.* 1.vydání. Praha: Portál, 2002. 110 s. ISBN 80-7178-567-9.
10. BRENNAN, H. *Ach, ta paměť! Aneb Jak se efektivně učit.* 1.vydání. Praha: Amulet, 2000.152 s. ISBN 80-86299-52-X.
11. CLEGG, B. *Procvičování paměti a kreativity.* 1.vydání. Brno: CP Books, 2005. 105 s. ISBN 80-2510-548-2.
12. DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost.* 3.vydání. Praha: Karolinum, 2006. 375s. ISBN 80-246-0139-7.
13. FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu.*1.vydání. Praha: Portál, 2000. 256s. ISBN 80-7178-367-6.

14. FRANKOVÁ, V. *Nefarmakologické postupy v péči o seniory s demencí*, Odborná konference, Domov pro seniory sv. Jiří, 17.6.2008, registrační číslo ČAS/KK/3653/2008, pasivní účast.
15. GAMON, D. - BRAGDON, A. *Mozek a jak ho cvičit*. 1.vydání. Praha: Portál, 2001. 284 s. ISBN 80-7178-374-9.
16. GEISSELHART, R. – BURKAT, CH. *Trénink paměti a koncentrace*. 1. vydání. Praha: Grada, 2006. 112s. ISBN 80-247-1654-2.
17. GRUBEROVÁ, B. *Gerontologie*. 1. vydání. České Budějovice: JU ZF, 1998. 86s. ISBN 80-7040-286-5
18. HAJDOVSKÁ - TLUSTÁ, K. [Www.haj-tl.wz.cz](http://www.haj-tl.wz.cz) [online]. 2007, [cit. 2009-1-18]. Dostupný z WWW: < www.haj-tl.wz.cz/htm/DEMENCE.htm>.
19. HOLMEROVÁ, I.- JURAŠKOVÁ, B.- ZIKMUNDOVÁ, K. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Praha: Gema, 2002.110 s.
20. HOLMEROVÁ, I. et al. Nefarmakologické přístupy k pacientům postiženým demencí – reminiscenční terapie. *Gerontologické aktuality*, 2003, 2, ISSN 1213- 4074.
21. HOLMEROVÁ, I. et al. Nefarmakologické přístupy k pacientům postižených demencí a podpora pečujících rodin. [Www.neurologiepropraxi.cz](http://www.neurologiepropraxi.cz)[online]. 2004, no.1 [cit. 2009-1-17]. Dostupný z WWW: < www.neurologiepropraxi.cz >.
22. IDDON, J. – WILLIAMS, H. *Paměť*. 1.vydání. Ottovo nakladatelství, Praha: 2004. 145s. , ISBN 80-7360-053-6
23. JANEČKOVÁ, H.- KALVACH, Z.- HOLMEROVÁ, I. Programování aktivit, motivování, akceptování, kognitivní rehabilitace. In: KALVACH, Z.- ZADÁK, Z.- JIRÁK, R.- ZAVÁZALOVÁ, H.- SUCHARDA, P. et al. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. s.436-451

24. JANEČKOVÁ, H. Projekt „Živé vzpomínky“: životní příběhy evropských seniorů ve vzpomínkových krabicích. In. *Příspěvky z česko - slovenské konference 23.-25.-1.2006*, Praha, Psychiatrická klinika, ISBN 80-86620-11-X
25. JANEČKOVÁ, H. et.al. Úloha vzpomínek a možnost jejich terapeutického využití při práci se seniory. *Rezidenční péče*, 2008, roč. 4, č.1, s. 20-21, ISSN 1801-8718
26. KALVACH, Z.- ZADÁK, Z.- JIRÁK, R.- ZAVÁZALOVÁ, H.- SUCHARDA, P. et al. *Geriatric a gerontologie*. 1.vydání. Praha: Grada, 2004. 864s. ISBN 80-247-0548-6
27. KOZLOVÁ, L. [Www.eamos.cz](http://www.eamos.cz) [online].2002, [cit. 2009-1-16]. Dostupný z WWW: < http://www.eamos.cz/amos/ksb/externi/ksb_305/index.htm >
28. LAIROVÁ, S. *Trénink paměti*. 1.vydání. Praha: Portál, 1999. 152s. ISBN 80-7178-293-9.
29. Lékařská fakulta v Plzni. [Www.lfp.cuni.cz](http://www.lfp.cuni.cz) [online].2004, [cit. 2009-3-03]. Dostupný z WWW: < <http://www.lfp.cuni.cz/Univerzita3V.aspx> >.
30. MANDELL, M. *Logické hádanky a jak je řešit*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000. 128s., ISBN 80-7178-502-4.3
31. NOVÁKOVÁ, P. *Testy všeobecné 2005*. 1.vydání. Brno: Didaktis, 2004. 144s. ISBN 80-7358-008-X.
32. Ocean cze, Electronic Co.Ltd., [Www.destnik.er.cz](http://www.destnik.er.cz) [online].2006, [cit. 2009-2-03]. Dostupný z WWW: < <http://destnik.er.cz/> >.
33. Plus Design a Marketing s.r.o.. [Www.svetsenioru.cz](http://www.svetsenioru.cz) [online]. 2007, [cit. 2008-11-06]. Dostupný z WWW: <<http://www.svetsenioru.cz/katalog/weby-pro-seniory/weby-o-seniorech-pro-seniory>>.
34. REBOK, G.W. - CARLSON, M.C. - LANGBAUM, J.B.S. *Training and Maintaining Memory Abilities in Healthy Older Adults: Traditional and Novel Approaches*. Journal of Gerontology, 2007, Series B, Vol.62B, p.53-61.

