

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Oddělení praxe

Bakalářská práce

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI SE SENIORY

Vedoucí práce: Mgr. Helena Machulová

Autor práce: Lenka Chovancová

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Forma studia: kombinovaná

Ročník: 5

2014

Prohlašuji, že svoji bakalářskou 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 bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) 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 výsledku 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.

Především děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Heleně Machulové za pomoc, trpělivost, vstřícnost, časovou dispozici a hlavně ochotu.

Také děkuji konzultantům Mgr. Lence Chovancové, Mgr. Pavlíně Kolářové a Martinovi Bláhovi.

OBSAH

ÚVOD.....	6
1. STÁRNUTÍ.....	8
1.1 Periodizace stáří.....	8
1.2 Diskriminace seniorů - ageismus.....	9
1.3 Aktivní stárnutí.....	9
1.3.1 Volný čas a životní styl seniorů.....	10
1.4 Sociální práce se seniory.....	11
1.4.1 Sociální práce se seniory ve zdravotnických zařízeních.....	11
1.4.2 Sociální práce se seniory v domácím prostředí a v komunitě.....	12
1.4.3 Sociální práce v domovech pro seniory.....	12
2. PAMĚŤ.....	13
2.1 Druhy paměti.....	13
2.2 Ztráta paměti.....	15
2.3 Proč zapomínáme.....	16
2.4 Práce s pamětí.....	17
2.4.1 Rady ke zlepšení paměti z lékařského hlediska.....	18
3. TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI.....	21
3.2 Cvičení paměti v domácím prostředí.....	22
3.3 Trénink paměti v komplexní péči.....	23
3.4 Mmemotechniky.....	24
3.4.1 Technika loci.....	24
3.4.2 Kategorizace.....	24
3.4.3 Akronyma.....	25
3.4.4 Akrostika.....	25
3.4.5 Zapamatování čísel pomocí asociací.....	25
3.4.6 Zapamatování pomocí příběhu.....	25
3.4.7 Strategie prvního písmene.....	26
3.5 Cvičení zaměřená na rozvoj myšlení a lepší paměť.....	26
3.5.1 Cvičení zaměřená na koncentraci.....	27
3.5.2 Cvičení zaměřená na smysly.....	27
3.5.3 Cvičení zaměřená na řeč.....	29

3.5.4 Cvičení zaměřená na posilování slovní zásoby	30
3.6 Zkušenosti z mé praxe	32
ZÁVĚR	33
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	34
ABSTRAKT	36
ABSTRACT	37

ÚVOD

Paměť je pro nás obrovský dar, o který bychom měli pečovat po celý život. Zejména ve stáří, kdy je to nejvíce potřeba. Jestliže paměť nebudeme používat, tak jí ztratíme.

Téma své bakalářské práce jsem si nevybrala náhodně, ale na základě předchozí zkušenosti. Senioři byli mojí cílovou skupinou v předchozím zaměstnání (pracovník v sociálních službách pro přímou obslužnou péči) a s tím se mi naskytla i možnost zúčastnit se několika seminářů týkajících se trénování paměti se seniory a zároveň jsem tuto činnost sama vykonávala.

S ohledem na studovaný obor jsem téma zvolila proto, že je to i jedna z činností sociálního pracovníka. Často se však stává, že sociální pracovník má tolik jiných činností (zejména administrativních), že se nemůže přímo věnovat pravidelnému tréninku paměti, ale mohl by doporučit jednotlivým seniorům, jejich rodinám či ostatním spolupracovníkům, jak mají postupovat.

Hlavním cílem mé práce je vytvořit z dostupných zdrojů a informací, pokud možno, ucelený náhled na základní techniky trénování paměti a jejich přínos pro seniory.

Práci jsem rozdělila na tři hlavní kapitoly – stárnutí, paměť a trénování paměti. První kapitola začíná všeobecnými informacemi o stárnutí, kde hlavním cílem společnosti by mělo být zajištění důstojného života ve stáří. Navazuji periodizací stáří, diskriminací seniorů a aktivním stárnutím. Důležitou podkapitolou je sociální práce se seniory, která je rozdělena na sociální práci ve zdravotnických zařízeních, sociální práci v domácím prostředí a v komunitě a sociální práci v domovech pro seniory, kterou jsem rozepsala trochu více než předchozí a uvedla i jaké činnosti zde vykonává sociální pracovník.

Druhá kapitola se týká paměti. Na začátku rozepisuji tři definice dle odlišných autorů. Dále uvádím druhy paměti a kognitivní funkce, které se v průběhu stáří zhoršují, ale i zlepšují. Pokračuji ztrátou paměti a důvody, proč zapomínáme. Závěrem kapitoly je práce s pamětí a rady ke zlepšení paměti z lékařského hlediska, které může provádět téměř každý člověk (senior) sám v běžném životě.

Poslední kapitolou je samotné trénování paměti – proč je prospěšné a co má za cíl. Následně popisuji trénování paměti v domácím prostředí a v komplexní péči. Navazují mnemotechniky, které nám pomáhají lépe si zapamatovat určité informace a zahrnují techniku Loci, kategorizaci, akronyma, akrostika, zapamatování čísel pomocí asociací, zapamatování pomocí příběhu a strategii prvního písmene, vždy s ukázkou konkrétního příkladu. Dalším bodem jsou jednotlivá cvičení zaměřená na rozvoj myšlení a lepší paměť. Popisují některé druhy cvičení na koncentraci, smysly, řeč a posilování slovní zásoby. V závěru kapitoly uvádím vlastní poznatky z praxe.

Hlavními literárními zdroji jsou knihy Cvičení paměti pro každý věk od Jitky Suché a Volnočasové aktivity pro seniory od Vladimíry Holczerové a Dagmary Dvořáčkové. Ze zahraničních zdrojů jsem čerpala zejména z knihy Paměť od Davida Samuela.

1. STÁRNUTÍ

V první kapitole bych se ráda věnovala tématu stáří/stárnutí/senioři. Jsou to velice známé a často užívané pojmy, proto bych chtěla napsat pouze pár základních informací.

Jedním z celosvětových problémů se v současnosti stává stárnutí společnosti. Postupně se zvyšuje podíl osob starších 60 let a starší věkové skupiny rostou rychleji než populace jako celek. Bude přibývat osob nad 70 let. Výrazně poroste naděje na dožití ve vyšším věku. Otázkou však zůstává, zda to bude dožití v dobrém zdravotním stavu. Starší populace bude ve větším rozsahu postižena chronickými a degenerativními poruchami, které nepovedou k úmrtí, ale budou se projevovat ztrátou soběstačnosti. Jedním z cílů vyspělé společnosti by mělo být zajištění důstojného života ve stáří.¹

Stáří a stárnutí je pro každého jedince přirozený a daný biologický proces, který začíná již od početí člověka. V podstatě se nedají určit přesné hranice stáří a životní etapy člověka, rozdíly jsou pouze ve formě a průběhu. Úpadek tělesných funkcí začíná mnohem dříve, již po 30. roku, sice pomalu, ale postupně se jednotlivé funkce zhoršují. Obecně je stárnutí bráno jako soubor psychických a fyzických změn, které každý člověk vnímá jinak intenzivně. Dochází k poklesu funkcí, k výskytu či rozvoji chronických onemocnění, zhoršuje se paměť, pohyblivost, smyslové vnímání, učení a také soběstačnost. Vždy záleží na mnoha faktorech, jaké změny se projeví a v jaké míře, zejména na psychickém a zdravotním stavu jedince, životním stylu, který preferoval, rodinném zázemí, vlastních nastavených hodnotách apod.²

Kdo je senior

Napsat konkrétní definici seniora nelze snadno, protože by se zde měly zahrnout jak složky biologicko-medicínské, tak sociologické. Zároveň se pohled na seniora mění s vývojem společnosti a s jejími proměnami. V podstatě lze říci, že senior je člověk, který se nachází v završující životní fázi a má specifické postavení ve společnosti.³

1.1 Periodizace stáří

Vyšší věk je možné rozdělit chronologicky na několik období. Dle Světové zdravotnické organizace následovně:

- 45 – 59 let střední (zralý) věk
- 60 – 74 let vyšší věk (rané stáří)
- 75 – 89 stařecký věk
- 90 let a výše dlouhověkost⁴

¹ Srov. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, s. 19

² Srov. tamtéž, s. 21.

³ Srov. SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*, s. 25.

