

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav speciálněpedagogických studií

Bakalářská práce

Hana Vaňková

**Trénink kognitivních schopností
pro osoby seniorského věku**

Olomouc 2017

vedoucí práce: Mgr. Oldřich Müller, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne

.....

podpis studenta

Děkuji svému vedoucímu bakalářské práce Mgr. Oldřichu Müllerovi, Ph.D. za poskytnutí odborných rad a připomínek a trpělivost.

Obsah

Úvod	5
1. Kognitivní schopnosti.....	6
1.1 Vnímání	6
1.2 Pozornost	7
1.3 Myšlení	8
1.4 Paměť a učení	9
1.5 Jazyk a řeč	12
1.6 Imaginace.....	12
1.7 Zrakově-prostorové schopnosti	13
1.8 Exekutivní funkce.....	13
2. Seniorský věk	14
2.1 Klasifikace stárnutí a stáří	14
2.2 Involuční a patologické změny ve stáří	15
2.3 Demence ve stáří	19
2.3.1 Kognitivní schopnosti u seniorů s pokročilejší demencí	21
2.3.2 Vyšetřovací metody demence u seniorů	21
3. Trénink kognitivních schopností pro seniory	23
3.1 Senioři bez neurokognitivní poruchy	23
3.2 Senioři s neurokognitivní poruchou	24
3.3 Skupinový kognitivní trénink	24
3.4 Podmínky kognitivního tréninku	24
3.5 Struktura kognitivního tréninku	26
3.6 Trénování jednotlivých kognitivních schopností	26
3.7 Mnemotechniky	27
3.8 Materiály pro trénink kognitivních schopností	28
4. Praktická část	31
4.1 Cíl bakalářské práce	31
4.2 Charakteristika zařízení a účastníci ověřování	31
4.3 Ověřované pomůcky a metodika	34
4.4 Průběh ověřování pomůcek a metodiky v praxi	39
4.5 Vyhodnocení	44
4.6 Závěr	47

Seznam bibliografických citací	49
Přílohy	52
Anotace	54

Úvod

Staří lidé, to jsou knihy plné příběhů různých žánrů. Stačí jim pozorně naslouchat nebo je jen pozorovat. Je v nich hodně historie.

Zvyšující se úroveň lékařské péče dává více lidem dožít se vyššího věku. Bohužel poslední roky jejich života sebou často nesou těžké fyzické a psychické nemoci a následně sociální vyloučení. Současná konzumně postavená společnost odnaučila rodiny postarat se o své závislé starší členy a nechat je dožít ve svém kruhu. Tato skutečnost pomalu společnosti dochází a jejím úkolem se stává podpořit rodinné příslušníky, aby znovu vzali péči o své starší členy rodiny do svých rukou. Vysvětlit jim, že přítomnost seniorů v rodinném kruhu má důležitý smysl pro celou rodinu a hlavně pro výchovu další generace. Je to ovšem běh na dlouhou trať. Zatím trochu krátkodobějším úkolem společnosti je zlepšit kvalitu života seniora umístěného v pobytovém zařízení po stránce materiální, sociální, duchovní i autonomní. Hodně se v současné době diskutuje o potřebách seniorů. Dali by se shrnout do slov: naše úcta, naše pozornost, náš čas a trpělivost a naše pohlazení.

Bakalářská práce se zabývá tréninkem kognitivních schopností osob seniorského věku. Pro seniory bez demence a v počáteční fázi demence se již nabízí množství pomůcek, pracovních sešitů a knih. Autorka bakalářské práce se zaměřila na seniory s pokročilejší fází demence. Její snahou bylo vytvořit pomůcky, které by mohli být pro tuto cílovou skupinu zajímavé, srozumitelné, ale nemají dětský charakter. V první části bakalářské práce jsou popsány jednotlivé kognitivní schopnosti. Druhá část vysvětluje a klasifikuje pojem seniorský věk, stárnutí a změny, které je provází. Třetí část přibližuje důležité aspekty tréninku kognitivních funkcí u seniorů. Ve čtvrté, praktické části jsou představeny vytvořené pomůcky a metodika a popsány podmínky a průběh ověřování jejich použitelnosti v praxi.

