Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra etiky, psychologie a charitativní práce

Diplomová práce

Podpora kognitivního rozvoje klientů v rámci Střediska sociálních služeb v okresním městě

Autor práce: Bc. Martina Pejšová

Studijní obor: Etika v sociální práci

Forma studia: Kombinovaná

Ročník: 2.

Vedoucí práce: PsLic. Jan Vyhnálek

2015

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledky obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Táboře, dne 31. 3. 2015

Bc. Martina Pejšová

Děkuji vedoucímu mé práce panu PsLic. Janu Vyhnálkovi za velmi přínosné rady, připomínky a metodické vedení mé práce. Za veškerý čas, který mi věnoval, a jeho velkou trpělivost. Dále bych chtěla poděkovat respondentům za dobrou spolupráci při výzkumném šetření a jejich využívání služeb Střediska.

Obsah

Úvod 7

1 Stáří/senior 9

2 Význam a rozvoj kognice 11

2.1 Kognitivní funkce 12

2.1.1 Paměť 12

2.1.2 Pozornost 13

2.1.3 Zrakově-prostorové schopnosti 14

2.1.4 Jazyk a řečové schopnosti 15

2.1.5 Myšlení 16

2.1.6 Exekutivní funkce 17

2.2 Poškození kognitivních funkcí 18

2.2.1 Příčiny a vývoj porušení 19

2.2.2 Charakteristiky konkrétních poruch 19

2.2.3 Poškození jednotlivých kognitivních funkcí 20

2.2.4 Poškození centrální nervové soustavy i následkem úrazu 22

2.2.5 Demence 23

2.2.6 Deprese 24

2.2.7 Alzheimerova choroba 25

2.2.8 Parkinsonova choroba 27

2.2.9 Kognitivní poruchy způsobené farmaky 28

2.2.10 Amyotrofická laterální skleróza 29

2.3 Kognitivní trénink 29

2.3.1 Struktura a proces kognitivního tréninku 32

2.4 Kognitivní rozvoj podle přístupu Reuvena Feuersteina 32

2.4.1 Profesor Reuven Feuerstein 35

2.4.2 Kritéria kognitivního rozvoje 35

3 Rozvoj kognitivních funkcí u seniorů ve Středisku sociálních služeb 44

3.1 Středisko sociálních služeb v okresním městě 44

3.1.1 Poslání a cíle Střediska sociálních služeb v okresním městě 44

3.1.2 Principy poskytování sociálních služeb Střediska sociálních služeb v okresním městě 45

3.1.3 Sociální pracovník ve středisku sociálních služeb v okresním městě 46

3.1.4 Důležitost komunikace pracovníka se seniory 49

3.1.5 Motivační prvky při práci se seniory 51

3.2 Klient Střediska sociálních služeb v okresním městě/ senior 52

3.2.1 Klient střediska sociálních služeb v okresním městě, charakteristika seniora z pohledu kognitivního rozvoje 53

3.2.2 Typologie klientů střediska sociálních služeb v okresním městě 54

3.2.3 Potřeby, kvalita života seniorů 55

3.2.4 Důležitost kognitivního rozvoje pro seniory 58

3.3 Volnočasové aktivity pro seniory 58

3.3.1 Charakteristika jednotlivých aktivit 63

4 Podpora kognitivního rozvoje klientů Střediska sociálních služeb v okresním městě 66

4.1 Cíl empirické části 66

4.2 Metodika 67

4.3 Výsledky 70

4.4 Diskuse 81

Závěr 85

Seznam použitých zdrojů 87

Abstrakt 96

Abstract 97

Příloha 98

Úvod

Podpora kognitivního rozvoje klientů v rámci Střediska sociálních služeb[1] v okresním městě je název diplomové práce se zaměřením na konkrétní Středisko okresního města, ve kterém pracuji jako sociální pracovník, dále na klienty Střediska využívající naší nabídky a funkce Střediska.

Pro sepsání této diplomové práce byly podstatné dva impulsy. Zaprvé rozhodnutí psát téma se zaměřením na psychologickou oblast, zadruhé hledání vhodného tématu, které by se dalo zaměřit na klienty, s nimiž jsem v pracovním kontaktu. Téma, které bylo nakonec zpracováno, bylo vybráno pro svou nekompromisně důležitou roli v životě každého jedince. Kognitivní funkce má každý jedinec. Jedná se o schopnosti nebo funkce díky kterým jsme schopni poznávat sebe i svět. Do naší tzv. poznávací stránky se řadí smysly, paměť, myšlení, řeč a další. Kognitivní stránka neboli kognitivní funkce nás provází po celý život. Ovšem s přibývajícími roky dochází k oslabování těchto funkcí, a tak pokud nedojde ke správnému rozvoji nebo ke včasné podpoře funkcí, může se stát, že člověk o tyto důležité funkce přijde.

Říká se, že jsme populace starých lidí, dnes se ovšem dožívá vysokého věku mnohem více jedinců než v minulosti, a proto i z tohoto důvodu je důležitost udržování kognitivních funkcí podstatné. Můžeme toho docílit podporou rozvoje těchto funkcí, tréninkem apod. Člověk v produktivním věku je stále v pohybu: pracovní nasazení, povinnosti a strasti maximálně zaměstnají jeho mysl, a udržuje se tak v neustálém kole povinností a úkolů, nad kterými musí přemýšlet. Dalo by se říci, že neustále trénuje kognitivní funkce. Ve starším věku tento shon ubývá a člověku pokud si nenajde nějakou kompenzaci, kde by se realizoval či úkoloval, postupně ubývá na pevnosti kognitivních funkcí a dochází k oslabování.

Práce je na základě těchto podstatných znaků zaměřena na seniory, kteří se snaží svůj volný čas využít aktivní formou a využívají programů a akcí Střediska. Jedná se o popis důležitých pojmů, které objasňují kognitivní rozvoj, jejich funkci a procvičování. Pro představu čtenáře jde převážně o objasnění základních charakteristik jako o způsob,

[1] Dále tento název používám i zkráceně, jako Středisko.

na jehož základě k poškození dochází. Nezbytnou částí se tak stává i trénink kognitivních funkcí, na který navazuje související téma kognitivního rozvoje. Práci jsem obohatila zakomponováním přístupu světoznámého psychologa zabývajícího se kognitivním rozvojem u dětí. Je jím profesor Reuven Feuerstein, známý především pro svou teorii Strukturální kognitivní modifikovatelnosti. Pokusila jsem se v rámci teorie aplikovat jeho kritéria kognitivního rozvoje na aktivity, jež senioři navštěvují. Poté jsem se přesunula k rozvoji seniorů, konkrétně v rámci Střediska. Protože Středisko sociálních služeb je důležitým atributem této práce, věnovala jsem se mu podrobněji. Abych mohla přiblížit jeho zaměření, poslání, činnosti a hlavně programy, na které jedinci dochází a díky nimž je šance udržovat kognitivní funkce v kondici. Proto je poslední část práce zaměřena na prozkoumání, zda a jak senioři/klienti Střediska sociálních služeb vnímají přínos programů a aktivit pro svůj vlastní rozvoj. Diskutabilní otázkou by se mohlo stát třeba i pojetí, zda a jakým způsobem Středisko přispívá k rozvoji nebo k tréninku kognitivních funkcí.

1. Stáří/senior

Stěžejní význam v této práci má senior. Senior, jakožto klient Střediska sociálních služeb. Proto hned v začátku práce bych chtěla objasnit základní pojem a zakotvit ho do cílového obsahu práce.

Každý člověk stárne, je to úděl fyziologické podstaty člověka. Jedná se o biologický proces trvající od narození do smrti, při němž dochází ke generativním změnám tvarů buněk. Rychlost s jakou člověk stárne, se nedá určit a je ovlivněna více faktory - od životního stylu až po dědičnost. Individuální rozdíly, se kterými se stárnutí u lidí liší, spočívají ve zdravotním a psychickém stavu jedince, v rodinném zázemí, dlouhodobých vztazích uvnitř rodiny, dále ve vnímání sebe sama, hodnotovém vybavení a postojích. Jedná se tedy o skupinu příznaků projevující se na těle i duši. Proto je stáří chápáno jako pozdní/závěrečná část života. Při stárnutí u člověka dochází k rozvoji různých nemocí, zhoršování se smyslového vnímání, pohyblivosti, schopnosti učení se novému, snižují se kognitivní funkce, soběstačnost, apod.[2]

Z hlediska vývojové psychologie je úkolem stáří dosáhnout integrity vlastního života. Tím se míní přijmout svůj vlastní život, a to hlavně jako smysluplný. Dalším významným vývojovým úkolem stáří je dovršení osobnostního rozvoje, k čemuž je potřeba říci, že dnešní doba je plná snah zachovat si mládí. Lidé tak mohou mít problém vyrovnat se se svým stářím a životem vůbec. Období po 75. roce života začíná být spojováno se spoustou ztrát a nepříjemných změn, které člověku stěžují možnost přizpůsobit se tomuto období. I přesto jsou ale lidé schopni obdivuhodných adaptací svých životních situací. Obecně lze říci, že stáří je plné změn, ať už zdravotních, psychických či sociálních.[3] Profesor Křivohlavý za úkol třetího věku života - tedy stáří, *považuje kulturně i osobnostně zrát a dozrát v plně rozvinutou, ucelenou a úctyhodnou harmonickou osobnost, která se ještě stále snaží podílet na kulturním dědictví a předávat je dále.*[4]

[2] Srov. MLÝNKOVÁ J., *Péče o staré občany,* s. 13.
Srov. HOLCZEROVÁ V., DVOŘÁČKOVÁ D., *Volnočasové aktivity pro seniory,* s. 21, 22.
[3] Srov. VÁGNEROVÁ M., *Vývojová psychologie II,* s. 299-317, 399-415.
[4] KŘIVOHLAVÝ J., *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie,* s. 84.

V České republice se za počátek stáří považuje dovršení 65 let. Obecně se stáří dělí na následující fáze:

- 60 - 75 let - počínající stáří
- 75 - 89 let - vlastní stáří
- 90 let a více - dlouhověkost

Nebo:

- 65 - 74 let - mladí senioři
- 75 - 84 let - staří senioři
- 85 let a více - velmi staří senioři[5]

Jakmile člověk dosáhne důchodového věku a odejde do penze, jeho život se úplně změní. Ačkoliv se na odchod většina lidí těší, samotný odchod je pak vnímán zcela odlišně. Člověk ztrácí svůj sociální status produktivního člověka a přijímá nový, naprosto anonymní. Je řazen mezi všechny ostatní důchodce. Je lidmi považován za neprospěšného, neuznávaného a nevyužitého jedince ve společnosti. Najednou má spoustu času a neví, jak ho využít.[6]

S pojmem stáří ještě úzce souvisí rozlišení kalendářního, biologického a sociálního stáří. Kalendářní stáří znamená, že je dané opravdovým věkem člověka, jeho datem narození, avšak vůbec nemusí odpovídat biologickému věku. Oproti tomu stáří biologické se orientuje více individuálně. Jde o zdatnost jedince, jeho vitalitu, zdraví.[7] Sociální stáří označuje např. již dříve uvedené změny produktivního člověka na penzistu, změny rolí, jde o změny sociální.

[5] Srov. HOLMEROVÁ I., JURAŠKOVÁ B., ZIKMUNDOVÁ K., *Vybrané kapitoly z gerontologie,* 16, 17.
[6] Srov. MAHROVÁ G., VENGLÁŘOVÁ M., *Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním,* s. 109.
[7] Srov. MLÝNKOVÁ J., *Péče o staré občany,* s. 14.

2. Význam a rozvoj kognice

Tato diplomová práce je zaměřená na kognitivní rozvoj u seniorů. Proto se obsahové zaměření celé této kapitoly týká kognice, samotných dílčích částí kognitivních funkcí, jejich poškozením, tréninkem a psychologem zabývajícím se kognitivním rozvojem.

Kognice neboli *poznávání*[8]*, je souhrn operací a pochodů, prostřednictvím kterých si člověk uvědomuje a poznává svět i sebe samého*.[9] Rozvoj, nebo cílem rozvoje či procesu je směřovat ke zlepšování dosavadního stavu, nebo snahu o přeměnu do stavu lepšího. Pojem je většinou chápán jako proces zaměřený na zlepšení dosavadních funkcí nebo jejich vylepšení, konkrétně poznávacích schopností, významných pro poznání sebe sama ale i světa. Kognitivní rozvoj se řadí do oblasti kognitivní psychologie. To je směr, který se rozvinul v šedesátých letech ve spojených státech.[10] a zabývá se otázkou, jak lidé vnímají informace, učí se jim, pamatují si je a přemýšlejí o nich.[11]*„Zdůrazňuje význam poznávání, myšlení, mentálních schopností a dovedností, intelektu.“*[12] V širším významu se používá spíše psychologie poznávacích procesů, tedy psychologie poznávání. V psychologické literatuře se lze setkat i s pojmem kognitivistický a kognitivní. Jedná se o pojmy podobného, ačkoliv ne úplně stejného významu.[13] Mezi průkopníky kognitivní psychologie jakožto samostatného vědního oboru byl považován U. R. G. Neisser,[14] který napsáním své práce předmět pojmenoval, a usadil ho tak do konceptuálního rámce.[15] V této práci je pojem kognice a vůbec kognitivní rozvoj zaměřen na rozvíjení a podporu kognitivních funkcí u seniorů Střediska sociálních služeb v okresním městě. A to v rámci aktivizačních programů, které senioři využívají.

[8] HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 253.
[9] SLOVNÍK CIZÍCH SLOV, s. 415.
[10] Srov. HOSKOVEC J., NAKONEČNÝ M., SEDLÁKOVÁ M., *Psychologie XX. století*, s. 211.
[11] STERNBERG J., *Kognitivní psychologie*, s. 20.
[12] Kognitivní psychologie. Listopad 2008. 2008. Psychologie v teorii a praxi. [online]. Dostupné na: http://rudolfkohoutek.blog.cz/0811. [citováno 2014-7-22].
[13] Srov. HOSKOVEC J., NAKONEČNÝ M., SEDLÁKOVÁ M., *Psychologie XX. století,* s. 211.
[14] Srov. STERNBERG J., *Kognitivní psychologie*, s. 43.
[15] Kognitivní psychologie. Listopad 2008. 2008. Psychologie v teorii a praxi. [online]. Dostupné na: http://rudolfkohoutek.blog.cz/0811. [citováno 2014-7-22].

2.1. Kognitivní funkce

Kognitivní funkce jsou schopnosti poznávat, vnímat či hodnotit činnost, vedou k poznávacím procesům,[16] slouží k poznávání světa, ale i sebe samých.[17] Umožňují nám využívat schopnost rozpoznávat, zapamatovat si, umět se přizpůsobit, učit se. Mezi kognitivní funkce řadíme vnímání prostřednictvím smyslů, paměť, pozornost, představy, fantazie, myšlení, úsudek a řeč.[18] Dále mezi kognitivní funkce řadíme ještě tzv. exekutivní funkce. To jsou takové schopnosti, které nám umožňují plánovat, řešit, organizovat, získávat náhled a úsudek.[19] Mezi další kognitivní funkce se dá řadit například slovní zásoba, čtení, logické myšlení, psaní, počítání, myšlení v souvislostech, schopnost koncentrace a pozornosti, plošná a prostorová představivost.[20] Kognitivní funkce jsou pro náš život nezbytné a provázejí nás od narození. S přibývajícím věkem může docházet k tomu, že kognitivní funkce jsou oslabeny, nebo nemocí či úrazem zapomínány, čemuž se ve své práci budu věnovat později.

2.1.1. Paměť

Paměť jakožto *schopnost přijímat, držet a znovu oživovat minulé vjemy, s funkcí uchovávat informace o podnětu, který už nepůsobí*.[21] Jedná se o psychickou funkci, díky níž jsme schopni přijímat a zároveň si i vybavovat informace, zážitky, nebo jen základní funkce, které jsou nutné pro pohyb a fungování základních lidských funkcí. Paměťový proces probíhá ve třech fázích - vštípení, uchování a vybavení. Někdy dochází k narušení jedné z fází, a proto se stane, že si nemůžeme vzpomenout, nebo si vybavíme informaci chybně.[22] Paměť se dělí na velké množství typů a druhů. Ať už podle analyzátorů, nebo třeba délky. Dle délky se paměť dělí na krátkodobou a dlouhodobou.[23] Pro příklad uvedu

[16] Srov. HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 253.
[17] Srov. KLEVETOVÁ D., DLABALOVÁ I., *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 46-47.
[18] Srov. KLUCKÁ J., VOLFOVÁ P., *Kognitivní trénink v praxi*, s. 13.
[19] Srov. Kognitivní funkce. Následky a rehabilitace. Úvod. Poranění mozku. [online]. Dostupné na: http://www.poranenimozku.cz/nasledky-a-rehabilitace/kognitivni-funkce/. [citováno 2014-7-24].
[20] Srov. SUCHÁ J., *Trénujte si paměť,* s. 13.
[21] HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 383.
[22] Srov. KLUCKÁ J., VOLFOVÁ P., *Kognitivní trénink v praxi*, s. 13.
[23] Srov. HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 383.

význam krátkodobé a dlouhodobé paměti. Krátkodobá paměť se někdy nazývá pamětí pracovní a jedná se o okamžité zpracování informací prostřednictvím senzomotorických receptorů. A paměť dlouhodobá slouží k vybavování informací a poznatků uložených v paměti zpětně, třeba i několik let.[24] Paměť lze celý život ovlivňovat. Pokud naše paměť funguje dobře a správně, je to základem dobrého myšlení, tedy jedné z kognitivních funkcí. [25] Princip, na kterém přijímání informací funguje, je dráždění nervové dráhy, která do 20 vteřin zaniká, a proto přijatou informaci vypouštíme. Pokud si chceme něco uchovat déle, musíme si to opakovat, aby tak došlo k přesunutí do paměti dlouhodobé.[26] Jestliže paměť nebude dostatečně trénovaná a využívaná, může docházet k úbytku neuronů, tím pádem k zapomínání. Netrénovanou paměť, kterou zahltíme nadbytkem zbytečných informací, přetížíme a také bude docházet k zapomínání. Protože paměť nebude schopna uložit veškerou informační kapacitu. Někdy také informace, které máme v paměti uloženy už dlouho, nahrazujeme novými, aktuálnějšími a více využívanými informacemi. Trénování paměti je pro nás velmi užitečné.[27]

2.1.2. Pozornost

Pozornost znamená zaměřenost a soustředěnost duševní činnosti na určitý objekt či děj. Charakteristickým znakem pozornosti je trvalost, pružnost, intenzita a rozsah.[28]

Pozornost je tedy psychická funkce, fungující na principu zaměřeného vnímání,[29] neboli schopnost soustředit své vnímání na podněty. [30] Stejně jako paměť i pozornost se dělí na více druhů. Mezi ty nejdůležitější typy pozornosti spadá pozornost úmyslná a spontánní. Úmyslná pozornost se vyznačuje pokynem k plnění daných úkolů. Oproti tomu spontánní pozornost je vyvolávána specifickými okolnostmi z vnějšku.[31] Pozornost nám umožňuje

[24] Srov. HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 383.
[25] Srov. KLUCKÁ J., VOLFOVÁ P., *Kognitivní trénink v praxi*, s. 13.
[26] Srov. KLEVETOVÁ D., DLABALOVÁ I., *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 47-49.
[27] Srov. KLEVETOVÁ D., DLABALOVÁ I., *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 47-49.
Srov. MLÝNKOVÁ J., *Péče o staré občany*, s. 133-135.
[28] HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 435.
[29] Srov. NAKONEČNÝ M., *Lexikon psychologie*, s. 196.
[30] Srov. NAKONEČNÝ M., *Encyklopedie obecné psychologie,* s. 224.
[31] Srov. NAKONEČNÝ M., *Lexikon psychologie*, s. 198.

fungovat v běžném životě. Mezi funkce pozornosti se řadí i výběrovost našeho vnímání. Znamená to jakési vyřazování a výběr takových podnětů, na které se chceme zaměřit, anebo ne.[32] S pozorností je spojena také tzv. vigilita. Jedná se o důležitou vlastnostnumožňující nám přesouvat pozornost mezi jednotlivé podněty.[33] Součástí pozornosti jsou také vědomé a nevědomé procesy.[34] Po celý den jsme obklopeni různými podněty, které se okolo nás dějí. Jedná se o jakékoliv zvuky, pachy, pohyby lidí, zvířat, aut, listí, zkrátka všechno, co se kolem nás děje, nějak vnímáme. Jde o to, že všechny tyto podněty nejsme schopni vnímat naráz. Ačkoliv je dokázáno, že *„jedním pohledem jsme schopni poznat 6-12 předmětů stejného druhu.“*[35] Máme možnost volby, na který podnět se zaměříme a budeme mu věnovat právě svou pozornost. Tuto možnost volby odborně nazýváme selektivita. Jedná se o subjektivní výběr podle našich kritérií, protože jen nějaké podněty pro nás mohou být v danou chvíli perspektivní, zajímavé nebo důležité. Pozornost se dá trénovat a posilovat, existují na to speciální metody.

2.1.3. Zrakově-prostorové schopnosti

Zrakově-prostorová schopnost, neboli vizuokonstrukční schopnost, je schopnost vnímat, chápat a vykládat zrakové a prostorové informace. Schopnost vytvářet zrakové reprezentace a prostorové vztahy během učení a řešení úkolů.[36] Tyto schopnosti vnímáme automaticky a přirozeně. Jsou součástí života, se kterými se rodíme a díky nim dobře fungujeme. Schopnost vnímat v lidském životě sehrává důležitou roli. Je nám inspirací k přemýšlení a umožňuje nám přísun informací pro vytvoření důležitých představ o světě kolem nás.[37] Zraková schopnost člověka je taktéž velmi důležitá a nezastupitelná. Zrak nám umožňuje vnímat a utvářet si představu o světě a společně s myslí člověka funguje jako mezník pro myšlení o vnímání. Teprve když dochází k oslabení těchto funkcí, zjišťujeme, jak moc cenné vlastnosti to jsou. Obecné znaky vnímání nám v životě slouží jako nezbytné

[32] Srov. NAKONEČNÝ M., Lexikon psychologie, s. 196.
[33] Srov. KLUCKÁ J., VOLFOVÁ P., *Kognitivní trénink v praxi*, s. 14-15.
[34] Srov. STERNBERG J., *Kognitivní psychologie*, s. 90.
[35] HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 435.
[36] HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 526.
[37] Srov. ŠIKL R., *Zrakové vnímání,* s. 10, 12, 63.

přizpůsobivé mechanismy. Teprve až v mozku dochází ke hlavní části zpracování toho, co jsme viděli.[38] Tyto schopnosti jsou nejvíce ovlivňovány stářím, psychiatrickým onemocněním nebo jiným poškozením centrální nervové soustavy.[39]

2.1.4. Jazyk a řečové schopnosti

Jazyková schopnost v lingvistice značí hluboká abstraktní pravidla jazyka. Jazyk jako takový znamená systém vyjadřovacích a dorozumívacích prostředků znakové povahy, užívaný k ústnímu a písemnému sdělování. Jedná se o sociálně strukturovaný systém zvukových vzorců se standardizovaným významem.[40] Jazyk tedy znamená mluvenou řeč-slovní (verbální) komunikaci. Přesněji je jazyk *proces fungování znaků.*[41] *Řeč je schopnost člověka vyjádřit členěnými zvuky obsah vědomí a používat prostředky slovní i mimoslovní. (např. gesta, mimika..) Řeč je považována za významný determinant lidského myšlení a chápání světa. Její neoddělitelnou součástí je emoční složka.*[42] Řeč značí tzv. komunikativní systém tvořen jazykovými znaky, do nichž se řadí slova se smyslovou a obsahovou stránkou svého významu. Pomocí těchto znaků můžeme poznávat či sdělovat i pro nás, nebo ostatní nevnímané.[43] Existují dvě základní kategorie patřící jazyku. Jedná se o produkci a porozumění. Produkce znamená předání své myšlenky slovně někomu jinému a porozumění probíhá opačným procesem. Slovně někomu předávám informaci, kterou člověk vyslechne a přijme její význam, čímž se utvoří význam sdělení. Řečové schopnosti si osvojujeme v prvních letech života a v jeho průběhu si rozvíjíme slovní zásobu. Ve starším věku jsou naše řečové schopnosti udrženy, ke změně dochází v rámci plynulosti mluveného. Potíže s řečovými schopnostmi mohou mít lidé s poškozením centrální nervové

[38] Srov. ŠIKL R., *Zrakové vnímání,* s. 10, 12, 63.
[39] Srov. STERNBERG J., *Kognitivní psychologie,* s. 90.
[40] HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 234.
[41] NAKONEČNÝ M., *Lexikon psychologie*, s. 245.
[42] HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 510.
[43] Srov. NAKONEČNÝ M., *Encyklopedie obecné psychologie,* s. 245.

soustavy nebo po traumatickém poškození mozku.[44] Pro člověka je základní potřebou dorozumívat se, sdělovat informace.

2.1.5. Myšlení

Poznávací proces probíhající mezi člověkem a okolím je základní charakteristikou pro myšlení. Jedná se o proces analýzy, syntézy a odvozených operací, který je sociálně podmíněn a důležitě svázán s řečí.[45] Myšlení je *vývojově vyšší psychická funkce*.[46] Jde o psychický proces poznávání skutečnosti. Má společenský charakter, a tak jediná možnost rozvoje myšlení spočívá v sociálním prostředí.[47] Myšlení, tedy chápání a řešení problémů, je mentální operace s informacemi. Je nazývané jako vyšší forma poznávání.[48] Podle Psychologického slovníku, je myšlení *poznávací proces, který probíhá mezi člověkem a okolí a je sociálně podmíněn.*[49] Existuje početné množství druhů myšlení, některé mohou „probíhat dokonce proti vůli jedince.[50] Mezi ty se řadí třeba myšlení obsedantní. Mezi nejznámější dělení myšlení patří *myšlení vědomé a neuvědomované*.[51] Vědomé je kontrolovatelné člověkem a probíhá v představách, obrazech, symbolech a slovech. Neuvědomované proti tomu není kontrolované vědomím, a i když se jedná o proces probíhající na neurofyziologické úrovni, je prováděn jinými mozkovými mechanismy.[52] *„Předpokladem pro myšlení je vědění.“*[53] Abychom mohli nějakým způsobem přemýšlet, podstatnou složkou je pro nás kalkulace s pojmy a principy.[54] Myšlení je pro nás prostředkem pro pochopení. Pro pochopení sebe i okolí. Díky myšlení jsme schopni

[44] Srov. NAKONEČNÝ M., *Encyklopedie obecné psychologie,* s. 283.
Srov. KLUCKÁ J., VOLFOVÁ P., *Kognitivní trénink v praxi*, s. 14.
Srov. STERNBERG J., *Kognitivní psychologie*, s. 317-327.
[45] HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 324.
[46] NAKONEČNÝ M., *Lexikon psychologie*, s. 89.
[47] Srov. PRAŠKO J., *Psychiatrie,* s. 38.
[48] Srov. NAKONEČNÝ M., *Encyklopedie obecné psychologie,* s. 115-117.
[49] HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 324.
[50] Srov. HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 324.
[51] HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 324.
[52] Srov. HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 324.
[53] NAKONEČNÝ M., *Encyklopedie obecné psychologie,* s. 117.
[54] Srov. NAKONEČNÝ M., *Encyklopedie obecné psychologie,* s. 117.

poznávat své okolí a lépe se přizpůsobovat životním podmínkám.[55] Na základě myšlení můžeme vyhodnocovat a konstruktivně hledat východisko. Díky tzv. flexibilitě myšlení se můžeme přizpůsobit, rozhodnout a objevovat své dosavadní a nové možnosti.