⁴ Srov. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, s. 22

Chronologický věk jako měřítko stáří je však neuspokojivý ukazatel. Měl by se brát zřetel i na sociální věk (co v daném čase společnost všeobecně očekává od seniora) a zároveň psychologický a biologický věk.⁵

1.2 Diskriminace seniorů - ageismus

Věkové diskriminace neboli ageismu je v české i evropské společnosti čím dál víc. Stáří je často chápáno jako brzda růstu. Na diskriminaci se podílí rovněž negativní stereotypy - staří lidé jsou konzervativní, dětinští, senilní a jsou svým způsobem zátěží. Tyto předsudky mohou vést k tomu, že senioři omezují společenskou činnost. Rovněž k diskriminaci seniorů přispívá nedostatek zájmu společnosti o jejich potřeby a nevhodné jednání mladší generace (např. ve zdravotnictví, na úřadech, v obchodech). Seniorům hrozí sociální vyloučení, které souvisí s věkem, se snížením mobility, s poklesem celkové fyzické výkonnosti, s omezením finančních zdrojů apod. Značná část seniorů postrádá smysl života v tomto věku a nemají motivaci. Hlavním cílem při péči o seniory by tedy měla být podpora schopnosti se o sebe postarat a zachovat si stálý zájem a aktivitu.⁶

1.3 Aktivní stárnutí

Po celou dobu života se většina lidí snaží zajistit si dobrou kvalitu života - někdy méně či více úspěšně. Jde o prostředí, ve kterém člověk žije, o jeho potřeby a požadavky. Na kvalitu života působí mnoho faktorů sociálních, zdravotních i ekonomických. Rovněž otázky smyslu svého života, užitečnosti a spokojenosti. Ani ve stáří by člověk neměl přestat usilovat o plnohodnotné prožívání života a možnost účastnit se dění ve společnosti. Proto Světová zdravotnická organizace zavedla koncem 90. let pojem Aktivní stárnutí. To znamená nezávislost, důstojnost, účast na životě společnosti, péči a seberealizaci. Aktivní stárnutí přispívá k omezení vyčleňování ba naopak k integraci seniorů do společnosti. O aktivitě ve stáří však rozhoduje zdravotní stav člověka, jeho osobnost, společenská atmosféra a nabídka možností.⁷

Být aktivní znamená dbát o své zdraví a udržovat bystrou mysl, dále se učit a navazovat nové kontakty, rozšiřovat nové obzory, poznávat nové lidi, zdolávat nové výzvy a vidět svět pozitivněji.⁸

⁵ Srov. ŠTĚPÁNKOVÁ, H., STEINOVÁ, D. *Trénování paměti, Metodická příručka*, s. 37 – 38.

⁶ Srov. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. s. 25 – 28.

⁷ Srov. tamtéž, s. 23 – 24.

⁸ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 171 – 172.

1.3.1 Volný čas a životní styl seniorů

Mnozí lidé seniorského věku jsou plně soběstační, aktivní a produktivní. Úspěšně stárnout znamená řídit se zásadami duševní hygieny - např. udržet se v aktivitě, zachovat si šíři zájmů, být fyzicky i duševně činný, udržovat pozitivní přátelské vztahy a nebát se nové navazovat, mít potěšení z dobrých věcí, které nám život dosud dává, být otevřen novým poznatkům.⁹

S tím souvisí životní styl, který se vyvíjí celý život, a v každé životní fázi je přizpůsoben dané životní situaci a sociální pozici. K největším změnám životního stylu dochází při nástupu do zaměstnání a založení rodiny. Člověku se může zmenšit spektrum volnočasových aktivit. To vše se však opět může změnit při dosažení seniorského věku a odchodu do důchodu. Seniorovi narůstá svoboda a má dostatek volného času. Najednou si může všimnout věcí, na které dřív nebyl čas. Ovšem ukončení pracovní aktivity a odchod do důchodu nepřináší jen kladné změny, mohou přinést též sociální frustraci, pocit zbytečnosti a izolovanosti.¹⁰

Proto se klade důraz na udržení dostatečné aktivity lidí vyššího věku, neboť čím aktivnější člověk byl, tím lépe se bude vyrovnávat s dalšími nároky života. Mállokterí senioři vytvářejí nové zájmy, spíše navazují na ty stávající nebo obnovují minulé. Někteří senioři se realizují v zaměstnání a předávají své zkušenosti mladším, ale i zde platí, že ani senior není neomylný, a musí se dále učit, protože pokrok jde neúprosně dopředu.

Vzdělávání seniorů může být tedy nutností - z hlediska vykonávané profese, nebo koníčkem, často je taky motivem touha po sociálních kontaktech. Často má vzdělávání seniorů charakter prevence - cílem je udržení intelektuálních i fyzických sil.

Senioři mohou studovat pomocí přátel masových médií i škol - o univerzity třetího věku je neustále velký zájem.

Aktivita mobilizuje psychickou i fyzickou stránku člověka. Nečinnost zejména ve vyšším věku vede k depresím, urychlení stárnutí, rozpadu osobnosti. Aktivita, naopak, zpomaluje procesy stárnutí. Starý člověk nesmí propadnout nečinnosti.¹¹

⁹ Srov. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. s. 29.

¹⁰ Srov. SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*, s. 99 – 100.

¹¹ Srov. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. s. 32 – 33.

1.4 Sociální práce se seniory

Senior bývá spojován se sociálním statutem důchodce, často neaktivního, neproduktivního, nesoběstačného. Podle stereotypního pohledu starší lidé jsou pro společnost zátěží, neboť ji zatěžují finančně - náklady na zdravotní a sociální péči apod.

Věk sám o sobě není důvodem zvýšené potřeby péče. Sociální práce se zaměřuje především na seniory osaměle žijící, propuštěné z nemocnice, dlouhodobě nemocné, zmatené, dementní či depresivní, týrané žijící v nevyhovujících bytech apod. Zároveň se soustřeďuje hlavně na seniory, jejichž zdravotní stav je spojen s poklesem funkčních schopností a soběstačnosti.¹²

Kritické body v sociální práci se seniory

Základem mezi sociálním pracovníkem a seniorem je vztah a důvěra, vytvoření pocitu bezpečí. Sociální pracovník musí spolupracovat se zdravotníky a naopak a umět vždy navázat kontakt a rozpoznat potřeby klienta. Měl by pomoci integrovat seniory do společnosti a podporovat je v soběstačnosti a vzdělání. Sociální práce zahrnuje i spolupráci s rodinou.¹³

1.4.1 Sociální práce se seniory ve zdravotnických zařízeních

Největším ohrožením pro seniory, kteří jsou přijati do nemocnice, je zejména nestabilita zdravotního stavu, která může mít za následek i snížení soběstačnosti v důsledku onemocnění. Pokud je jeho stav stabilizován po lékařské stránce, je potřeba zajistit dostatek sociální podpory, aby zvládl proces rekonvalescence (přechod do svého přirozeného prostředí nebo do jiné instituce).

Zdravotní a funkční stav pacienta (seniora) při návratné péči by měl posuzovat geriatrický tým, jehož důležitým členem je sociální pracovník (samozřejmostí je účast seniora samotného, s ohledem na jeho přání, případně přání jeho rodiny). Řešení musí být komplexní a musí respektovat a posilovat zachované schopnosti pacienta.

Role sociálního pracovníka je důležitá zejména svým přesahem do domácího prostředí pacienta a zahrnutím rodiny. Sociální pracovník může svou úlohou výrazně přispět k zajištění kvalitní péče o seniora, k využití všech zdrojů souvisejících s dosavadním životem seniora a k jeho aktivizaci.¹⁴

¹² Srov. JANEČKOVÁ, H. Sociální práce se starými lidmi. In MATOUŠEK, O. A KOL. *Sociální práce v praxi: Specifika různých cílových skupin a práce s nimi*, s. 163 – 164.

¹³ Srov. tamtéž, s. 164, 177.

¹⁴ Srov. tamtéž, s. 165.

1.4.2 Sociální práce se seniory v domácím prostředí a v komunitě

Terénní sociální práce se týká všech seniorů, kteří potřebují nějakou formu pomoci v domácím prostředí. Zahrnuje práci se seniorem, případně s jeho rodinou, v jeho přirozeném sociálním prostředí. Snaží o integraci seniora do společnosti a o zachování dobré fyzické kondice a aktivity seniora.

Do sociální práce s komunitou spadá zejména spoluúčast na sociálním plánování a na rozvoji komplexní sítě sociálních služeb. Také zahrnuje celkovou péči o kvalitu života a podporu zdraví seniorů, kteří žijí v komunitě.¹⁵

1.4.3 Sociální práce v domovech pro seniory

Role sociálního pracovníka v domovech pro seniory je součástí přímé konkrétní pomoci seniorům. Sociální složka činnosti této instituce je stále více posilována, ale samotná role sociálního pracovníka v podstatě není dosud jasně vymezena a popsána. Často se tedy stává, že sociální pracovník zde bývá převážně administrativní silou.¹⁶

Činnosti sociálního pracovníka v domovech pro seniory zahrnují zejména:

- administrativní práci
- přijímání seniora k pobytu, zajišťování zkušebních pobytů a sociální šetření v místě bydliště
- vytvoření individuálního plánu péče
- programy aktivit (kultura, vzdělávání)
- spolupráci s rodinou klienta
- dobrovolnické programy
- sociální služby (korespondence, nákupy)
- psychosociální pomoc seniorům (trénování paměti a jiné techniky)
- manažerskou činnost, práci se stížnostmi klientů, supervizi apod.¹⁷

Pokud je celková péče o staré lidi kvalitní, vede to k tomu, že přibývá stále více aktivních seniorů, kteří nežijí v izolaci a účastní se společenského života.¹⁸

¹⁵ Srov. JANEČKOVÁ, H. Sociální práce se starými lidmi. In MATOUŠEK, O. A KOL. *Sociální práce v praxi: Specifika různých cílových skupin a práce s nimi*, s. 171 – 172.