1. Kognitivní schopnosti

K tomu, aby mohl člověk žít šťastný, spokojený, kvalitní život potřebuje kromě jiného i určité schopnosti. S řadou z nich se člověk narodí (například schopnost jíst, pít dýchat, pohybovat se). Některé může získat v průběhu života (schopnost mluvení jinými jazyky, zpívat, tančit atp.). Kognitivní (poznávací) schopnosti se člověku v zárodku dostávají již při narození. Jsou nástrojem pro zpracování informací. Umožňují nám orientovat se ve světě kolem nás, orientovat se v sobě samých, přežít v těžkých životních situacích, zlepšují naději na dosažení cílů, podílejí se na budování našeho hodnotového žebříčku, působí na náš citový život, řídí naše jednání (Preiss, Krivohlavý, 2009).

Vašina (2002, in Preiss, Krivohlavý, 2009, s. 41) píše: „*Poznávací procesy umožňují kódovat informace, hledat mezi nimi významné vztahy a souvislosti a ukládat je jako poznatky, zkušenosti a dovednosti. Umožňují užívat tyto poznatky a zkušenosti při orientování se člověka v realitě, která ho obklopuje, i při orientaci v sobě samém.*“ „*S jejich pomocí člověk získává různé informace, zpracovává je, uvažuje o nich, a na základě svých závěrů a o rozhodnutí i reaguje. Svě poznatky je schopen uchovat a použít v budoucnosti, nebo je někomu sdělit.*“ (Vágnerová, 2007, s. 22)

Do kognitivních funkcí patří: vnímání, myšlení, pozornost, jazyk a řeč, paměť, učení, sensorické procesy, zrakově-prostorové schopnosti, abstrakce (Vágnerová, 2007; Plháková, 2004; Klucká, Volfová, 2009).

1.1 Vnímání

Vnímáním (percepcí) člověk poznává, organizuje a dává smysl počitkům, které jako podněty z okolí procházejí smyslovými orgány a jsou přenášeny do mozkového centra. Někdy bývají vyčleňovány sensorické procesy (čítí) od percepce. Sternberg (2009, str. 138) doporučuje „...*chápat čítí, percepci a kognici jako součásti kontinua, v jehož systému běží informace.*“ Čítí se soustředí na *povahu (kvalitu)* stimulace – odstín červené barvy. Tataž informace o barvě spolu s informací o tvaru ve věci percepce řeší *identitu* – jablko. Poznání probíhá dalším užitím informací – dá se jíst.

Stává se že, to co čijeme ve svých smyslových orgánech, nemusí nutně být tím, co vnímáme ve svých myslích. Někdy člověk nevnímá to, co existuje a naopak vnímá věci, které

neexistují. „Vnímání nepřináší úplně přesný obraz reality, určité zkreslení je dáno jak samotnými podněty, tak osobností vnímajícího člověka, jeho vlastnostmi, zkušenostmi i aktuálním stavem.“ (Vágnerová, 2007, str. 23)

Podle gestaltistického¹ principu *pregnance* (přesnosti) vnímáme jakékoliv uspořádání objektů způsobem, jenž co nejjednodušeji organizuje vzájemně odlišné prvky do stabilní, souvislé formy. Nevzniká tak změt' nepochopitelných počítků. Další princip *objekt-figura* říká, že při vnímání zrakového pole některé předměty se zdají vystupovat a jiné aspekty pole ustupují do pozadí. Podle principu *blízkosti* máme tendenci skupinu předmětů, které jsou vzájemně blíže, vidět jako skupinu. Máme sklon seskupovat předměty na základě jejich *podobnosti*. Formy s hladkými a souvislými tvary vnímáme spíše než s tvary přerušovanými – princip *kontinuity*. Princip *uzavírání* říká, že naší tendencí je percepčně kompletovat předměty, které ve skutečnosti úplně nejsou. Podle principu *symetrie* máme sklon vnímat objekty, jako by tvořily obrazy zrcadlově souměrné kolem svého středu (Sternberg, 2009).