2.1.6. Exekutivní funkce

Exekutivní funkce jsou řídící funkce mozku, které ovlivňují zejména plánování, organizování, vedení, stanovování realistických cílů, zahájení činnosti a organizaci jednotlivým kroků k těmto činnostem.[56] Jsou skupinou kognitivních funkcí, do nichž spadá umět tvořit, realizovat plány, řídit se pravidly s ohledem na sociální chování, řešení problémů a přizpůsobovat se nečekaným událostem. Umožňují nám zvládnout více věcí najednou jako například zařazovat konkrétní poznatky do místa a času, nebo uložit a posléze si vybavit informace z pracovní paměti.[57] Dalo by se říci, že nám exekutivní funkce slouží k tomu, abychom byli schopni dosáhnout cíle, protože nám napomáhají kontrolovat a řídit naše ostatní schopnosti.[58] Jsou velmi důležité pro naše řádné fungování, protože životní situace jsou nepředvídatelné, a tak rychle a správně reagovat na neustále se měnící podmínky a situace se pro nás stává nezbytnou nutností. Exekutivní funkce mají také značný vliv v procesu učení.[59] Ovlivňují ho tak, že nám umožňují plánovat, mít přehled o čase a dokončit práci včas, mít přehled o více věcech najednou, smysluplně propojit znalosti již dříve zmiňované, vyhodnotit myšlenky a o své práci přemýšlet.[60]

[55] Srov. NAKONEČNÝ M., *Lexikon psychologie*, s. 89.
[56] Srov. Exekutivní funkce. Kognitivní funkce. Následky a rehabilitace. Úvod. Poranění mozku. [online]. Dostupné na: http://www.poranenimozku.cz/nasledky-a-rehabilitace/kognitivni-funkce/exekutivni-funkce.html. [citováno 2014-25-7].
[57] Srov. KOUKOLÍK F., *Lidský mozek*, s. 227, 353.
[58] Srov. ČADILOVÁ V., THOROVÁ K., ŽAMPACHOVÁ Z., a kol., *Katalog posuzování míry speciálních vzdělávacích potřeb,* s. 49.
[59] Srov. ČADILOVÁ V., THOROVÁ K., ŽAMPACHOVÁ Z., a kol., *Katalog posuzování míry speciálních vzdělávacích potřeb,* s. 49.
[60] Srov. How does executive function affect learning? What is executive function? Executive functioning. Types of LD. National Center for Learning Disabilities. [online]. Dostupné na:http://www.ncld.org/types-learning-disabilities/executive-function-disorders/what-is-executive-function. [citováno 2014-11-15].

2.2. Poškození kognitivních funkcí

Poškození kognitivních funkcí je narušení, zhoršení či ztráta poznávacích procesů. Na základě poškození může u lidí docházet až k závažným poruchám. Těmito poruchami se zabývají neuropsychologové. Řada lidí v různých profesích se podílí na procvičování nebo snaze o posílení a nápravu kognitivních funkcí.

Pokud usilujeme o možnosti nápravy či posílení kognitivních funkcí, musíme zvolit správné techniky. Ty se budou odvíjet od věku člověka a druhu poškození kognitivních funkcí.

Tato práce je zaměřena na seniory, proto je zde uveden příklad na starých lidech: pracovníci ze sociální oblasti se v rámci aktivizace věnují nejen seniorům, u nichž je činnost kognitivních funkcí oslabena, ale i lidem po úrazech mozku, s nimiž pracují na podpoře nebo znovu získání kognitivních funkcí. Základem je zdravotnická léčba. Pro podporu, rozvoj či trénink je zejména v dnešní době možné využít mnoho možností. Ať už se jedná o seniory v domově důchodců, v domácnosti, po úrazech ve speciálních zařízeních. Pro všechny tyto lidi i jiné cílové skupiny jsou připraveny různé programy, akce, tréninky.

Dojde-li k poškození kognitivních funkcí, dotyčná osoba je značně znevýhodněna. Podstatná část lidí trpící ztrátou nebo zhoršením kognitivních funkcí trpí zároveň onemocněním nějakého druhu demence a rozměr ztráty nebo oslabení kognitivních funkcí se odvíjí od druhu, kterou člověk trpí, ale i individuálně od dispozic konkrétního člověka. Důsledky se dají v obecné základní rovině popsat, ale jejich přesné vymezení není možné. Vždy záleží na přesných detailech nemoci člověka a jeho případu.[61] Poškození kognitivních funkcí se může týkat funkcí jednotlivě jak celku, tak i poškození více funkcí najednou.

[61] Srov. ZGOLA M. J., *Úspěšná péče o člověka s demencí,* s. 22.

2.2.1. Příčiny a vývoj porušení

Jak je již v předchozí kapitole zmíněno, k poškození nebo narušení může dojít u každé z kognitivních funkcí, a to nejen jednotně, ale i společně. Proto nyní poukážu na jednotlivá možná porušení kognitivních funkcí a jejich projev v běžném životě.

2.2.2. Charakteristiky konkrétních poruch

Pro užší výběr poruch kognitivních funkcí jsem se řídila publikací od Ireny Rektorové[62], jež má velmi vhodně zvolené a dobře sepsané kognitivní poruchy.

Poruchy kognitivních funkcí se mohou týkat každé z kognitivních funkcí. Konkrétně poruchy kognitivních funkcí se odborně dělí na poruchy paměti, fatických funkcí, praktických dovedností, poznávací funkce a exekutivní funkce. Jejich odborné názvy jsou amnézie, afázie, apraxie a agnosie. Amnézií myslíme poruchy paměti, afázie je název pro poruchy fatických dovedností - tedy poruchy řeči, apraxie značí poruchu praktických dovedností jako jsou koordinované a účelné pohyby těla, kdy tělo činí pohyb, ke kterému jsme se rozhodli. Agnosie je porucha poznávacích funkcí. Dále při zmínce o poruchách kognitivních funkcí nesmíme zapomenout na exekutivní funkce, o nichž jsem se již v práci zmínila.[63]

Jednodušeji řečeno, poruchami konkrétních kognitivních funkcí jsou myšleny poruchy myšlení, paměti, učení, vůle a intelektu. Do poruch myšlení spadají poruchy v dynamice, poruchy ve struktuře: nepatřičné a nerealisticky podložené myšlení.. Následně poruchy v obsahu: autistické myšlení, obsedantní myšlení, bludy. Poruchy hloubky, šířky, neschopnost myšlenkových operací. Poruchy paměti jako například amnézie nebo jednotlivých fází paměti, nepřesné vybavování si a další. Poruchy učení, vůle a poruchy

[62] REKTOROVÁ, I., *Kognitivní poruchy a demence*.

[63] Srov. MUDr. Jiří Konrád. Kognitivní poruchy ve stáří. Přehledové články. Psychiatrie pro praxi 2005, 5, Archiv. Psychiatrie pro praxi. [online]. Dostupné na: http://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2005/05/04.pdf. [citováno 2014-8-5].

intelektu.[64] Poruchy učení označují souhrn obtíží při používání řeči, čtení, psaní, naslouchání a matematiky. Jsou individuálního charakteru a jejich vznik je spojen s dysfunkcí centrální nervové soustavy.[65] Do poruch intelektu se řadí dvě základní poruchy, a to retardace a degradace. Retardace je název pro nedostatečné rozvinutí intelektu a degradace znamená postupný úbytek intelektu. Retardací vzniká slabomyslnost a degradací demence.[66] Poruchy vůle znamenají narušení nějaké motivace, odhodlání k něčemu konkrétnímu. Většinou se váží k jiným poruchám například poruchám paměti, nálady, pozornosti.

2.2.3. Poškození jednotlivých kognitivních funkcí

Podkapitola 2.2.3 je zaměřena na kognitivní funkce již uváděné v kapitole 2.1 s tím rozdílem, že zde jde o jejich poškození. Jedná se o poškození paměti, jazyka, pozornosti, zrakově-prostorové schopnosti, vhled, úsudek a abstrakce, motoriky.

Ke ztrátě paměti může dojít v důsledku kognitivní poruchy hloubkového charakteru. To znamená, že člověk zapomíná. Daný člověk trpící poruchou paměti si pravděpodobně svou amnesii neuvědomuje. Odborníci se domnívají, že lidé trpící ztrátou paměti kvůli kognitivní poruše trvají na starých naučených zvycích a postupech a neakceptují postupy nové. I kdyby osoby chtěli něco změnit, je to téměř nemožné, protože se nemohou přizpůsobit novým okolnostem. Kromě nepřizpůsobivosti v situacích i informacích se tento člověk potýká s dezorientací. Taková osoba se opakovaně může ptát na jednu a tutéž věc a nezapamatuje si ji, protože neví, že se na tuto informaci již ptala. Nejen osoba, ale i jeho okolí se tak může dostávat do velmi frustrující situace, která může a narušit jejich vztah. Nemocní se nám mohou zdát dezorientovaní, a to ve slovech i jejich smyslu, někdy to může znamenat jejich obranný únik do svého jistějšího období v minulosti. Osoby přicházející

[64] Srov. Poznávání. Vnímání- poznávání. Ošetřovatelská anamnéza. Výuka. Multimediální trenažér plánování ošetřovatelské péče. [online]. Dostupné na: http://ose.zshk.cz/vyuka/osetrovatelska-anamneza.aspx?id=33. [citováno 2014-8-5].
[65] Srov. ZELINKOVÁ O., *Poruchy učení,* s. 10.
[66] Srov. PRAŠKO J., *Psychiatrie,* s. 36.

do kontaktu s lidmi s poškozením paměti musí počítat s tím, že stojí před nelehkou situací.[67]

K poruše jazyka dochází tehdy, je-li porušena řeč jako schopnost vyslovovat, nebo jazyk sloužící k přesunutí myšlenek do slov a naopak. Pokud jsou obě nebo jedna z částí jazyka porušeny, může dojít ke špatnému pochopení pojmů, protože je člověk nerozezná. Nebo jsou na něj pojmy či věty příliš složité. Pokud se stane, že člověk už není schopen používat slova tak, aby sestavil srozumitelné slovní spojení a věty, znamená to, že přišel o schopnost konstruktivně přemýšlet a zvažovat situaci, adekvátně reagovat na podněty a zapojit se do řešení. Potřebuje pomoc. [68]

Mezi další porušení kognitivních funkcí řadíme poškození pozornosti. Jestliže osoba nevydrží u žádné aktivity, ať už potřebné (třeba oblékání) nebo nepotřebné, nastává problém. Nechce, ale vlastně ani nemůže u ničeho setrvat. Jde o problém udržet svou pozornost a soustředěnost na konkrétní úkol. Pokud má člověk problém začít s nějakou činností, říká se tomu inerce, tedy netečnost. Opakem je, když osoba s něčím začne a nemůže přestat. V tom případě že se jí nedaří činnost ukončit a jedná o perseveranci. Dochází k nerozpoznání, které podněty jsou podstatné a smysluplné a které ne.[69]

Ovlivňován může být i úsudek, náhled a abstrakce. Tvrdohlavost, egocentrismus, špatné vnímání situace, klamné mínění, nechápání projevů druhých i svých, jsou u člověka zapříčiňovány právě kognitivní poruchou. Neuvědomování si nastalých změn, může člověka přivést do různě zlostných střetů se svým okolím, převážně s rodinou. To že člověk nechce pomoc a hlavně nic měnit, může být pro něho i pro jeho okolí velmi nebezpečné. Příkladem poukazujícím na tuto problematiku se poslední dobou čím dál tím více stávají problémy ohledně řidičských průkazů u osob, které mají kognitivní funkce již značně oslabené.[70] Pro lidi, kteří byli celý život samostatní a soběstačí je nemyslitelné, že by jim najednou měl někdo pomáhat. Tím jak člověk stárne a tělo slábne, ztrácí samozřejmě i své schopnosti, které se opotřebovávají. U někoho k tomuto oslabování dochází dříve, u někoho později. Přesto k nim pomalu, ale jistě dochází a pokud si to

[67] Srov. ZGOLA M. J., *Úspěšná péče o člověka s demencí,* s. 30-37.
[68] Srov. ZGOLA M. J., *Úspěšná péče o člověka s demencí,* s. 27-28.
[69] Srov. ZGOLA M. J., *Úspěšná péče o člověka s demencí,* s. 28-30.
[70] Srov. ZGOLA M. J., *Úspěšná péče o člověka s demencí,* s. 30-33.

člověk brzy nepřipustí, může se stát i neštěstí. Osoba se zažitými reakcemi a způsoby řešení situací se snadno dostane do problému.[71]

Dalším porušením se u starších lidí stává špatné rozpoznávání jednotlivých útvarů, nebo dokonce osob. Někam uložili věci a nemohou je najít, i když se na ně téměř dívají. Lidé si jich bohužel nevšimnou. To jsou běžné případy situací, kdy u jedince dochází ke zhoršení vnímání. Jelikož je zrakové vnímání velmi podstatným prvkem pro naše fungování, znatelně nás to znevýhodní a velmi znatelně se to projeví při běžném denním fungování. S tím velmi úzce souvisí i porucha prostorové orientace, kdy lidé špatně odhadují třeba vzdálenost, nebo hloubku. Mohou se tak snažit přejít silnici, protože auto je z jejich pohledu ještě daleko. Dalším příkladem mohou být domácí úrazy, k nimž může patřit třeba pád ze schodů, upadnutí na vyvýšeném koberci apod. Prostředí a téměř vše s čím přijde dotyčný do kontaktu, pro něj může být nástrahou a nebezpečím. [72]

Motorika je funkce velmi úzce související s kognicí, a bývá často postižená v souvislosti s narušením kognitivních funkcí. Pohyby, které děláme běžně, obnášejí mnoho procesů, ještě než je učiníme. Jedná se od zapojení konkrétního svalstva, nervových pohybů a posunů těla tak, jak činíme automaticky, po myšlenkový signál tak učinit. Pro zdravého člověka se jedná v příkladu jen o vůli vstát, nebo odejít. Zdravý člověk se zvedne a odejde. Ovšem dojde-li k narušení kognitivních funkcí, tuto schopnost automaticky jednat ztrácíme a musíme hlídat veškeré kroky, které k samotnému jednání teprve vedou. Což vyžaduje velkou soustředěnost a námahu. Běžně se pak stává, že se lidé v momentě tzv. „zadrhnou“ a nevědí jak dál. [73]

2.2.4. Poškození centrální nervové soustavy i následkem úrazu

Následkem nemoci, poruchy nebo úrazem centrální nervové soustavy vznikají nejen organické poruchy, které svou klasifikací spadají do psychických poruch. Může jít buď o přímé, anebo nepřímé poškození mozku. Přímé postižení mozku může být způsobeno

[71] Srov. ZGOLA M. J., *Úspěšná péče o člověka s demencí,* s. 30-33.
[72] Srov. ZGOLA M. J., *Úspěšná péče o člověka s demencí,* s. 37-40.
[73] Srov. ZGOLA M. J., *Úspěšná péče o člověka s demencí,* s. 40-42.

úrazem, zánětem, nádorem, intoxikací, cévním onemocněním či atrofií. Nepřímé postižení mozku je postižení sekundárního onemocnění jiného systému- infekční, endokrinní, dále i některá metabolická onemocnění. Do organických duševních poruch se řadí psychické onemocnění, poranění nebo jiné poškození mozku, takže například veškeré typy demencí, alkoholové psychózy a jiné. Právě mezi příznaky těchto onemocnění patří poruchy vyšších kognitivních funkcí - paměť, intelekt, učení, vědomí, pozornosti, orientace, vnímání, nálady a emoce, celkové změny osobnosti a chování.[74]

2.2.5. Demence

Demence je získané chorobné oslabení rozumových schopností, tzv. zhloupnutí, vznikající následkem chorobného postižení mozku.[75] *„Pojem demence vznikl spojením latinských slov de (bez) a mens (mysl, vědomí, rozum).“*[76] Demence se projevuje postižením psychických funkcí, hlavně paměti a orientací v čase a prostoru. Člověk obtížněji ovládá své emoce i sociální chování. [77] Existuje mnoho forem demence souvisejících s jinými onemocněními i samostatně.[78] Příznaky demence se dají dělit do tří skupin, a to na narušení kognitivních funkcí, aktivit běžného života a poruchy chování. Podle Vladimíra Pidrmana jsou *„z těchto tří skupin příznaků základní a nejzávažnější z hlediska etiologického příznaky kognitivní“*.[79] Protože právě typickým znakem pro demenci je pokles kognitivních funkcí. Tím je míněna hlavně paměť a intelekt, nejedná se ovšem o příznaky jediné, jen o nejtypičtější. Ovšem rozpoznání demence je jako u ostatních poruch náročné. Různé příznaky mohou demenci připomínat, anebo naopak zakrývat. Nemocný člověk postupně ztrácí svou schopnost porozumět situacím ve svém okolí, čímž ztrácí svoji autonomii a stává se závislým na jiných lidech. Svoji početností se tato nemoc stala prvotním cílem výzkumů v medicíně. Tímto problémem se zabývá neurologie a psychiatrie.[80] Společně

[74] Srov. PRAŠKO J., *Psychiatrie,* s. 12, 52,18, 54, 55.
[75] HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 90.
[76] HORT J., RUSINA R., a kol, *Paměť a její poruchy*, s. 153.
[77] Srov. HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 90.
[78] Srov. HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 90.
[79] PIDRMAN V., *Demence*, s. 10.
[80] Srov. PIDRMAN V., *Demence*, s. 9-23.
Srov. PIDRMAN V., KOLIBÁŠ E., *Změny jednání seniorů*, s. 101-110, 129.

s depresí je demence považována za nejčastější poruchu ve stáří.[81] Projeví-li se u jedince demence, začínají tak kruté časy nejen pro něho samotného, ale i pro jeho rodinu a okolí.

2.2.6. Deprese

Deprese je duševní onemocnění, charakteristické chorobným smutkem.[82] Pro toto onemocnění je typická chorobná změna nálady, hluboký smutek, špatná nálada a není jasné vysvětlení proč.[83] Oslabení nebo narušení kognitivních funkcí je jedním z obvyklých symptomů deprese. Deprese může způsobovat deformaci lidských, pracovních i sociálních hodnot.[84] Stavy deprese jsou přetrvávající dlouhodobě a jsou provázeny beznadějí, sklíčeností, pocitem méněcennosti, samotou a podobnými příznaky.[85] U mladších a starších lidí se tyto příznaky většinou liší. Zatímco u mladého člověka se jedná spíše o pocity smutku a beznaděje, starý člověk pociťuje apatii a rezignaci vůči své vlastní osobě. Pokud se tyto stavy prohlubují, člověk není léčen a neřeší situaci, může jeho jednání vygradovat až k sebevraždě. U starých lidí k sebevražednému chování dochází paradoxně častěji. Navštěvují sice své lékaře, ale nemluví o svých psychických potížích, ale spíše o tělesných. Lékař se tak dostává do situace, kdy z jeho pohledu nelze dost dobře rozpoznat, v jakém psychickém stavu se dotyčný člověk nachází. Někdy tak dochází k situacím, že je člověk doporučován k různým jiným odborníkům a příznaky deprese tak nejsou rozpoznány.[86]

Podle Jeleny Svitko[87] se za základní symptomy deprese považuje:

- skleslá, neklidná nálada, pocit prázdnoty
- sebevražedné myšlenky

[81] Srov. Demence není jen porucha paměti. Psychiatrické texty. Pro veřejnost. Obsah. Psychiatrická nemocnice Havlíčkův Brod. [online], Dostupné na:http://www.plhb.cz/content/demence-neni-jen-porucha-pameti. [citováno 2014-10-27].
Srov. BUIJSSEN H., *Demence*, s. 13-17.
[82] HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 92.
[83] Srov. HOLMEROVÁ I., JURAŠKOVÁ B., ZIKMUNDOVÁ K., *Vybrané kapitoly z gerontologie,* s. 48, 49.
[84] Srov. HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 92.
[85] Srov. HOLMEROVÁ I., JURAŠKOVÁ B., ZIKMUNDOVÁ K., *Vybrané kapitoly z gerontologie,* s. 48, 49.
[86] Srov. HOLMEROVÁ I., JURAŠKOVÁ B., ZIKMUNDOVÁ K., *Vybrané kapitoly z gerontologie,* s. 48, 49.
[87] SVITKO J., *Stres, nespavost a deprese,* s. 30.

- vztahy a činnosti, které dříve přinášely potěšení, nyní nevyvolávají pocit radosti, nezájem o sex
- nespavost, nadměrná spavost nebo brzké a časté probouzení se
- sklíčenost, problematické soustředění, zhoršená paměť, nepřijímání rozhodnutí
- zvýšené požívání alkoholu kvůli špatné náladě a smutku
- nutkání křičet či plakat, zoufalství

Sebevražda je až na posledním místě, kam může tato nemoc dojít, ale i v těch méně závažnějších formách oproti sebevraždě může člověku velkým zásahem znepříjemnit život. Demence má za následek úbytek lidské výkonnosti. Člověk se izoluje od ostatních lidí a postupně ztrácí veškerou radost ze života. Depresivní onemocnění zhoršuje obranyschopnost člověka a celkově vede ke zhoršení zdravotního stavu.[88] Na depresivním onemocnění se může podepsat více činitelů. Jaro Křivohlavý ve své knize[89] uvádí jako příčiny - nezdravý životní styl, tělesné příčiny člověka, vyšší citovou zranitelnost, zážitek selhání - hříchu, obtížné životní zkoušky, osamění, existenční prázdnotu, biologické faktory, špatné mezilidské vztahy, širší sociálně-kulturní faktory a existenci „nemoudrých" představ, myšlenek, přesvědčení a očekávání.

2.2.7. Alzheimerova choroba

Alzheimerova nemoc je duševní porucha organického základu, projevující se demencí. [90]

Jedná se o degenerativní onemocnění mozku mající příznaky postupné demence. Jde o plíživou nemoc pojmenovanou po Aloisi Alzheimerovi, který jako první popsal příznaky této nemoci.

[88] Srov. PRAŠKO J., PRAŠKOVÁ H., PRAŠKOVÁ J., *Deprese a jak ji zvládat,* S. 26, 27, 44.
[89] Srov. KŘIVOHLAVÝ J., *Jak zvládat depresi,* s. 28-32.
[90] HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 337.

Nemoc se projevuje ve starším věku a její příznaky jdou zprvu obtížně rozeznat od znaků vyskytujících se v průběhu běžného stárnutí. Nejtypičtějším příznakem u této nemoci je považováno porušení paměti. Pak přicházejí změny chování, osobnosti a dochází k prohloubení ztráty jazykových schopností. Dochází ke ztrátě kognitivních funkcí. Toto poškození je vázáno na běžné úkony v našem životě. Jak tato nemoc postupuje a dochází k jejímu prohlubování, příznaky se zhoršují.[91] Alzheimerova choroba se dělí do třech stádií: mírná forma, středně těžká forma a těžká forma.

Stránky Ministerstva práce a sociálních věcí ČR[92] i stránky Centra pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče[93] uvádějí, že Alzheimerova nemoc je jednou z nejzávažnějších onemocnění vyskytujících se ve stáří (v ČR v současné době 130 tisíc lidí). Naše populace stárne, odhaduje se, že do roku 2050 by se počet nemocných mohl zvýšit až na 225 tisíc. Proto je třeba hledat řešení, v roce 2012 se tak vláda zavázala vytvořit tzv. Plán Alzheimer. Tedy národní strategii řešení problematiky Alzheimerovy choroby, ale i jiných demencí.

Zdá se, že k rozvoji Alzheimerovy choroby může přispívat i současný životní styl. Dnešní doba je plná počítačů, moderních technologií a elektroniky. Díky těmto vymoženostem máme odlehčenou duševní zátěž, tím ale dochází k naší demotivaci trénovat mozek. To že víme, kde informace nalézt, nás nenutí, abychom se snažili informace si uchovat. Proto jsou moderní technologie nejen přínosné, ale zároveň i škodlivé. Čím dál tím více mladších lidí trpí různými formami demence. Není to tak, že by počítače byly škodlivé, ale že nám díky nim ochabuje mozek.[94] Je proto nutné začít tomu přizpůsobovat nejen služby, ale hlavně sami sebe. Od zdravého životního stylu až po kompenzování

[91] Srov. KOUKOLÍK F., JIRÁK R., *Alzheimerova nemoc a další demence,* s. 11, 89-91.
Srov. Alzheimerova choroba- nemoc má náskok, léčba zatím nestačí. Alzheimerova choroba- strašák dnešní doby. Zdraví. Na stará kolena. [online]. Dostupné na: http://www.nastarakolena.cz/alzheimerova-choroba-strasak-dnesni-doby-1109/. [citováno 2014-10-27].

[92] Srov. Počet lidí s demencí roste. Pomůže Plán Alzheimer. Sociální služby. Noviny Práce a sociální politika. Média a veřejnost. Ministerstvo práce a sociálních věcí. Domovská stránka. [online]. Dostupné na: http://www.mpsv.cz/cs/10044 . [citováno 2014-10-27].

[93] Srov. Plán Alzheimer, Základní fakta. Plány Alzheimer- potřeba, nutnost nebo zbytečný přepych? Přehledový článek. Články v časopisech a sbornících. Publikační činnost. O nás. Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče. [online]. Dostupné na: http://www.cello-ilc.cz/wp-content/uploads/2013/11/plany-Alzheimer.pdf. [citováno 2014-11.11].

[94] Srov. Hrozí našim dětem digitální demence? Domácí. Politika. Literární noviny. [online]. Dostupné na: http://www.literarky.cz/politika/domaci/17329-hrozi-naim-dtem-digitalni-demence. [citováno 2014-11-12].