¹⁶ Srov. tamtéž, s. 179.

¹⁷ Srov. tamtéž, s. 180.

¹⁸ Srov. tamtéž, s. 189.

2. PAMĚŤ

Jelikož mým hlavním tématem je trénování paměti, budu v této kapitole psát co paměť je, jaké jsou druhy paměti, jak se paměť mění v průběhu stáří a jak se dá s pamětí efektivně pracovat.

Na začátek uvádím pár stručných definic:

„Paměť je prostředek, jímž saháme do své minulé zkušenosti proto, abychom tuto informaci užili v přítomnosti.“¹⁹

„Pojem paměti vyjadřuje komplex vlastností a dějů, které se podílejí na vštěpování, uchovávání a vybavování zkušeností“²⁰

„Paměť je procesem ukládání, udržení a vybavování informací v mozku. Paměť je základem učení a myšlení.“²¹

2.1 Druhy paměti

1. Okamžitá (senzorická) paměť obsahuje současné události (zvuky, obrázky).
2. Krátkodobá paměť obsahuje události, které jsou ukládány pro pozdější využití.
3. Dlouhodobá paměť obsahuje údaje, které potřebujeme po určité, i neomezenou dobu (např. jména, telefonní čísla a vzpomínky).²²

Dále můžeme použít dělení na **paměť implicitní (nedeklarativní) a explicitní (deklarativní)**.

Implicitní paměť se dělí na:

- sémantickou (pojmy, data, fakta, encyklopedické znalosti)
- ikonickou (obrazy grafické symboly apod.)
- epizodickou paměť (paměť pro příběhy)

Termínem implicitní se rozumí „neuvědomovaný“.

Explicitní paměť se dělí na:

- epizodickou (vztahuje se k aktivitě, pamatujeme si události v čase)
- sémantickou (oblast znalostí – např. jazyka)

Termínem explicitní se rozumí „jasně uvědomovaný“. Při ukládání a vybavování informací jim byla věnována vědomá pozornost.²³

¹⁹ Srov. ŠTĚPÁNKOVÁ, H., STEINOVÁ, D. *Trénování paměti: Metodická příručka*. s. 55.

²⁰ Srov. NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. s. 201.

²¹ Srov. CARTER, P., RUSSELL, K. *Trénink paměti a kreativity*. s. 17.

²² Srov. tamtéž, s. 17.

²³ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., PREISS, M. *Trénování paměti a poznávacích schopností*, s. 37 – 38.

Další dělení paměti je podle druhů osvojení informací:

1. paměť mechanická
2. paměť logická
3. paměť citová

Informaci, kterou si chceme uložit do paměti, musí nejprve zachytit smyslové orgány.

Máme tedy paměť:

1. sluchovou
2. zrakovou
3. čichovou
4. chuťovou
5. hmatovou

Těchto pět uvedených doplňuje paměť motorická, kterou používáme např. při naučení tanečních kroků.²⁴

Během života se paměť mnohokrát mění – vyvíjí se a zlepšuje. V dospělosti dochází k úbytku mozkových buněk, ale studie ukazují, že mozek může vytvářet nové buňky, pokud ho budeme stimulovat.

Některé kognitivní funkce se ve stáří zlepšují a některé zhoršují. Ke zhoršení paměťových schopností dochází zejména v důsledku jejich nepoužívání, stresu a patologických procesů.

Funkce, které se zlepšují:

- schopnost úsudku
- zájem o všeobecnou informovanost
- vytrvalost, trpělivost
- stálost názorů a vztahů
- lepší schopnost vnímání detailů

Funkce, které se zhoršují:

- zpomalení celkového psychomotorického tempa
- zhoršení novodobé paměti
- zhoršení koncentrace
- snížení smyslové výkonnosti
- omezení tvůrčích schopností a fantazie²⁵

²⁴ Srov. SUCHÁ, J. *Trénink paměti pro každý věk*, s. 12 – 14.

²⁵ Srov. tamtéž, s. 16.

2.2 Ztráta paměti

Existuje mnoho důvodů, které mohou vést ke ztrátě paměti. Jedním z nich je zatím nevyčísitelná Alzheimerova choroba, kterou trpí stále větší část seniorů. Je velmi obtížné tuto nemoc poznat v začátcích a tudíž je nemožné předejít dalšímu zhoršování. Jde vlastně o více forem nemocí, které souvisí s rychle upadající schopností pamatovat si věci a orientovat se. Tato nemoc se vyskytuje stále častěji a počet nemocných narůstá. První příznaky nemoci lze snadno zaměnit s normálním průběhem stárnutí (absence vlastního názoru, tendence k únavě, potíže s pamětí apod.). Většinou příbuzní a přátelé odhalí dva významnější příznaky, což jsou zhoršení úsudku a sociálního chování a netrpělivost a neklid často vedoucí k agresi. Popudlivost a frustrace přerůstají v nadávky i ve fyzická napadení. Pacienti se o sebe nedokážou sami postarat a nemohou žít bez pomoci druhých.²⁶

Úbytkem paměti ale trpí stále více lidí i přesto, že nemají Alzheimerovu nemoc. U dospělých lidí je úbytek paměti způsobován mnoha faktory. Mozek může pracovat nedostatečně, pokud nemá dostatek kyslíku a dostatek stravy. Ke správné funkci mozku je třeba dodávat energii. Také postupným zužováním cév zásobujících mozek může docházet ke snížení přísunu kyslíku do mozku. Nejlepším způsobem, jak zvýšit přísun kyslíku do mozku je cvičení, která zvýší průtok krve a nepřepínají srdce. Pro starší lidi je nejlepší formou cvičení chůze.

Další příčinou ztráty paměti jsou negativní účinky drog, dlouhodobá konzumace alkoholu a vedlejší účinky léků.²⁷

Negativně ovlivňuje paměť, jestliže dojde k poškození některých oblastí mozku, zejména poranění způsobená nehodou, poranění nervového systému nebo mozku, ale také viry, které poškodí mozek, např. HIV (v konečné fázi může vyvolat i demenci).²⁸

Zároveň je ztráta paměti ovlivňována i stresem a depresí. Lidé, kteří jsou ve stresu, mají problém si zapamatovat i nejjednodušší věci. Mají nevyrovnanou hladinu hormonů. Nerovnováha je sice malá, ale přímo souvisí s pamětí.²⁹

²⁶ Srov. SAMUEL, D. *Paměť: Jak ji používáme, ztrácíme a můžeme zlepšit*, s. 67 – 69.

²⁷ Srov. tamtéž, s. 72 – 75.

²⁸ Srov. tamtéž, s. 78.

²⁹ Srov. tamtéž, s. 78 – 79.

2.3 Proč zapomínáme

Zapomínání by se dalo popsat jako ztráta schopnosti vybavit si nebo vzpomenout si na fakta. Při stárnutí dochází skoro u 95% populace k tzv. benignímu zapomínání. Což je zhoršování paměti v souvislosti s přibývajícím věkem.³⁰

Je nutné zmínit, že paměťové stopy (zápis, informace v paměti) slábnou nedostatkem posilování (opakování informací). Abychom mohli proti zapomínání lépe bojovat, je třeba se zamyslet nad tím, proč se nám něco vytrácí z paměti. Častěji totiž dochází k zapomínání proto, že informace nemáme dobře uspořádány či zafixovány. K zapomínání může přispívat také střet starých vjemů, nebo poznatků s novými.

Jestliže se soustředíme na určitou práci, potřebujeme klid. Pokud nás však někdo nebo něco rozptýlí, tak se může stát, že zapomeneme, co jsme právě dělali. Těmto rušivým vlivům, které mohou způsobit zapomínání, se říká **interference**. Například pokud půjdeme do kina na tři filmy, které následují hned za sebou, tak si spíše budeme pamatovat, o čem byl film poslední, ale na ten první už si nedokážeme tak detailně vzpomenout. Tomuto typu se říká „retroaktivní interference“, kterou snadno navozují dvě velmi podobné situace následující těsně za sebou. Zapomínání totiž závisí na tom, co děláme bezprostředně po získání nových vjemů.

Druhý typ interference se nazývá „interference proaktivní“. U tohoto typu je vybavení nového poznatku svým způsobem zablokováno informacemi stejného typu, které jsme získali dříve. Například pokud se někdo učil pár let angličtinu a nyní se začne učit němčinu, tak si bude spíše vybavovat slovíčka z předchozí angličtiny, než z nynější němčiny.³¹

Člověk si pamatuje mnohem lépe to, co má pozitivní nebo negativní emoční náboj. Už Sigmund Freud prokázal, že zapomínání je aktivní jev, který výrazně závisí na vztazích mezi třemi hlavními rovinami naší osobnosti (id – ono, ego – já, superego – nad-já). Pokud tyto tři úrovně nejsou v souladu, vznikají konflikty. Někdy paměť vymaže nesnesitelné zážitky z vědomí a umístí je do podvědomí. Tento proces se nazývá **suprese** neboli potlačování.³²

³⁰ Srov. SAMUEL, D. *Paměť: Jak ji používáme, ztrácíme a můžeme zlepšit*, s. 67.