1.2 Pozornost

„Pozornost je funkcí vědomí, umožňuje jeho zaměření určitým směrem (na určité podněty, resp. určitou činnost) a zároveň tak eliminuje jiné možnosti (Vágnerová, 2007, s. 19).

V každém okamžiku obklopuje člověka větší množství informací, než může omezená kapacita vědomí přijmout. Příval podnětů (teplo, světlo, nejrůznější zvuky, proměnlivá stimulační ze svalů, vnitřních orgánů a zejména mentální aktivity) by pravděpodobně vedl k vnitřnímu chaosu a ochromení. „Pozornost je mentální proces, jehož funkcí je vpouštět do vědomí omezený počet informací, a tak ho chránit před zahlcením velkým množstvím podnětů. Základní vlastností je selektivita - výběrovost. Pozornost lidem umožňuje monitorovat vnější i vnitřní prostředí a vybírat z něj pouze ty podněty, které si v daném okamžiku přejí uvědomit, přičemž ostatní ignorují.“ (Plháková, 2004, s. 77) V kontextu člověka s kognitivní poruchou Jitka M. Zgola (2013, s. 17) definuje pozornost jako: „schopnost jedince zahájit, udržet a ukončit činnost náležitým způsobem.

Podle způsobu upoutávání pozornosti rozlišujeme pozornost bezděčnou (pasívní) a záměrnou (aktivní). Podněty, které přednostně upoutávají *bezděčnou* pozornost, jsou nové

¹ Gestalt psychologie (odvozeno od německého slova Gestalt – tvar) se opírá o myšlenku, že psychické celky (struktury) nejsou vytvářeny spojováním jednotlivých prvků (elementů), jsou to prvky strukturně uspořádané od samého počátku. Vjem tedy není syntézou jednotlivých počítků, ale specifický kognitivní celek (Dostupné z <http://www.studium-psychologie.cz/dejiny-psychologie/2-gestaltismus-tvarova-psychologie.html>).

podněty a podněty asociované s nebezpečím, intenzivní, pohybující se a měnící se podněty, změny dobře známých podnětů, nezvyklé podněty, podněty kontrastující s okolím, podněty s osobním nebo sociálním významem (Plháková, 2004). *Záměrná* pozornost je řízená vlastním rozhodnutím člověka a to může být ovlivněno aktuálním emočním stavem a převažujícími potřebami (Vágnerová, 2007). Příkladem aktivity se záměrnou pozorností je ostražitost a pátrání (Plháková, 2004).

U pozornosti se rozlišují funkční vlastnosti: selektivita (výběrovost), koncentrace (soustředěnost), distribuce (rozdělování), kapacita (rozsah), stabilita (stálost), vigilita (přenášení). *Selektivita* nám umožňuje vybírat z velké nabídky podnětů jen některé, pro nás něčím důležité, nové, v souladu s dříve nabytých znalostí a zkušeností. *Koncentrace* nám umožňuje soustředit se po dobu několika sekund na určitý předmět. Díky *distribuci* pozornosti můžeme rozdělit pozornost mezi více objekty. Je to snazší, pokud jsou prováděné činnosti zautomatizované. Známé podněty nebo situace nám také usnadňují *vigilitu* – schopnost přenášet pozornost z jednoho podnětu na druhý podle aktuálnosti okolí (Klucká, Volfová, 2009). *Kapacita* pozornosti je dána množstvím objektů, které je člověk ve velmi krátkém časovém úseku současně postřehnout. Je přibližně stejná jako kapacita krátkodobé paměti. Čas, po který jsme schopni sledovat jediný podnět, určuje *stabilitu* pozornosti. Ke *fluktuaci* dochází v případě narušení pozornosti a přenesení na soupeřící podnět (Holas, 1972 in Plháková, 2004).