životního rytmu na zdravější aktivity a činnosti. Hlavně nenechat za sebe činit vše technologie, ale vynaložit trochu i své úsilí. „I když není ještě zcela známé, jak bychom mohli předejít vzniku této nemoci, jedno je jasné, moderní doba přináší i mnohé vedlejší účinky pro náš život. Nápomocná by nám mohla být i včasná terapie. Ta by měla být komplexní metodou, zahrnující od farmak, kognitivního tréninku až po rehabilitační cvičení tělesných funkcí. Nejpodstatnějším postupem proti demenci je ovlivňování kognitivních funkcí.“[95]

2.2.8. Parkinsonova choroba

Parkinsonova nemoc je degenerativní onemocnění určité části mozku, která je zodpovědná za produkci dopaminu.[96] Jedná se o nevyléčitelné chronické onemocnění. Vzniká nedostatkem dopaminu v bazálních gangliích, původ nemoci však zatím znám není. Parkinsonova choroba je zde zařazena z důvodu, že projevy nemoci ovlivňují kognitivní funkce člověka. Mezi základní příznaky nemoci objevující se až v delším časovém horizontu patří třes, svalová ztuhlost, celkové zpomalení jedince a jeho pohybů, a také poruchy chůze a stoje, což jsou typické příznaky, které se ale nemusejí vyskytovat ve stejné míře a hloubce projevu u každého jedince. Předchází jim příznaky specifické pro více onemocnění, jimiž jsou například bolesti zad a ramen, pocity těžkosti končetin a úbytku výkonnosti.[97] Parkinsonova choroba je sice nevyléčitelné onemocnění, avšak lze potlačovat míru projevů této choroby.[98] Vyskytuje se převážně ve středním věku života a má plíživý, postupně se rozvíjející charakter. [99]

[95] Srov. KOUKOLÍK F., JIRÁK R., *Alzheimerova nemoc a další demence*, s. 213.
[96] HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 338.
[97] Srov. ROTH J., SEKYROVÁ M., RŮŽIČKA E., Parkinsonova nemoc, Druhé rozšířené vydání, s. 10, 17, 25 a Čtvrté rozšířené vydání, s. 25, 43.
[98] Srov. ROTH J., SEKYROVÁ M., RŮŽIČKA E., Parkinsonova nemoc, Druhé rozšířené vydání, s. 10, 17, 25 a Čtvrté rozšířené vydání, s. 25, 43.
[99] Srov. ROTH J., SEKYROVÁ M., RŮŽIČKA E., Parkinsonova nemoc, Druhé rozšířené vydání, s. 10, 17, 25 a Čtvrté rozšířené vydání, s. 25, 43.

2.2.9. Kognitivní poruchy způsobené farmaky

Také farmaka mohou způsobit kognitivní poruchy. Mezi dvě základní poruchy patří delirium a demence. Pod pojmem delirium si můžeme představit akutní stav, kdy ztrácíme orientaci, jsme zmateni. Jedná se o poruchy vědomí, pozornosti, myšlení, paměti apod. Jedná se o stav přechodný.[100] Akademický slovník tento pojem definuje jako „*poruchu vědomí charakterizovanou neklidem, děsivými halucinacemi, blouzněním a to hlavně při horečnatých onemocněních.*“[101] Oproti tomu pojem demence je syndrom, jenž vznikl jako následek chronického onemocnění mozku.[102] Podrobněji bylo již zmiňováno v kapitole 2.2.5.

Kognitivní poruchy způsobené farmaky se ve většině případů týkají špatné dávky léků, nebo nevhodného působení více léků společně. Starší člověk může reagovat zcela jinak než relativně zdravý mladý jedinec. U staršího člověka je větší pravděpodobnost, že díky své zvýšené náchylnosti u něj vznikne výše zmiňovaná porucha. Samozřejmě to je jen jedna z možných příčin. Pro budoucí kognitivní poruchy se však delirium řadí mezi rizikové faktory. Obecně řečeno mohou léky ohrožovat kognici, a to přímo i nepřímo. Mezi nejobvyklejší farmaka spadající do rizikové skupiny způsobující poruchy kognice patří benzodiazepiny, antihypertenziva a anticholinergika.[103] Prozatím žádné léky pro zamezení vzniku demence nebo kognitivních poruch jako takových nebyly vyvinuty. Ale léků, jenž mohou způsobit či vyvolat ztrátu paměti nebo poškození kognitivních funkcí je celá řada. Je to prokázáno studiemi Dr. Nolla Campbella a Dr. Malaza Boustaniho. Například za pouhé dva měsíce užívání již zmiňovaných anticholinergik se u jedince vyskytnou mírné kognitivní poruchy. Tudíž některé léky užívané delší dobu a pravidelně nás připravují o mentální schopnosti. Může se jednat jak o léky volně prodejné, tak i léky na předpis proti nespavosti, zažívacím potížím, inkontinenci, ale též jde i o léky na hypertenzi nebo kardiovaskulární onemocnění.[104]

---

[100] Srov. REKTOROVÁ I., *Kognitivní poruchy a demence*, s. 124.
[101] *Akademický slovník cizích slov,* s. 150.
[102] Srov. REKTOROVÁ I., *Kognitivní poruchy a demence*, s. 124.
Srov. PIDRMAN V., *Demence*, s. 9.
[103] Srov. REKTOROVÁ I., *Kognitivní poruchy a demence*, s. 125.
[104] Srov. Newsletter 50 - Pomozte lékaři neškodit. 2013.brain jogging info. [online]. Dostupné na: https://sites.google.com/site/brainjogginginfo/newsletter50. [citováno 2015-2-12].

2.2.10. Amyotrofická laterální skleróza

„*Amyotrofická latentní skleróza je progresivní neurodegenerativní onemocnění. Spočívá ve ztrátě mozkových a spinálních motoneuronů*.“[105] Kognitivní poruchy mohou být zasaženy i onemocněním motoneuronu, nejznámějším příkladem u těchto poruch je právě nemoc zvaná amyotrofická laterální skleróza.[106] Jedná se o „*onemocnění spočívající v poškození nervových buněk v mozku a míše, protože motoneurony vedou od mozku do míchy a z míchy do svalů“*.[107] Motoneuronová onemocnění mají jako společný znak právě postižení neuronů mozkové kůry, míchy, anebo obou. Mezi hlavní projevy amyotrofické laterární sklerózy spadá svalová slabost, atrofie a spasticita. Amyotrofická laterární skleróza byla dříve řazena do onemocnění motorického systému. Kognitivní postižení u této poruchy jsou dnes aktuálnější, než se dříve mínilo.[108] Amyotrofické laterální sklerózy existuje více forem. Konkrétně byly popsány tři: sporadická, familiární a guamská. Sporadická může postihnout kohokoliv z nás. Familiární forma je bohužel dědičná, takže v těchto případech je až 50 % náchylnost k jejímu propuknutí u potomků. Co se týče příznaků této nemoci, jsou zprvu tak nevýrazné, že si jich většina lidí ani nepovšimne. U každého člověka mohou probíhat zcela jinak, takže zatímco někdo bude zprvu zakopávat o okraje koberců, jiný se bude přeříkávat nebo zadrhávat v řeči. Tato nemoc je velmi závažná, špatně se diagnostikuje, protože její počátek je plíživý a nenápadný. Od diagnostikování této nemoci se lidé dožívají pouze 2-5 let a objevuje se převážně ve středním až starším věku. [109]

2.3. Kognitivní trénink

V následující části se budu věnovat převážně kognitivnímu tréninku a posilování kognitivních funkcí, nezbytným pojmům s tím spojených, a také uspořádání správného

[105] Článek z neurologie pro praxi. Články z tisku. Menu. Amyotrofická laterální skleróza. [online]. Dostupné na: http://als.webgarden.cz/rubriky/informace-o-als. [citováno 2014-10-26].
[106] Srov. REKTOROVÁ I., *Kognitivní poruchy a demence*, s. 146.
[107] Co je to ALS. Seznam textů. ALS-amyotrofická laterální skleróza. Nemoc ALS. [online]. Dostupné na: http://www.ereska.cz/nemocals.html#als. [citováno 2014-10-26].
108 Srov. REKTOROVÁ I., *Kognitivní poruchy a demence*, s. 149-150.
[109] Srov. Formy ALS, Prvotní příznaky, Diagnostika. Seznam textů. ALS-amyotrofická laterální skleróza. Nemoc ALS. [online]. Dostupné na: http://www.ereska.cz/nemocals.html#als. [citováno 2014-10-27].

a účinného postupu kognitivního tréninku. Zmíním jaké možnosti tréninku se mohou vyskytovat a pro jejich bližší pochopení je vymezím.

„Kognitivní trénink je procvičování kognitivních schopností u zdravých osob, které se touto činností aktivizují, což funguje jako prevence vůči kognitivním poruchám.“[110] Kognitivní trénink neboli posilování, snaha o zlepšení či znovuzískání kognitivních funkcí u člověka. Se záměrem vynaložit úsilí s vidinou prospěšné a užitečného cíle pro jedince. *„Konečným cílem kognitivního tréninku je zvýšit či udržet kognitivní schopnosti na zdravé úrovni po delší období života v naději, že se tím prospěje každodennímu fungování jedince.“*[111]

U jednotlivých kognitivních funkcí jsem se už zmínila o tom, jak jsou pro nás důležité. Mají totiž nezastupitelný význam pro naše lidské fungování. V mladším produktivním věku by zřejmě málokoho napadlo tyto kognitivní funkce nějak záměrně procvičovat. V běžném životě jedince tyto funkce udržujeme v kondici už jen svým aktivním životem. Proces stárnutí se odráží ale i na kognitivních funkcí. Postupně jsou tyto funkce oslabovány. Vlivem nemoci může dojít i k jejich poškození nebo i ztrátě. Ve velkém množství případů může správné a včasné procvičování kognitivních funkcí následky poškození u některých poruch zmírnit. U zbylých případů, kdy poškození už funkce postihlo, se můžeme snažit o nápravu a pokusit se pomocí rehabilitace schopnosti a funkce zlepšit.

Společnost obecně, ale i sociální sféra se snaží o co nejdéle možné fungování nemocného i starého člověka ve svém přirozeném prostředí. To ale vyžaduje samostatnost a soběstačnost. Proto existují různé druhy cvičení a vůbec snahy o posilování či udržování těchto funkcí. Lze je nazvat kognitivním tréninkem.

Mluvíme-li o kognitivním tréninku, nelze opomenout dva velmi podstatné pojmy s ním související. Jedná se o prevenci a rehabilitaci. Zatímco prevence znamená jakýsi soubor postupů či prostředků, který nám umožňuje vyvarovat se, nebo snížit riziko vzniku kognitivních poruch. Rehabilitace se zaměřuje na nápravu již vzniklých skutečností nebo

[110] KLUCKÁ J., VOLFOVÁ P., *Kognitivní trénink v praxi*, s. 19.
[111] ŠTĚPÁNKOVÁ H., STEINOVÁ D., *Trénování paměti*, s. 76.

poruch. Odborně je „*kognitivní rehabilitace je náprava už poškozených kognitivních funkcí.*“[112] Můžeme si tedy všimnout, jak spolu kognitivní trénink a kognitivní rehabilitace souvisí. Zatímco tréninkem můžeme udržovat své tělo v kondici a oddálit tak narušení funkčnosti, existuje i rehabilitace, která má pomoci ke zmírnění následků, nebo obnově kognitivních funkcí. Ta se používá spíše po zanedbaném tréninku, nebo vůbec po jeho nevyužití. „Na základě výzkumu kognitivních schopností u stárnoucích univerzitních profesorů se prokázalo, že vykonáváním intelektuálních činností během života se může předejít typickým poruchám vznikajících ve stáří.“[113] Protože nejen u schopností člověka záleží právě na tom, jak člověk využíval své schopnosti i možnosti a jak je celoživotně zatěžoval a procvičoval.[114]

Cíl tréninku kognitivních funkcí by se měl zaměřit na psychomotoriku, orientaci, pozornost, paměť, motivaci, exekutivní funkce a myšlenkové operace.[115] Psychomotorikou je myšleno „*spojení psychiky- duševních procesů a motoriky- tělesných procesů a pohybu.*“[116] Exekutivními funkcemi jsou myšleny tzv. řídící funkce mozku, které jsou již blíže definovány v kapitole 2.1.6. U kognitivního tréninku je důležité udržení zájmu klienta, proto máme dotyčného motivovat vhodně zvolenou zátěží a aktivitou. Ideální formou by bylo zábavné odlehčené cvičení. To lze vykonávat samostatně s jedním člověkem, skupinou, nebo jej může vykonávat i jednotlivec sám.[117] Pokud se trénink provádí ve skupině, dochází tak k větší motivaci lidí. Pokud trénují lidé sami doma, jedna z oblíbených možností, kterou volí, jsou například křížovky, kvízy apod.[118]

[112] KLUCKÁ J., VOLFOVÁ P., *Kognitivní trénink v praxi*, s. 19.
[113] Srov. GAMON D., BRAGDON A., *Mozek a jak ho cvičit,* s. 107-113.
[114] Srov. SUCHÁ J., *Trénink paměti pro každý věk,* s. 17.
[115] Srov. KLUCKÁ J., VOLFOVÁ P., *Kognitivní trénink v praxi*, s. 20.
[116] Psychomotorika jako psychologický pojem. Psychomotorika. Teorie. O nás. [online]. Dostupné na: http://www.psychomot.cz/?page_id=112. [citováno 2014-7-25].
[117] Srov. KLUCKÁ J., VOLFOVÁ P., *Kognitivní trénink v praxi*, s. 19-20.
[118] Srov. Kognitivní trénink. Specializované zdravotnické služby. Oddělení geriatrie a následné péče. Oddělení a kliniky. Pacientům a veřejnosti. [online]. Dostupné na: http://www.ftn.cz/pacientum-a-verejnosti/oddeleni-a-kliniky/oddeleni-geriatrie-a-nasledne-pece/specializovane-zdravotnicke-sluzby/kognitivni-trenink/. [citováno 2014-7-28].

2.3.1. Struktura a proces kognitivního tréninku

Procvičování kognitivních funkcí může probíhat za odborného vedení se skupinou i jednotlivcem. Zároveň může procvičování probíhat bez odborného vedení. Základem úspěchu každého procvičování je vytvořit takové podmínky, aby se lidé cítili bezpečně a jistě. Ideální formou procvičování je jednotný postup. Vhodná délka procvičování je 45 minut. Odborné vedení procvičování kognitivních funkcí se skupinou je omezeno počtem účastníků. Velikost skupiny, kterou vede jeden pracovník, je deset lidí. Pokud má pracovník, který skupinu vede k sobě někoho na výpomoc, je možné mít skupinu až s patnácti lidmi najednou.[119] Procvičovat kognitivní funkce mohou lidé i sami doma, a to bez odborného vedení. Některým lidem může forma procvičování bez odborného vedení vyhovovat více. Mohou dělat to, na co se zrovna cítí a v danou chvíli je to zajímá. Procvičování vedené zkušeným člověkem probíhá podle přesně stanovených postupů a v doporučovaném pořadí.

Trénink pod odborným vedením většinou začíná přivítáním klientů, a v první řadě ponecháním prostoru k seznámení jednotlivých účastníků. Tyto odborně vedené tréninky a procvičování kognitivních funkcí mohou probíhat v rámci nějakého kurzu, ale i v zařízení, kde se lidé už znají (např. domov pro seniory). V takovém případě je třeba brát ohled na vzájemné vztahy uvnitř zařízení při tvoření cvičících skupin. Lektor by měl mít dostatečnou empatii, individualitu pro vnímání klientů a angažovanost. Protože každý člověk je jiný a má jiné schopnosti, nebo jiná kognitivní poškození, omezení.[120]

Trénink bez odborného vedení je možné si uspořádat dle svých zájmů a potřeb. Není řízen konkrétními postupy. Jedinec si sám určuje zaměření a délku cvičení. [121]

2.4. Kognitivní rozvoj podle přístupu Reuvena Feuersteina

Mezi nejznámější a nejuznávanější psychology zabývající se kognitivním rozvojem a kognitivními funkcemi se řadí Prof. Reuven Feuerstein, a proto jeho přístup a kritéria

[119] Srov. KLUCKÁ J., VOLFOVÁ P., *Kognitivní trénink v praxi*, s. 21-26.
[120] Srov. KLUCKÁ J., VOLFOVÁ P., *Kognitivní trénink v praxi*, s. 21-26.
[121] Srov. KLUCKÁ J., VOLFOVÁ P., *Kognitivní trénink v praxi*, s. 21-26.

považuji za téměř nezbytné pro tuto práci. Nejprve se budu věnovat kognitivnímu rozvoji podle Feuersteinova přístupu, poté se zaměřím na jeho osobu, neboť je vyhlášeným odborníkem na tuto problematiku, a v neposlední řadě přeju ke kritériím kognitivního rozvoje stěžejních pro tuto práci.

Reuven Feuerstein *studoval teorie vývoje intelektu a poznávacích funkcí u dětí a metody výzkumu v psychologii. Během svého působení získal poznatky o možnostech a předpokladech rozvoje poznávacích funkcí a intelektu člověka a o schopnostech člověka adaptovat se v radikálně odlišných životních podmínkách.*[122]

Feuerstein zastával názor, že intelekt člověka je modifikovatelný, tedy že není jasně danou vlastností člověka. Jako první rozpracoval teorii podporující tuto modifikovatelnost intelektu a kognitivních funkcí u dětí i dospělých. Tradiční přístup učitele nahrazuje zprostředkovatele stavícího se mezi žáka a podněty, mezi žáka a jeho odpovědi. Učitel pro daný úkol žákovi pomáhá se získáváním dat, pomáhá určit strategii a společně se účastní plánů k úkolu. Také se podílí na vytváření odpovědí pro daný problém. Kognitivní struktury žáka jsou právě tímto zprostředkovaným učením posilovány. Zprostředkovatel se zaměřuje na žákův přístup k řešení daného problému. Cílem je zvyšovat schopnosti žáka řešit problémy, myslet kriticky a porozumět procesu učení. Feuerstein zastává názor zjištění a nápravy deficitních kognitivních funkcí, které jsou předpokladem správného myšlení. Za deficitní funkce jsou považovány funkce nedostatečně rozvinuté, příčinou se stávají nedostatečné nebo neefektivní zkušenosti se zprostředkovaným učením. Zprostředkovatel může žákovi pomoct k vytvoření kognitivní struktury prostřednictvím speciálních programů. Jako nástroj k určení oblasti a příčin problémů žáka slouží Feuersteinovi kognitivní mapa: jedná se o analytický nástroj. Hlavním cílem je optimalizace schopností u žáka učit se a myslet. Feuerstein definuje sedm parametrů, díky nimž je možné učební proces analyzovat, kategorizován a uspořádán:[123]

1- Obsah – téma, ke kterému se váže mentální činnost

[122] MÁLKOVÁ G., *Zprostředkované učení,* s. 11.

[123] Srov. O autorovi. O autorovi a jeho teorii. Instrumentální obohacování. Metody. COGITO-centrum kognitivní edukace. [online]. Dostupné na: http://www.centrum-cogito.cz/index.php?stranka=o-autorovi-fie-a-jeho-teorii&lang=cz. [citováno 2014-11-26].

2- modalita nebo jazyk - verbální, numerická, obrázky, taktilní skica, graf, tabulka pohyb…

3- fáze mentální činnosti - vstup, zpracování, výstup - tři společně propojené poznávací fáze

4- kognitivní operace vyžadované při mentální činnosti - identifikace, znovu poznávání, porovnávání, utváření kategorií, analogické myšlení, tranzitivní myšlení, logické zdůvodňování, třídění …

5- úroveň složitosti - kvalita a kvantita poskytovaných informací sloužící k uspokojivé odpovědi

6- stupeň abstrakce - vzdálenost mezi mentální činností a předmětem či jevem

7- úroveň výkonnosti nebo zdatnosti - rychlost a vydaná námaha při hledání řešení, přesnost a správnost vyřešeného problému

Podle Feuersteina musí prostředí, které umožňuje modifikaci jedince, dodržovat čtyři vlastnosti podporující kognitivní růst:[124]

1- Otevřenost k novým příležitostem a úspěchu.

2- Podmínky pozitivního stresu.

3- Plánované a kontrolované pochopení známého a nutného.

4- Individualizovaná instrukce a zprostředkování.

[124] Srov. O autorovi. O autorovi a jeho teorii. Instrumentální obohacování. Metody. COGITO-centrum kognitivní edukace. [online]. Dostupné na: http://www.centrum-cogito.cz/index.php?stranka=o-autorovi-fie-a-jeho-teorii&lang=cz. [citováno 2014-11-26].

2.4.1. Profesor Reuven Feuerstein

Reuven Feuerstein se narodil roku 1921 v Rumunsku, vystudoval učitelství a psychologii v Bukurešti. Během druhé světové války, kdy byl zatčen gestapem, posléze uprchl a byl nucen se schovávat, organizoval útěky židovských dětí do zahraničí. V roce 1944 byl nucen emigrovat do Palestiny, kde pokračoval ve studiu psychologie a kde také začal pracovat s dětmi a adolescenty.[125] Feuerstein je celosvětově známý a uznávaný psycholog, který se zabýval klinickou, vývojovou a kognitivní psychologií. Známý je především pro svou teorii Strukturální kognitivní modifikovatelnosti.[126] Byl zakladatelem a zároveň i ředitelem (v roce 2014 zemřel) Feuersteinova výzkumného institutu v Jeruzalémě, jenž se dříve se jmenoval Mezinárodní centrum pro zlepšení studijních předpokladů.[127] Dnes je znám spíše pod názvem Mezinárodní centrum pro zvýšení učebních možností, v anglickém názvu International Center for the Enhancement of Learning Propensity a zkratkou ICELP.[128]

2.4.2. Kritéria kognitivního rozvoje

Zprostředkované interakce jsou předpokladem zprostředkovaného učení, které je založeno na dvanácti kritériích neboli zásadách.[129] Dítě (v našem případě senior) je při dodržení těchto zásad schopno mentálněuchopit jednotlivé kognitivní operace a rozvíjet kognitivní funkce.[130] Kritéria zprostředkovaného učení jsou následující:

[125] Srov. O autorovi. Učíme se učit se. Programy rozvoje osobnosti. Feuersteinovo instrumentální obohacování. [online]. Dostupné na: http://www.ucime-se-ucit.cz/o-autorovi/. [citováno 2014-11-25].
[126] Srov. Prof. Reuven Feuerstein. Články. Úvodní stránka. Radka Nevosadová. [online]. Dostupné na: http://nevosadova.webnode.cz/news/prof-reuven-feuerstein/. [citováno 2014-11-25].
[127] Srov. Who is professor Reuven Feuerstein? International connections. Connections. Southeastern Center for the enhancement of learning. [online]. Dostupné na: http://www.scel.org/connections/who.asp. [citováno 2014-11-25].
[128] Srov. O autorovi. O autorovi a jeho teorii. Instrumentální obohacování. Metody. COGITO-centrum kognitivní edukace. [online]. Dostupné na: http://www.centrum-cogito.cz/index.php?stranka=o-autorovi-fie-a-jeho-teorii&lang=cz. [citováno 2014-11-25].
[129] Srov. O autorovi. O autorovi a jeho teorii. Instrumentální obohacování. Metody. COGITO-centrum kognitivní edukace. [online]. Dostupné na: http://www.centrum-cogito.cz/index.php?stranka=o-autorovi-fie-a-jeho-teorii&lang=cz. [citováno 2014-11-25].
[130] Srov. Poradenství pro osoby s psychosociálním ohrožením a narušením- Hutyrová M., Studijní text. Kurz č. 2 – Poradenství pro jedince se speciálními vzdělávacími potřebami. Tvorba a realizace kurzů zaměřených na

• zprostředkování záměru a vzájemnosti
• zprostředkování přesahu (širší kontext)
• zprostředkování významu
• zprostředkování pocitu kompetence
• zprostředkování regulace a kontroly chování
• zprostředkování sdílení
• zprostředkování individuální a psychologických rozdílů
• stanovení si cíle, naučit se plánovat a to, jak cíle dosáhnout
• zprostředkování náročnosti
• zprostředkování vědomí lidského bytí jako měnící se skutečnosti
• zprostředkování vyhledávání optimistických alternativ - pozitivní konec
• zprostředkování pocitu sounáležitosti

Zprostředkování záměru a vzájemnosti:

První kritérium se týká seznámení se s konkrétními záměry a cíli práce s lidmi. Zprostředkování záměru a vzájemnosti obnáší jasné vyjádření záměrů a důvodů k činnosti, ujištění o schopnosti osoby vnímat podněty a jejich aktivního příjmu. Na základě tohoto kritéria a správného zprostředkování záměru, můžeme postupovat vyjadřováním se jasně a srozumitelně, přizpůsobování podnětů pro dobře vstřebatelné pro seniory, zaměřit se na jejich pozornost a zaměřování se na drobné rozdíly, motivování seniorů k naslouchání a sledování výuky, a dokonce je doporučeno i užívání paradoxů. Dále pomáhání lidem v hledání řešení či jejímu návodu, opakování vyučovaného jinými způsoby, vyjadřovat se správnou terminologií a popřípadě její vysvětlení, snaha o hledání vhodného přístupu pro všechny, oční kontakt a dostatečnou péči v podobě času a odpovědí na otázky. Pokud se toto kritérium řádně zprostředkovává, lze kupit ucelená a přesná data a tak sledovat jejich chování. Senioři by tak měli:

- jasně a soustředěně vnímat podněty
- postupně rozebrat údaje

---

práci s žáky se speciálními vzdělávacími potřebami pro pedagogické pracovníky středních škol a druhého stupně základních škol. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav speciálně pedagogických studií. Hlavní stránka. CD-ROM online verze, Elektronická publikace. Další vzdělávání pracovníků škol. [online]. Dostupné na:. http://kurzy-spp.upol.cz/CD/3/2-05.pdf. [citováno 2015-2-9].

- slovně pojmenovat předměty a jevy
- slovně popsat místo, cestu či orientaci předmětů
- slučovat dva i více původců informací
- identifikovat přetrvávající vlastnosti, ačkoliv došlo ke změně ostatních vlastností
- důkladně shromažďovat informace
- poznat a identifikovat problém
- zjistit důležité informace
- aplikovat jevy a předměty do vzájemných vztahů
- umět pracovat s předměty a situacemi, které lze zachytit zrakem[131]

Zprostředkování v širším kontextu:

Jde o zvládnutí znalostí a dovedností přesahujících čas i prostor vzájemností. Soudobé jednání se odráží v minulých i budoucích předmětech nebo jevech. Pro jejich dosažení lze utvářet vztahy, opakovaně porovnávat, poukazovat na podobnosti, podporovat seniory ve hledání počátků věcí, uspořádávat věci do správných historických souvislostí, poučit je o možnosti využití principů nebo pravidel v budoucnu, zevšeobecňovat prostřednictvím úsudku pravidel a zásad, na základě různých postupů řešení problémů, poukazovat na jejich využití v jiných případech. V neposlední řadě zdůrazňovat to, co je důležité a objasnění toho, naučit je jak poznat toto důležité, zaměřovat se na širší záběr jejich potřeb. K docházení rozvoji kognitivních funkcí tak může docházet zachování si stálosti, navzdory měnícím se vlastnostem osob, sdělit jim správné informace o názvech popisujících prostor, pochopení důležitosti přijít na nutnost přesnosti odkazů jiných situací, vyhledávat a slučovat různé zdroje a informace. Dále vyhledávání přiměřených stanovisek a zbavování se těch nepodstatných, vést k samovolnosti při srovnávání předmětů a jevů, produkovat vztahy, hypotézy a kontrola strategií, verbální prostředky umožňující různě uspořádávat kognitivní kategorie, pracovat s opravdovými vztahy a zdolat komunikace zaměřené pouze na sebe.[132]

[131] Srov. LEBEER, J., *Programy pro rozvoj myšlení dětí s odchylkami vývoje,* s. 84-87.
[132] Srov. LEBEER, J., *Programy pro rozvoj myšlení dětí s odchylkami vývoje,* s. 87-90.