³¹ Srov. LAIROVÁ, S. *Trénink paměti*, s. 20 – 22.

³² Srov. tamtéž, s. 22.

Proti zapomnětlivosti neexistují žádné zázračné pilulky. Mozek pracuje nejlépe, když je správně vyživován (vyvážená strava a zásobování kyslíkem). Existují látky, které zlepšují soustředění a paměť, mají však jen přechodný účinek. Chceme-li si něco dlouhodobě pamatovat (např. učivo), je nutné si to častěji opakovat a učit se po menších částech. Pokud si chce totiž někdo zapamatovat moc informací najednou a nepodaří se mu to, získá dojem, že má špatnou paměť, nechce v učení dál pokračovat a převládne v něm pesimismus.³³

2.4 Práce s pamětí

V předchozích odstavcích jsem psala o ztrátě paměti a zapomínání, proto bych teď aspoň krátce zmínila, jak paměť pracuje k našemu prospěchu a co je dobré k jejímu zlepšení.

Existují čtyři „techniky“ mozku, které kontrolují paměť:

1. lépe si pamatujete to, co se stalo **Vám**
2. lépe si pamatujete to, **co vidíte**, snáze zapomínáme to, co vidět nemůžeme
3. lépe si pamatujete něco **neobvyklého**
4. lépe si pamatujete to, co vytváří **system**

Klíčovými prvky jsou tedy prožitek (zkušenost), skutečnost, neobvyklost a systém.³⁴

Pro dobrou paměť je důležitá pozornost. Zaměření pozornosti je určitým výběrem myšlenky z dalších možností, aby se s ní efektivně naložilo. Schopnost pozorného vnímání je u lidí rozdílná. Záleží na zkušenostech či na vyvinuté strategii jednotlivců. Pečlivé pozornosti se člověk může naučit cvičením a zlepšit zkušenostmi.³⁵

Neobvyklou metodou pro zlepšení paměti může být použití hypnózy. Hypnóza může pomoci člověku vzpomenout si na události, které se již zdály být zapomenuty i s přesnými detaily. Často se jedná o události, které byly nepříjemné a dramatické. Hypnóza a spánek jsou určitým způsobem ve spojení. V šedesátých letech bylo moderní „učení ve spánku“, např. učit se cizím jazykům pomocí magnetofonové pásky s nahranými údaji, se sluchátky umístěnými pod polštářem. Po mnoha letech pokusů však nebyly zjištěny pozitivní výsledky. Ve skutečnosti není možné naučit se něco pouhým posloucháním v průběhu spánku.³⁶

³³ Srov. LAIROVÁ, S. *Trénink paměti*, s. 23 – 26.

³⁴ Srov. HANCOCK, J. *Skryté síly mozku*, s. 17 – 25.

³⁵ Srov. SAMUEL, D. *Paměť: Jak ji používáme, ztrácíme a můžeme zlepšit*, s. 82 – 83.

³⁶ Srov. tamtéž, s. 83 – 84.

Zároveň i některé látky, u kterých bychom to nečekali, mohou mít vliv na zlepšení paměti. Podle některých testů např. nikotin v malém množství (1 cigareta) zlepšuje paměť. Alkohol je při dlouhodobém užívání škodlivý, ale jsou důkazy o tom, že pokud se užije v malém množství, okamžitě po naučení nějakého verbálního či vizuálního materiálu, paměť se zlepší. Zároveň alkohol (v malém množství) může zlepšit náladu, která ovlivňuje učení. Ale výsledky experimentů o pozitivním vlivu alkoholu na paměť jsou velice nejednoznačné.³⁷

Důležitějšími faktory jsou ale dostatek spánku, občasná přestávka během učení (vede k obnově pozornosti a vnímání), snížení stresu a strachu, změna životního stylu, způsobu stravování a zároveň různé techniky tréninku paměti.³⁸

2.4.1 Rady ke zlepšení paměti z lékařského hlediska

Dobrá paměť není jen výsadou mládeže. K udržení paměti v dobré kondici stačí neustálá duševní stimulace, pravidelné cvičení, úprava jídelníčku a několik pomůcek pro povzbuzení paměti. Jak stárneme, potřebujeme více času a úsilí ke zpracování nových informací. S rostoucím věkem přibývají problémy zapamatovat si např. seznamy, adresy nebo sny.

Paměť mohou ovlivnit mnohé faktory, jak již bylo zmíněno - stres, deprese, léky, přemíra informací, hormony, nedostatky ve výživě apod. Existuje však mnoho možností, jak si udržet svou dosavadní úroveň paměti, odrazit budoucí úpadek a posílit paměťové schopnosti. Z velké škály zde uvedu některé, které ale může využít každý.³⁹

Smyslové dovednosti:

Lepší pozornosti dosáhneme, budeme-li se držet svých smyslů. Pokud budou všechny smysly zaostřeny, lépe si zapamatujeme důležitou informaci (tzn. plně zapojovat sluch, čich, zrak, hmat a vnímat své okolí).

Dále je prospěšné využití masážních i automasážních technik, které vyladí tělo i mysl, mohou odbourat nahromaděný stres a vybudit mozek k lepšímu fungování. S tím souvisí i používání aromaterapií (např. rozmarýn nebo bazalka), které podporují mozkovou činnost. Zároveň k nabití energie prospívají procházky do přírody.

Pokud změníme své stereotypy a návyky (stačí jen maličkosti, např. jít do práce jinou cestou), tak to může pomoci k vytvoření nových spojení v mozku, mysl se totiž vychýlí z automatického způsobu myšlení.⁴⁰

³⁷ Srov. SAMUEL, D. *Paměť: Jak ji používáme, ztrácíme a můžeme zlepšit*, s. 86 – 87.

³⁸ Srov. tamtéž, s. 92.

³⁹ Srov. Lékař radí. *Mějte lepší paměť: Více než sto nových technik od nejlepších amerických odborníků na zlepšení paměti*, s. 7 – 12.

⁴⁰ Srov. tamtéž, s. 17 – 37.

Myšlenkové hry:

U myšlenkových her můžeme využít, když si člověk šeptá sám pro sebe (promlouvá k sobě), protože ten kdo mluví, si i více pamatuje (příkladem může být parkování u supermarketu, kdy si v hlavě promítáme trasu, kde jsme auto zaparkovali a po nákupu ho lépe najdeme). Zároveň si můžeme přehrávat klíčové scény v hlavě (jména osob, odkud danou osobu znám, co o ní vím – to může pomoci třeba při následném představování jedné osoby druhé).⁴¹

Při zapamatování dlouhých seznamů apod., není dobré na sebe klást příliš vysoké nároky, lepší je tvořit jen krátké seznamy nebo skupiny. A u informací, které se hůře zapamatují (např. jména), je dobrou pomůckou vytvořit si v duchu k dané informaci obrázek, ten se bude pamatovat a vybavovat lépe.⁴²

Výživa pro mozek:

Jestliže snížíme svůj krevní tlak, tak můžeme odvrátit změny v mozkových buňkách, které snižují schopnosti paměti a umění zpracovávat informace. Vysoký krevní tlak totiž vede ke zrychlenému úbytku mozkových buněk.

Konzumace antioxidantů (v zelenině a ovoci) chrání mozkové buňky před útokem volných radikálů. Je vhodné zařadit zinek, neboť posiluje tu oblast mozku, která hraje velkou roli ve fungování paměti. Důležité jsou také ryby, obsahují Omega-3 mastné kyseliny, které zabraňují ucpávání tepen. A pokud máme nedostatek hořčičku, tak se v mozku zpomaluje zpracovávání vzpomínek.⁴³

Chytré postupy:

Zde je myšleno zejména čtení, které procvičuje mysl a posiluje paměť, zároveň i psaní (poznámky, e-maily apod.), které je také složitým duševním úkolem (přemýšlíme o tom, co napíšeme, v jaké formě, jak spojíme věty apod.). Také se doporučuje srovnat si věci (papíry, léky, nářadí apod.), pokud má člověk pořádek a nemusí zatěžovat mozek frustrujícím hledáním, tak se zbaví určitého chaosu v hlavě. Prospěšné je i cvičení, které krom jiného zlepšuje oběh krve v mozku. Stačí chůze, plavání nebo jízda na kole.⁴⁴

⁴¹ Srov. Lékař radí. *Mějte lepší paměť: Více než sto nových technik od nejlepších amerických odborníků na zlepšení paměti*, s. 54 – 60.

⁴² Srov. tamtéž, s. 66 – 71.

⁴³ Srov. tamtéž, s. 78 – 100.

⁴⁴ Srov. tamtéž, s. 109 – 115.