35. ROSLAWSKI, A. *Jak zůstat fit ve stáří*. 1. vydání. Brno: Computer Press, 2005. 74s. ISBN 80-251-0774-4.
36. SHROMÁŽDILOVÁ, L. [Www.au3v.vutbr.cz](http://www.au3v.vutbr.cz) [online]. 2007, [cit. 2009-2-02]. Dostupný z WWW: < www.au3v.vutbr.cz/index.php >.
37. SCHACTER, D.L. *Sedm hříchů paměti*. 1.vydání. Praha a Litomyšl: Paseka, 2003. 272 s. ISBN 80-7185-555-3.
38. SCHWEITZER, P. [Www.pamschweitzer.com](http://www.pamschweitzer.com) [online]. 2008, [cit. 2009-3-26]. Dostupný z WWW: < <http://www.pamschweitzer.com/> >.
39. STEINOVÁ, D. www.trenovanipameti.cz [online].2009, [cit. 2009-2-23]. Dostupný z WWW: < <http://www.trenovanipameti.cz/> >.
40. STENGEL, F. *Veselé hrátky s pamětí*. Stuttgart: Memo verlag Hedwig Ladner, 1996. ISBN 3-929317-61-3.
41. SUCHÁ, J. *Cvičení paměti pro každý věk*. 1.vydání. Praha: Portál, 2007. 176 s. ISBN 978-80-7367-199-0.
42. SUCHÁ, J. *Trénink paměti pro každý věk*. 1. vydání. Praha: Portál, 2008. 208s. ISBN 978-80-7367-438-0.
43. ŠEMBEROVÁ, J. Univerzita třetího věku www.zsf.jcu.cz [online].2009, [cit. 2009-4-16]. Dostupný z WWW: < http://www.zsf.jcu.cz/struktura/katedry/kpp/id_kat.html >.
44. ŠTILEC, V. *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2003. 96s. ISBN80-246-0788-3.
45. ŠVAŘÍČEK, R. – ŠEĐOVÁ, K. A KOL., *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. 379s. ISBN 978-80-7367-313-0.
46. Vyhláška č.505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách.
47. VAŠINA, L. *Jak si zlepšit paměť*. 2.vydání. Praha: Computer Press, 2002. 123s. ISBN 80-7226-794-9.
48. WALES, J. Kvalitativní výzkum [Www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) [online].2004, [cit. 2009-1-16]. Dostupný z WWW: < <http://cs.wikipedia.org> >.

49. WALSH, D. *Skupinové činnosti pro seniory*. 1. vydání. Praha: Portál, 2005. 204s. ISBN 80-7178-970-4.
50. WOODS, B. Et al. *Reminiscence therapy for dementia*. Database of Systematic Reviews 2008, Published by John Wiley & Sons, Ltd., DOI: 10.1002/14651858.CD001120.pub2.
51. Zákon o sociálních službách č.108/2006 Sb.

8. Klíčová slova

Domov pro seniory sv. Jiří v Plzni

Memory box

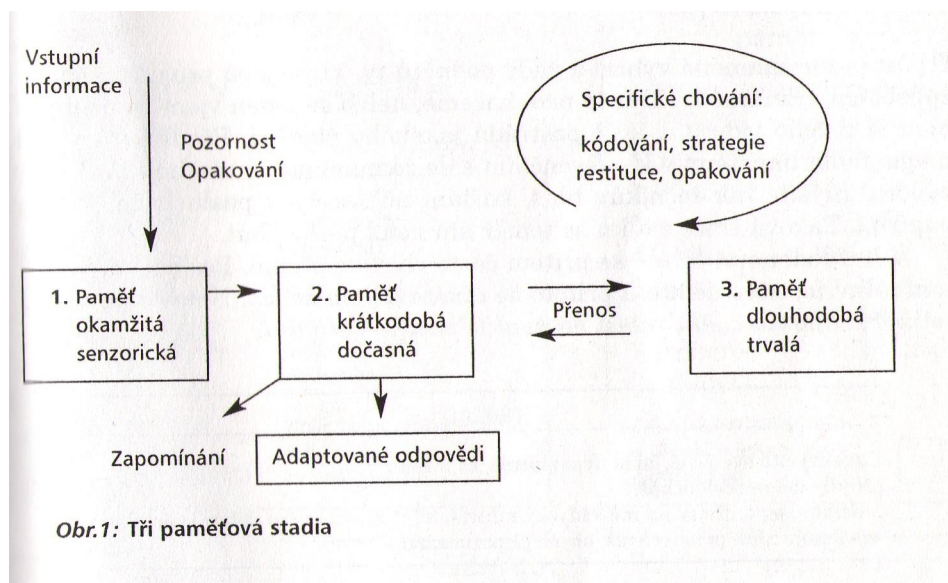
Reminiscence

Senior

Trénování paměti

9. Přílohy

Příloha č.1



Příloha č.2

RYCHLÝ TEST PAMĚTI

Tento test je možno provést po přečtení každé knihy nebo článku. Jde v něm o následující otázky. Hodnotí se rychlost a počet slov.