Zprostředkování významu:

Zprostředkování významu znamená pomoci nalézt důležitosti určitých podnětů seniorem, když na ně zprostředkovatel nekladl důraz. Jde o poskytnutí dostatečného široce zaměřeného významu slov, podnětů či předmětů, které seniorovi umožní rozšířit základní význam, poukázat na podstatný význam a hodnoty interakcí. Ke správnému zprostředkování významu lze dojít několika kroky. A to, vysvětlováním našeho přesvědčení o důležitosti interakcí pro jedince, objasnění proč a čím je právě pro nás událost, konkretizovat a vysvětlovat obsahy různých slov v různých kontextech. Z naší strany můžeme poskytnout také podporující kroky, a ty se týkají především naší vlastní motivace k vykonávání této profese či předávání informací a snaze předat nejen nadšení o informace druhým, vnímat sovu práci komplexně se sebou samým, zdůrazňovat citovou stránku předmětů, které dostaneme či darujeme, pro hlubší význam a utkvění v paměti obohacovat různé události podtrhujícími souvislostmi a typickými znaky, srovnávat různé kultury, podotknout na různé vnímání stejné události prostřednictvím jiného přesvědčení a hodnot, proto nezapomenout seniorům vysvětlovat symboly, jejich původ a význam, ke slovům přidávat i neverbální komunikaci. V souvislosti s kognitivními funkcemi u tohoto kritéria, se jedná o přirozený rozvoj snahyo hlubší významy, uchování si zažitého a stálého, ačkoliv se danosti přizpůsobují různým podmínkám, podněcování k přirozenému hledání mezilidských vazeb a jejich přesah, umění je verbálně popsat, společně s významy a pocity, události spojovat s konkrétními daty, porovnání událostí a situací v aplikaci na jiný kontext, období, najít radost v nutných záležitostech, to co má pro seniory zvláštní význam a je pro ně zajímavé je pro ně větší motivací.[133]

Zprostředkování pocitu kompetence:

Čtvrtým kritériem R. Feuersteina je zprostředkování pocitu kompetence. Týká se pomoci k rozvoji vlastních kompetencí podporou a rozvojem vlastního hodnocení, a to pozitivně. Dále podpory prostředí a podmínek pro utváření schopností, zručností, dovedností, a to prostřednictvím třeba i přístupem zaměřeným na samotný proces, důležitost zpětné vazby. Proto není špatné práci si dopředu připravit, jde o výběr

[133] Srov. *Programy pro rozvoj myšlení dětí s odchylkami vývoje*, s. 91-94.

zvládnutelný. Pokud by se jednalo o něco nového, vyžadujeme velkou způsobilost a šikovnost. Podstatné je umožnit seniorům takové úkoly, aby byli schopni je zvládnout. Přípravou úkolu společně dosáhneme k uvědomění, jak mají v řešní úkolu pokračovat, a tak zjistí, že pracují správně. K rozvoji kognitivních funkcí dochází tedy záměrnou konkrétní pozorností, pojmenováváním a popisem mentálního procesu, informací a vztahů. Záměrem je daného člověka utvrdit ve svých schopnostech, a to slovně. Neopomenutelná je i přesnost při získávání informací a jejich shromažďování. Je třeba i logické odůvodňování, schopnost slovního označení kognitivních kategorií, plánovat a uspořádávat je, tvoření skutečných vztahů.[134]

Zprostředkování regulace a kontroly chování:

Toto zprostředkování se týká vedení člověka k dosažení správného rytmu svého snažení k provedení úkolu, dále pomoci se správným tempem v práci (i jeho přizpůsobení) a regulaci svého chování, snaha o správnou regulaci a rovnováhu reakcemi a jednáním. K dospění tohoto zprostředkování můžeme úkoly připravovat na míru kognitivních schopností, předem seniorům sdělit o jakou úroveň obtížnosti se v úkolu jedná, zároveň jim ukázat, jak obtížnost poznají, jak mohou mít pod kontrolou své jednání. Kognitivní funkce rozvíjené tímto kritériem se týkají osvojení si důležitých věcí svým vlastním tempem, krok po kroku zjišťování svých možností a schopností, zjišťování si zdroje k informacím. Zpracování informací jedincem probíhá tak, že si problém nejdříve vymezí a poté usoudí, zda je k řešení. Důkladně si dá dohromady informace a údaje, aby mohl lépe porozumět, popřípadě vyřešit. Z tohoto důvodu pečlivě probírá možnosti a plánuje své jednání. Přestává tedy své jednání zaměřovat na metodu pokus a omyl, ovládá své unáhlené jednání a dává dohromady odpovědi srozumitelné i pro ostatní.[135]

Zprostředkování sdílení:

Zprostředkování sdílení slouží ke zjednodušenému osvojování si zkušeností zaměřené na kognitivní stránku. Jde o nazývání podstatných myšlenkových procesů, zlehčení zkušeností v emoční rovině a rozvoj dovedností. Sdílení zkušeností vystavuje

[134] Srov. *Programy pro rozvoj myšlení dětí s odchylkami vývoje,* s. 94-97.
[135] Srov. *Programy pro rozvoj myšlení dětí s odchylkami vývoje,* s. 97-100.

seniory kontaktu s ostatními. K tomu můžeme napomoci podporovat zprostředkovávání a potřebnou pomocí, vybízením k vyprávění zážitků a zkušeností, konverzací ohledně dalších kroků, vybízením ke vzájemnému naslouchání a zároveň respektování názorů ostatních, vedení ke spolupráci všech. Na kognitivní rozvoj zapůsobí vyjasňování pojmů, jednání, rysů, námětů, hledání informací o pořadí a času, připustit si stávající problém a umět ho pojmenovat, přemýšlet logicky, a tak nalézat vysvětlení, zdokonalovat se v jazykovém projevu a vedení komunikace.[136]

Zprostředkování individuálních a psychických rozdílů:

Kritérium zprostředkování rozdílů spočívá v utvrzení o jedinečnosti každé lidské bytosti, která pramení hlavně z prostředí, v němž člověk vyrůstá. Proto jsou náhledy jednotlivých lidí rozdílné, ale to na jejich možnosti vyjádření nehraje roli. Tak jak je každý individuální, má individuální i potřeby a úroveň obtížnosti, již zvládne. Pro lidi se specifickými potřebami můžeme připravit individuální plány, které je nutno třeba prodiskutovat s ostatními a sdělit jim, jaké obnáší za klady i zápory. Důležitá je kreativita seniorů a jejich tvorba vlastního řešení, jejich samostatnost. V rozvoji jde o nutnost logicky hledat odůvodnění a hájit si odpovědi, o nutkání samovolného srovnávání, stanovování domněnek a rozšiřování jejich strategií, o překonávání sebestřednosti.[137]

Stanovení si cíle, naučit se plánovat, jak cíle dosáhnout:

Kritérium obnáší uvědomění si záměrného jednání za nějakým účelem, který může být i skrytý. Jedná se o pomoc najít si cestu k přisvojení si cílů klienta a pomoci mu se způsobem, jak formulovat své cíle podle svých kroků. Dále si určit si cíl a potřebné náležitosti k jeho dosažení. Dosáhnout toho můžeme tak, že jim budeme vysvětlovat cíle jednotlivých úkonů a činností, které dělají či dělat budou, dále totéž s úkolem, jež je třeba zvládnou či možnosti jeho řešení. Dodávat jim elán v utváření si cílů a představ své budoucnosti a také plynulý přechod z plánu do činů. Učit je hledat a vnímat své možnosti a správné plánování činnosti, podporovat je ve hledání svých cílů. Veškeré kognitivní funkce jsou vázány s plánováním, a tak se důraz přikládá k důkladnému seskupování dat

[136] Srov. *Programy pro rozvoj myšlení dětí s odchylkami vývoje,* s. 101-103.
[137] Srov. *Programy pro rozvoj myšlení dětí s odchylkami vývoje,* s. 104-106.

a informací, uvědomovat si spojitost mezi způsoby k dosahování cílů a cílem jako takovým. Jde o seskupování hypotéz, pracovat se vztahy a mít pod kontrolou vykonávané činnosti.[138]

Zprostředkování náročnosti:

Znamená nebránit se novým, jiným, neznámým, obtížným situacím a podnětům, přijmout jedince takového, jaký je, snažit se o ovládnutí jeho nechuti z něčeho nového, neosvědčeného, nejistého. Pro usnadnění bychom mohli stavět seniory před náročné úkoly, které prozatím nezvládli, anebo jsou pro ně nové, avšak ne příliš náročné, aby to pro ně nebyly demotivující, poskytnout jim povědomí o možnosti mýlit se, ale nebát se toho. Na hodnocení výkonu se podílet společně s konkrétním jedincem a utvrdit ho v jeho schopnostech ke zvládání obtížností. O této obtížnosti společně komunikovat a motivovat jej tím, že po splnění úkolu obnáší výhody, ale motivovat je k dalším činnostem a k další aktivitě, aby tzv. neusnuli na vavřínech, klidně jinou, novou a neobvyklou metodou. Zprostředkování náročnosti je znatelné u všech kognitivních funkcí, rozvíjí hlavně soustředěné, zaměřené vnímání, systematické pátrání po informacích, rozšiřování slovní zásoby, schopnost naučené informace správně používa a umět rozpoznat, jaké informace jsou vhodné na použití při řešení úkolu. Také se projevuje při hledání nových vztahů, vzniká potřeba řešit situace na základě pokládání si otázek o možnostech řešení, sestavování hypotéz a jejich ověřování.[139]

Zprostředkování vědomí lidského bytí jako měnící se skutečnosti:

Toto zprostředkování obnáší připouštění si změnu v souvislosti s věkem, překážkami, těžkými životními situacemi. Učit seniory o vlastní schopnosti utvářet se a měnit se, o jejich uvědomování si toho. Pokud se lidé domnívají, že mají možnost dosáhnout změn, jsou více motivovaní k jejich dosažení a utváření podmínek s tím souvisejících. Aby si senioři mohli uvědomovat tyto změny, potřebují být v prostředí, které jim tuto změnu pomáhá přijmout a zároveň je nutí se neustále přizpůsobovat. Posilováním vlastních schopností navzdory genetice, nemocem, věku, jejich schopnost se zdokonalovat, ujasnění představy, že poruchy/obtíže jsou ovlivnitelné a dají se přizpůsobovat. Ujistit je

[138] Srov. *Programy pro rozvoj myšlení dětí s odchylkami vývoje,* s. 106-108.
[139] Srov. *Programy pro rozvoj myšlení dětí s odchylkami vývoje,* s. 109-111.

v jejich vlastních schopnostech a možnostech. Zdůrazňováním již dosaženého, poukazujeme na dobrou cestu, která byla po vynaloženém úsilí uskutečněna. Pro rozvoj kognitivních funkcí je potřeba udržení stálosti, ujišťování o přetrvávajících skutečnostech, navzdory změnám, kterými procházíme. Zhodnocením situace jaké byla dříve a jaká je nyní. Hledat souvislosti mezi předměty a jevy a potřebou vnímat vzájemnost mezi časem a průběhem prokládané změnami.[140]

Zprostředkování cesty za optimistickými alternativami:

Jedná se důvěru kladně zvolené možnosti v nějaké neočekávané situaci. K mobilizaci kognitivních funkcí dochází tehdy, pokud lidé věří v kladný vývoj situace, tím poté vynaloží více úsilí do hledání možností. Staví-li se lidé k práci pozitivně, dosahují tím důležité energie, odhodlání a elánu pro další výkon. K tomu můžeme přispět za předpokladu zorientováním se a nalezením cesty pomocí nových skutečností, které předtím ve své situaci vnímané jako bezvýchodnou neviděl. Naučit se myslet pozitivně, předem řešit nepříjemnosti. Dávat důraz na vlastní schopnosti a kompetence k vyřešení problematické situace a zároveň nenadsazovat její náročnost. Opět jsou u tohoto kritéria aktivovány veškeré kognitivní funkce, ale hlavně schopnost sběru podnětů. Tedy systemické hledání dalších údajům, jejich kombinace důkladný sběr informací. Při práci se samostatnými informacemi schopnost pojmenovat si problém, což už samo o sobě vede k vyřešení, nebo naopak ztrátě řešení. Schopnost zhodnotit situaci, nutnost logicky si odůvodňovat a zvolit vhodný kognitivní postup.[141]

Zprostředkování pocitu sounáležitosti

Posledním kritériem R. Feuersteina je zprostředkování pocitu sounáležitosti. Což znamená, že jedinec má pocit sounáležitosti a tak se vnímá ve vztahu k druhým lidem. Dále utváření smyslu spojitosti mezi generacemi. Být nakloněn otevřenému a respektu ostatních sociálních skupin. Pocit sounáležitosti slouží člověku jako prevence k pocitu odcizení. To jak se člověk dokáže přizpůsobit, se odráží na kvalitě poskytnutého kulturního zázemí. Docílit toho můžeme kladením důrazu na sociální skupiny, do kterých senioři patří,

[140] Srov. *Programy pro rozvoj myšlení dětí s odchylkami vývoje,* s. 111-114.
[141] Srov. *Programy pro rozvoj myšlení dětí s odchylkami vývoje,* s. 115-117.

že je jich více a probíhajíc ve stejné době. Podporou sounáležitosti v těchto skupinách a poukázat na různé zvyky, pravidla a tradice každé jednotlivé skupiny. Je potřeba mluvit o cílech, které má skupina společné, a zdůraznit význam důležitosti pravidel a jejich dodržování. Snaha udržet v běžném životě rituály, být součástí rodinných i kulturních slavností. Kladný přístup k odlišnosti a rozmanitosti jednotlivců ve skupině je velmi důležitý, protože každý navzdory odlišnosti je stejně důležitý a je součástí. Dosáhnout společného rozhodování o věcech. Kognitivní funkce se rozvíjí díky udržování stálosti jedince, především o vztahovosti mezi částmi a celkem. Poddajností uvažování, když dojde ke změnám. Vnímání a pozorování odlišností a stejností u jednotlivých skupin a zároveň i jedinců. Zvládnutí sebestředností a pochopení sounáležitosti.[142]

[142] Srov. *Programy pro rozvoj myšlení dětí s odchylkami vývoje,* s. 117-120.

3. Rozvoj kognitivních funkcí u seniorů ve Středisku sociálních služeb

Třetí část práce je zaměřená na Středisko sociálních služeb. Obsahuje jeho poslání, principy, téma sociálního pracovníka a jeho práci s klienty. Kapitola pokračuje tématem klient Střediska sociálních služeb, což je nejdůležitějším atributem této práce. Jeho typy, potřebami, ale hlavně důležitostí kognitivního rozvoje u klienta, a to z pohledu Střediska a pracovníka Střediska. Třetí část uzavírají aktivity a programy samotného Střediska pořádané pro seniory.

3.1. Středisko sociálních služeb v okresním městě

Středisko sociálních služeb je jedním z více středisek, které spadá pod velkou organizaci, jejímž zřizovatelem je město. Jedná se o příspěvkovou organizaci mající svou dlouholetou tradici. Středisko sociálních služeb vzniklo sice o pár let déle, ale i tak má zažité tradice a lidé jsou na něj zvyklí, berou ho jako součást služeb města a organizace.[143]

3.1.1. Poslání a cíle Střediska sociálních služeb v okresním městě

Středisko sociálních služeb poskytuje rady, informace, pomoc a podporu osobám, které se ocitly v nepříznivé životní situaci a které nejsou schopny tuto situaci řešit vlastními silami ani za pomoci blízkého okolí. Snahou je neřešit problémy za uživatele, ale pomoci mu, aby byl schopen vyřešit svoji tíživou životní situaci vlastními silami. Středisko sociálních služeb také realizuje aktivizační, vzdělávací, společenské a kulturní akce určené všem seniorům města. Za pomoci aktivizačních programů chce Středisko zapojit seniory do běžného života společnosti, eliminovat jejich osamělost, vytvářet podmínky pro setkávání seniorů, přispět k jejich aktivizaci a posílení soběstačnosti. Pracovníci střediska musí vždy podporovat soběstačnost a důstojnost klienta. Zároveň však musí akceptovat a uznávat

[143] Srov. Standardy kvality sociálních služeb Střediska. (Z důvodu anonymity Střediska a klientů, uváděny jen jako Standardy kvality sociálních služeb Střediska)

člověka ve své osobitosti a se svými vlastnostmi. Směrodatná zásada pro pracovníky střediska zní: „*Tak soběstačný, jak jen je možné, tolik péče, kolik je nutné.*“ [144]

3.1.2. Principy poskytování sociálních služeb Střediska sociálních služeb v okresním městě

Pokud bych měla sestavit principy poskytování sociálních služeb z hlediska podpory kognitivního rozvoje klienta na základě principů střediska, jednalo by se zřejmě hlavně o individuální přístup, svobodné rozhodování a v neposlední řadě respektu osobnosti a lidských práv, zachování lidské důstojnosti. Tyto tři principy bych vybrala z důvodu jedinečnosti každého člověka. Každý člověk má jiné problémy, jinou míru schopností, ale všichni mají právo dělat věci dobrovolně na základě svého uvážení, zároveň je u všech nutnost respektu jeho osoby. Jednalo by se tedy převážně o sestavení přístupů podle potřeb klientů tzv. na míru, ne vyloženě o principy. Samozřejmě poskytování sociálních služeb je účelné tehdy, jsou-li dodržovány určité principy, které by měli být pro většinu sociálních služeb stejné. Záleží vždy na organizaci a na sociálním pracovníkovi. Na základě těchto principů je pak šance, že služba bude poskytována s více účelným záměrem a větší prospěšností, než by klient třeba sám vyžadoval.

Principy, jimiž se musí Středisko sociálních služeb řídit, jsou zároveň i jeho mottem. Klient má právo vyjádřit svá přání, potřeby, postoje, rozhodnutí. Sociální pracovník mu pouze nabízí pomoc, možné varianty řešení a uživatel se sám za sebe a svou vlastní vůli rozhoduje, co je pro něj nejvhodnější. Dále může samozřejmě vyjádřit svou nespokojenost s poskytovanou službou či s jednáním pracovníka. [145]

Principy Střediska:

- Respektování osobnosti a lidských práv, zachování lidské důstojnosti.
- Individuální přístup – kvalitními, odborně poskytovanými službami uspokojovat individuální bio-psycho-sociální potřeby klientů.

[144] Srov. Standardy kvality sociálních služeb Střediska.
[145] Srov. Standardy kvality sociálních služeb Střediska.

- Svobodné rozhodování - uživatel rozhoduje příp. spolurozhoduje o využití služeb nebo jejich prvků, o jejich změně a ukončení.
- Bezplatnost – poradenství pro uživatele je poskytováno zásadně zdarma, poradce nenárokuje od uživatele odměnu formou peněz, darů či jiných služeb.
- Nestrannost – sociální pracovník je při práci s uživateli nestranný, snaží se eliminovat své názory, postoje a hodnoty. Poskytuje rady všem uživatelům bez ohledu na rozdíl sociálního statusu, rasy, pohlaví, věku atd.
- Diskrétnost – sociální pracovník považuje všechna sdělení klientů za důvěrná, je vázán mlčenlivostí o všech získaných informacích o klientovi. Uživatelé mají právo vystupovat anonymně.
- Univerzálnost – uživatel se může na Středisko obrátit prakticky s jakýmkoli dotazem. Každý je vyslechnut a nemůže-li poradna pomoci, dá uživateli doporučení, kam se může obrátit o pomoc.

Kdyby se jednalo o službu zaměřenou na konkrétní formu pomoci v rámci podpory kognitivního rozvoje, musely by být i principy poskytování sociálních služeb upraveny. Ovšem dá se změnit přístup práce, ale principy jsou závazně psaná pravidla a jsou po sociálních pracovnících vyžadovány. V tomto ohledu by musel být vyvinut přímo nějaký druh programu, aby se principy práce daly upravit účelně a konkrétně na cílový smysl. Jednalo by se spíše o přístupy sociálních pracovníků. Ale tomu tak není, situace je vždy závislá na osobnosti pracovníka. Jeho profesionální pružností a osobnostních možností.

3.1.3. Sociální pracovník ve středisku sociálních služeb v okresním městě

Pro kvalitní práci sociálního pracovníka Střediska je důležité, aby veřejnost, tedy občané a potencionální klienti, byli dostatečně informováni o možnostech využití nabízených služeb. Informace ohledně Střediska je možné získat několika způsoby: osobně na Středisku, na internetových stránkách organizace, písemně na adrese organizace, na telefonním čísle či na emailové adrese Střediska. Dalším způsobem je poskytování

informací aktivní formou. Ta spočívá v tom, že sociální pracovník zpracuje propagační materiály, nabídkové upoutávky, letáky, informační brožury, sloupek v místním tisku. Tyto všechny propagačně- informační materiály jsou k vidění na Odboru sociálních věcí na Městském úřadě, ve zdravotnických zařízeních, u ostatních poskytovatelů sociálních služeb, na Klubech důchodců. Pokud tedy potencionální klient navštíví Středisko osobně, připraví pro něj sociální pracovník informační materiály o sociálních a zdravotnických službách. Dále může klientovi poskytnout informace a rady ohledně:[146]

- informaci o možnostech řešení obtížné sociální situace, které vyplývají z předpisů upravujících důchodové a nemocenské pojištění, státní sociální podporu, sociální péči a pomoc, zaměstnanost, vzdělání, sociálně právní ochranu
- informaci o jiných subjektech, které v daném regionu poskytují sociální služby a pomoc seniorům
- pomoc se zapojením seniorů do běžného života – nabídky aktivit, které zajišťují pracovníci střediska
- informací o problematice stárnutí, stáří a života s handicapem

Sociální pracovník poskytuje základní a odborné sociálního poradenství, do kterého spadá:[147]

- poskytování základních informací o možnostech řešení obtížné sociální situace, které vyplývají z předpisů upravujících důchodové a nemocenské pojištění, státní sociální podporu, sociální péči a pomoc, zaměstnanost, vzdělání, sociálně právní ochranu
- zajišťování odborného poradenství pracovníky Střediska sociálních služeb, případně ve spolupráci s odbornými pracovníky, zejména právníky, psychology, lékaři
- poskytování informací o jiných subjektech, které v daném regionu poskytují sociální služby a pomoc seniorům

[146] Srov. Standardy kvality sociálních služeb Střediska.
[147] Srov. Standardy kvality sociálních služeb Střediska.

- pomoc seniorům při zajišťování základních životních potřeb
- utváření a rozvoj všestranných společenských kontaktů ve prospěch seniorů
- podpora seniorů při využívání nabídky zájmové, kulturní a sportovní činnosti
- pomoc se zapojením seniorů do běžného života
- poskytování informací o problematice stárnutí, stáří a života s handicapem

Pomáhá při uplatňování práv a zájmů při obstarávání osobních záležitostí:[148]

- poradenství při kontaktování navazujících služeb
- pomoc při vyřizování žádostí – sociálních dávek, příspěvku na péči atd.
- pomoc s listinami (vyplňování formulářů, žádostí)

Zprostředkovává kontakt se společenským prostředím:[149]

- nabídka výchovných, vzdělávacích a aktivizačních činností
- setkání seniorů

V této organizaci pracuje „jeden a půl pracovníka“ - sociální pracovník a vedoucí pracovník na poloviční úvazek. Sociální pracovník pomáhá klientovi kontaktovat a využívat další služby dle jeho přání a potřeb. Zprostředkovává kontakt na jiné instituce či zařízení, které by pro další kroky mohly být klientovi užitečné.

V důsledku přímého kontaktu pracovníka s klienty vznikají vazby postavené na kvalitě poskytovaných sociálních služeb a lidském přístupu. Proto je sociálnímu pracovníkovi poskytována podpora, motivace i prostor k rozvíjení účasti na službách.

[148] Srov. Standardy kvality sociálních služeb Střediska.
[149] Srov. Standardy kvality sociálních služeb Střediska.

Organizace poskytuje sociálnímu pracovníkovi školení, které mu umožňuje osobní rozvoj, odborné znalosti a dovednosti.

Další povinností sociálního pracovníka je vykonávání spisové dokumentace. Ta se zakládá pro účely evidence zájemců o službu a individuálního plánování služby. Dokumentace se samozřejmě archivuje.

3.1.4. Důležitost komunikace pracovníka se seniory

Komunikace neboli dorozumívání, sdělování.[150] Je kontakt mezi lidmi. Při práci nejen se starými lidmi je nepostradatelným nástrojem. Vnímaví pracovníci dokážou dle vzezření klienta odhadnout, zda je uzavřený a preferuje například prosedět den v tichu. Problém nastává pokud tento typ klienta vyžaduje naprostou samotu, nekomunikuje, anebo není schopen už ani číst, chybí mu chuť žít. U klientů, které nic netěší, jsou smutní a přestávají mít zájem o komunikaci, může čekat zhoršení mentálního vnímání, neboť je vědecky dokázáno, že právě komunikace je důležitá pro zachování mentální pohody a rozvíjí mentální vnímání. Díky slohovým cvičením, obratům a otázkám si lidé trénují a zároveň udržují mysl v kondici, a proto nedochází k předčasné rezignaci člověka k životu, nebo k rozvoji duševních poruch a k zanikání mozkových buněk.

Komunikace je nejzákladnějším nástrojem pro sociálního pracovníka. Je to jakýsi most mezi pracovníkem a seniorem.[151] Nejzákladnějším aspektem v komunikaci je trpělivost a klid, pak následuje dostatek času na klienta.[152] Do komunikací se řadí předávání informací, pocitů, postojů a očekávání. Ne vždy se musí jednat o komunikaci verbální.[153] Velmi důležitým nástrojem je v praxi neverbální komunikace a aktivní naslouchání.

Sociální pracovník musí klientům, zvláště pokud jsou jimi senioři, podávat srozumitelné informace. Také by se měl vyvarovat používání cizích slov či složitých výrazů, přizpůsobovat komunikaci situaci, věku a psychickému i zdravotnímu stavu

[150] HRTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 258.
[151] Srov. MATOUŠEK O., *Metody a řízení sociální práce,* s. 75-80.
[152] Srov. MAHROVÁ G., VENGLÁŘOVÁ M., *Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním,* s. 115.
[153] Srov. MLÝNKOVÁ J., *Péče o staré občany,* s. 52.

zájemce. „Nejdůležitější je, aby sociální pracovník zastával pozici/postoj pomáhajícího.“[154] Má-li být komunikace účelná a prospěšná, měl by dodržovat konkrétní zásady například mluví vždy jen jedna osoba a rozhovor nesmí být rušen. Na prvním místě je ovšem diskrétnost, soukromí, dodržování ochrany osobních údajů, empatický přístup a nutnost dodržování legislativy. Sociální pracovník se musí i několikrát ujistit, že klient informacím rozumí. V případě potřeby může informace pracovník zopakovat. Účelné je klientovi poskytnout letáky, brožury a jiné tištěné informace, aby se k informacím mohl kdykoli vrátit. Komunikace mezi klientem a pracovníkem má samozřejmě obsahovat i zodpovězení případných dotazů klienta. Pracovník by měl klienta i vybídnout, aby se zeptal na vše, co ho napadá, čemu nerozumí, anebo co by chtěl zopakovat.