1.3 Myšlení

„Myšlení lze definovat jako mentální manipulaci s různými informacemi, která slouží k porozumění podstatě, k analýze souvislostí a vztahů, na jejichž základě je možné odvodit určitý závěr.“ (Vágnerová, 2007, s. 55)

Hlavní funkce myšlení jsou formování pojmů, rozpoznávání a nacházení vztahů, vyvozování závěrů z výchozích předpokladů (usuzování), řešení problémů a vytváření něčeho nového. Při vytváření pojmů třídíme informace (zobecňujeme) podle jejich rysů do kategorií. Díky nim pak bereme v úvahu vlastnosti předmětů, které momentálně nemůžeme vnímat smysly. Při induktivním usuzování z jednotlivých pozorování vyvozujeme obecné závěry. Induktivní usuzování využívá obecná pravidla pro jednotlivý konkrétní případ. (Plháková, 2004). K řešení problému dochází, když hledáme odpověď, kterou nenalzáme

pouhým vybavením z paměti nebo známe cíl, kterého chceme dosáhnout, ale neznáme cestu. Fáze řešení problému jsou: identifikace problému, definování problému, formulování strategie řešení problému, organizace informací, týkajících se problému, rozvržení zdrojů, monitorování řešení problému a zhodnocení řešení problému (Sternberg, 2009).

Další psychické funkce, které mají vliv na myšlení, jsou například učení, emoce, jazyk. Při řešení problémů, rozhodování a přizpůsobování se měnícím se podmínkám nám pomáhá flexibilita myšlení. Těsně s ní souvisí tvořivost (kreativita) – schopnost produkovat nové, originální a přínosné myšlenky a nápady (Klucká, Volfová, 2009).

1.4 Paměť a učení

„Paměť je psychická funkce, díky které uchováváme a následně si vybavujeme nové informace, vjemy a zážitky. Díky paměti víme, kdo jsme a co jsme zažili. Dává nám pocit kontinuity našeho života“. (Klucká, Volfová, 2009, s. 13)

Paměťový proces má tři fáze: vstípení, uchování a vybavení. Omezená kapacita lidského mozku, nutí člověka k selekci. Pamatuje si jen to co je pro něj zajímavé, potřebné nebo významné. Ostatní informace zapomíná nebo si je vůbec nezapamatuje. Snadněji si také zapamatuje informace odpovídající znalostem, zkušenostem a postojům (Vágnerová, 2007).

Při klasifikaci paměti se můžeme setkat s různorodostí podle preferovaného hlediska jednotlivého autora.

Podle analyzátorů - paměť *zraková, sluchová, hmatová, chuťová, čichová.*

Informace od jednotlivých smyslových orgánů jsou nejprve hodnocena v určitých oblastech mozku. Pak jsou integrována do celkového obrazu. Většina lidí si nejvíce pamatuje pomocí zrakové paměti, protože je dokonalejší než ostatní paměti (Suchá, 2008).

Podle doby uchování informací – paměť *krátkodobá, střednědobá, dlouhodobá* nebo *senzorická (ultrakrátká), krátkodobá, dlouhodobá* (Plháková, 2004). U této klasifikace bývají autory uváděny odlišné časové úseky.

Senzorická paměť se pak rozlišuje podle smyslového orgánu, odkud se informace přenáší. Uchovává smyslové vjemy v řádu do dvou vteřin. Je ovlivňována pozorností, která působí selektivně a naopak se do senzorické paměti dostávají podněty, které jsou prvotně důležité pro přežití (Preiss, Křivohlavý, 2009). Po přijmutí informací senzorickou pamětí jsou uloženy do krátkodobé a dlouhodobé paměti. Někteří autoři předpokládají existenci ikonické paměti. Zde

se ukládají informace jako ikony – zrakové představy, které se uchovávají jen na velmi krátkou dobu (Sternberg, 2009).