Alternativní možnosti:

Podle výzkumů zná alternativní medicína řešení, jak povzbudit paměť, soustředění a schopnost učit se. Patří sem například ájurvéda (léčitelé používají mimo jiné bylinky - čaje, klystýry pro očistu těla, lehká cvičení, diety apod.). Dále hypnóza, která pomáhá soustředit se, překonat strach a zlepšuje spánek a v neposlední řadě meditace, které existuje mnoho druhů a při níž by člověk měl dosáhnout stavu hlubokého odpočinku. Cílem je jasnější myšlení a zároveň uspořádání myšlenek⁴⁵

Orientální medicína:

Specialisté na orientální medicínu používají mnoho strategií, jak zvýšit duševní schopnosti. Problémy s pamětí přisuzují nerovnováze v energii srdce a ledvin. Využívá se například: akupunktura, akupresura, jemná bojová umění, bylinky a masáže.⁴⁶

Toto byl jen stručný výčet rad, které může provádět téměř každý senior v souvislosti s běžnými denními činnostmi. V některých případech se však doporučuje navštívit lékaře, zejména pokud se objeví tyto příznaky:

- člověk se ztrácí i na známé trase
- zapomíná na důležité schůzky
- jedné osobě vypráví stejnou historku několikrát během jednoho setkání
- i jednoduché úkoly těžko zvládá
- pociťuje změny v osobnosti
- má problémy s vyjadřováním, pojmenováním běžných věcí
- je zmatený v čase a v místě⁴⁷

⁴⁵ Srov. Lékař radí. *Mějte lepší paměť: Více než sto nových technik od nejlepších amerických odborníků na zlepšení paměti*, s. 129 – 134.

⁴⁶ Srov. tamtéž, s. 134.

⁴⁷ Srov. tamtéž, s. 13.

3. TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

V předchozí kapitole jsem se zabývala pamětí jako takovou a víceméně všeobecnými radami jak ji zlepšit. V této kapitole budu popisovat trochu konkrétněji mnemotechniky, jednotlivá cvičení a důvody trénování paměti.

Do paměti si ukládáme vědomosti, dovednosti i vzpomínky, které tvoří naši osobní identitu. Tu můžeme ztratit postupným nástupem demence, jejíž první známkou jsou výpadky paměti. Proto je stále častější zájem seniorů o trénování paměti, aby se bránili negativním projevům stáří a odvrátili onemocnění demencí. Trénink paměti je jednou z cest k lepšímu sebevědomí a ke kvalitnějšímu společenskému životu.⁴⁸ K tomu je zapotřebí i určitých schopností. Řadu z nich získal člověk již při narození. Jednou z důležitých schopností jsou tzv. kognitivní schopnosti.

Tyto schopnosti nám umožňují:

- orientovat se v sobě samém a ve světě kolem nás
- pomáhají přežít v těžkých životních situacích
- pomáhají budovat hodnotový žebříček
- působí na citový život
- řídí naše jednání⁴⁹

Motivací k trénování paměti je tedy posílení těchto schopností.

Pro jednotlivce i pro společnost je prospěšné a zároveň i potřebné ovlivňovat cvičením výkonnost vlastní paměti a snažit se tím i ve vyšším věku o udržení vlastní schopnosti k samostatnému životu a uchovávat si alespoň částečnou soběstačnost i při některých poškozeních.

Je užitečné, že vychází mnoho vědeckých publikací k danému tématu, rovněž příslušné instituce podporují potřebnou činnost trénování paměti u seniorů (např. školení sociálních pracovníků). A také sdělovací prostředky pomáhají popularizovat potřebné vědomosti. Ale pro cvičení paměti seniorů je třeba dále vytvářet příležitosti, zpracovávat a vytvářet materiál pro účinná cvičení podle schopností různých seniorských skupin a také vzdělávat kvalifikované instruktory pro cvičení paměti.⁵⁰

⁴⁸ Srov. ŠTĚPÁNKOVÁ, H., STEINOVÁ, D. *Trénování paměti: Metodická příručka*, s. 13.

⁴⁹ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., PREISS, M. *Trénování paměti a poznávacích schopností*, s. 19 – 20.

⁵⁰ Srov. POSPÍŠILOVÁ, A. *Cvičení paměti pro seniory: Vzorová cvičení*, s. 10 – 11.

Trénink paměti seniorů má za cíl zejména:

- posílit kognitivní funkce a sebevědomí. Tyto funkce jsou nezbytné pro soběstačnost, ale jejich výkon během stárnutí nerovnoměrně klesá. Dají se ovšem rozvíjet i ve starším věku cíleným tréninkem. Prodloužení soběstačnosti má pozitivní dopad i na okolí a společnost.

Cvičení kognitivních funkcí se zaměřuje na trénování: epizodické paměti, sémantické paměti, učení, usuzování, grafomotoriky, vizuální představivosti, vizuálního zpracování informací a krátkodobé vizuální paměti.

- naučit seniory používat mnemotechniky (viz. níže) v praxi⁵¹

3.2 Cvičení paměti v domácím prostředí

Při těchto cvičeních jde o zvýšení sebejistoty v domácím prostředí a sebeuvědomění. Lze je provádět samostatně, bez účasti trenéra. Například senior si večer připraví pomůcky, které potřebuje ke cvičení (brýle, tužku, hodinky). Druhý den ráno po probuzení si zjistí čas a datum a začne se rozpomínat na včerejší večer - např. kdy začala večeře, jaké bylo jídlo, co zůstalo na stole, když od něj odcházel, jaký byl další program apod. Toto vzpomínání by mělo trvat tak 15 minut. Po běžném ranním programu by si senior měl zapsat své vzpomínky na včerejšek. A v podvečer si opět zápis přečte a zhodnotí obsah - zda byl včerejší večer příjemný, nudný apod. a případné změny ve vzpomínce. Toto cvičení se nedělá denně, stačí jednou za 10 dní.⁵²

Cvičení paměti může být např. na téma Večer u televize - úkolem je vzpomenout si, kdy senior televizi zapnul, jaký program sledoval, co bylo obsahem, jaké dojmy to v něm vyvolalo (rozhořčení, pobavení aj.), které scény ho rozesmály a jaké dojmy přetrvávají. Pokud si senior nechce nebo nemůže průběh rozpomínání zapisovat, je možno si ho přeříkat nahlas. Podobně může postupovat při sledování filmu nebo divadelního představení.⁵³

Velice důležitá jsou cvičení paměti vedoucí k prostorové orientaci. Každý zná svůj byt, přesto je třeba mít orientační body ve chvílích nejistoty. Senior by měl znát uspořádání každého pokoje - jaký nábytek kde stojí, zda je na cestě k oknu překážka a jaká apod. Proto je vhodné si vypracovat plánky a snažit se zapamatovat rozmístění a proporce jednotlivých předmětů. Samotné cvičení probíhá ve tmě nebo se zavřenýma očima. Senior si dá za úkol dojít např. od postele k oknu, do koupelny nebo kuchyně. Může i počítat kroky, které musí udělat, aby se dostal na WC. Taktéž je možno hledat věci, např. klíče od bytu, vypínač apod.⁵⁴

⁵¹ Srov. ŠTĚPÁNKOVÁ, H., STEINOVÁ, D. *Trénování paměti: Metodická příručka*, s. 14 – 19.

⁵² Srov. POSPÍŠILOVÁ, A. *Cvičení paměti pro seniory: Vzorová cvičení*, s. 29 – 30.

⁵³ Srov. tamtéž, s. 34 – 35.

⁵⁴ Srov. tamtéž, s. 42 – 44.

Mimo byt je nutno natrénovat cestu ven z domu - např. jsou-li v domě schody, tak kde, počet schodů apod. Je dobré naučit se celou trasu cesty zpaměti. A pak zase vyzkoušet se zavřenýma očima. I v okolí domu je dobré vytvořit si orientační body. Možností může být vytvořit a nakreslit si plánec, jak a kudy se dostat např. na poštu, do lékárny, obchodu, na zastávku apod. Při procházení různých tras si senior může zapisovat, jak dlouho mu to trvá, např. kolik času potřebuje, než dojde na zastávku.

Tato cvičení by senior neměl provádět náhodně, ale organizovaně a dlouhodobě.⁵⁵

3.3 Trénink paměti v komplexní péči

Trénování paměti se provádí v mnoha pečovatelských domech, domovech pro seniory i při domácí péči, a to zejména proto, že vedle tělesné aktivity je nutná i ta duševní k uchování a zlepšování psychických schopností člověka.

Trénování paměti ve stacionární péči (nemocnice, rehabilitační kliniky, pečovatelské domy apod.), v domovech pro seniory a v domácí péči:

Pokud jde o skupinové trénování paměti, tak se doporučuje provádět u všech seniorů stejná cvičení v jeden den. Podporuje se tím komunikace personálu s pacienty i mezi sebou navzájem.

Chodící senioři by měli mít možnost minimálně jednou týdně se účastnit skupinového trénování, kde se dají ve větší míře trénovat sociální kontakty i dovednosti.

Trénink na pokoji by měl být orientován na činnosti denního života - mytí, oblékání, jídlo, procházky apod. Při tréninku paměti u osob na lůžku je třeba začít s velmi lehkým cvičením, která se opakují a postupně v rozhovoru rozšiřují. Ale rozhovor má vždy přednost před cvičením a je vhodné vést rozhovor tak, aby se senior cítil v pohodě. Je nutné vyhnout se stresu a postupům, které by připomínaly školení nebo zkoušky.