1. Aniž byste se dívali, napište první tři slova první kapitoly knihy, popř. článku.
2. Další otázka spočívá v nalezení důležitého slova, nebo časté opakování nějakého slova v knize nebo článku.
3. Nakonec otestujte svoji krátkodobou paměť možností zapamatování do 1 minuty následujících 10 výrazů a také čísla. Po dalších 2 minutách si zkuste vzpomenout alespoň na 8 výrazů a zkuste si také zapsat číslo ve tvaru, jaký si pamatujete.

Výrazy: stokorunová bankovka, papoušek, ostrov, ženský časopis, voják, nákladní loď, palma, skotská sukně, parkoviště, větrný mlýn.

Číslo: 01715283154

Příloha č.3

JEDNODUCHÉ CVIČENÍ KONCENTRACE spočívá v následujících úkolech:

1. Najděte v mřížce s písmeny nebo řadě písmen v co nejkratší době co nejvíce jmen (nebo jiných pojmů):

ABPETRRMIVANKLONJANBFLPMARIEKOPCDEVAPDTSMARTINA
BHDUSJANADJISNDIVUŠKAKOJOJDHSZDENĚKUOHDIS

2. vezměte si stránku z nějaké knihy nebo nějaký novinový článek a podtrhněte zde (např. zvýrazňovačem) co nejrychleji kombinace určitých písmen, např. „ova“, „kat“, „uje“ atd.
3. nahlas předčítejte libovolný text – ale pozpátku!
4. jakékoli křížovky nebo početní hádanky se samozřejmě hodí také k tomu, abyste trénovali paměť a schopnost koncentrace. Věnujte se těmto cvičením s partnerem a učte s společně.

Příloha č.4

LITERÁRNÍ KVÍZ

Ke spisovatelům přiřaďte knihu.

- | | | |
|----|-----------------|-----------------------|
| 1. | Jakub Arbes | A. Jméno růže |
| 2. | Victor Hugo | B. Romeo, Julie a tma |
| 3. | Jan Otčenášek | C. Chrám matky boží |
| 4. | Boris Pasternak | D. Svatý Xaverius |
| 5. | Umberto Eco | E. Doktor Živago |

Příloha č.5

PRANOSTIKY

Doplňte druhou část známých pranostik.

Na Nový rok.....

Na Tři krále.....

Lucie.....

Únor bílý.....

V lednu voda,

Příloha č.6

Všeobecný test - „MILIONÁŘ“ - většinou v kurzu trénování paměti 10 -15 otázek.

Otázky jsou typově ve všeobecném testu z přijímacího řízení pro gymnázium.

1. Který z uvedených panovníků nepatří mezi Přemyslovce?

a) Václav I., b) Boleslav II., c) Václav III., d) Rudolf II.

2. Kde nevznikly čs. Legie?

a) V Rusku, b) v Anglii, c) ve Francii, d) v Itálii

3. Součástí našeho jídelníčku jsou produkty rostlinné říše. Není pravdou, že:

a) lilek brambor je okopanina, ze které pojídáme kořenové hlízy

b) hlávkový salát byl vyšlechtěn z locíky salátu

c) květák, zelí, kapusta a kedluben jsou odrůdami brukve zelené

d) chléb a rohlíky se pečou nejčastěji z mouky z pšenice obecné

4. Druhohory se skládají z těchto období

- a) kambrium, ordovik, křída
- b) silur, devon, perm
- c) perm, trias, jura
- d) žádná z uvedených odpovědí není správná.

5. Urči, které tvrzení o lidské kostře je pravdivé:

- a) Kost klíční je součástí hrudníku.
- b) Mezi kostí stehenní a kostí vřetenní je kolenní kloub, jehož součástí je česka
- c) Kost patní tvoří kostěný podklad paty a je součástí nártu
- d) Lidská kostra má 7 krčních obratlů podobně jako většina savců.

Příloha č.7

ZAPAMATOVÁNÍ SLOV

Pozorně si přečtěte dvakrát za sebou následující slova a snažte se zapamatovat jich co nejvíc. Pak je zakryjte a slova buď jmenujte nebo zapisujte.(na pořadí nezáleží)

počítač, hřeben, leopard, bagr, hrozen, divadlo, petrklíč, meruňka, letadlo, panenka, globus, reveň, osada, slunečnice

Příloha č.8

POLOŽKY NÁKUPU

Dvakrát po sobě si přečtěte následující seznam položek nákupu, tj.množství a druh zboží, a snažte se co nejvíce položek si zapamatovat. Pak je zakryjte a zkuste si co nejvíce těchto položek zboží znovu vybavit a popř. zapsat.