Pro staré lidi je nezbytné projevit zájem o komunikaci s nimi. Dává jim to pocit plnohodnotnosti, a že nejsou na obtíž. Je důležité zájem s lidmi nepředstírat, senioři to vycítí a pak pro ně ztratí taková komunikace význam a uzavřou se. Komunikace se seniory se velmi liší, pokud probíhá v nějakém zařízení, poradně, nebo na nějaké akci. V každém případě hraje důležitou roli vědět, jaký rozhovor s člověkem chceme vést. Jedná-li se o Středisko sociálních služeb, kam jedinec přijde, vyčkáme, dokud nebudeme vědět, s jakým účelem dotyčná osoba přichází a jaký je cíl její návštěvy. Dle toho můžeme předem rozpoznat typ rozhovoru a zvolit příslušnou strategii. Může jít o rozhovor vzdělávací, naslouchající, podporující nebo motivující.[155] Díky naslouchání a ucelenému rozhovoru může pracovník klienta lépe pochopit.[156] Středisko se mnohdy stává i místem, kam si staří lidé přijdou za pracovníkem pouze popovídat, protože vědí, že jim bude věnován čas a budou mít chvíli společnost.

[154] Srov. MAHROVÁ G., VENGLÁŘOVÁ M., *Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním,* s. 115.
[155] Srov. MLÝNKOVÁ J., *Péče o staré občany*, s. 52-57.
[156] Srov. MATOUŠEK O. a kol, *Metody a řízení sociální práce,* s. 75, 76.

3.1.5. Motivační prvky při práci se seniory

Motivace jakožto vnitřní řídící síla, odpovědná za zahájení, usměrňování, udržování a energetizaci zacíleného chování.[157]

Při výkonu sociální práce se seniory se setkáváme s lidmi, kteří mají svou rutinu, své zlozvyky a návyky. Pokud se lidé rozhodují, zda pracovat s touto skupinou klientů, měli by si uvědomit, že to nebude vždy lehké. Z hlediska profesionality je vhodné projít si v rámci praxe všechny cílové skupiny při studiu sociální práce, aby tak budoucí sociální pracovník opravdu věděl, co která cílová skupina obnáší. Pokud se rozhodne pro tuto cílovou skupinu, je důležité také najít svou vlastní správnou motivaci, která je pro něj stěžejní při vykonávání této profese.

Pavel Říčan ve svém článku[158] uvádí devět motivů k výkonu služby pro člověka, které se mohou stát pro toho, kdo si je neuvědomuje nebezpečnými. Výkon sociální práce je velmi záslužná činnost, ale je dobré vědět, proč ji chce člověk vykonávat a proč právě s touto cílovou skupinou. Aby člověk správně pomáhal lidem, je důležité, aby dobře rozuměl nejen klientovi, ale především sám sobě, znát sebe sama je základ. Přestože každý člověk jedná z jiného důvodu, má jiný motiv a jeho kroky jsou vedeny jinými důvody, člověk si tyto okolnosti vůbec nemusí uvědomovat. Do výkonu práce se vždy dostává i neuvědomovaná stránka jednání, stejně tak je tomu i při klientově jednání, což je naprosto normální jev. Motivy práce podle Říčana jsou soucit, zvědavost, povinnost, skutkařství, osobní neštěstí, osamělost, vlastní důležitost a panovačnost. Toto jsou motivy pro pomáhání, kterých by si lidé měli být plně vědomi, aby s nimi uměli pracovat tak, aby byla práce prospěšná pro obě strany. Tichá[159] ve svém článku uvádí motivační výkon pomáhat dělený do třech základních kategorií, vnitřní potřebu pomáhat a vnější potřeby (třeba hmotné zajištění rodiny), motivaci altruistickou a egoistickou, vliv sociálního prostředí, výchovy a rodiny.

[157] HARTL P., HARTLOVÁ H., *Velký psychologický slovník,* s. 320.
[158] Srov. Kdo chce pomáhat druhým, měl by rozumět sám sobě. Sociální služby. Témata. Informace- inspirace- integrace. Dobromysl. [online]. Dostupné na: http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=429. [citováno 2014-11-25].
[159] Srov. TICHÁ M., Sociální služby, *Motivace a motivování v sociálních službách*, s. 20.

Vždy je nejdůležitější osobnost pracovníka. Na základě dotazníkového průzkumu v domovech důchodců, bylo Kopřivou zjištěno, že nejvíce by lidé u pracovníků ocenili náklonnost, trpělivost, vcítění a odbornost. Po pracovnících, kteří tuto profesi vykonávají, se vyžaduje patřičné vzdělání. Musí však mít i správnou motivaci a osobní předpoklady jako je například empatie, jak se již zmiňovalo dříve.[160]

3.2. Klient Střediska sociálních služeb v okresním městě/ senior

Různá zařízení sociálních služeb a jejich poskytovaní mají jinou cílovou skupinu. Obecně se cílová skupina dělí podle věku nebo problematiky cílové skupiny.

Za cílovou skupinu Střediska sociálních služeb v daném městě je považován buď ten, kdo se stará o starého člověka, tedy rodinný příslušník starého člověka, anebo člověk, jenž se dostal do obtížné životní situace, kterou není schopen zvládnout a vyřešit sám nebo za pomoci blízké osoby, a proto potřebuje pomoc. Nejčastějším klientem Střediska sociálních služeb je však senior sám. A to ne v rámci poradenství, ale v rámci využívání aktivizačních programů. V tom případě se jedná se o seniory s trvalým bydlištěm v daném městě. Tyto služby jsou zaměřené na aktivizaci seniorů a vyplnění jejich volného času. Každý člověk, který navštíví Středisko a potřebuje pomoc, je vyslechnut a je mu věnován pracovníkův čas.

Nikdo nemůže být nucen stát se klientem Střediska sociálních služeb. Jedná se o dobrovolné rozhodnutí dotyčného člověka. Jak už jsem zmínila, klientem může být v podstatě kdokoliv, kdo chce pomoc, radu nebo potřebuje informace, jež mu Středisko sociálních služeb umožní získat. Volnočasové služby poskytované Střediskem jsou určeny pouze pro místní (městské a příměstské) obyvatele. Mezi takové služby patří pravidelné programy Akademie, diskusní pořady, jazykové kurzy, zájezdy, setkání osamělých seniorů, posezení atd.

[160] Srov. KOPŘIVA K., *Lidský vztah jako součást profese,* s. 14, 15.

3.2.1. Klient střediska sociálních služeb v okresním městě, charakteristika seniora z pohledu kognitivního rozvoje

Klienty Střediska jsou převážně senioři využívající jeho aktivizační služeb. Musíme brát v potaz, že v průběhu lidského života se stárnutím zhoršují i kognitivní funkce. Zhoršuje se tempo pochodů probíhajících v mozku, také reakce jsou znatelně pomalejší. Učení se stává pro člověka obtížnějším a udržet pozornost zároveň probíhajících situací je taktéž velmi náročné. Člověk nestíhá vnímat více podnětů najednou.[161]

Stárnoucí člověk se mění. Znatelné změny u člověka přicházejí po biologické stránce, psychické i sociální. Biologické změny obnášejí změny v těle. Dotýkající se orgánů a jejich soustav. Nejvýraznější změny jsou k povšimnutí na kůži jedince a na jeho hybnosti. Mezi další biologické změny se týkají kardiovaskulárního systému, respiračního systému, trávicího systému, pohlavního a vylučovacího systému, nervového systému a smyslového vnímání, tedy spánku.[162] Za znatelnější a viditelné změny lze považovat šedivění vlasů a chlupů, zhoršující se zrak, zužování vizuálního pole (tedy vnímání určité věci, zatímco jiné jsou mimo něho, jakoby je nevnímal) a v neposlední řadě již zmiňované vysušování a zvrásňování kůže. Ochabuje svalstvo, ubývá svalová hmota, člověk je více unavený, snadno se zadýchá, dochází k odvápňování kostí, imunitní systém se oslabuje,[163] jistě bychom našli i jiné znaky. Další změny se týkají psychiky. K těmto změnám dochází při stárnutí člověka individuálně, proto se nemusí týkat všech seniorů. A pokud k nim dochází, mohou být u jednotlivých klientů značně rozdílné. Nejrapidnějším způsobem na člověka působí změny, k jejichž zhoršení dochází u většiny lidí, což je pro tuto práci stěžejní – jde o kognitivní funkce. Míním jimi vnímání, pozornost, paměť, představy a myšlení, které už jsem v práci popisovala výše. Ohledně myšlení může docházet i k oslabení jeho pružnosti a celkově ke snižování psychické kondice. Zatímco některé vlastnosti zůstávají nezměněné například slovní zásoba, intelekt, nebo schopnost vyslovit myšlenky.

Na kvalitě psychiky člověka se odráží celý jeho život. Jak člověk stárne, nedochází k narušení psychiky jako celistvosti, ale dochází ke změnám jednotlivých schopností.

[161] Srov. PIDRMAN V., KOLIBÁŠ E., *Změny jednání seniorů,* s. 105.
[162] Srov. MLÝNKOVÁ J., *Péče o staré občany,* s. 20-27.
[163] Srov. ŠRÁMO J., *Příprava na stáří,* s. 22.

Změny se mohou týkat rysů osobnosti i vlastností. Také potřeby lidí se mění a obzvláště staří lidé špatně zvládají změny. A také se velmi neradi vzdávají svých zažitých stereotypů. Za závažnou sociální změnu člověka je všeobecně považován hlavně odchod do starobního důchodu. Právě tato změna se člověka velmi dotkne. Život člověka se tím zcela mění a on tak ztrácí svou prestiž a autoritu. Může si připadat jako někdo zcela jiný, jako by ztratil svou prestiž, váženost. Často se také mění i životní standard člověka. Tato změna může člověka hluboce zasáhnout. Je potřeba na ni myslet včas, začít ji brát na vědomí v dostatečném předstihu odchodu do důchodu.[164] Jelikož u seniorů dochází k úpadku kognitivních funkcí včetně zhoršujícího se stavu orgánů, chátrajícího těla a psychických změn, což značně ovlivňující všechny již zmiňované funkční jednotky. Je proto třeba, aby právě odchodem do důchodu dbal člověk na své zdraví a svůj čas přizpůsobil potřebám svým i svého těla.

3.2.2. Typologie klientů střediska sociálních služeb v okresním městě

Klient Střediska sociálních služeb je osoba nacházející se v nepříznivé životní situaci. Tato osoba se proto obrátí na pracovníky Střediska sociálních služeb. Většinou potřebuje radu, informace, pomoc nebo podporu při řešení nepříznivé sociální situace aj. Klientem nemusí být pouze osoba, která přijde získat informace ve svůj vlastní prospěch. Může jím být i osoba získávající informace pro někoho jiného nebo jen klienta pouze doprovází. Může se jednat například o tyto osoby:

- opatrovník zájemce
- příbuzné osoby zájemce
- jiné osoby zájemce
- pracovník jiného zařízení, který byl požádán o informace
- zástupce města
- pracovníci jiných institucí (např. zařízení, ve kterém je zájemce umístěn)

[164] Srov. MLÝNKOVÁ J., *Péče o staré občany,* s. 20-27.

Klienty poradenského centra Střediska sociálních služeb se mohou stát senioři pečující o seniory, rodinní příslušníci seniorů, nebo všichni, kteří se dostali do obtížné životní situace. Tuto situaci nedokážou řešit vlastními silami, a obrátí se na poradnu s žádostí o její pomoc.

U klienta přicházejícího za účelem získání informací nebo poradenské činnosti se nerozlišuje věk. Může to být mladý nebo starý člověk, může být z jakéhokoliv města. Co se však týká akcí pořádané Střediskem, jak jsem již zmiňovala v kapitole 2.2, klienty mohou být pouze senioři důchodového věku s trvalým bydlištěm v daném okresním městě, jeho příměstských částí, maximálně nejbližšího okolí. Jelikož je Středisko, tudíž všechny jeho programy a aktivity, dotované městem, jsou proto určené jen pro místní občany-seniory.

Přibližně 1/3 klientů Střediska kontaktuje sociálního pracovníka za účelem získání informací nebo kvůli poradenské činnosti. Zbylé 2/3 využívají pouze možnost zúčastnit se akcí pořádaných Střediskem pro jejich cílovou skupinu.[165]

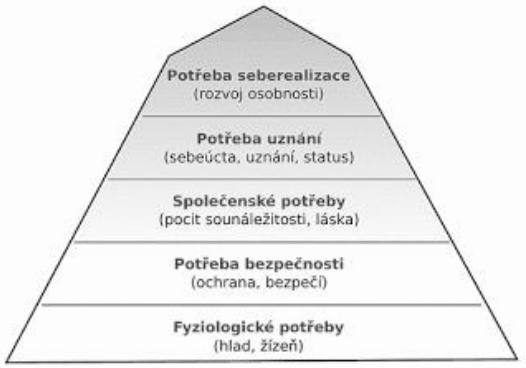
Akce Střediska jsou z převážné části klientů využívány ženami, včteně poradenství.[166] Může se stát, že konkrétní službu přijde projednávat celá rodina seniora. V takovém případě pracovník poskytne vše potřebné, aby rodina měla dostatek informací a materiálů. Rozhodujícím faktorem pro službu i pracovníka je však vždy dotyčný senior, který by měl službu nebo akci Střediska využívat. Mezi klienty, jimž není poskytnuta žádná služba, informace ani poradenství patří osoby agresivní, které nelze uklidnit, nebo osoby pod vlivem alkoholu.

3.2.3. Potřeby, kvalita života seniorů

Stejně tak jako každý z nás i senioři mají své potřeby, které se po celý život snaží uspokojovat. Nezáleží na věku člověka, anebo jeho zdravotním stavu. Potřeby jsou něco, co nás nutí činit vše potřebné k jejich dosažení, uspokojení. „Potřeba je tedy pojem, vyjadřující stav nějakého nedostatku organismu. Je to základní motivační stav aktivující

[165] Výroční zpráva Střediska sociálních služeb 2013, 2012, 2011, 2014. (Z důvodu anonymity Střediska a klientů, uváděno pouze jako Výroční zpráva Střediska sociálních služeb)
[166] (vlastní pozorování).

pudy a následně chování.“[167] Při uspokojování potřeb jsou senioři kvůli snížené soběstačnosti a různým omezením často odkázáni na pomoc jiného člověka. Mluvíme-li obecně o uspokojování potřeb, nejznámější hierarchií lidských potřeb má na svědomí Abraham Harold Maslow a jeho tzv. pyramida základních lidských potřeb. Ty jsou uspořádány od nejnižších k nejvyšším. Jedná se o potřeby fyziologické, potřebu bezpečí a jistoty, společenské potřeby, uznání a potřeba seberealizace. Seniorům se potřeby ale mění, dalo by se říci, že senior se v pyramidě orientuje spíše k jejím základům.[168]



Pro seniory je potřeba bezpečí a jistoty opravdu velmi důležitá. Staří lidé touží po blízkosti jiné osoby, které mohou věřit, která je stálá a mohou se na ní ve všem spolehnout. V dnešní době je samozřejmě na žebříčku důležitosti i potřeba zajištění.[169]

Senioři více než o dostatečnou zajištěnost touží spíše po pocitu bezpečí. Konkrétně potřeba fyzického a psychického bezpečí. Kaufmanová provedla výzkum na potřeby seniorů a zjistila, že pro seniory se mezi nejdůležitější potřeby řadí zdraví, láska, rodina, přátelství, soběstačnost, sociální kontakt, vlastní domácnost, psychická a fyzická pohoda. S čímž v podstatě souhlasí i Mlýnková[170], která ve své knize zdůrazňuje, že u lidí starších 75 let se vnímání potřeb a hodnot mění, přičemž za ty důležité lidi vnímají zdraví, klid, bezpečí a spokojenost. Do důležité potřeby zdraví lze zařadit i správnou funkci těla a všech jeho funkcí. Proto potřeba zdraví je z hlediska kognitivních funkcí nepostradatelnou součástí potřeb člověka. Nikdo nechce být nemocen, ale zdraví není jen rozdělení na období vitality a nemoci. To že u seniorů dochází k oslabování kognitivních funkcí,

[167] HYHLÍK F., NAKONEČNÝ M., *Malá encyklopedie současné psychologie,* s. 125.
[168] Srov. MLÝNKOVÁ J., *Péče o staré občany,* s. 48.
[169] Srov. DVOŘÁČKOVÁ D., *Kvalita života seniorů,* s. 38, 39.
[170] Srov. MLÝNKOVÁ J., *Péče o staré občany,* s. 47-51.

neznamená nemoc. Ale mělo by se jednat o motivaci rozšířit svou potřebu a snahu chtít být zdravý. Ačkoliv se nejedná o přímý stav nemoci, jde však o oslabování funkcí.

Velmi důležitou potřebou je pro seniory potřeba duchovní. Většina starých lidí s přibývajícím věkem hodně rekapituluje svůj život a ubírá se do svého podvědomí. Přemýšlí, jestli jejich život byl naplněn, měl smysl, zda stihli to, co chtěli. Z tohoto důvodu je důležité brát zřetel i na tuto stránku potřeb.

V poslední době se stále aktuálnějším tématem stává kvalita života. Ta úzce souvisí s lidskými potřebami v životě. Kvalita života spočívá ve vlastním hodnocení, prostředí, ve kterém žijeme, v jakém sociálním postavení se nacházíme, dále mezi ní řadíme faktory a podněty, které nás komplexně ovlivňují. Za kvalitní život každý z nás považuje něco trochu jiného, tudíž co je kvalitní pro mě, nemusí být kvalitní i pro druhého. A tak se dá těžce specifikovat jednotné pojetí kvalitního života. Nejdůležitějším kritériem kvality života je naše osobní hodnocení. Pokud senior vnímá svůj prožitý život jako smysluplný a je s ním spokojený, dá se říct, že byl kvalitní. Touha člověka po smysluplném a kvalitním životě ho provází celý život. Hlavně u seniorů hraje otázka po smyslu života velkou roli. Pro smíření se sebou samým a svým životem je žádoucí, aby ve svém prožitém životě smysl našli. Seniorem je smysl života vnímán komplexně a zahrnuje mnoho kategorií, s čímž úzce souvisí již zmiňovaná duchovní neboli spirituální potřeba člověka. Ta pomáhá člověku vyrovnat se se sebou samým a svým životem.[171] K tomu, aby byl člověk schopen najít smysl a kvalitu svého života, je potřeba přijmout vlastní roli v životě. Jak člověk stárne, stává se pro něj tento úkol složitějším. Senioři jsou vyzrálí lidé, zkušení životem, jejich životní role se postupem času měnily, dnes vidí věci úplně z jiného úhlu pohledu. Protože staří lidé před sebou už tolik rolí nemají, je pro ně důležité pozitivně vnímat svůj život. Skládat radosti života z drobností, jež jim přijdou do cesty. Naučit se mít rád takový, jaký člověk je. [172]

[171] Srov. DVOŘÁČKOVÁ D., *Kvalita života seniorů*, s. 57-79.
[172] Srov. DVOŘÁČKOVÁ D., *Kvalita života seniorů*, s. 28-35.

3.2.4. Důležitost kognitivního rozvoje pro seniory

Již zmiňované kognitivní funkce jsou nám východiskem pro vnímání a poznávání našeho okolí, nás i celého světa. Slouží ke správné orientaci v něm i nás samotných. Vše Chceme-li tedy, aby náš nervový systém dobře a správně fungoval, je zapotřebí důkladně cvičit tělesnou i duševní stránku. Jelikož stárne nejen člověk, ale i jeho nervová soustava je prokázáno, že pravidelné cvičení mohou nervové buňky restituovat. Je proto velmi důležité, abychom sami rozvíjeli pozornost, soustředění, a důkladně se zaměřili na příjem informací. Veškerá činnost vyvíjená během života, na kterou se zaměřujeme a která pro nás znamená zálibu, je pro nás zároveň i vznikem záliby. To vede k vytváření nových nervových drah, tím pádem k posilování mozkové činnosti. Každý lidský mozek sice je vybaven k funkci učit se novým věcem a podnětům, ale bohužel s přibývajícím věkem dochází ke změně jeho zpracování. Pokud mozek namáháme, snižujeme tak patologické biochemické procesy, které v něm probíhají, a posilujeme ho. Právě informace, správná strava, pohyb a cvičení jsou základem k posilování paměti a mozku. Vždy je třeba přizpůsobit se věku a svým možnostem - je důležité udržovat mozek v činnosti.[173] Už od útlého věku se celoživotní formou připravujeme na stáří. Je to příprava zahrnující výchovné a vzdělávací programy. Když jsme v mladém a produktivním věku, cvičení mozku a kognitivní funkce není těžké udržet fit. Pokud se však blížíme do středního a pokročilého věku, měli bychom se na stáří připravovat. Měli bychom si začít hledat to, co nás bude naplňovat, rozvíjet tento zájem a v neposlední řadě také udržovat.[174] Je prokázáno, že lidé mohou činit kroky k udržení kognitivního zdraví po celý život![175]

3.3. Volnočasové aktivity pro seniory

V první řadě je důležité pozastavit se nad volným časem jako pojmem obecného rázu. Je to určitá doba, kterou člověk využívá pro sebe, jak chce. Může ho využít aktivně, odpočinkově, záleží na člověku, jak s dobou, v níž není vázán povinnostmi, naloží. Trávení

[173] Srov. KLEVETOVÁ D., DLABALOVÁ I., *Motivační prvky při práci se seniory,* s. 46-52.
[174] Srov. HAŠKOVCOVÁ H., *Fenomén stáří,* s. 173-178.
[175] Srov. Preserving cognitive function with aging. Ratings. Browse the ProHealth library. FM Breaking News. Fibromyalgia. ProHealth, Patient Owned, Patient Trusted. [online].Dostupné na: http://www.prohealth.com/library/showArticle.cfm?libid=19119. [citováno 2014-11-21].

volného času se u jedinců liší, stejně tak u jiných věkových kategoriích může být výběr volnočasových aktivit různorodý. Pokud se pohybujeme mezi starými lidmi a komunikujeme s nimi, zjistíme, že jistá část z nich má hodně volného času, ta druhá část se ale potýká s tím, že přes všechny své aktivity mají volný čas plně nabitý a využitý. „Mezi takové nejtypičtější aktivity seniorů patří vnoučata, chalupa, chata, kutilství… V poslední době se docela rozmohla i turistika seniorů, organizované zájezdy a výlety, ale i individuální využívání poznávacích zájezdů nabízených cestovními kancelářemi.“[176]

Velmi podstatným znakem správného využití volného času u seniorů je mít ho plnohodnotně a správně využitý. Aby jim nejen pomáhal prožít den, ale aby svými aktivitami, které jsou záměrné, pro ně byl i prospěšný. A to takovým způsobem, že naše kognitivní funkce se budou udržovat tzv. v kondici. Ne vždy u nich musí docházet k rozvoji, protože u starých lidí by se dalo spíše hovořit o posílení nebo podpoře. Jedná se o udržování mentální kondice ve starším věku. Pokud jsou aktivity a volný čas správně zvolené, jsou už sami o sobě účelné a funkční.

Pro tzv. úspěšné stárnutí se obecně doporučuje ponechat si širokou škálu aktivit a zájmů, avšak s dostatečným vyvážením odpočinku. Mělo by jít o souhrn fyzické a duševní činnosti, nebránit se novým poznatkům, informacím, zkušenostem a činnostem. Člověk by se neměl zbytečně vystavovat rozrušujícím situacím, naopak by měl brát vše s nadhledem a moudrostí.[177]

Dalším pojmem, velmi významným v životě seniorů a využívání jejich volného času, je aktivní stárnutí. Jedná se o proces s cílem zlepšit kvalitu života seniorů ve vyšším věku. Proces zahrnuje: zapojení se do společnosti, rozvíjení jejich duševní, sociální a fyzické pohody. Člověk nikdy nestárne jako sám o sobě, jedná se o proces v souvislosti s jinými lidmi se sousedy, přáteli, příbuznými. Jde o proces vzájemné závislosti. [178]

[176] Srov. HAŠKOVCOVÁ H., *Fenomén stáří,* s. 178- 182.
[177] Srov. HOLCZEROVÁ V., DVOŘÁČKOVÁ D., *Volnočasové aktivity pro seniory,* s. 29.
[178] Srov. What is “active ageing”? General information. Ageing. Health topics. [online]. Dostupné na: http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/. [citováno 2014-11-21].

„Aktivita, a to nejen ve stáří, mobilizuje psychickou i fyzickou stránku osobnosti člověka.“[179] Nemá-li člověk ve starším věku žádnou aktivitu, může to vést k depresím, urychlení procesu stárnutí i rozpadu osobnosti. Jak už jsem zmínila, aktivita je pro staršího člověka velmi významná. To, že dokáže zpomalit proces stárnutí udržením fyzické i psychické stránky člověka, je úžasná věc.