Trénování paměti může být někdy prezentováno jako " výkon volby", na tuto nabídku nemusí obyvatelé domova reagovat. Často je nutno zdůrazňovat, že psychické funkce se musí trénovat. U osob s demencí, které mají velmi proměnlivé chování, platí, že je nikdy nesmíme nutit. Pokusy ale můžeme každý den opakovat.

U trénování paměti v domácí péči platí stejná pravidla jako ve stacionářích a v domovech pro seniory. Senior má úlohy, které řeší sám nebo s rodinou, pak s asistentem diskutuje a přejde k novému cvičení. Cvičit se může i během procházky, nebo u kávy.⁵⁶

⁵⁵ Srov. POSPÍŠILOVÁ, A. *Cvičení paměti pro seniory: Vzorová cvičení*, s. 44 – 47.

⁵⁶ Srov. STENGEL, F. *Veselé hrátky s pamětí*, s. 9 – 11.

3.4 Mnemotechniky

Mnemotechniky jsou paměťové techniky, které umožňují lepší zapamatování si určitých informací a přesun informací z krátkodobé do dlouhodobé paměti.⁵⁷

Tyto techniky usnadňují zapamatování tím, že buď zatraktivní informaci, nebo jí dají specifický význam před tím, než má být uložena v dlouhodobé paměti. Nejdůležitějšími nástroji při tvorbě mnemotechnik jsou **asociace** a **vizualizace**. **Asociace** používáme podvědomě celý život, jejich vytváření zaručuje úspěch při zapamatování. Pokud si nedokážeme vytvořit asociaci s něčím, co už známe, vytvoříme si novou (neobvyklou, legrační, absurdní) asociaci. Díky **vizualizaci** si vytváříme mentální obrazy, snáze si představíme pojmy konkrétní než abstraktní. Ale praxí je možné se naučit abstraktní pojmy konkretizovat. Síla mnemotechnik spočívá v jejich jednoduchosti.⁵⁸

Všechny níže uvedené mnemotechniky si mohou senioři osvojit pod vedením kvalifikovaného trenéra nebo samostatně z dostupných zdrojů.

3.4.1 Technika loci

V této technice jde o zapamatování informací podle přesné posloupnosti.

Příklad: Vytvoříme si v duchu trasu místa, které dobře známe (např. náš byt) a na této trase si navrhne různé atraktivní (neobvyklé) zastávky. Na ty ukládáme jednotlivé informace. Tuto metodu trasy a zastávek můžeme použít pro zapamatování různých informací, u kterých záleží na pořadí. Např. přísady do moučnicku.

3.4.2 Kategorizace

Tuto techniku můžeme využít tehdy, jestliže si chceme zapamatovat větší množství informací, které spolu nějakým způsobem souvisí, a to v libovolném pořadí. Informace si rozdělíme do menších skupin (např. na základě nějaké společné vlastnosti).

Příklad: Na papíře je vypsán seznam patnácti živočichů: datel, pes, rys, skřivan, škvor, gepard, ovce, moucha, králík, medvěd, puma, vrabec, stonožka, kráva a lev. Vytvoříme si kategorie, které souvisí s uvedenými slovy, např.: ptáci, hmyz, domácí zvířata a divoká zvířata. Jakmile si zařadíme slova do příslušných kategorií, lépe si je zapamatujeme.⁵⁹

⁵⁷ Srov. SUCHÁ, J. *Trénink paměti pro každý věk*, s. 21.

⁵⁸ Srov. STEINOVÁ, D. *Mnemotechniky zapomenuté dědictví antiky*, s. 1 – 2. Nepublikovaný text.

⁵⁹ Srov. SUCHÁ, J. *Trénink paměti pro každý věk*, s. 21 – 22.

3.4.3 Akronyma

Akronymum je vytvořeno z počátečních písmen slov, která si chceme zapamatovat. Jsou využívána i při tvorbě názvů společností (např. ČSOB).

Příklad: Chceme si zapamatovat opery Bedřicha Smetany v časové posloupnosti. Braniboři v Čechách, Prodaná nevěsta, Dalibor, Libuše, Dvě vdovy, Hubička, Tajemství, Čertova stěna. Vznikne akronymum: BraProDaLiDvěHuTaČe.

3.4.4 Akrostika

Představují celé věty, ve kterých jednotlivá slova začínají stejnými písmeny jako informace, kterou si chceme zapamatovat.

Příklad: Chceme si zapamatovat římské číslice od nejnižší k nejvyšší - I, V, X, L, C, D, M. Můžeme si vytvořit větu: Ivan Vedl Xavera Lesní Cestou Do Města.⁶⁰

3.4.5 Zapamatování čísel pomocí asociací

Tuto techniku zvolíme pro zapamatování delšího čísla, nebo číselné řady. Toto číslo rozdělíme na menší úseky, ty ztotožníme s nějakým známým číslem (letopočet, číslo domu, datum narození) a tyto části poskládáme do příběhu, který si zapamatujeme.

Příklad: Máme si zapamatovat číslo **26433832795028841971**. A vytvoříme si k němu jakýkoliv příběh, který pro nás bude nejlépe zapamatovatelný. Dne **2.6.** ve **4** hodiny a **33** minut si krásný muž udělat výlet s půvabnou ženou **83** kilometrů za České Budějovice. Bylo to jejich **2.** vážné setkání po **79** dnech. Koupil jí puget **50** bílých růží. Přesně po **28** měsících měli **8** denní svatební cestu. Po čase se jim narodili **4** krásné děti, žijí s nimi šťastně v krásném domě za **19** milionů, kde mají **7** zvířátek a všichni jsou **1** velká rodina.

3.4.6 Zapamatování pomocí příběhu

Chceme-li si zapamatovat větší množství různorodých slov, u kterých záleží na pořadí, vytvoříme z nich příběh a ten si zapamatujeme.

Příklad: Snažte se zapamatovat 10 slov výše uvedenou metodou: lampa, stůl, strom, pes, auto, peněženka, polštář, lednice, knížka a ubrousek. Příběh: **Lampa**, která stála na **stole**, osvětlovala **strom**, u kterého štěkal **pes** na projíždějící **auto**, ze kterého vypadla **peněženka** na špinavý **polštář** u vyhozené **lednice**. Vedle ní se povalovala i **knížka** a v ní jako záložka oranžový **ubrousek**.⁶¹

⁶⁰ Srov. SUCHÁ, J. *Trénink paměti pro každý věk*, s. 21 – 22.

⁶¹ Srov. tamtéž, s. 23 – 24.

3.4.7 Strategie prvního písmene

U většího množství informací, kde nezáleží na pořadí a tlačí nás čas, si rozdělíme slova do menších skupin podle stejného počátečního písmene.

Příklad: Slyšíme recept z rádia a nestačíme si zapisovat všechny údaje, napíšeme si jen první písmena každého slova a po doznění se k textu okamžitě vrátíme a slova doplníme.⁶²

3.5 Cvičení zaměřená na rozvoj myšlení a lepší paměť

Ve vyšším věku je důležité cvičit všechny schopnosti potřebné pro uchování sebejistoty. Ne každé cvičení je vhodné pro každého seniora, jelikož nejsme všichni stejní. Zároveň je třeba si uvědomit, že při cvičení vynaládáme úsilí a energii, nejde totiž o hru, ale v podstatě o práci.

Je třeba si cvičení naplánovat, to znamená zejména zvolit si vhodný čas a místo, kdy nejsme vyrušováni a můžeme se soustředit a připravit se psychicky tak, abychom v danou chvíli nepřemýšleli o jiných věcech.⁶³

Vnímání a soustředění pozornosti

Těmito procesy začíná realizace úkolů paměti. Platí, že co není vnímáno se jen těžko později vybaví z paměti. Žádnou informaci nikdy nevnímáme izolovaně, vždy působí mnoho jiných, nejrůznějších informací, z nichž jen malé množství se uchytí v paměti na různě dlouhou dobu. Pokud ale potřebujeme v paměti něco uchovat, musíme vědomě vynaložit čas a energii na to, co má být zapamatováno a následně provádět několikrát opakování, abychom si vybrané skutečnosti vštípili do paměti.

Kromě energie vynaložené na zapamatování si informací působí ještě jiné vnitřní a vnější podněty, které mohou zapamatování ovlivnit - např. mimořádné zážitky, které mohou způsobit, že soustředíme pozornost na zcela jiné prvky, než jsme původně chtěli. Na fungování paměti se tedy podílí soustředěná pozornost, vnímání a všímavost, při čemž všechny tři složky jsou si rovnocenné.⁶⁴

Chápeme-li soustředěnou pozornost jako výdaj energie, musíme počítat s tím, že cvičení by mělo trvat max. 15-20 minut, neboť je to námaha zejména pro seniory, kteří se rychleji unaví.⁶⁵

⁶² Srov. SUCHÁ, J. *Trénink paměti pro každý věk*, s. 24.