1 litr mléka, 20dkg šunky, 6 vajec, ¼ kg měkkého tvarohu, 1kg rajčat, 3 bílé jogurty, 4 piva, 10 dkg eidamu, 1 máslo apod.

Poznámka: množství zboží lze měnit dle úrovně cvičenců.

Příloha č.9

VYSVĚTLENÍ ZKRATEK

Pokuste se vysvětlit následující zkratky, popřípadě určete, ze kterých slov se skládají)

EEG.....

ME.....

NHL.....

SIPO.....

ARO.....

KRNAP.....

ODS.....

Příloha č.10

VYTVÁŘENÍ SLOV OD RŮZNÝCH SLABIK

Pokuste se vymyslet co nejvíce různých slov od daných slabik a můžete je také zapsat.

ROZ.....

PŘE.....

STO.....

LI.....

Příloha č.11

SPOJOVÁNÍ SLOV

Následující slova spojte za sebou tak, aby šla správně podle abecedy.

Šiška, hodinky, rýč, paštika, květináč, brýle, auto, zvonek, lopata, cisterna, umyvadlo, mango, drak, řídítka, světlo, větrník, činka, fotoaparát, energie, jahoda, tramvaj, nosorožec, žampion, chroust, indián, garáž, okarína

Příloha č.12

ZVÍŘATA A ROSTLINY V ŘÍKADLECH

Z následujících veršů(kromě nadpisů) vyberte všechny názvy druhů zvířat a rostlin, popřípadě je podtrhujte.

Kočky

Přišla kočka mezi kočky,
nesla tetám pytel čočky.
Tety snědly všechnu čočku,
hnaly domů štedrou kočku

Říkadla

Bylo to zrána,
přilétla vrána,
děti se ulekly:
„Pro pána Jána!“

Kohoutek kokrhal,
vrabec zlobil,
čeledín zapřáhl
párek kobyl.

Příloha č.13

Procvičování paměti a kreativity

5.51 Tvary čísel

Příprava	Žádná.
Doba trvání	10 minut.
Materiály	Poznámkový blok.
Frekvence	Třikrát.

Toto cvičení je alternativou k rýmování čísel. Každé číslo je spojeno se symbolem či představou odpovídající jeho tvaru. Představy můžete samozřejmě měnit, napadne-li vás něco pro vás vhodnějšího.

- 1 – telegrafní sloup
- 2 – labuť
- 3 – prsa
- 4 – skládací židle
- 5 – hrníček (položený na stranu)
- 6 – třešeň
- 7 – kosa
- 8 – motýlek
- 9 – balón
- 10 (tedy 0) – Laurel a Hardy

Příloha č.14

Jednoduché cvičení koncentrace spočívá v následujících úkolech:

1. Najděte v mřížce s písmeny nebo řadě písmen v co nejkratší době co nejvíce jmen (nebo jiných pojmů):

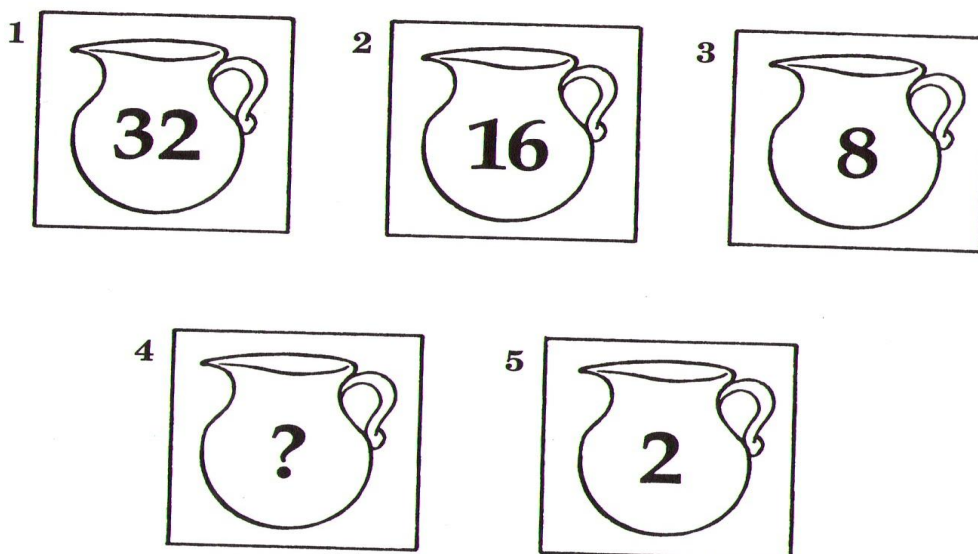
ABPETRRMIVANKLONJANBFLPMARIEKOPCDEVAPDTS
MARTINA
BHDUSJANADJISNDIVUŠKAKOJOJDHSZDENĚKUOHDIS

2. vezměte si stránku z nějaké knihy nebo nějaký novinový článek a podtrhněte zde (např. zvýrazňovačem) co nejrychleji kombinace určitých písmen, např. „ova“, „kat“, „uje“ atd.
3. nahlas předčítejte libovolný text – ale pozpátku!
4. jakékoli křížovky nebo početní hádanky se samozřejmě hodí také k tomu, abyste trénovali paměť a schopnost koncentrace. Věnujte se těmto cvičením s partnerem a učte s společně.