Aktivizace seniorů se dělí na užší a širší variantu. Do užší varianty aktivizace se řadí senioři s ohroženou nebo už zcela ztracenou soběstačností. Oproti tomu širší varianta se zaměřuje na smysluplné a uspokojující trávení volného času, na rozvíjení pohybových aktivit. Pro nás je podstatná tato širší verze aktivizace seniorů. Aby byla aktivita člověku přínosem, musí ho hlavně bavit, být pro něho příjemná a účelná.[180] S přibývajícím věkem se někdy lidé loučí se svými oblíbenými činnostmi a aktivitami v domnění, že je už nebudou moci zvládnout. Jestli neexistuje ale závažná překážka proč tuto činnost vykonávat nebo si najít činnost podobnou tomu, co měl člověk rád, když byl mladší, tak co může být lepšího než dělat něco, co ho naplňuje.[181]

Vzdělávací aktivity:

V roce 1973 ve Francii v Toulouse byla založena první Univerzita třetího věku- univerzita pro seniory. Tento program kvalitního programu pro seniory se vcelku rychle rozšířil po celé Evropě. Univerzity třetího věku byly vytvořeny jako druhé životní programy pro seniory. V České republice byla první Univerzita třetího věku otevřena v Olomouci ve školním roce 1986/1987 pod záštitou Československého červeného kříže a pod záštitou univerzity byla první akademie otevřena v akademickém roce 1987/1988 na Univerzitě Karlově v Praze, na Fakultě všeobecného lékařství. Na Univerzitách třetího věku musejí účastníci sami vyvíjet vysokou aktivitu a osobní angažovanost. Ve spojitosti s přednáškami se musí sami přičinit na prohloubení znalostí a připravit se na další semináře, písemné práce, zkoušky.[182] Cílem je obeznámit seniory s vědeckými poznatky, zdokonalit jejich sebepoznání, získat větší nadhled a pomoci jim lépe se orientovat v rychle měnícím se světě a přizpůsobit se mu. Senior získá příležitost být mezi lidmi, navazovat

[179] HOLCZEROVÁ V., DVOŘÁČKOVÁ D., *Volnočasové aktivity pro seniory,* s. 34.
[180] Srov. HOLCZEROVÁ V., DVOŘÁČKOVÁ D., *Volnočasové aktivity pro seniory,* s. 34, 35.
[181] Srov. DVOŘÁČKOVÁ D., *Kvalita života seniorů,* s. 30, 31.
[182] Srov. HAŠKOVCOVÁ H., *Fenomén stáří,* s. 129-134.

nové kontakty, být mezi svou věkovou kategorií a zároveň se i setkávat s mladšími generacemi. V posledních letech byl na řadě škol realizován projekt Univerzita pro prarodiče a vnoučata.[183]

Podobnou aktivitu směřovanou na vzdělávání seniorů je Akademie třetího věku. Jedná se o cykly přednášek na sebe navazující či nezávislé. Účelem Akademie je nabídnout člověku rozvoj, získávání nových informací i vědomostí, zpříjemňovat volný čas i samotný život ve stáří. Na přednáškách akademie se člověk může přednášejícího na cokoliv zeptat, jsou tam řešeny jednotlivé dotazy, díky nimž mnohdy vznikne diskuse, a to nejen k tématu. Z přednášky si pak odnášejí pocit nových informací, společenského vyžití, nebo jen její zhodnocení. Jak Univerzita třetího věku, tak Akademie třetího věku je rozdělena do dvou semestrálních kurzů a jedná se o vzdělávací aktivitu pro seniory.

Do aktivizačních programů určitě patří i práce s počítačem. V dnešní době je mít počítač běžnou záležitostí a využívat internet skoro věcí nutnou. Lidé v pokročilejším věku tomuto způsobu trávení času nebo vyhledávání informací také „přišli na chuť“. Seniory buď učí rodina, jak mají zacházet s počítačem, nebo využívají počítačových kurzů přímo pro seniory, které jsou jim uzpůsobeny. Kurzy bývají rozděleny do různých stupňů podle znalostí.

Další kurzy probíhající pro seniory bývají zaměřené na výuku cizích jazyků. Jedná se převážně o dva jazyky, a to německý a anglický jazyk. Vždy záleží, která instituce kurzy pořádá, jaké má možnosti. Pro větší efektivitu jsou pořádány v menších skupinkách a stejně jako počítačové kurzy bývají rozlišovány na začátečníky a pokročilé. Jedná se o záměrné procvičování mozku a zároveň účelné osvojení si nových informací.

Pohybové aktivity:

Ráda bych poukázala na aktivity pohybového charakteru, jejich důležitost a přínos pro seniory.

Je všeobecně známo, že pohyb je zdraví prospěšný. Pravidelné cvičení podporuje funkci životně důležitých orgánů člověka, posiluje se funkce srdce, prokrvování

[183] Srov. HAŠKOVCOVÁ H., *Fenomén stáří,* s. 135, 136.

i okysličení. Tělesný pohyb zpomaluje, nebo spíše ulehčuje proces stárnutí a kladně působí na člověka.[184]

Pro starého člověka jsou sice některé pohyby či cvičení obtížné, ale pohybových aktivit existuje celá řada a lidem nečiní velké problémy je vykonávat. Vhodnou aktivitou pro seniory je i práce na zahradě/zahrádce. Mezi sportovnější pohybové aktivity můžeme zařadit třeba plavání. To je pro seniory vhodným sport, protože tolik nezatěžuje klouby a pohybový aparát. Mezi další aktivity se řadí dnes již celkem rozšířený nordic walking. U seniorů pravidelně vykonávající sportovní/pohybové aktivity byl prokázán nižší výskyt zúžených cév.[185] Do pohybových aktivit se dají zařadit i relaxační aktivity vhodné pro udržování dobrého psychického stavu. Mezi relaxační aktivity se řadí více druhů technik například muzikoterapie, aromaterapie a relaxační cviky.

Zájmové činnosti:

Dalšími možnostmi využití volného času nějakou aktivitou jsou výtbarné zájmové činnosti. Například arteterapie je vhodná především jako prevence omezení úbytku fyzických i duševních sil. Je vhodná pro lidi ohrožené, anebo už postižené poruchou kognitivních funkcí. Nejen že při arteterapii jsou senioři v kolektivu, smysluplně využívají svůj čas, ale i vidí své výsledky snažení a práce, mohou se tak seberealizovat. Arteterapie seniorům pomáhá zvládat znevýhodnění zdravotním stavem a vyšším věkem.[186] Mezi další zájmové činnosti se může zařadit i rukodělná dílna, stolní hry, nebo vše, o co starší lidé projeví zájem.

Kulturně-společenská aktivita:

Jako poslední kategorii bych uvedla asi kulturně společenskou volnočasovou aktivitu. Ta je také velmi důležitá, prospěšná a vhodná pro seniory. Může jít o návštěvu

[184] Srov. Pohybové aktivity u seniorů. Pohybové aktivity. Zdraví. Hlavní menu. Portál pro seniory a jejich přátelé. [online]. Dostupné na: http://www.penzista.net/zdravi/pohybove-aktivity/233-pohybove-aktivity-u-senior. [citováno 2014-11-24].
[185] Srov. Zdravě stárnout? Takhle to funguje! Pohybové aktivity. Zdraví. Hlavní menu. Portál pro seniory a jejich přátelé.[online]. Dostupné na: http://www.penzista.net/zdravi/pohybove-aktivity/1588-zdrav-zestarnout-takhle-to-funguje. [citováno 2014-11-24].
[186] Srov. Arteterapie pro seniory. Projekty mladých. Prosapia, o. s., sdružení pro rodinu. [online]. Dostupné na: http://prosapia.cz/projekty-mladych/arteterapie-pro-seniory/.[citováno 2014-11-24].

divadel, koncertů besed, bohoslužeb, oslav, výstav, kin, nebo různých poznávacích i pobytových zájezdů, výletů, posezeních.

Nepostradatelnou zakotvující volnočasovou aktivitou je procvičování kognitivních a pohybových funkcí. Jde právě o techniky na zlepšování či trénování paměti, jemné a hrubé motoriky. Prováděné cvičení na motoriku může probíhat se stolními hrami, při sestavování puzzle či různými ručními výrobky. Do cvičení paměti se řadí nejčastěji využívaná reminiscenční terapie, dále slovní hry, doplňování kvízů, tajenek. Dalo by se říci, že většina volnočasových aktivit, které mající nějakou strukturu a řád, jsou významným činitelem pro podporu kognitivních funkcí. Ať už se jedná o aktivity, při nichž jedinec musí zapojit a zatěžkávat paměť a myšlení (jako byly zmiňované aktivity výše), nebo programy, při nichž je zapotřebí vyvinout fyzickou aktivitu či motoriku. Lze tedy říci, že tyto volnočasové aktivity pro nás mají prospěšný účinek. Vždy je podstatná a stěžení cílová skupina, pro kterou jsou programy připravené. V domově pro seniory se aktivity pro seniory liší oproti Středisku sociálních služeb. Protože zatímco v domovech pro seniory jsou programy přizpůsobené pro přesné potřeby a mentální kondici klientů (např. trénování paměti ve smyslu „Co je dnes za den? Jaký je rok?), Středisko volí náročnější formu programů zaměřenou spíše na všeobecný rozvoj a volný čas.

Tato práce je však zaměřena na aktivní a soběstačné seniory využívající služeb Střediska sociálních služeb. Ti v rámci Střediska chodí na různá skupinová cvičení, jezdí na výlety, aby podporovali svůj pohyb a socializaci, aby se také dozvěděli i něco nového z nových míst. Nebo už zmiňované vzdělávací programy třeba Akademie, Univerzity, kurzy aj. Ačkoliv žádná z aktivit nenese ve svém názvu procvičování kognice, jsou tyto programy pro seniory stěžejní. Zatímco někdo nevyužívá žádné služby a programy Střediska, může vykonávat velmi podobné aktivity sám v domácím prostředí či s přáteli.

3.3.1. Charakteristika jednotlivých aktivit

Akce daného Střediska jsou rozdělena do třech skupin - na akce pravidelné, nepravidelné a mimořádné. Pravidelné akce probíhají v nasebe navazujících cyklech, mají jasně určená data a dny, kdy probíhají, nepravidelné akce bývají reakcí na projevený zájem

seniorů. Do akcí pravidelných se řadí Akademie III. věku, diskusní pořad, jazykové kurzy a literárně-hudební podvečery. Do akcí nepravidelných se řadí zájezdy do divadel, na zámky, výstavy, na různá místa v České republice, vydávání občasníků Stálé okénko seniorům. Mimořádné programy se týkají především společenských a kulturních akcí, řadíme do nich Rozloučení s létem, Mikulášské posezení, Předvánoční posezení osamělých seniorů daného města, Vítání jara a Setkání 80-ti a víceletých občanů daného města.

Akademie III. věku

Jedná se o vzdělávací přednáškový cyklus, který se koná vždy v posledním týdnu v měsíci, kromě července a srpna. Přednášky Akademie na sebe z pravidla nenavazují. Každá přednáška je individuální a má jiné tematické zaměření. Přednášející jsou dohodnuti pracovníky Střediska a jejich poskytnutá činnost pro seniory v rámci přednášky je bezplatná. Převážně se jedná o odborníky z řad lékařů, historiků, městských radních, pracovníků z různých institucí a orgánů z daného města apod.

Diskusní pořad

V rámci Diskusního pořadu klienti s přednášejícím navštěvují zajímavá místa. Nebo jsou virtuálně či reálně seznamováni se zajímavými osobnostmi, aktuálními i nadčasovými tématy apod. Jedná se například o návštěvu botanické zahrady, místní hvězdárny, Okresního archivu, místní ZOO, anebo klienty navštíví umělec/umělci, význačné osobnosti pro město, lidé něčím zajímaví apod. Diskusní pořad probíhá každý první týden v měsíci.

Jazykové kurzy

Výuka cizích jazyků je zaměřená pro cílovou skupinu seniorů. Není určená pouze pro začátečníky, ale i pro ty jedince, kteří si chtějí své vědomosti udržovat či rozšiřovat. Hodiny jsou vedeny s přihlédnutím ke studijním potřebám, látka je systematicky vysvětlena, pečlivě procvičena. Velký důraz je kladen na komunikační dovednosti. S lektory je podepsána dohoda o provedení činnosti a částka je úměrná k rozpočtu Střediska.

Literárně-hudební podvečery

V rámci těchto podvečerů se schází skupinka seniorů s pracovníkem Střediska, který jim vypráví o životech slavných lidí a jejich tvorbě, což je propojené s četbou jejich nejslavnějších děl, nebo jejich poslechem. Setkání probíhá v menším prostoru navozujícím klid a soukromí.

Vydávání občasníků Stálého okénka seniorům

Časopis vychází jednou za čtvrtletí a je účelně vydáván pro seniory docházející na akce a programy Střediska. V časopise se mohou seznámit s harmonogramem akcí, zájezdů a kurzů, jejich popisem, důležité informace a novinky ze strany státu či města, což je také nezbytnou součástí časopisu.

Rozloučení s létem, Mikulášské posezení osamělých seniorů města, Mikulášské posezení a vítání jara

Tyto všechny vyjmenované akce probíhají v restauracích či kavárnách za přítomnosti hudby, kávy či pohoštění. Jde o společná setkání seniorů, kde si mohou pohovořit, zatančit, zazpívat, vyjít ze svého všedního dne. Akce je určená pro občany s trvalým bydlištěm v daném městě. Výjimka je u Posezení osamělých seniorů, to je pouze pro osoby osamělé, bezdětné, bez partnerů či manželů.

Setkání 80-ti a víceletých občanů města

Probíhá jednou za rok a za spolupráce s matrikou města se obesílají lidé starší 80 ti let. Ti se pak sejdou v sále s představiteli města, kapelou a za slavnostního obědu si mohou popovídat s představiteli města a církví.

Zájezdy, výlety, výstavy a jiné akce jsou pořádané na základě aktuální nabídky a zároveň i poptávky lidí. Vždy se vybírá místo či akce hlavně podle projeveného zájmu lidí, aktuálních premiér a probíhajících zajímavostí.

4. Podpora kognitivního rozvoje klientů Střediska sociálních služeb v okresním městě

V předchozích částech práce jsem se věnovala důležitosti a popisu kognitivního rozvoje podporou kognitivních funkcí, možnými příčinami vedoucí k poruchám kognitivních funkcí, jejich příčinám a důsledkům. A v užším zastoupení i některým samotným poruchám. Do práce jsem zařadila kognitivní rozvoj a přístup podle známého psychologa, zabývajícího se touto problematikou u dětí, Reuvena Feuersteina. A pokusila jsem se v teoretické rovině aplikovat jeho kritéria kognitivního rozvoje na cílovou skupinu, a to na seniory a aktivity, které navštěvují. Dostala jsem se tak k další části práce zabývající se blíže Střediskem sociálních služeb, jeho posláním, cíli, sociálním pracovníkem v této organizaci na principu poskytovaných služeb Střediskem, možností volnočasových aktivit pro seniory a konkrétní pořady Střediska pro využití seniorů. Dále cílovou skupinou, tedy klienty Střediska, do kterých spadají senioři. Jejich typologií, potřebami, vymezením. A to vše za účelem hledání odpovědi na otázku: „Jak senioři vnímají přínos programů a aktivit Střediska, pro svůj rozvoj?“ „Dochází v rámci aktivit Střediska k rozvoji kognitivních funkcí u seniorů?“

4.1. Cíl empirické části

Záměrem práce bylo provést zkoumání ohledně kognitivní podpory a rozvoje funkcí cílové skupiny, zda k němu u klientů navštěvující programy Střediska dochází. Či zda to tak alespoň klienti vnímají. Inspirací pro tvorbu otázek do dotazníku byly kritéria R. Feuersteina. Cílem práce bylo zjistit, jak klienti Střediska vnímají programy z pohledu kognitivního rozvoje či mentálních schopností na základě programů a aktivit které Středisko pořádá.

Z tohoto důvodu je výzkumná část zaměřena na klienty Střediska sociálních služeb v okresním městě, kteří docházejí na pravidelné programy a akce pořádané Střediskem. Ačkoliv je Středisko zaměřené na poradenství a aktivizaci seniorů města, cílem bylo zjistit zda Středisko na základě svých programů, kurzů a přednáškových cyklů podporuje rozvoj kognitivních funkcí z pohledu kritérií R. Feuersteina. Nejen jako náplň volného času, ale

hlavně z pohledu kognitivních funkcí, jejich podpory k rozvoji nebo alespoň na udržování těchto funkcí. Jestli se především sami klienti domnívají o působení těchto činností na jejich mentální kondici a jejich osobní život. Jednalo se mi o osobní náhled klienta dlouhodobéhě a pravidelně docházejícího na programy a akce pořádané Střediskem.

Cílem celé práce a zároveň stěžejní otázkou pro zpracování bylo zjistit, jak senioři vnímají přínos programů a aktivit Střediska sociálních služeb pro jejich vlastní osobní rozvoj. Zda je možné, že Středisko sociálních služeb napomáhá či podporuje rozvoj kognitivních funkcí u klientů. V práci jsem tedy nastínila vymezení a problematiku zaměření práce přechodem od teorie k bližší praxi. Kognitivní rozvoj a možnou podporu, možnosti a specifika, jsem zaměřila na konkrétní subjekty a konkrétní sociální službu zaměřující se právě na danou cílovou skupinu. Protože Středisko není sociální služba, která má za cíl zkoumat, nebo podpořit kognitivní rozvoj nebo udržení kognitivních funkcí v kondici. Chtěla jsem zjistit, jak prostřednictvím těchto sociálních služeb, konkrétně tohoto Střediska sociálních služeb, dochází ke vnímání podnětů v rámci programů a aktivit ze strany klientů, v rámci aktivizačních programů.

Výsledky práce budou použitelné nejen pro zpracování této práce, ale i pro Středisko sociálních služeb z pohledu úpravy programů a aktivit: 1. zpracování koncepce pro vedení Střediska a město, jakožto zhodnocení práce s cílovou skupinou a přiblížení se představ uživatele, 2. přizpůsobení se programů tak, aby podle výsledků mohlo Středisko jednat a upravovat programy v rámci lepší úrovně spokojenosti klientů a zároveň pro posílení působení kladného výsledku u seniorů vedoucí třeba právě k podpoře zachování kognitivních funkcí.

4.2. Metodika

Ke sběru dat pro zpracování, provedení a vyhodnocení výzkumného šetření, jsem použila formu dotazníku. Pomohl mi poskytnout potřebná data a tím i informace, údaje a jakýsi náhled do vnímání klientů. Výše jemnované slouží ke zpracování výsledků a závěru práce. Také jsem využila oficiálních dokumentů, výročních zpráv Střediska a záznamů z akcí, které si jako sociální pracovník vedu. Dotazníkové šetření bylo

provedeno z důvodu zachycení názorů, reakcí a odpovědí co největšího možného počtu klientů využívajících služeb Střediska.

Podařilo se mi oslovit velký počet účastníků. Vzhledem k tomu, že se jednalo o respondenty ve vyšším seniorském věku, se kterými pracuji, věděla jsem, že by byla velmi malá pravděpodobnost dosáhnout sběru dat jiným způsobem. Nakonec se tento způsob ukázal jako velmi praktický, když vezmu v potaz jaké cíle a představy jsem o práci, jejím zpracování a zároveň i výzkumné části, měla. Musela jsem zohlednit časovou strukturu práce s touto cílovou skupinou a málo příležitostí setkat se s respondenty osobně v tak početné skupině přítomných. Aktivity, akce a programy Střediska totiž probíhají v menších počtech přítomných a jiném časovém rozmezí. Také spoustu akcí pouze zprostředkováváme. Proto byla zvolena technika již zmiňovaného dotazníkového šetření s cílem získat zpětnou vazbu účastníků na náš cíl práce. A také forma měsíčních hlášení a zpráv z průběhu akcí.

Zvolenou metodu sběru dat jsem nakonec zhodnotila jako velmi vhodnou. Mohla jsem dotazník rozdat ve velké skupině klientů všem najednou a zároveň dohlížet na to, jestli všichni rozumí otázkám a vědí si s dotazníkem rady. Ze své pozice a ochraně osobních dat, nemám žádné kontakty na tyto klienty, a proto jsem směla využít jen chvíle, kdy zavítali na přednáškový cyklus, kurz nebo akci, kterou Středisko pořádá. Pro klienty, které docházejí na pravidelné programy, je typické přicházet v rozmezí půl hodiny před začátkem a odcházet zpravidla těsně před koncem, nebo všichni naráz okamžitě po skončení. Nebylo tedy příliš času, možností a příležitostí, jak sběr dat provést.

Využila jsem tedy příležitosti, že převážná většina účastníků dorazila na setkání dříve a mohla jsem je tak hromadně poprosit o vyplnění. S tím, že zbytku postupně přicházejících účastníků, jsem podávala dotazník už při příchodu a prosila je o vyplnění jednotlivě. Mezitím jsem se stále pohybovala mezi ostatními již vyplňujícími dotazník, abych se ujistila, zda rozumějí otázkám, formulacím a významu dotazníku.

Sběr dat tedy proběhl na jedné z Akademií III. věku v zimním období 2014/2015, kam dochází nejvíce účastníků z jednotlivých akcí. Zároveň se jednalo o účastníky, z nichž většina navštěvuje i ostatní programy a aktivity Střediska.

Dotazník byl zaměřený jen na klienta navštěvujícího pravidelné programy a aktivity Střediska a obsahoval uzavřené otázky, kdy respondenti mohli odpovídat výběrem z možností. Jednalo se o uzavřené možnosti odpovědí. Pouze u poslední otázky jsem nechala možnost otevřené odpovědi. Byla tudíž jediná otevřená otázka. Zvolení formy uzavřených otázek bylo záměrné. Důvodem byla má zkušenost jakožto sociálního pracovníka, jehož součástí práce je i poradenské centrum. Vypisování otázek by účastníkům zabralo příliš času a jejich vyplňování by tak zasahovalo do programu Akademie. Senioři by tak mohli rušit průběh akce a nemuseli by se soustředit plnohodnotně na obě činnosti.

Dotazník byl původně sestaven podle všech dvanácti kritérií profesora R. Feuersteina, za účelem zjištění zda senioři vnímají programy Střediska jako jim nápomocné v rozvoji či podpoře kognitivních funkcí. Ovšem pro zvýšení validity výsledků dosažených z dotazníků, by bylo potřeba ke každému kritériu přiřadit minimálně dvě otázky. Dotazník by tak činil dvacet čtyři otázek, bez otázek zaměřujících se konkrétně na Středisko jakožto instituci. Jelikož jsem výsledky dotazníků chtěla použít nejen pro diplomovou práci, ale i pro svůj záměr sociálního pracovníka a Střediska, bylo zapotřebí učinit redukci a dotazník sestavit jinak. Aby byla část otázek aplikovatelná na kritéria R. Feuersteina a zbylá část otázek byla zaměřená a aplikovatelná na Středisko. Dalším důvodem k úpravě a redukci otázek v dotaznících, byl můj osobní předpoklad na základě zkušeností, že by dotazník senioři vnímali jako příliš náročnoný a vyžadoval by jejich dlouhodobé soustředění se na vyplňování. Senioři, kteří na programy docházejí, si chtějí před začátkem hlavně popovídat a příliš dlouhý dotazník by je nezaujal a nebyli by ochotní ho vyplnit. Také by s ostatními účastníky nestihli probrat veškerá témata osobnostního rázu před začátkem přednášky a ta by pak byla narušovaná. Nakonec jsem tedy při výběru a tvorbě otáze zvolila výběr takových kritérií, která mi připadala pro Středisko a klienty nejvhodnější. A pokusila jsem se o jejich aplikaci do otázek pro klienty. Dotazník nakonec obsahoval dvacet tři otázek (byl sepsán velkými písmeny, aby lidé, kteří s sebou neměli brýle, mohli dotazník vyplnit). Z toho třináct otázek bylo sestaveno na základě kritérii R. Feuersteina, ale v pojetí klientova vnímání svého rozvoje. A deset otázek zaměřujících se na Středisko. Co se týče otázek sestavených na základě Feuersteinových kritérií, jednalo se o kritéria 2., 4., 6., 7., 11. a 12. Zbylé otázky byly sestaveny více na míru Středisku jako takovému a jeho

klientům. Ze všech otázek byl posléze vyhodnocen výsledek a pojetí otázek v aplikaci na programy a Středisko.

Aby bylo možné vyplněný a odevzdaný dotazník zařadit do zpracování výsledků výzkumného šetření, musel být vyplněn celý. Jen poslední otevřená otázka mohla zůstat proškrtnutá nebo nevyplněná, neměl-li respondent žádný nápad, se kterým by se se mnou a Střediskem chtěl podělit. Dotazník byl samozřejmě anonymní a dobrovolný, o čemž byli vyplňující předem informováni. Na tuto akci chodí v průměru okolo pětapadesáti lidí. Aby měl výzkum význam a zpracování výsledků bylo objektivní a užitečné, stanovila jsem si, že bude zapotřebí alespoň čtyřicet řádně vyplněných dotazníků od pravidelně docházejících lidí. Někteří lidé dotazník odmítli vyplňovat, i tak se mi vyplněných dotazníků vrátilo čtyřicet dva.

I přes veškerou snahu udělat dotazník podle možností seniorů, byla zpětná vazba od seniorů že - „dotazník byl celkem dlouhý a náročný“. A to i přesto že jsem dotazník pro testování zkoušela aplikovat na seniorech přibližně stejné věkové kategorie a upravovat ho podle možností a potřebnosti. Každopádně když vyplňující senioři něčemu nerozuměli, neváhali se zeptat mě nebo ostatních účastníků, jak otázku mají chápat. Pro většinu seniorů, kteří dotazník vyplňovali, to byla mnohdy první zkušenost s dotazníkem, jak se mi při jeho odevzdávání svěřili.

4.3. Výsledky

Výsledky nám podaly užitečný seznam témat, kterých je dobré si všimnout. Zpracováním dat vyplynul z pohledu kritérií R. Feuersteina pozitivní přínos pro seniory, což mi přineslo zpětnou vazbu klientů a jejich vnímání programů Střediska. Obvykle se hodnotí přínosnost a účinnost z hlediska organizace, ale tato práce přinesla zcela nový pohled. Podařilo se mi zjistit, jak samotní senioři vnímají funkčnost a přínosnost programů Střediska pro sebe samé. Získání náhledu samotných klientů a jejich vnitřní pocit - jak na ně programy působí, se dají zařadit do velmi úspěšného výsledku.

V loňském roce proběhlo široké spektrum programů a aktivit Střediska, na jehož základě lze poukázat na využitelnosti služeb a její zastoupení na programech, kde klienti musejí vyvíjet sami aktivitu a namáhat tak své funkce a schopnosti. Pro tyto účely jsem z výročních zpráv za poslední tři roky Střediska sestavila tabulky pro přehled programů a počtu účastníků na programech, které slouží k vyvíjení aktivity samotných klientů, a odůvodnění, proč jsem pro zjišťování dat využila právě Akademii III. věku, která se řadí do programů, kde klienti musejí vyvíjet svou aktivitu.

Celkové počty pořádaných aktivit Střediska pro seniory pro přehled využívanosti služby:

	2012	2013	2014
Účast - počet lidí celkem za rok	1962	1364	1552
Počet setkání probíhající za rok	101	93	87
Z toho účast na programech kde účastníci musejí vyvíjet aktivitu, za rok	611	763	782

Tabulka č. 1, celkové počty vybrané z výročních zpráv Střediska.