⁶³ Srov. POSPÍŠILOVÁ, A. *Cvičení paměti pro seniory: Vzorová cvičení*, s. 23 – 25.

⁶⁴ Srov. tamtéž, s. 17 – 19.

⁶⁵ Srov. tamtéž, s. 20.

3.5.1 Cvičení zaměřená na koncentraci

Koncentrace znamená nenechat se ničím rozptýlit a zabývat se jen jednou věcí nebo jedním úkolem. Je to nejdůležitější předpoklad co neúplnějšího uložení informací do paměti a jejich znovu vyvolání.

Člověk se často nekoncentruje z mnoha příčin:

- málo tekutin
- špatný vzduch
- špatné stravování
- hluk
- bolest
- starosti, vztek, stres
- nemoc, léky

Pokud má člověk velký zájem a motivaci, je jeho koncentrace intenzivnější.

Příklady cvičení:

1. přečtete si nějaký text (např. denní tisk), zvolte si písmeno a při čtení textu ho vyškrtněte.⁶⁶

2. Sečtete co nejrychleji číslice: např. $8426 = \dots 35348 = \dots 365984 = \dots$

Počet číslic ve sloupci se postupně zvyšuje...⁶⁷

3. V připraveném textu (shluku písmen bez mezer) jsou skryta různá mužská jména. Znáte jejich počet a máte za úkol je najít. Řádků pod sebou je mnoho, např.:

NŘIALJXNUA**ONDŘEJ**MOELLFGN**LGHAPET**RDGNBJFKFN**MCJVB**⁶⁸

3.5.2 Cvičení zaměřená na smysly

Podněty z okolí vnímáme pomocí smyslových orgánů. Čím více smyslů zapojíme, tím lépe je zpracujeme pro uložení do paměti. Pokud se zhorší zrak a sluch, zhorší se i duševní výkonnost, ale může se opět zlepšit po odstranění vady (brýle, naslouchátko, operace očí).⁶⁹

⁶⁶ Srov. MOSER-WILL, I., GRUBE, I. *110 her pro rozvoj myšlení, lepší paměť a koncentraci*, s. 29

⁶⁷ Srov. tamtéž, s. 46 – 51.

⁶⁸ Srov. SUCHÁ, J. *Trénink paměti pro každý věk*, s. 140.

⁶⁹ Srov. MOSER-WILL, I., GRUBE, I. *110 her pro rozvoj myšlení, lepší paměť a koncentraci*, s. 32 – 33.

Zrak

Je dobré dávat očím odpočinek, zavřít je, protřít (promasírovat), uvolnit se.

Příklady cvičení na zrak:

1. Najděte rozdíly u dvou téměř stejných obrázků.
2. Rozstříhejte si pohlednici na proužky či jiné menší tvary a zase ji složte (ne hned po rozstřihání).⁷⁰

Sluch

Sluch zůstává aktivní i ve spánku. Hluk způsobuje poruchy koncentrace a učení a vede ke stresovým reakcím. K tomu může dojít již od padesáti decibelů (běžný rozhovor) a již od sedmdesáti decibelů může dojít k poškození sluchu (vysavač, automobilový provoz).

Příklady cvičení na sluch:

1. Postupně ztišujte televizi nebo rádio.
2. Snažte se při různých příležitostech (restaurace, příroda, nádraží apod.) identifikovat příslušný zvuk, co ho způsobuje a z jakého směru přichází.⁷¹

Čich

Nos kromě nadechování a vydechování také zahřívá, čistí a zvlhčuje vdechovaný vzduch. Nos přijímá vůně, které mozek analyzuje. Příjemná vůně jídla podporuje zažívací procesy. Při nachlazení jsou čich i chuť výrazně oslabeny.⁷²

Příklady cvičení na čich:

1. Zapište si 5 a více rčení, které mají něco společného s čichem, vůni nebo s nosem. Např.: Samochvála smrdí, strkat do všeho nos, mít na něco čuch apod.
2. Vnímejte vůni ve svém okolí. Např.: vůně bytu, květin, jídla apod.
3. Uvědomte si, jaká je vaše nejoblíbenější vůně.⁷³

⁷⁰ Srov. MOSER-WILL, I., GRUBE, I. *110 her pro rozvoj myšlení, lepší paměť a koncentraci*, s. 74 – 76.

⁷¹ Srov. tamtéž, s. 78 – 79.

⁷² Srov. tamtéž, s. 81 – 82.

⁷³ Srov. tamtéž, s. 81 – 82.

Chuť

Rozeznáváme čtyři chutě – sladká, slaná, kyselá a hořká. Chuť i čich spolu úzce spolupracují. Pokud je nos ucpaný, nic nám nechutná jako obvykle, protože ve skutečnosti mnoho věcí vnímáme nosem a ne chutí.

Příklady cvičení na chuť:

1. Vychutnávejte si důkladně jídlo, nebo alespoň jedno sousto.
2. Experimentujte s dosud neznámými výrobky.
3. Srovnejte si jídlo neokořeněné a pak ochucené.⁷⁴

Hmat

Hmat ovlivňuje pocity, hraje důležitou roli pro pozdější vzpomínky.

Příklady cvičení na hmat:

1. Zkoušejte po hmatu poznat předměty, aniž je vidíte (např. v tašce, pod šátkem apod.).
2. Při pohledu do dálky si kreslete kontury toho, co vidíte.⁷⁵

3.5.3 Cvičení zaměřená na řeč

Příklady cvičení na řeč:

1. Zaměňte počáteční písmeno slova a získáte jiný pojem.

Závod = Návod, Cement = ...⁷⁶

2. Anagram – z uvedeného slova složte slova nová.

Poledne = leden, pole, led, depo.

3. Salát z písmen – u uvedených slov jsou proházená písmena.

Aryb = **ryba**, Nánab = ...⁷⁷

⁷⁴ Srov. MOSER-WILL, I., GRUBE, I. *110 her pro rozvoj myšlení, lepší paměť a koncentraci*, s. 85 – 86.

⁷⁵ Srov. tamtéž, s. 87 – 88.

⁷⁶ Srov. tamtéž, s. 98.

⁷⁷ Srov. tamtéž, s. 101 – 103.

3.5.4 Cvičení zaměřená na posilování slovní zásoby

Příklady cvičení:

1. Přesmyčky mužských a ženských jmen: Adla = Lada, Azti, Ínvalpa, Chradir...
2. Přesmyčky jídel: Tlása = Salát, Čelo, Nápešt, Trája...
3. Skrývačky – věty obsahují názvy např. stromů, rostlin a hub: Už **budu brzy** připraven. Nemůže **bez** ní žít. Přivez**li ška**redé počasí...
4. Vysvětlení zkratk – pokuste se vysvětlit následující zkratky: FÚ = **finanční úřad**, NHL, OÚ, Ing., AMU...
5. Synonyma – vytvořte k zadanému slovu slova stejného nebo podobného významu: žal = **smutek/zármutek**, vedro, závada, oděv...
6. Vysvětlete rčení: Dát si dvacet = **odpočinout si/pospat si**, sekat latinu...
7. Doplněte část těla do rčení: Vzal si do...**hlavy**, že jim pomůže. Prolezl s odřenýma...

Stejně můžeme do rčení doplňovat barvu, zvíře, jídlo, součást oděvu apod.

8. Doplněte barvu v názvu knihy: Fráňa Šrámek – ...**Stříbrný** vítr. Ota Pavel - ... úhoří.

Stejně můžeme doplňovat rostliny, zvířata, čísla, jména apod. A zároveň můžeme knihy vyměnit za názvy filmů s doplňováním čísel, jmen, zvířat apod.

9. Překlady – buď jednotlivých známých slov, nebo slovních spojení z různých jazyků: Quo vadis = **kam kráčíš**, De facto ... Handicap ... Computer ... Appetit ...
10. Vymyslete pojem k zadaným přívlastkům: jarní...**únava/květiny/chlebíček**, játrová ..., plastická ..., filmová..., výtvarné...⁷⁸
11. Přiřaďte slovům nadřazený výraz: zelí, mrkev, petržel = **zelenina**.
12. Vysvětlete rozdíl mezi dvěma stejně znějícími slovy: jed/jet, vila/víla...
13. Čtení textu bez mezer – text je psán souvisle bez použití mezer a úkolem je číst, pokud možno plynule.⁷⁹

⁷⁸ Srov. SUCHÁ, J. *Trénink paměti pro každý věk*, s. 94 – 138.

⁷⁹ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., PREISS, M. *Trénování paměti a poznávacích schopností*, s. 52 – 53.

Všechna výše uvedená cvičení může senior provádět buď zcela samostatně, nebo individuálně pod vedením trenéra či v rámci skupinového tréninku. Záleží na tom, zda je senior schopen sám si uvědomit potřebnost těchto cvičení a sehnat si k nim informace nebo se nechá vést kvalifikovaným pracovníkem.