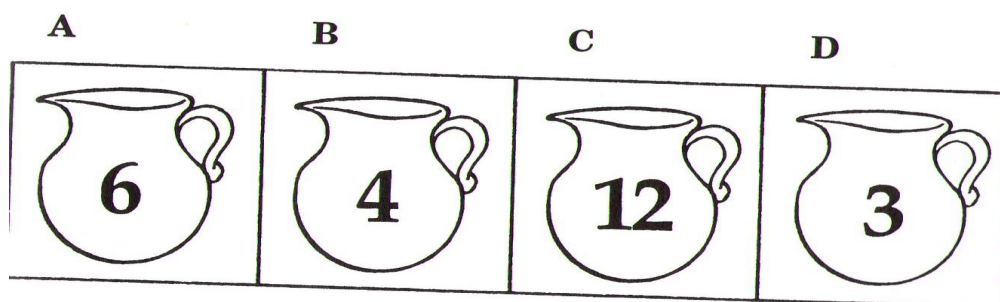
60. Drakovy džbánky

Když drak švihl ocasem, zjevily se jenom čtyři džbánky namísto očekávaných pěti.

Poznáte, který chybí?



Vyberte správnou možnost.



Příloha č.16

CO MAJÍ SPOLEČNÉHO SLOVA?

Přečtěte si pozorně všechna slova na každém řádku. Do dalšího řádku pak napište nebo řekněte, co mají slova společného.

chvalitebný, nedostatečný, výborný, dobrý.....
jezevčík, kokršpaněl, ovčák, buldok, dog.....
klokan, koala, ptakopysk.....
rohovka, duhovka, čočka, sítnice.....
prsá, motýlek, kraul, delfín, znak.....

Příloha č.17

Vyřazování nevhodného slova

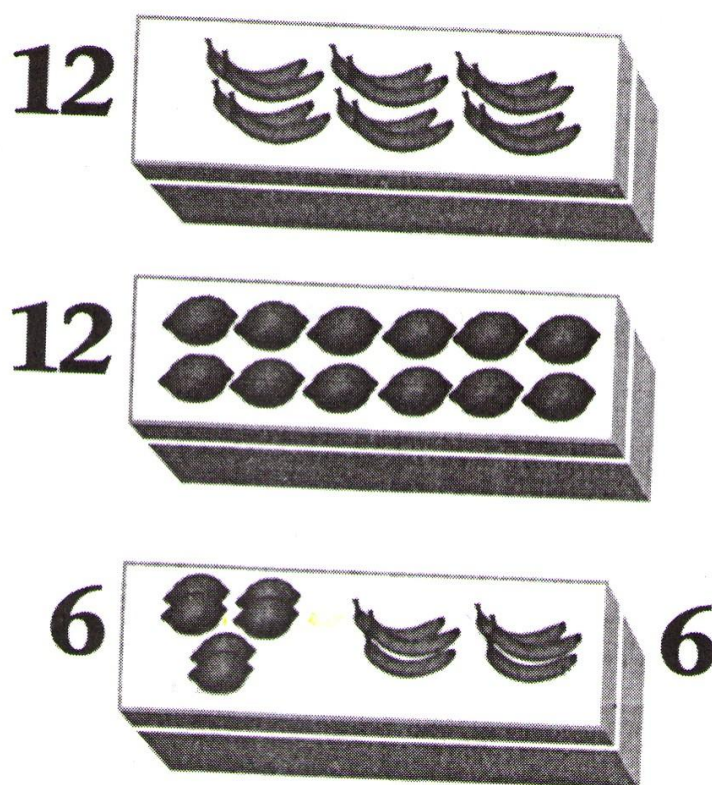
Na každém řádku je uvedeno několik slov, z nichž jedno nebo více nepatří k ostatním. Podtrhněte tato slova a запиšte, proč se k ostatním nehodí.

1. kos, straka, vrabec, plecko, sojka.....
2. rohlík, chléb, veka, houska, bonbon.....
3. citron, švestka, rajče, třešně, hruška.....
4. lípa, jilm, kaštan, proso, jabloň, modřín, habr.....
5. talíř, hrnek, mísa, konvice, hůl, miska.....