Přehled poskytovaných aktivit Střediskem sociálních služeb za poslední tři roky:

2012:

Realizace akcí	**Počet konání**	**Účast**
Název akce		
Akademie III. věku	10	483
Diskusní pořad	9	242
Literárně hudební podvečer	12	318
Kurzy anglického jazyka	30	37
Kurzy německého jazyka	30	36
Zájezd do Divadla na Vinohradech	1	38
Zájezd - Na Fidlovačce	1	38
Zájezd na zámek Náchod, Opočno, Dobruška	1	34
Vítání jara v restauraci U Rytíře	1	47
Posezení u kávy v restauraci U Rytíře	1	40

Setkání 80ti letých	1	360
Předmikulášské posezení U Dvou koček	1	50
Vánoční setkání osamělých seniorů	1	39
Vánoční návštěva okresních seniorů v domovech důchodců:		
DpS okresní město	1	145
DpS město, DpS město, DpS město, DpS město, DpS město, DpS město	1	55
CELKEM:	**101**	**1962**

Tabulka č. 2, přehled realizovaných akcí Střediskem za rok 2012

2013:

Realizace akcí	**Počet konání**	**Účast**
Název akce		
Akademie III. věku	10	466
Diskusní pořad	9	167
Literárně hudební podvečer	6	89
Kurzy anglického jazyka	30	24
Kurzy německého jazyka	30	17
Zájezd do Divadla na Vinohradech – Hašler…	1	38
Zájezd na zámek Mníšek pod Brdy, Březnice	1	32
Vítání jara v restauraci U dvou koček	1	42
Předmikulášské posezení v restauraci U dvou koček	1	45
Setkání 80ti letých	1	362
Vánoční setkání osamělých seniorů	1	33
Vánoční návštěva okresních seniorů v domovech důchodců:		
DpS okresní město	1	148
DpS město, DpS město, DpS město, DpS město, DpS město, DpS město	1	49
CELKEM:	**93**	**1364**

Tabulka č. 3, přehled realizovaných akcí Střediskem za rok 2013

2014:

Realizace akcí **Název akce**	**Počet konání**	**Účast**
Akademie III. věku	10	512
Diskusní pořad	9	232
Kurzy anglického jazyka	30	18
Kurzy německého jazyka	30	17
Zájezd do Divadla na Jezerce: Komedianti	1	33
Zájezd na zámek Hrádek u Nechanic, Choltice	1	38
Jarní posezení v restauraci Dobromila	1	42
Mikulášské posezení v restauraci Dobromila	1	38
Setkání 80ti letých	1	380
Vánoční setkání osamělých seniorů	1	40
Vánoční návštěva okresních seniorů v domovech důchodců:		
Dps okresní město	1	153
DpS město, DpS město, DpS město, DpS město, DpS město, DpS město	1	49
CELKEM:	**87**	**1552**

Tabulka č. 4, přehled realizovaných akcí Střediskem za rok 2014

Účast na Vybraných programech pořádající Střediskem, kde jsou účastníci nuceni zapojit sami sebe, aktivitu, pozornost, myšlení:

Rok	**Procentuální zastoupení účasti z veškerých aktivit a programů**
2012	31%
2013	56%
2014	50,4%

Tabulka č. 5, procentuální zastoupení výběru akcí použité a zpracované dle výročních zpráv Střediska

(s tím, že v polovině roku 2013 byl zrušen jeden z těchto programů)

Do vybraných programů z nabídky Střediska jsem zařadila: Akademii III. věku, Diskusní pořad, Literárně hudební podvečery, kurzy anglického a německého jazyka. Ze svého obsahového zaměření jsou vnímané jako aktivizační, podle mého názoru se jedná spíše o programy vzdělávacího charakteru. Protože je v rámci programů nutné projevit svou

vlastní účast. A zároveň jsou tyto programy doprovázeny rekapitulujícími otázkami, na které musí senioři odpovídat. Proto musí pečlivě poslouchat a vnímat obsah sděleného, nebo si dělat poznámky. Někdy jsou vyzváni ke zjištění podrobnějších informací do příštího programu. Jedná se tedy o jejich aktivnější zapojení do programů, které vyžaduje jejich osobní účast v různých odvětvích. Z tohoto důvodu jsem vybrala programy, na nichž klienti musejí vyvíjet svou vlastní aktivitu a zapojit své schopnosti.

Za poslední tři roky se stal nejoblíbenější a také nejvíce využívaný program přednáškového bloku Akademie III. věku. Za rok proběhne vždy deset přednáškových bloků a přijde na ně nejvíce klientů. Proto jsem průzkum dělala právě na jednom z tohoto bloku přednášek. Pro představu přidávám tabulku:

Rok	Počet účastníků za rok	V procentech	To je v průměru na jeden cyklus přednášky
2012	483	79%	Cca 48 lidí
2013	466	61%	Cca 47 lidí
2014	512	65%	Cca 51 lidí

Tabulka č. 6, účast lidí na Akademiích III. věku, pro odůvodnění výběru a sběru dat

V prvotním výsledku, ke kterému jsem díky respondentům a zároveň účastníkům programů došla, bylo odůvodnění, jaký význam pro ně navštěvování programů Střediska má. I když Středisko funguje jako služba zaměřená na poradenství a aktivizaci (pro tuto práci je samozřejmě podstatnější druhá služba), díky dotazníkům jsem zjistila, že 38% účastníků vnímá tyto programy jako *Podpůrné pro zachování či udržování mentální kondice* a ve stejné procentuální míře byla zastoupená odpověď *společenské stránky*, že lidé jsou v kontaktu mezi lidmi. Pouze 24% seniorů vnímá programy jako „pouhou“ náplň volného času. V začátku dotazníku jsem potřebovala zjistit, zda se jedná o klienty navštěvující programy nejen pravidelně, ale i dlouhodobě, aby mělo zjišťování jejich názoru význam a smysl. Ukázalo se, že má. Protože 60% seniorů vyplňujících dotazník, využívalo programů déle jak tři roky. Většina otázek v dotazníku byla koncipována a inspirována kritérii R. Feuersteina. Tím se podařilo sestavit koncept, který poskytl vhled

vnímání klientů. Cílovou skupinu klientů jsem ukotvila do věkového rozptylu mezi 65 – 74 roky, a to v 57% zastoupení.

Pro přehlednost vyhodnocených dat jsem cíleně sestavila dvě tabulky. První tabulka je zaměřená na vybrané položky z dotazníku, slouží pro zachycení kvality aktivit a programů pro seniory z hlediska kognice. Druhá tabulka zachycuje vnímání seniorů. Vyjádření odpovědí je zastoupené v procentuální hodnotě.

První tabulkový souhrn:

Souhrn popisující kvalitu aktivit pro seniory z kognitivního hlediska:

	Ano	Spíše ano	Celkem
Pociťujete činnost Střediska jako impulz k osobnímu rozvoji dalšího vzdělávání svého volného času?	50%	35,7%	**85,7%**
Vede Vás účast na programech a aktivitách SSS pracovat na svých schopnostech vůči ostatním?	52,4%	38,1%	**90,5%**
Umožňuje Vám sounáležitost na programech přijímat a vnímat názory druhých?	57%	29%	**86%**
Každého člověka v životě doprovázela jeho funkce a postavení, cítíte se v rámci programů na stejné úrovni?	60%	21%	**81%**
Jste schopni aplikovat do běžného života to, co se dozvíte na programech?	40%	40%	**80%**
Využíváte služeb Střediska pro procvičování kognitivních funkcí?	57%	33%	**90%**
V rámci programů, na které pravidelně docházíte, je nutné využívat a zapojovat Vaši pozornost?	36%	38%	**74%**
V rámci programů, na které pravidelně docházíte, je nutné využívat a zapojovat Vaši paměť?	19%	43%	**62%**
Pro zpracování nových informací z programů, musí člověk popřemýšlet nad danými tématy, snažíte se o to?	43%	43%	**86%**
Hodnotíte svou schopnost zorganizovat si svůj volný čas jako zodpovědnější přístup z důvodu využívání více programů a aktivit SSS?	33%	43%	**76%**

Tabulka č. 4, položky dotazníku, popis kvalit pro seniory z kognitivního hlediska podle uvedených odpovědí Ano a Spíše ano

První souhrn byl vypracován tak, že jsem sečetla pouze kladné odpovědi, a celkový součet procent znamená míru kladných odpovědí respondentů. Lze si v něm tedy všimnout,

v jak vysokém procentuálním zastoupení senioři vnímají působení kognitivních (jim) nenápadných forem podpory na programech a aktivitách Střediska. Čímž se minimálně objasnila dobrá funkčnost Střediska, jakožto přínosu toho co poskytuje. Nelze s jistotou říct, že fungování Střediska, jeho programy a aktivity slouží jako funkční nástroj pro podporu či rozvoj kognitivních funkcí. Proto by bylo zapotřebí zcela jiného výzkumu, delšího času i větší spolupráce pro zkoumání klientů. Z výsledků lze ale vyčíst, že převážná většina klientů využívajících těchto služeb odpovídala kladně na otázky inspirované Feuersteinovými kritérii, v aplikaci na kognitivní podporu u seniorů a to v přibližném zastoupení 81%. A to v převážně kladném zastoupení. Na základě těchto programů, které senioři navštěvují, je vidět velká motivace, samostatnost a jakýsi přesah. Někdy se jejich motivace skrývá i za tendencí k aktivitě či soutěživosti. Právě na aktivitách a programech mají možnost si uvědomovat, vnímat a přijímat odlišnosti mezi sebou i ostatními. Lidé a hlavně senioři potřebují pociťovat jakousi použitelnost. Nejen si přijít jako potřební, ale i pociťovat praktickou užitečnost pro sebe samé. Potřebují něco, co je přesahuje a dodává jim odvahu, sílu a impulz k odhodlání pracovat na sobě. Senioři díky programům pociťují svou potřebu, potřebu využívat a zatěžkávat svou paměť, mysl, dále jim pomáhají soustředěně zpracovávat podněty. Zároveň, ale ne v poslední řadě, na základě těchto schopností správně rozvrhnout plánovat své cíle.

Druhý tabulkový souhrn:

Souhrn popisující vlastní charakteristiky seniorů:

	Ano	Spíše ano	Celkem
Cítíte zodpovědnost z již naučeného a přijatého v rámci aktivit SSS, po rekapitulacích představitelů programů?	40,5%	40,5%	**81%**
Za dobu využívání aktivit a programů SSS jste toho už hodně absolvovali, dodává Vám to sebejistotu?	64,3%	26,2%	**90,5%**
Vyhovuje Vám, že programy a aktivity využívají lidé ve stejné věkové kategorii, jako jste Vy?	72%	21%	**93%**
Dal by se Váš postoj k životu hodnotit jako pozitivní?	59,5%	35,5%	**95%**
Při obtížných životních situacích, do kterých se každý může dostat, hledáte veškerá možná řešení, přístupy, a možnosti? (nebo jen věci přijmete takové, jaké jsou)	52,4%	45,3%	**97,7%**
Oceňujete, že ačkoliv jsou programy a aktivity zaměřené pro jednu cílovou skupinu, lektoři, přednášející a pracovníci jsou oproti Vám mladší?	83,3%	14,3%	**97,6%**
Díky využívání služeb Střediska se dostáváte i do role posluchače a „žáka“, přitom většina lidí ze skupiny přijmula roli prarodiče na plný úvazek, je pro Vás snadné měnit role?	66,6%	31%	**97,6%**
Chtěli byste se více dozvědět o tom, jak lépe a zdravě stárnout? Rozšiřovat více své tzv. aktivní stáří?	81%	12%	**93%**

Tabulka č. 5, položky dotazníku, pro hodnocení vlastních charakteristik seniorů podle uvedených odpovědí Ano a Spíše ano

V druhém souhrnu zaměřeného na vnímání seniorů aktivit a programů Střediska lze vidět, že podobně jako v prvním souhrnu je procentuální zastoupení kladných odpovědí ve velké míře. Průměrná hodnota procentuálního zastoupení odpovědí je 93%. Programy a aktivity využívají senioři hlavně za dvěma účely. Jedná se o vnímání zapojení sebe sama do společnosti mezi ostatní lidi, a ve stejném zastoupení i jako vůli dělat něco pro sebe, pro své zdraví, své schopnosti, oboje v zastoupení 38%. Také lze říci, že se klienti považují za otevřené novým možnostem, něčemu novému, odlišnému. Také flexibilnost a zdravý, správný přístup k životu se jeví pro klienty jako velmi důležitý.

Za tuto skupinu seniorů lze brát jako ty, kteří už absolvovali hodně programů. Je vidět že oni sami vnímají využívání programů jako něco důležitého. Vyzařuje z nich jejich

odhodlání a zároveň důležitost jejich účastí, přístupu, nejen k sobě, ale i k programům. Podobně jako v prvním souhrnu lze říct, že z programů senioři vnímají jakýsi podnět přesahu, samostatnosti a odpovědnosti, nějakou aktivitu a motivaci. Jejich pružnost přizpůsobovat se, pocit potřebnosti a důležitosti. Je jím vlastní vnímat sebe sama jako povzbuzené k činnosti, pocitu kompetentnosti, využitelnosti i odhodlání.

V obou shrnutích je znatelný přístup klienta v rámci programů a aktivit k sobě samému i Středisku. Jedná se o ohlédnutí a připuštění si významu jejich vlastního využívání z pohledu klienta.

Hodnocení aktivit Střediska na základě kritérií

Nyní zhodnotím programy a aktivity Střediska za pomoci zpracovaných kritérií podle Reuvena Feuersteina.

Ve zprostředkování záměru a vzájemnosti bych aktivity hodnotila jako vyhovující. Protože v rámci jednotlivých aktivit se vždy lektoři či pověřené osoby vedoucí program snaží nejprve tzv. uvést, přiblížit klientům o čem daný program bude, co je čeká a co se od nich očekává. Účastníkům jsou poskytovány srozumitelné, jednoduchou formou vysvětlené principy přednášky či lekce. Když už dochází k používání složitých výrazů, jsou následně objasněny.

Při hodnocení druhého kritéria zprostředkování, tedy zprostředkování v širším kontextu Střediskem, lze poukázat na jeho snahu podpory ke zvládání znalostí i dovedností v rámci programů za účelem rozšířit klientovy možnosti a snahu zaměřit se na sled propojených návazností a souvislostí. Podporovat klienty v záměru vlastního pátrání se po skutečnostech.

Ve třetím kritériu, zprostředkování významu, se programy ne vždy orientují tímto způsobem. Odvíjí se to na konkrétním programu. Jelikož málokteré programy na sebe vždy, anebo v blízké době navazují, objasňování souvislostí například mezi širšími podněty klientům zůstává neosvětlené. Funguje ale návaznost na zprostředkování prvních dvou

kritérií. Ty klienty motivují i v osobní rovině pátrat a vlastní aktivitou si toto doplňovat. Středisko v rámci programů může nabídnout podporující motivy jejich vlastního rozvoje či aktivity, s čímž souvisí i kritérium čtvrté.

Zprostředkování pocitu kompetence se v rámci aktivit a programů ze strany Střediska klientům dostává. Otázkou je, jestli to tak vnímají i klienti. Protože Středisko se snaží umožnit klientům podmínky k utváření schopností, dovedností. Samozřejmě je pro ně připravena i zpětná vazba, nejen že na každém konci samotného programu účast, aktivitu, dotazy i zrekapitulování Středisko hodnotí, ale také na konci každého cyklu programu či aktivity uspořádá slavnostní zakončení a poděkování. A to ať už se jedná o Akademii III. věku, jazykové kurzy či zájezdy. Od klientů sice zpětnou vazbu někdy získáme, ovšem není to pravidlem.

Zprostředkování regulace a kontroly chování podle mého názoru nejdou uchopit a aplikovat na aktivity Střediska, jelikož po klientech není vyžadováno žádné zvládnutí ani člověka nevedeme. Jedná se spíše o jejich vůli a tendenci přijímat než si osvojovat.

Další v pořadí je hodnotící složkou kritérium zprostředkování sdílení v programech Střediska. V tomto smyslu kritéria se Středisko vyznačuje tím, že jeho náplň vcelku vystihuje. Protože v rámci programů se téměř vždy dostaneme na nějaký konkrétní případ a posléze zapojení klientů do sdílení svých zkušeností. Což ve skupinách vede k tomu, že si naslouchají, společně hledají různá řešení a přemýšlejí cíleně nad konkrétní věcí. Ve skupinách se vcelku všichni klienti sblížili, ačkoliv se nikterak blíže neznají, berou se jako skupina. To znamená, že se nebojí vyslovit tam svůj názor nebo problém.

Sedmým kritériem je zprostředkování individuálních a psychických rozdílů, jenž značí jedinečnost každého jedince, na kterého má vliv jeho prostředí, když vyrůstá. I v rámci programů pořádaných Střediskem je respektována individualita a jedinečnost klientů. Ne každý je zdatný ve všech oblastech, ne každý vše zvládne stejně rychle jako ostatní. Snad až na výjimku jazykových kurzů, kde je v jakési míře podporována schopnost seniorů jednat dle svých možností. Naším cílem - ani programů, není nikoho utvrdit v jeho pomalosti, právě naopak. V programech nám jde o podpoření schopností klientů jak

si na problematiku zajít, jak si být jistí svým postupem a sami sebou, navzdory dispozicím a možnostem.

Následuje stanovení si cíle, naučit se plánovat a určit si, jak cíle dosáhnout. Jedná se o další kritérium zprostředkování, které ale bohužel nemohu na programy Střediska aplikovat. Kdyby se jednalo o poradenství v rámci Střediska, problém by to zřejmě nebyl. Ovšem z důvodu aktivit a programů, by ke kladnému hodnocení zcela nedošlo. Samozřejmě klienty a účastníky v závislosti na programech podporujeme v hledání svých cílů, ale nejsme schopni jim v tomto hledisku zajistit pomoc v rámci aktivit. Kdyby se ale jednalo o klienta poradenského centra Střediska, nebyl by problém blíže s ním pracovat na cílech a jejich dosažení.

Deváté kritérium se věnuje zprostředkování náročnosti. Zhodnocení se v rámci programů s jednotlivcem jako takovým nejedná. Jde spíše o kolektivní motivaci zanechání obav z neznámého, což se našim klientům převážně jeví jako náročné. Seniorům se většina neznámých nových věcí jeví jako náročná a nezvládnutelná. Záleží pak na kolektivu, jestli se někdo z nich najde, kdo už to vyzkoušel a podá svědectví o možnosti pokoření.

Zprostředkování vědomí lidského bytí jako měnící se skutečnosti v programech a aktivitách Střediska pozoruji. Je to ale způsobeno tím, že vše je přizpůsobeno právě pro tuto věkovou kategorii, tudíž i my sami jakožto Středisko na tyto změny a obtíže upozorňujeme. Nemá smysl je nechávat ve falešných iluzích. Každý z nás stárne a nikdo z těch, kteří k nám dochází, to nemá lehké. Staví se před něho mnoho překážek, které jsou způsobené právě věkem. Jedním z impulsů jak je překonat je právě společenství skupiny, neboť má podobné problémy i obtíže. Proto se snažíme vytvářet nové aktivity, nebo jim doporučovat vše, co se ve městě děje, aby měli přehled a třeba i chuť jít zkoušet a navštěvovat něco nového. Protože jejich věk či omezení je sice překážkou, ovšem ne nepřekonatelnou.

Předposledním kritériem zprostředkování je cesta za optimistickými alternativami. Že je člověk výkonnější, pokud má pozitivní přístup, naplňuje ho odhodlání a elán poprat se skutečnostmi, je tak nějak všeobecně známo. Ovšem ačkoliv se vždy snažíme dát klientovi hlavně prostředky, rady a podporu pro zvládnutí svými vlastními silami, nějak by

mě nenapadlo, že se na základě výzkumu prokáže tak velký pozitivní přístup klientů, který dosahoval k 95% v odpovědích.

Poslednímu kritériu zprostředkování pocitu sounáležitosti se v aplikaci na naše klienty a programy dá říci, že značná část seniorů programy navštěvuje právě z důvodu společnosti a tím tedy i sounáležitosti. Nejen že se člověk pohybuje mezi svou věkovou kategorií, ale i mezi mladšími lidmi jako jsou někteří lektoři či přednášející, pracovníci Střediska nebo představitelé města. Nejen že vzniká pocit důležitosti a potřebnosti u těchto seniorů tím, že mezi ně zavítá někdo nový, ale i pocit začlenění.

4.4. Diskuse

Kognitivní funkce a pomoc k jejich udržení, podpoře či rozvoji, jsou podstatným tématem, jak prospěšně mohou lidé svou aktivitou a zaměřenou činností napomoci sobě samému. Mnohdy stačí mít větší odhodlání a s přibývajícím věkem nezanevřít na své potřeby a prospěšný čas, který lidé mohou využít s cílem zaměřit se na své tělo a zdraví. Pokud člověk neví, jak by mohl svůj čas účelně a správně využít, existuje dnes velké spektrum možností. Nabídka bývá zacílená nejen na seniora, ale i na jeho rodinu. Tato nabídka je vcelku pestrá, záleží však samozřejmě na bydlišti jedince. Je také velmi vysoká pravděpodobnost, že si lidé programů zaměřených právě pro ně nevšimnou. Setkávám se s tímto problémem v praxi. Zaměřím-li se na svou skupinu a zmiňované Středisko, tak ačkoliv jsou programy pro seniory s cílem vhodně využít jejich volný čas pravidelně uváděny i v novinách, které jsou v daném městě distribuovány zdarma do každé domácnosti. Lidé si jich všimnout nemusí. A dokud se tyto možnosti nedozvědí od osoby jim blízké, vůbec si nemusejí uvědomit, že program, na který narazili, by mohl být vhodný právě pro ně. Pak dochází i k velkému překvapení, že nabídka je vcelku široká, pestrá a zajímavá.

Cílem práce bylo pokusit se o zjištění vnímání přínosu programů a aktivit Střediska sociálních služeb pro osobní rozvoj klientů, kteří těchto služeb a pestré nabídky využívají. A možnost, zda Středisko sociálních služeb podporuje nebo nějakým způsobem napomáhá k rozvoji kognitivních funkcí klientů.

Na základě odpovědí klientů na otázky přenesené a inspirované kritérii R. Feuersteina jsem se dozvěděla klientovy pocity, které má a vnímá z navštěvovaných aktivit a programů Střediska. Ačkoliv činnosti Střediska nikdy nebyly vedeny ani prezentovány s cílem podpory rozvoje kognitivních funkcí, z výsledku zjišťování je patrný fakt, že aktivity a programy klienti vnímají jako prospěšnou aktivitu vynaloženou na své zdraví a svůj přístup k životu. Že vědomosti nabyté prostřednictvím Střediska se snaží využívat a zohledňovat ve svém osobním životě. Že touží po procvičování svých schopností a věří, že z přibližných 90% právě z tohoto důvodu akce navštěvují. Takže podíváme-li se na souhrn odpovědí ve výzkumné části práce, vychází nám z něho, že klienti Střediska považují za podpůrné navštěvování jejich programů a aktivit v rámci svých kognitivních funkcí, i když to zdaleka není jediným důvodem.

Celá práce i zjišťování jejího závěru bylo uskutečněno a provedeno tzv. na míru dané skupiny a daných programů. Zda k tomuto rozvoji dochází, nelze stoprocentně určit. Bylo by zapotřebí mnohem širšího spektra zkoumání, a to samotných jedinců. S jistotou lze pouze konstatovat, že klienti docházejí na programy a aktivity, protože v tom vidí přínos. Jelikož si klienti na základě dotazníku připustili pravou podstatu využívání služeb. Díky otázkám se museli zamyslet a pokusit se zrekapitulovat svou účast a aktivitu na akcích Střediska. Nazvala bych to ohlédnutím se za jejich kroky a utvrzení se v tom, co neuměli nazvat. Poukázalo se na vhodnou nastavitelnost programů a aktivit, protože lidem slouží jako hnací jednotka, a to vědomá i nevědomá. Ze zkoumání také vyšel výsledek tzv. osobnostního profilu klienta využívajících těchto služeb.

Troufla bych si říct, že většina klientů si díky navštěvování aktivit a programů střediska přijde více kompetentní. Je na nich vidět větší elán, chuť žít a být aktivní. Když mám totiž možnost porovnat pravidelné účastníky programů a třeba seniory, kteří dochází pouze na jedinou akci za rok - a to setkání osmdesáti a víceletých občanů města, je znát, že tito lidé jsou smutnější, uzavřenější více do sebe apod. Ale to může člověk hodnotit a porovnávat až po delším čase popovídáním si a posezením s nimi. Samozřejmě se jedná o něco vyšší věkovou kategorii, ale ne o moc. Jedinci navštěvující aktivity Střediska se zdají bát se zvyšujícím se věkem vyrovnanější. A i když každý člověk má někdy špatný den, nebo ho trápí bolesti, či nemoc, na lidech, kteří dochází na pravidelné

programy Střediska lze vidět jejich větší životní nadhled a snadnější zvládání různých životních situací. V tomto směru vycházím ze dvouletého pozorování klientů. Na mém povšimnutí může být kus pravdy, jelikož už v roce 1977 na základě výzkumu od J. Rodiny a E. J. Langera ohledně zvládání životních těžkostí[187] v domově důchodců se prokázalo, že možnost seniorů svobodně se rozhodovat a být kompetentní, má velice pozitivní vliv na jejich zdravotní stav a zdravotní funkce. Klienti Střediska se ze své vůle rozhodují, jak s volným časem naloží. Je na nich jestli využijí nabídky Střediska nebo nebudou dělat nic. Výzkumem jiného celku se tak ukazuje jako potvrzující, pro mou skupinu klientů. Protože výsledky nám přinesly odpovědi s jasným náznakem vysokého procentuálního zastoupení, v němž se klienti domnívají o přínosu z pohledu kognitivní podpory ze strany Střediska.

Ohledně podpory či tréninku kognitivních funkcí u seniorů proběhla již řada výzkumů. Například závěrečná práce Mgr. Maslaňákové z roku 2014[188] z dopravní psychologie, která se zaměřila na kognitivní funkce u seniorů, konkrétně na kognitivní funkce řidičů seniorského věku. Výzkum se týkal procvičování kognitivních funkcí, seniorů v rámci praktické formy výuky za volantem. Výzkum dopadl kladně. Věřím, že kdyby byly programy Střediska cíleně zaměřené na podporu kognitivních funkcí, výsledek by byl stejně dobrý. Ovšem Středisko je omezeno finanční stránkou, a tak je tato realizace spíše dobrým námětem do budoucna. V cizině proběhla řada výzkumů zaměřených na kognitivní funkce. Jedna z nich například na škodlivé účinky léků a jejich nepříznivý vliv na kognitivní funkce. Je jím již zmiňovaný výzkum v kapitole 2.2.2.8 Dr. Nolla Cambella, Dr. Malaze Boustaniho ad.

Tato práce se nedá úplně přesně zařadit do podobných výzkumných celků zabývajících se seniory či kognitivními funkcemi, protože tato práce byla pojatá jiným způsobem a tento styl nelze s ostatními srovnávat. Jedná se o kombinaci získání dat formou dotazníku, ale zároveň o data zaznamenaná v rámci výkonu profese sociálního pracovníka a jeho pozorováním, zkušenostmi, z denních záznamů, měsíčních hlášeních, výročních zpráv a občasných dotazů či otázek směřovaných ke klientům. Tudíž i výsledek práce je odlišný. Což dle mého práci dodává originální náhled a obsah.

[187] Srov. KŘIVOHLAVÝ J., *Psychologie zdraví,* s. 71.
[188] Srov. MASLAŇÁKOVÁ H., Trénink kognitivních funkcí u seniorů.