3.6 Zkušenosti z mé praxe

Trénováním paměti se seniory jsem se začala více zabývat při svém předchozím zaměstnání v domově pro seniory. Naskytla se mi možnost zúčastnit se několika seminářů a kurzů, kde jsem získala mnoho poznatků, které jsem pak zúročila v praxi. Převzala jsem již sestavenou skupinu 5 – 8 seniorů ze dvou různých domovů s pečovatelskou službou. Setkávali jsme se 1x týdně v klidné nerušené učebně. Zajištění klidného prostředí je nezbytné. Rovněž je důležité, aby seniorů ve skupině nebylo moc a aby byli aspoň částečně mentálně vyrovnaní.

Naše setkání trvala přibližně hodinu (někdy více), ale samotnému trénování jsme se věnovali asi 30 minut, aby zvládli udržet pozornost a soustředili se na daná cvičení. Na začátek hodiny jsem většinou zvolila cvičení na koncentraci (viz podkapitola 3.5.1, strana 27). Poté jsem zařadila různé typy cvičení zaměřených na posilování slovní zásoby (příklady některých cvičení jsou uvedeny v podkapitole 3.5.4 na straně 30). Velmi často jsem hodinu vedla na určité téma (filmy, literatura, zvířata, příroda, dovolená, zeměpis apod.) a k tomu jsem zvolila vhodný typ cvičení např. v rámci literárního kvízu doplňovali k autorovi název díla. Oblíbená byla cvičení smyslů, která senioři brali jako formu odlehčení a rozptýlení (příklady uvádím v podkapitole 3.5.2, strana 28 – 29). Použila jsem například zvukové nahrávky, kdy senioři měli poznat, co daný zvuk znamená. Nebo hmatem zjišťovali, jaké předměty jsou skryty pod šátkem.

Osvědčilo se mi zadávání „domácích úkolů“, kterým se senioři mohli věnovat ve svém volnu a měli na to dostatek času a klidu. K tomu jsem využívala také mnemotechniky – například měli za úkol si zapamatovat nákupní seznam podle techniky loci (viz podkapitola 3.4.1, strana 24). V průběhu každé hodiny jsme zkontrolovali, jak se jim úkol povedl, případně s čím měli potíže.

Hodně často se stávalo, že se senioři moc rozpovídali o svých vzpomínkách, což je také pro paměť prospěšné, ale nesmí to být na úkor celé skupiny, kdy mluví jen jeden a ostatní ztrácí zájem a pozornost. V takových případech je třeba ohleduplně „zasáhnout“ – rozhovor nadále udržovat, ale zapojovat i ostatní. Vždy je důležité, aby seniory „lekce“ bavila a vyvíjeli nějakou formu aktivity. Také je nutno chválit a neodsuzovat za případný neúspěch.

Osobně mě těšila a naplňovala pozitivní zpětná vazba – jejich píle, aktivita a radost z každého setkání. S některými seniory ze skupiny jsem navázala vzájemný přátelský vztah, který trval i po skončení tréninku.

ZÁVĚR

Hlavním cílem mé práce bylo vytvořit z dostupných zdrojů a informací, pokud možno, ucelený náhled na základní techniky trénování paměti a jejich přínos pro seniory. Jelikož jsem bakalářskou práci nazvala „trénování paměti se seniory“, tak jsem práci rozdělila na tři hlavní kapitoly – stárnutí, paměť a samotné trénování paměti. U každé kapitoly jsem se pokusila popsat vše, co považuji za důležité a výstižné. Domnívám se, že cíl mé práce byl splněn.

Čím více jsem se zabývala trénováním paměti pro seniory, tím více jsem zjišťovala, jak je toto téma obsáhlé a hlavně aktuální. V první kapitole jsem stručně psala o diskriminaci seniorů, zařadila jsem tuto podkapitulu zejména z důvodu zaměstnanosti seniorů. Věková hranice odchodu do důchodu se stále více posouvá, ale myslím si, že společnost na to není dostatečně připravena v mnoha směrech a měl by se změnit úhel pohledu na seniory. Když bych pominula zásadní věc - to že práce je málo i pro mladé lidi, natož pro starší občany, tak do budoucna by mohlo být jednou z alternativ (pro ty seniory, kteří budou mít to štěstí a budou mít uplatnění jinde než na ÚP s minimálním zdrojem financí), aby zaměstnavatelé začali přemýšlet o zařazení různých aktivizujících programů (mimo jiné převážně se zaměřením na trénink paměti) pro své starší zaměstnance. V dnešní uspěchané době to ale spíše zní jako utopie a argumentem zaměstnavatelů by spíše mohlo být to, že by se o tyto aktivity měl každý postarat sám.

Naštěstí je na trhu velké množství kvalitní české a zahraniční literatury a zvyšuje se i počet kvalifikovaných pracovníků. Velkou zásluhu na tom má Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging, jejíž hlavním posláním je dostat trénování paměti jako efektivní nástroj proti mentální deterioraci u stárnoucí populace do povědomí veřejnosti, pořádat kurzy pro veřejnost a školit trenéry paměti pro veřejnost a zejména pro ústavní zařízení. Několika seminářů a kurzů jsem se také zúčastnila a bylo to pro mě velkým přínosem a cennou zkušeností.

Nezastupitelnou roli při tréninku paměti hraje také sociální pracovník, který může doporučit seniorům, či jejich rodinám vhodnou literaturu, kontakty na trenéry paměti, případně sám pořádat trénování paměti v rámci aktivit se seniory.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

CARTER, P., RUSSELL, K. *Trénink paměti a kreativity: Příklady s řešením*. Praha: Computer Press, 2002. ISBN 80-7226-704-3.

HANCOCK, J. *Skryté síly mozku*. Olomouc: Fontána, 1997. ISBN 80-901989-7-X.

HAČKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

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

LAIROVÁ, S. *Trénink paměti: Principy, metody a cvičení pro využití a rozvoj paměti*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-293-9.

LÉKAŘ RADÍ. *Mějte lepší paměť: Více než sto nových technik od nejlepších amerických odborníků na zlepšení paměti*. Praha: Pragma, 2000. ISBN 978-80-7349-057-7.

MATOUŠEK, O., KOLÁČKOVÁ, J., KODYMOVÁ, P. *Sociální práce v praxi: Specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X.

MOSER-WILL, I., GRUBE, I. *110 her pro rozvoj myšlení, lepší paměť a koncentraci*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3560-3.

NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozšř. vyd. Praha: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

POSPÍŠILOVÁ, A. *Cvičení paměti pro seniory: Vzorová cvičení*. Praha: JAN, 1996. ISBN 80-85529-23-8.

PREISS, M., KŘIVOHLAVÝ, J. *Trénování paměti a poznávacích schopností*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2738-7.

SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.

SAMUEL, D. *Paměť: Jak ji používáme, ztrácíme a můžeme zlepšit*. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0186-3.

STEINOVÁ, D. *Mnemotechniky zapomenuté dědictví antiky*. Praha, 2009. Seminář České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging. Nepublikovaný text.

STENGEL, F. *Veselé hrátky s pamětí*. Stuttgart: memo verlag Hedwig Ladner, 1996. ISBN 3-929317-61-3.

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

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

ABSTRAKT

CHOVANCOVÁ, L. *Trénování paměti se seniory*. České Budějovice 2014. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Oddělení praxe. Vedoucí práce H. Machulová.

Klíčová slova: stárnutí, senioři, sociální práce se seniory, paměť, ztráta paměti, zapomínání, práce s pamětí, trénování paměti, mnemotechniky, cvičení ke zlepšení paměti a rozvoji myšlení.

Práce je teoretického charakteru. Zabývá se tématem senioři a stárnutí ve zkráceném pojetí, periodizací stáří a aktivním životem seniorů. Popisuje formy sociální práce se seniory ve zdravotnických zařízeních, v domácím prostředí a v komunitě a v domech pro seniory. Dále popisuje paměť. Definici paměti, druhy paměti, ztrátu paměti, důvody proč zapomínáme, práci s pamětí a rady ke zlepšení paměti z lékařského hlediska. Poslední kapitola se zabývá samotným trénováním paměti. Co je cílem trénování paměti se seniory, proč je dobré trénovat paměť, trénování paměti v domácím prostředí a v komplexní péči. Dále konkrétní mnemotechniky a cvičení zaměřená na jednotlivé oblasti (koncentrace, smysly, řeč...) s uvedenými příklady. Trénování paměti patří mezi efektivní nástroje ke zvýšení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti seniorů.

ABSTRACT

Memory training with senior citizens

Key words: the aging process, senior citizens, social work with senior citizens, memory, memory loss, forgetting, work with memory, memory training, mnemonics, memory improvement and thinking development exercises.

This is a theoretical work. It deals with the topics of senior citizens and the aging process in an abbreviated conception, periodization of old age, and active life of seniors. It describes forms of social work with seniors in medical facilities, home environments and communities, and in old people's homes. Further, it describes memory: its definition, types of memory, memory loss, reasons why people forget, work with memory and advice on memory improvement from the medical point of view. The last chapter focuses on memory training. It describes the aim of memory training with seniors, benefits of memory training, memory training in home environment and in complex care. Next there are particular mnemonics and exercises focused on individual areas (concentration, senses, speech...) with examples. Memory training is one of the effective instruments of increasing self-sufficiency and prolongation of the senior independence.