Příloha č.18

VYLUČOVÁNÍ MOŽNOSTÍ

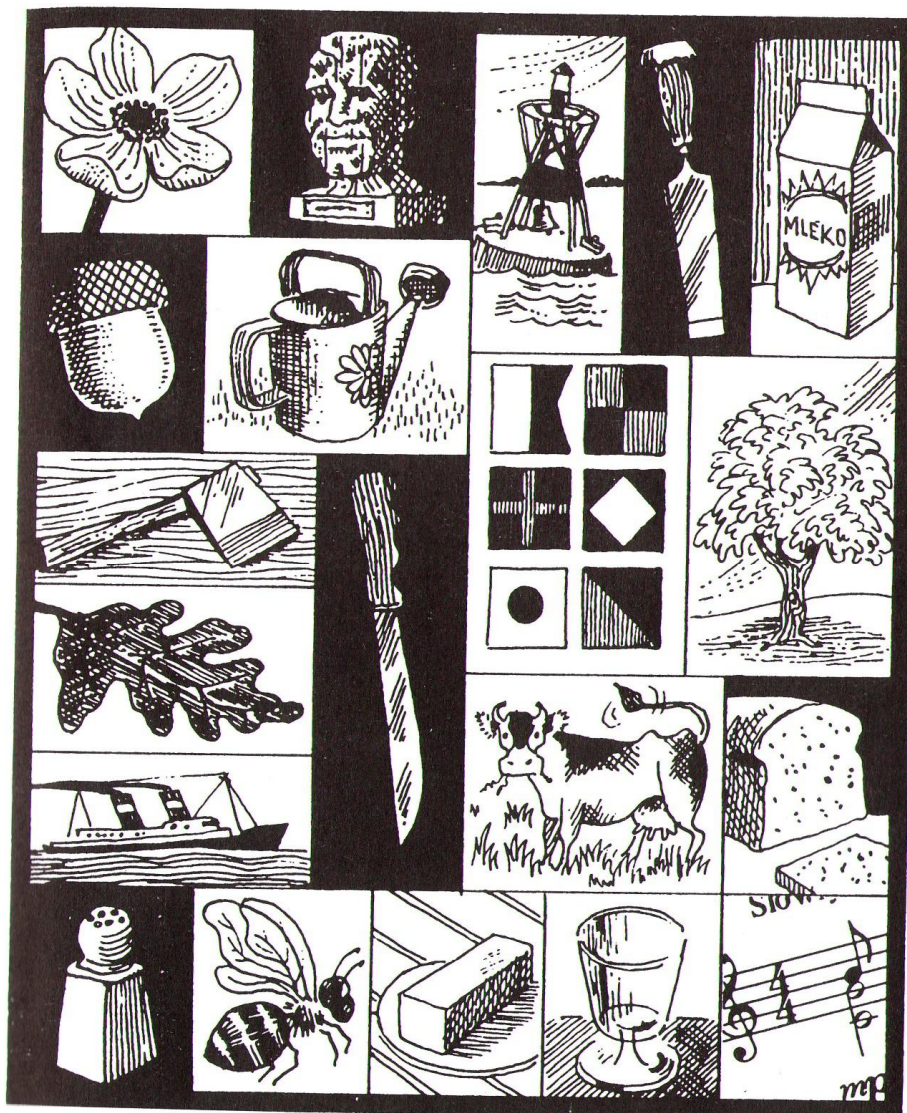
Na obrázku jsou tři krabice s ovocem. Jedna obsahuje tucet banánů, jedna obsahuje tucet citronů a třetí šest banánů a šest citronů. Všechna víka s obrázky však byla přehozena. Nyní si představte, že smíte vybrat jednu krabici. Zavřete oči a otevřete ji. Vytáhněte první kus ovoce, kterého se dotknete. Nesnažte se krabici odhalit čichem. Dejte víko zpět na krabici. Když se podíváte, na ovoce, které máte v ruce, můžete říci, jaké ovoce, případně kombinaci ovoce krabice obsahuje.



Příloha č.19

MOŽNÉ DVOJICE

Z následujících dvaceti odlišných obrázků utvořte deset nejlogičtějších dvojic, každý obrázek použijte pouze jednou a žádný nevynechejte. Dvojice tvořte dle nejbližších podobností.



Příloha č.20

ZÁBAVNÉ POČÍTÁNÍ

Odpovězte na následující matematické hádanky.

1. Kolik nohou mají dohromady čtyři myslivci a čtyři psi?
2. Kolik nohou dohromady mají pár koní s jezci?
3. Kolik minut je 2,5 hodiny?
4. Kolik měsíců má pětiletka?
5. Kolik kilometrů měří maratón?

Příloha č.21

STARÉ A CIZÍ DÉLKOVÉ MÍRY

Jednotky starých a cizích délkových měr, uvedených vlevo, přiřaďte k odpovídajícím číselným hodnotám vpravo.

- | | |
|---------------------|-------------|
| 1. palec (coul) | A. 7,42 km |
| 2. loket | B. 1,896 m |
| 3. yard | C. 2,54 cm |
| 4. sáh | D. 1,853 km |
| 5. versta | E. 0,594 m |
| 6. námořní míle | F. 1,066 km |
| 7. suchozemská míle | G. 0,914 m |

 **Cvičení: Počty okolo vajec**

*Děvče a její bratr šli na velikonoční pomlázku.
Chlapec řekl sestře:*



„Dej mi sedm svých vajec a já budu mít dvakrát víc, než budeš mít ty!“

Děvče odpovědělo:

„To není spravedlivé.
Dej mi sedm svých vajec a budeme mít oba stejně.“



Kolik vajec každý z nich měl?