Z pohledu sociálního pracovníka, jež zajišťuje tyto činnosti, mě těší kladné hodnocení klientů aktivit a programů i jejich osobní nadhled. Pracovníci Střediska jsou si vědomi obliby poskytovaných služeb klienty, ale pro mě jsou výsledky velmi milým překvapením, stejně jako velká návratnost vyplněných dotazníků, přihlédnu-li k cílové skupině a věku respondentů a také tomu, že pro většinu lidí to byl první dotazník, se kterým se v životě setkali. S celkovým výsledkem práce jsem spokojena, i když jím není konkrétní zjištění ohledně podpory kognitivního rozvoje klientů Střediska, velkým předpokladem z výsledků je, že i když programy nejsou na kognitivní funkce směřované a jsou vedené jako aktivizační, pro mnoho lidí to má přínosný vliv i v jiných směrech a to i právě udržování se v kondici, nejen mentálně, ale i fyzicky, protože se na akce musejí nějakým způsobem dopravit. Většina akcí probíhá v místech, kde není přímá obslužnost, budovy nejsou bezbariérové

Jsem ráda, že se takto kladně a prospěšně hodnocené programy ujaly a že je navštěvují i noví jedinci.

Závěr

Práce s názvem „Podpora kognitivního rozvoje klientů Střediska sociálních služeb v okresním městě“ se zabývá kognitivními funkcemi, jejich poruchami a narušením, a také možnostmi jak je uchovat, posílit či udržet. Podstatným obsahem práce je i zakomponovaný přístup profesora R. Feuersteina a jeho kritéria zprostředkovaného učení, a jejich snaha o teoretickou aplikaci na klienty Střediska. Pozornost je také věnována klientovi a Středisku sociálních služeb, protože pro tuto práci mají klienti nepostradatelný význam. Stejně tak jako sociální pracovník, který s klienty přichází do kontaktu. Jeho náplní práce je zajišťování aktivit a programů, na jejichž základě byla celá práce zjišťování podpory kognitivního rozvoje provedena.

V začátku práce jsem se věnovala cílové skupině Střediska a jejímu vymezení. Pojmy jako: stáří a senior jsem považovala za vhodný způsob, jak čtenáře uvést do představy o cílové skupině Střediska jakožto osob, u nichž zpravidla dochází k ochabování nebo porušení kognitivních funkcí. V práci dále pokračuji rozsáhlou kapitolou týkající se významem a rozvojem kognice. Celá kapitola obsahuje důležité pojmy a rozdělení vztahující se k funkcím, jejich poškození, snahou o jejich posílení a již zmíněnými kritérii R. Feuersteina. Následující kapitolou je rozvoj kognitivních funkcí prostřednictvím Střediska sociálních služeb. Zahrnuje popis Střediska, sociálního pracovníka, klientů i konkrétních programů a aktivit. Uvědomuji si, že tato kapitola je vcelku rozsáhlá a obsahuje i části, které ne úplně vystihují podstatu práce, avšak zhodnotila jsem, že pro představu čtenáře, který Středisko a jeho práci nezná, je nutné uvést ho do těchto oblastí, aby tak mohl celou práci pochopit jako její součást. Poslední část práce je zaměřena na podporu kognitivního rozvoje klientů Střediska. Jedná se o část obsahující shrnující aspekt výzkumné části cíle práce. A též obsahuje i zhodnocení aktivit Střediska na základě dvanácti kritérií podle Reuvena Feuersteina.

Hlavním cílem práce mělo být zjištění, zda prostřednictvím programů Střediska dochází k rozvoji, nebo podpoře kognitivních funkcí u klienta. Z výsledků práce se čtenář dozvídá, že tento cíl byl naplněn jen z části. Respektive, že podpora rozvoje těchto funkcí, je diskutabilní a můžeme ji spíše předpokládat. Protože z hlediska klientů tomu sice tak je, ovšem aby tento cíl mohl být vědecky podložen, bylo by zapotřebí bližšího zkoumání

klientů a hlavně jinou formou. Takový výzkum však nebylo na základě možností klientů a Střediska možné uskutečnit. Práce a její výzkum poskytly souhrnný náhled a vnímání klienta na programy a akce Střediska, které navštěvují.

Určitě bych viděla jako velký přínos, kdyby tato práce byla inspirací pro Středisko a vedla k utvoření nového druhu programu, který by obsahem byl zaměřený konkrétně na podporu kognitivních funkcí, nebo jejich rozvoj.

Seznam použitých zdrojů

AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV. Kolektiv autorů pod vedením V. Petráčkové a J. Krause. Praha: Academia 1998, ISBN: 80-200-0607-9.

ALS-amyotrofická laterální skleróza. In *Co je to ALS*. Seznam textů. Nemoc ALS. [online]. [citováno 2014-10-26]. Dostupné na WWW: <http://www.ereska.cz/nemocals.html#als>.

Amyotrofická laterální skleróza. In *Článek z neurologie pro praxi*. Články z tisku. Menu. [online]. [citováno 2014-10-26]. Dostupné na WWW: <http://als.webgarden.cz/rubriky/informace-o-als>.

Brain jogging info. In *Newsletter 50 - Pomozte lékaři neškodit. 2013.* [online]. [citováno 2015-2-12]. Dostupné na WWW: <https://sites.google.com/site/brainjogginginfo/newsletter50>.

BUIJSSEN H., Demence. Praha: Portál 2006, ISBN: 80-7367-081-X.

Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče. In *Plán Alzheimer, Základní fakta. Plány Alzheimer- potřeba, nutnost nebo zbytečný přepych?* Přehledový článek. Články v časopisech a sbornících. Publikační činnost. [online]. [citováno 2014-11.11]. Dostupné na WWW: <http://www.cello-ilc.cz/wp-content/uploads/2013/11/plany-Alzheimer.pdf.>.

COGITO-centrum kognitivní edukace. In *O autorovi*. O autorovi a jeho teorii. Instrumentální obohacování. Metody. [online]. [citováno 2014-11-26]. Dostupné na WWW: <http://www.centrum-cogito.cz/index.php?stranka=o-autorovi-fie-a-jeho-teorii&lang=cz>.

ČADILOVÁ V., THOROVÁ K., ŽAMPACHOVÁ Z., a kol., Katalog posuzování míry speciálních vzdělávacích potřeb. Část II. Diagnostické domény pro žáky s poruchami

autistického spektra. Univerzita Palackého v Olomouci 2012, Inovace činnosti SPC při posuzování speciálních vzdělávacích potřeb, reg. č.: CZ.1.07/1.2.00/14.0020. ISBN 978-80-244-3054-6.

HUTYROVÁ M., *Poradenství pro osoby s psychosociálním ohrožením a narušením*- Studijní text. Kurz č. 2 – Poradenství pro jedince se speciálními vzdělávacími potřebami. Tvorba a realizace kurzů zaměřených na práci s žáky se speciálními vzdělávacími potřebami pro pedagogické pracovníky středních škol a druhého stupně základních škol. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav speciálně pedagogických studií. Hlavní stránka. CD-ROM online verze, Elektronická publikace. Další vzdělávání pracovníků škol. [online]. [citováno 2015-2-9]. Dostupné na WWW: <http://kurzy-spp.upol.cz/CD/3/2-05.pdf>.

Dobromysl. Informace- inspirace- integrace. In *Kdo chce pomáhat druhým, měl by rozumět sám sobě*. Sociální služby. Témata. [online]. [citováno 2014-11-25]. Dostupné na WWW: <http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=429>.

DVOŘÁČKOVÁ D., Kvalita života seniorů. V domově pro seniory. Praha: Grada 2012. ISBN: 978-80-247-4138-3.

GAON D., BRAGDON A., Mozek a jak ho cvičit. Praha: Portál 2010. ISBN: 978-80-7367-803-6.

HARTL P., HARTLOVÁ H., Velký psychologický slovník. Praha: Portál 2010. ISBN: 978-80-7367-686-5.

HAŠKOVCOVÁ H., Fenomén stáří. Praha: Havlíček Brain Team 2010, ISBN: 978 80-87109-19-9.

HOLCZEROVÁ V., DVOŘÁČKOVÁ D., Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada 2013. ISBN: 978-80-247-4697-5.

HOLMEROVÁ I., JURAŠKOVÁ B., ZIKMUNDOVÁ K., Vybrané kapitoly z gerontologie. ČALS 2003. ISBN: 80-86541-12-6.

HORT J., RUSINA R., A KOL., Paměť a její poruchy. Paměť z hlediska neurovědního a klinického. Praha: Maxdorf 2007. ISBN: 978-80-7345-004-5.

HOSKOVEC J., NAKONEČNÝ M., SEDLÁKOVÁ M., Psychologie XX. století, Praha: Karolinum, 2003, ISBN: 80-246-0300-4.

HYHLÍK F., NAKONEČNÝ M., Malá encyklopedie současné psychologie. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1973. ISBN: 14-073-74.

KLEVETOVÁ D., DLABALOVÁ I., Motivační prvky při práci se seniory, Praha: Grada, 2008, ISBN: 978-80-247-2169-9.

KLUCKÁ J., VOLFOVÁ P., Kognitivní trénink v praxi, Praha: Grada, 2009, ISBN: 978-80-247-2608-3.

KOHOUTEK R., Psychologie v teorii a praxi. In *Kognitivní psychologie*. Listopad 2008. © 2008 [online]. [citováno 2014-7-22] Dostupné na WWW: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0811>.

KONRÁD J., Psychiatrie pro praxi. In *Kognitivní poruchy ve stáří.* Přehledové články. Psychiatrie pro praxi 2005, 5, Archiv. © 2005 [online]. [citováno 2014-8-5]. Dostupné na WWW: <http://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2005/05/04.pdf>.

KOPŘIVA K., Lidský vztah jako součást profese. Praha: Portál 1997. ISBN: 80-7178-429-X.

KOUKOLÍK F., JIRÁK R., Alzheimerova nemoc a další demence, Praha: Grada 1998, ISBN: 80-7169-615-3.

KOUKOLÍK F., Lidský mozek, funkční systémy, norma a poruchy. Třetí přepracované a doplněné vydání. Praha: Galén 2012, ISBN: 978-80-7262-771-4.

KŘIVOHLAVÝ J., Jak zvládat depresi. 2., rozšířené vydání. Praha: Grada 2003. ISBN: 80-247-0575-3.

KŘIVOHLAVÝ J., Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie. Možnosti, které čekají. Praha: Grada 2011. ISBN: 978-80-247-3604-4.

KŘIVOHLAVÝ J., Psychologie zdraví. Praha: Portál 2001. ISBN: 80-7178-774-4.

LEBEER J., Programy pro rozvoj myšlení dětí s odchylkami vývoje. Podpora začleňování znevýhodněných dětí do běžného života. Praha: Portál 2006. ISBN: 80-7367-103-4.

KOMÁREK M., Literární noviny. *In Hrozí našim dětem digitální demence?* Domácí. Politika. [online]. [citováno 2014-11-12]. Dostupné na WWW: <http://www.literarky.cz/politika/domaci/17329-hrozi-naim-dtem-digitalni-demence>.

MAHROVÁ G., VENGLÁŘOVÁ M., a kol., Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním. Praha: Grada 2008. ISBN: 978-80-247-2138-5.

MÁLKOVÁ G., Zprostředkované učení. Jak učit žáky myslet a učit se. Praha: Portál 2009. ISBN: 978-80-7367-585-1.

MASLAŇÁKOVÁ H., *Trénink kognitivních funkcí u řidičů seniorského věku*. FF UPOL. Závěrečná práce 2014. [online]. [citováno 2015-3-26]. Dostupné na WWW:http://psych.upol.cz/wp-content/uploads/2014/01/2014_Masla%C5%88%C3%A1kov%C3%A1_Tr%C3%A9nink-kognitivn%C3%ADch-funkc%C3%AD-u-%C5%99idi%C4%8D%C5%AF-seniorsk%C3%A9ho-v%C4%9Bku.pdf>.

MATOUŠEK O. a kol., Metody a řízení sociální práce. Praha: Portál 2003, ISBN: 80-7178-548-2.

Mezinárodní konference psychomotoriky. Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. In *Psychomotorika jako psychologický pojem. Psychomotorika.* [online]. [citováno 2014-7-25]. Dostupné na WWW: <http://www.psychomot.cz/?page_id=112>.

Ministerstvo práce a sociálních věcí. In *Počet lidí s demencí roste. Pomůže Plán Alzheimer.* Sociální služby. Noviny Práce a sociální politika. Média a veřejnost. Domovská stránka. [online]. [citováno 2014-10-27]. Dostupné na WWW: <http://www.mpsv.cz/cs/10044>.

Multimediální trenažér plánování ošetřovatelské péče. In *Poznávání. Vnímání- poznávání. Ošetřovatelská anamnéza.* Výuka. [online]. [citováno 2014-8-5]. Dostupné na WWW: <http://ose.zshk.cz/vyuka/osetrovatelska-anamneza.aspx?id=33>.

MLÝNKOVÁ J., Péče o staré občany, Praha: Grada, 2011, ISBN: 978-80-247-3872-7.

Poruchy duševní a poruchy chování. In *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů* [online]. © WHO/ÚZIS ČR, poslední aktualizace 10. 9. 2013 [cit. 17. 10. 2013]. Dostupné na WWW: <http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>.

NAKONEČNÝ M., Encyklopedie obecné psychologie, Praha: Academia, 1997, ISBN: 80-200-0625-7.

NAKONEČNÝ M., Lexikon psychologie, Praha? Vodnář 1995, ISBN: 9788085255744.

Na stará kolena. In *Alzheimerova choroba- nemoc má náskok, léčba zatím nestačí. Alzheimerova choroba- strašák dnešní doby*. Zdraví. [online]. [citováno 2014-10-27]. Dostupné na WWW: <http://www.nastarakolena.cz/alzheimerova-choroba-strasak-dnesni-doby-1109/>.

National Center for Learning Disabilities. In *How does executive function affect learning? What is executive function?* Executive functioning. Types of LD. [online]. [citováno 2014-11-15]. Dostupné na WWW:<http://www.ncld.org/types-learning-disabilities/executive-function-disorders/what-is-executive-function>.

PIDRMAN V., Demence, Praha: Grada 2007, ISBN: 978-80-247-1490-5.

PIDRMAN V., KOLIBÁŠ E., Změny jednání seniorů, Praha: Galén 2005, ISBN: 80-7262-363-X.

Portál pro seniory a jejich přátelé. In *Pohybové aktivity u seniorů. Pohybové aktivity*. Zdraví. [online]. [citováno 2014-11-24]. Dostupné na WWW: <http://www.penzista.net/zdravi/pohybove-aktivity/233-pohybove-aktivity-u-senior>.

PRAŠKO J., PRAŠKOVÁ H., PRAŠKOVÁ J., Deprese a jak ji zvládat. Praha: Portál 2003, 2008. ISBN: 978-80-7367-501-1.

PRAŠKO J., Psychiatrie. Praha: Informatorium 2003. ISBN: 80-7333-002-4.

ProHealth, Patient Owned, Patient Trusted. In *Preserving cognitive function with aging.* Ratings. Browse the ProHealth library. FM Breaking News. Fibromyalgia. [online]. [citováno 2014-11-21].Dostupné na WWW: <http://www.prohealth.com/library/showArticle.cfm?libid=19119>.

Prosapia, o. s., sdružení pro rodinu. In *Arteterapie pro seniory. Projekty mladých*. [online]. [citováno 2014-11-24]. Dostupné na WWW: <http://prosapia.cz/projekty-mladych/arteterapie-pro-seniory/>.

Psychiatrická nemocnice Havlíčkův Brod. In *Demence není jen porucha paměti. Psychiatrické texty.* Pro veřejnost. [online]. [citováno 2014-10-27]. Dostupné na WWW:<http://www.plhb.cz/content/demence-neni-jen-porucha-pameti>.

Radka Nevosadová. In *Prof. Reuven Feuerstein*. Články. [online]. [citováno 2014-11-25]. Dostupné na WWW: <http://nevosadova.webnode.cz/news/prof-reuven-feuerstein/>.

REKTOROVÁ I., et al., Kognitivní poruchy a demence, Praha: Triton, 2007, ISBN: 978-80-7387-017-1.

ROTH J, SEKYROVÁ M., RŮŽIČKA E, a kol. *Parkinsonova nemoc,* 2. Rozšířené vydání, Maxdorf, Praha 1999, ISBN: 80-85800-63-2.

ROTH J, SEKYROVÁ M., RŮŽIČKA E, a kol. *Parkinsonova nemoc,* 4. Rozšířené vydání, Maxdorf, Praha 2009, ISBN: 978-80-7345-178-3.

SOCIÁLNÍ SLUŽBY- *Motivace a motivování v sociálních službách- Mgr. Tichá M.*, Únor/ 2013. Ročník XV. ISSN: 1803-7348. Tábor.

SLOVNÍK CIZÍCH SLOV, Nový akademický A – Ž. Studentské vydání, Praha: Academia, 2008. ISBN: 978-80-200-1415-3.

Southeastern Center for the enhancement of learning. A Feuerstein Institute Authorized Training Center. In Who *is professor Reuven Feuerstein? International connections.* Connections. [online]. [citováno 2014-11-25]. Dostupné na WWW: <http://www.scel.org/connections/who.asp>.

STANDARDY KVALITY SOCIÁLNÍCH SLUŽEB STŘEDISKA SOCIÁLNÍCH SLUŽEB, daného okresního města.

STERNBERG J., Kognitivní psychologie, Praha: Portál, 2002, ISBN: 80-7178-376-5.

SUCHÁ J., Trénink paměti pro každý věk. Praha: Portál 2008. ISBN: 978-80-7367-438-0.

SUCHÁ J., Trénujte si paměť. Praha: Portál 2010. ISBN: 978-80-7367-791-6.

SVITKO J., Stres, nespavost a deprese. Bratislava: Arimes 2006. ISBN: 80-89227-35-X.

ŠIKL R., Zrakové vnímání. Praha: Grada 2012. ISBN: 978-80-247-3029-5.

ŠRÁMO J., OBČANSKÉ SDRUŽENÍ MELITUS. Příprava na stáří. Praha: Prešov, M. Vaško 2012. ISBN: 978-800-87638-00-2.

ŠTĚPÁNKOVÁ H., STEINOVÁ D., Trénování paměti. Metodická příručka, Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2009, ISBN: 978-80-87142-08-0.

Thomayerova nemocnice. In *Kognitivní trénink. Specializované zdravotnické služby*. Oddělení geriatrie a následné péče. Oddělení a kliniky. Pacientům a veřejnosti. [online]. [citováno 2014-7-28]. Dostupné na WWW: <http://www.ftn.cz/pacientum-a-verejnosti/oddeleni-a-kliniky/oddeleni-geriatrie-a-nasledne-pece/specializovane-zdravotnicke-sluzby/kognitivni-trenink/>.

Učíme se učit se. Programy rozvoje osobnosti. Feuersteinovo instrumentální obohacování. In *O autorovi*. [online]. [citováno 2014-11-25]. Dostupné na WWW: http://www.ucime-se-ucit.cz/o-autorovi/.

VÁGNEROVÁ M., Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří. Praha: Karolinum 2007. ISBN: 978-80-246-1318-5.

VÝROČNÍ ZPRÁVA STŘEDISKA SOCIÁLNÍCH SLUŽEB v okresním městě z roku 2011, 2012, 2013, 2014.

World health organization. In *What is "active ageing"? General information*. Ageing. Health topics. [online]. [citováno 2014-11-21]. Dostupné na WWW: <http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/>.

ZELINKOVÁ O., Poruchy učení. Zcela přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál 2003. ISBN: 80-7178-800-7.

ZGOLA M. J., Úspěšná péče o člověka s demencí. Praha: Grada, 2003, ISBN: 80-247-0183-9.

Abstrakt

PEJŠOVÁ, M. *Podpora kognitivního rozvoje klientů v rámci Střediska sociálních služeb v okresním městě*, 2015. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra etiky, psychologie a charitativní práce. Vedoucí práce J. Vyhnálek.

Klíčová slova: kognitivní rozvoj, klient, senior, sociální služba, středisko, kognitivní funkce, poškození, přístup, Reuven Feuerstein

Diplomová práce je zaměřena na prozkoumání podpory kognitivního rozvoje klientů střediska sociálních služeb v jeho aktivitách, které jsou pořádané pro konkrétní cílovou skupinu - seniory. Cílem je zjistit, zda v rámci těchto akcí dochází k rozvoji kognitivních funkcí u seniorů, nebo má-li to pro klienty jiný význam. Dále se v rámci tohoto zkoumání pokusit o objasnění, jestli dochází k naplnění kritérii na podporu rozvoje kognitivních funkcí dle Reuvena Feuersteina. Součástí bude i popis akcí Střediska sociálních služeb, aby čtenář mohl získat jejich nástin.

Abstract

The Support of Cognitive Skills Development of the Clients of the Social Services in the metropolis.

Key words: cognitive development, client, senior, social service center, cognitive function, damage, access, Reuven Feuerstein

This final thesis is focused on analysing the support of cognitive development of the clients of a social services centre through its activities which are aimed at a concrete target group – senior citizens. The aim of the thesis is to find out whether the senior citizens' cognitive skills are developed through these activities or whether these activities have other meanings for the clients. Another aim is to find out whether the criteria concerning development of cognitive skills, the way they were defined by Reuven Feuerstein, are fulfilled. Another part of the thesis is also a description of the activities held by the social services centre so that a reader could understand the results better.

Příloha

DOTAZNÍK:
Dotazník pro účely diplomové práce - Martina Pejšová

Dobrý den,
chtěla bych Vás touto cestou poprosit o vyplnění dotazníku pro účely mé diplomové práce s názvem: *Podpora kognitivního rozvoje klientů Střediska sociálních sužeb v okresním městě.* Jedná se o výzkum v rámci psychologického tématu. Cílem je zjistit, zda v rámci akcí poskytovaných Střediskem sociálních služeb, dochází k rozvoji poznávacích funkcí u seniorů, nebo zda to má pro účastníky jiný význam.

Dotazník je anonymní. Jeho vyplněním mi pomůžete s výzkumem v dané problematice a zároveň může být přínosný i pro programy a akce připravované Střediskem.

Mnohokrát děkuji za Vaši ochotu i čas.

S pozdravem Martina Pejšová, sociální pracovník Střediska.

(Pokud některé z otázek nerozumíte, nebojte se mě zeptat)

Martina Pejšová

1. (sss) **Váš věk:**

□ mladší 65 ti let
□ 65 – 74 let
□ 75 – 84
□ 85 a více

2. (sss) **Jak dlouho využíváte programů a aktivit Střediska sociálních služeb (Dále už jen SSS)?**

□ Méně jak 1 rok
□ 1 – 3 roky
□ Více jak 3 roky

3. (4,2) **Motivuje Vás nějaká činnost SSS k dalšímu osobnímu rozvoji/vzdělávání sebe sama ve volném čase?**

□ Ano
□ Spíše ano
□ Spíše ne
□ Ne

4. (4) **Pokud jste u otázky č. 3 uvedl(a) odpověď ano, nebo spíše ano, už jej realizujete?**

□ Ano
□ Ne

5. (5) **Dodávají Vám tyto činnosti SSS pocit zodpovědnosti v tom, že s Vámi pracovníci vyhodnocují, co nového jste se dozvěděli, co už jste zvládli a absolvovali?**

□ Ano
□ Spíše ano
□ Spíše ne
□ Ne

6. (6) **Povzbuzuje Vás účast na programech a aktivitách SSS s cílem zlepšovat své schopností vůči ostatním?**

□ Ano
□ Spíše ano
□ Spíše ne
□ ne

7. (6) **Věříte si více/cítíte se sebevědoměji díky navštěvování akcí, programů, kurzů a aktivit SSS?**

□ Ano
□ Spíše ano
□ Spíše ne
□ Ne

8. (6) **Usnadňuje Vám přijímání nových informací to, že jste ve skupině stejné věkové kategorie, jako jste Vy sami?**

□ Ano
□ Spíše ano
□ Spíše ne
□ Ne

9. (7) **Umožňuje Vám setkávání v těchto skupinách lépe přijímat a vnímat názory druhých lidí?**

□ Ano
□ Spíše ano
□ Spíše ne
□ Ne

10. (7) **Ve starším věku bývá člověk brán pouze za „seniora"; tím jakoby ztrácel svou osobnost/životní roli mladšího věku (např. Ing., vedoucí, pedagog..) Cítíte se na stejné rovině se všemi, kteří společně s Vámi navštěvují programy?**

□ Ano
□ Spíše ano
□ Spíše ne
□ Ne

11. (9,2) **Využíváte své vědomosti a poznatky získané díky SSS v běžném životě a situacích, kdy je to potřeba?**

□ Ano
□ Spíše ano
□ Spíše ne
□ Ne

12. (11) **Myslíte si, že máte pozitivní vztah k životu?**

□ Ano
□ Spíše ano
□ Spíše ne
□ Ne

13. (11) **Myslíte si, že Vás pozitivní přístup k životu vede k intenzivnějšímu hledání možností a řešení, v obtížných životních situacích?**

□ Ano
□ Spíše ano
□ Spíše ne
□ Ne

14. (12) **Hodnotíte kladně, že díky SSS máte možnost přijít do styku jak se stejnou věkovou kategorií, tak i s mladšími lidmi? (např. lektoři, přednášející, představitelé města..)**

□ Ano
□ Spíše ano
□ Spíše ne
□ Ne

15. (12) **Zvládáte dobře přechod z jedné role do druhé? (např. z role babičky/dědečka- tedy výchovné, do role posluchače který se snaží dozvědět se něco nového) ?**

□ Ano
□ Spíše ano
□ Spíše ne
□ Ne

16. (sss) **Jak vnímáte programy a aktivity pořádané SSS- slouží Vám především jako:**

□ Náplň volného času
□ Podpůrné pro zachování/udržování mentální kondice
□ Společenské- být mezi lidmi

17. (sss) **Využíváte těchto služeb SSS i se záměrem procvičování paměti, myšlení, pozornosti apod.?**

□ Ano
□ Spíše ano
□ Spíše ne
□ Ne

18. (sss) **Domníváte se, že za dobu účasti na programech a akcích SSS se Vám zlepšila pozornost?**
□ Ano
□ Spíše ano
□ Spíše ne
□ Ne

19. (sss) **Domníváte se, že za dobu účasti na programech a akcích SSS se Vám zlepšila paměť?**
□ Ano
□ Spíše ano
□ Spíše ne
□ Ne

20. (sss) **Domníváte se, že od doby kdy docházíte na programy a akce SSS se Vám lépe přemýšlí nad různými věcmi, ať už praktickými nebo teoretickými?**
□ Ano
□ Spíše ano
□ Spíše ne
□ Ne

21. (sss) **Domníváte se, že od doby kdy docházíte na programy a akce SSS se Vám lépe organizuje Váš volný čas, plány a nápady?**
□ Ano
□ Spíše ano
□ Spíše ne
□ Ne

22. (sss) **Přivítali byste ve svém životě dozvědět se více o tom, jak podporovat sebe i své tělo v aktivním a zdravém stárnutí?**
□ Ano
□ Spíše ano
□ Spíše ne
□ Ne

23. (sss) **Napadá Vás něco, co by mohlo být vhodné ke zlepšení dosavadních služeb, pokud ano, tak vypište jaké:**
……
……
……