Příloha č. 23

Otázky k rozhovorům:

SENIORŮ:

OKRUHY

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

1. Kolik je vám let?
2. Jak dlouho pobýváte v domově sv. Jiří?
3. Jaké je Vaše vzdělání?
4. Jaké bylo Vaše povolání?

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

5. Z jakého důvodu navštěvujete kurz trénování paměti?
6. Co se vám vybaví při pojmu trénování paměti?
7. Které cvičení se Vám líbilo nejvíce? A proč?
8. Které cvičení se Vám líbilo které nejméně? A proč?
9. Ohodnoťte všechny setkání trénování paměti dohromady – škála „školní známky“ - 1-5, kde jedna znamená výborně a pět znamená nedostatečně.
10. Hodnoťte prosím škálou známek 1-5 cvičení dlouhodobé paměti, např. „pranostiky“.
11. Hodnoťte prosím škálou známek 1-5 cvičení krátkodobé paměti, např. „nákupní seznam“.
12. Hodnoťte prosím škálou známek 1-5 cvičení logiky, např. „společná slova“.
13. Hodnoťte prosím škálou známek 1-5 cvičení slovní zásoby, např. „přesmyčky jídel“.
14. Hodnoťte prosím škálou známek 1-5 cvičení koncentrace, např. „zvířata v říkadlech“.
15. Hodnoťte prosím škálou známek 1-5 cvičení matematiky, např. „zábavné počítání“.

16. Hodnoťte prosím škálou známek 1-5 hra „Milionář“.
17. Hodnoťte prosím škálou známek 1-5 připravenost lektora .
18. Hodnoťte prosím škálou známek 1-5 atmosféry.
19. Jak se vám líbila místnost, kde trénink paměti probíhal?
20. Hodnoťte prosím opět škálou známek 1-5 vhodnost výběru dne tréninku paměti a času tréninku paměti.
21. Hodnoťte prosím opět škálou známek 1-5 „domácí úkoly“.
22. Je pro Vás kurz trénování paměti přínosný? Jestliže ano, v čem? Jestliže ne, proč?
23. Myslíte si, že se vám po kurzu tréninku paměti zlepšila paměť?
24. Z jakých důvodů byste chtěl/a v kurzu trénování paměti pokračovat?

REMINISCENCE

25. Co se vám vybaví při pojmu reminiscence?
26. Co si myslíte o reminiscenci v rámci tréninku paměti v domově sv. Jiří?
27. Které předměty se Vám líbí v reminiscenční místnosti? A proč?
28. Je nějaký předmět, který se Vám v reminiscenční místnosti nelíbí? A proč?
29. Podporují nějaké předměty v místnosti vzpomínky na Váš život? A proč?
30. Jaký předmět je pro Vás v této místnosti nejzajímavější? Proč?
31. Co se Vám vybaví při pojmu Memory box?
32. Víte, jaké bylo téma společného Memory boxu?
33. Přidal/a jste nějaký předmět do Memory boxu? Jestliže ano, jaký?
34. Jaké předměty přidali do Memory boxu ostatní obyvatelé?
35. Co se Vám na reminiscenci líbilo?
36. Co se Vám na reminiscenci nelíbilo?
37. Jaké téma Vás zaujalo na reminiscenci nejvíce? A proč?

PRACOVNÍCI:

OKRUHY

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

1. Kolik je Vám let?
2. Jak dlouho pracujete v domově sv. Jiří?
3. Jaké je Vaše vzdělání?
4. Jaká je Vaše pracovní pozice v domově sv. Jiří?

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

5. Co se Vám vybaví pod pojmem trénování paměti?
6. Víte, že v domově sv. Jiří probíhá kurz trénování paměti? Jestliže ano, jak často, kdo jej vede?
7. Jaká je podle Vás náplň kurzu trénování paměti.
8. Znáte některé z technik trénování paměti? Ano, Ne, Jestliže ano, které?
9. Váš názor na trénování paměti obecně?
10. Jaký je podle Vás přínos kurzu trénování paměti pro obyvatele?
11. Jaký je podle Vás přínos kurzu trénování paměti pro domov sv. Jiří celkově?
12. Dokážete v této chvíli vybavit alespoň 3 obyvatele, kteří pravidelně navštěvují kurz trénování paměti?
13. Ve který den v týdnu kurz trénování paměti probíhá, a v jakém čase?
14. Ve které místnosti domova sv. Jiří kurz trénování paměti probíhá?
15. Vyprávějí obyvatele o kurzu trénování paměti?
16. Setkal/a jste se s tím, že by obyvatele o trénování paměti mluvili? V jakém smyslu?
17. Myslíte si, že jsou obyvatele s kurzem trénování paměti spokojeni? Ano, Ne, v čem?
18. Probíhal již v minulosti v domově sv. Jiří cílený kurz trénování paměti?

REMINISCENCE

19. Co se Vám vybaví pod pojmem reminiscence?
20. Víte, že v domově sv. Jiří probíhá reminiscence?
21. Jaký je podle Vás přínos reminiscence pro obyvatele?
22. Jaký je podle Vás přínos reminiscence pro domov sv. Jiří?
23. Jak podle Vás probíhá reminiscence?,
24. Jaká jsou podle Vás témata reminiscence?
25. Vybavíte si některé z obyvatel, kteří setkání reminiscence navštěvují?
26. Kdo reminiscenci vede?
27. Ve který den v týdnu reminiscence probíhá, a v jakém čase?
28. Ve které místnosti domova sv. Jiří reminiscence probíhá?
29. Probíhají v reminiscenční místnosti jiné aktivity? Jaké?
30. Chodí obyvatele do reminiscenční místnosti, i když tam neprobíhá žádná aktivita?
31. Co si představíte pod pojmem Memory box?
32. Víte, že jeden Memory box tvoří obyvatele společně?
33. Setkal/a jste se s tím, že by obyvatele o Memory boxu mluvili?
V jakém smyslu?

Příloha č.24





Příloha č.28

MĚSTSKÁ CHARITA PLZEŇ

Městská charita Plzeň (dále jen MCHP) je dle § 4 odst. 3 zák.č. 3/2002 Sb. o náboženské svobodě a postavení církví a náboženských společností ve znění nálezu Ústavního soudu ČR publikovaného pod č. 4/2003 Sb. církevní právnickou osobou zřízeno u rozhodnutím biskupa plzeňského jako církevní právnická osoba ve smyslu Kán. 114 -117 Kodexu kanonického práva z r. 1983 (dále jen CIC 1983) a v souladu s § 13 odst. 1 písmo g) tehdy platného zák. č. 308/1991 Sb.

MCHP je ve smyslu Kán 116 CIC 1983 veřejnou církevní právnickou osobou, která nabývá právní subjektivitu rozhodnutím biskupa plzeňského a je součástí Církve římskokatolické se sídlem Praha 6 - Dejvice, Thákurova 676/3, IČ 73 63 28 48.

MCHP se dnem zřízení stává členem Diecézní charity Plzeň (dále DCHP), která je zřízena jako sdružení charit plzeňské diecéze.

MCHP je zřizována jako samostatná církevní právnická osoba a působí na území obce s více farnostmi.

Organizačními složkami MCHP jsou jednotlivé farní charity bez právní subjektivity na území města Plzně a jsou zastoupeny u MCHP jednatelem jmenovanými ředitelem DCHP na návrh duchovního správce příslušných farností, na jejichž území jsou farní charity bez právní subjektivity zřízeny.

Účelem zřízení MCHP je zajištění poslání Církve římskokatolické na území plzeňské diecéze v oblasti hmotné a duchovní dobročinnosti v souladu s ustanovením Kán. 114 § 2 CIC 1983. MCHP zejména zajišťuje pomoc lidem v nouzi na principech křesťanské lásky a její koordinaci.

MCHP provozuje tato střediska a v nich následující služby:

1. CHOPS
2. Charitní pečovatelská služba
3. Charitní ošetřovatelská služba
4. Denní a týdenní stacionáře pro staré a zdravotně postižené
5. Týdenní stacionář
6. Denní stacionář
7. Domov sv. Františka pro bezdomovce
8. Azylový dům
9. Nízkoprahové denní centrum
10. Noclehárny
11. Domov sv. Zdislavy pro matky s dětmi v tísní
12. Azylový dům
13. Osobní asistenci pro zdravotně postižené
14. Tísňovou péči
15. Domov pro seniory sv. Jiří
16. Centrum pro rodinu Vinice
17. Krizové a sociální centrum Vochov
18. Sociální ubytovnu
19. Pohotovostní asistenční službu

Česká asociace sester, sekce Domácí péče



Pořádá odbornou konferenci

Dne 17.6.2008

NEFARMAKOLOGICKÉ POSTUPY V PÉČI O SENIORY S DEMENCÍ

Přednášející: MUDr. Vanda Franková

Místo konání: Plzeň, Domov pro seniory sv. Jiří, Mohylová 92

Zahájení konference : 10⁰⁰ hod

Program:

- 1) 10.00 - 11.30 hod - Nefarmakologické postupy jako každodenní a celodenní součást péče o seniora, směřující k zajištění co nejlepší kvality života pro seniory i jejich pečující.
- 2) 11.30 - 12.20 hod - Komunikace s pacienty se syndromem demence: akceptace, empatie, kongruence. Ukazatelé dobré duševní pohody pacienta s demencí dle Kitwooda.
- 3) 12.20 - 13.30 hod - Příklady aktivit pro nemocné s demencí. Psychoterapeutické směry zaměřené na pacienty s demencí. Trénink paměti.
- 4) 13.20 - 15.00 hod - Sestavení denního programu pro seniory. Vytváření rezervní mozkové kapacity. Tělesná aktivita. Problematika omezovacích prostředků v péči o seniory.