„Krátkodobá paměť zachycuje aktuálně působící podněty a uchovává je ve velmi omezeném časovém intervalu (v řádu vteřin). Lze ji chápat jako počáteční filtr, který přijímá různé informace. Krátkodobá paměť udržuje velmi krátce většinu aktuálních informací, aby bylo možné z nich vybrat ty, které jsou z nějakého důvodu důležité.“ (Vágnerová, 2007, s. 31) Pracovní paměť bývá v literatuře uváděna jako další název krátkodobé paměti, nebo jako její součást, která kromě uchovávání informací slouží i k jejich částečnému zpracování a k vybavování informací z paměti dlouhodobé. Podle Preisse a Křivohlavého (2009, s. 29) se pracovní paměti rozumí *„mentální prostor krátkodobé paměti, v němž probíhají paměťové aktivity*. Pomocí krátkodobé paměti je člověk schopen zapamatovat si 5 až 9 položek bez logické souvislosti. Stálým opakováním si může dobu uchování prodloužit (Vágnerová, 2007). Navýšit kapacitu krátkodobé paměti napomáhá sloučení jednotlivých prvků do shluků, zapamatování si různých podnětů nebo uvědoměním si jejich vlastností popř. souvislostí.

Dlouhodobá paměť má podle vědců neomezenou kapacitu, nebo spíše je její kapacita a časová schopnost uchovávání informací nezjistitelná, *„...neboť v současnosti důkaz pro možnost existence absolutní horní meze dlouhodobého uchování informace neexistuje.“* (Sternberg, 2009, s. 191) Je nejvíce uspořádána, je nejodolnější a nejstabilnější. Jako konsolidace je označován proces ukládání informací do dlouhodobé paměti. Trvá minimálně 20 minut. Trvalejším uchování pomáhá, pokud podnětu rozumíme, jestli jej využíváme a jestli pro nás má osobní význam (Vágnerová, 2007).

Podle charakteru zapamatované informace – *paměť explicitní (deklarativní)*, která se může dále dělit na paměť sémantickou, ikonickou, epizodickou a paměť *implicitní (nedeklarativní)*, která zahrnuje i např. podmíněné reflexy, paměť procedurální, emoční apod.

Explicitní paměť nám slouží k uchování faktů a událostí. Lze si je vědomě vybavit a reprodukovat. Osobní lidské zážitky a zkušenosti spojené s místem a časem obsahuje epizodická paměť, která je individuálně specifická (Vágnerová, 2007). Z *epizodické* paměti si člověk může vybavit, co jsme jedli, co jsme viděli za film, co jsme v nějaké situaci řekli apod. Údaje mohou mít formu vizuální, sluchovou, ale i chuti a vůně. Někteří autoři se domnívají, že pomocí ní si člověk může představit uvědomit budoucí děje a svojí možnou reakci. Součástí epizodické paměti je autobiografická paměť, jejímž nejtrvalejším obsahem jsou osobní zážitky doprovázené výraznými emocemi (Plháková, 2004). *Sémantická paměť* obsahuje obecně platné poznatky (fakta o světě a jeho fungování, např. Pythagorova věta). Je

součástí obecné sociokulturní paměti (Vágnerová, 2007). Údaje zde nejsou vázány s časem a místem, jsou především verbální. Okolnosti jejich osvojení člověk většinou zapomíná. Schémata (rámce) jsou soubory propojených informací. Scénář obsahuje znalosti a dovednosti, týkajících se vhodného chování v určitých typických situacích. V málo častých situacích si postup vybavuje člověk vědomě, ale většina scénářů je plně automatizovaná (Plháková, 2004).

Implicitní paměť je plně automatizovaná, pomáhá nám osvojovat si dovednosti, zvyky a uchovávat emoční vzpomínky. Tyto dovednosti nelze vyjádřit, ukazují se v lidském chování (chůze, držení příboru, obranné reflexy) (Vágnerová, 2007).

Podle způsobu osvojení informací – paměť mechanická, logická, citová.

Mechanická paměť uchovává informace až do vyčerpání aktuální kapacity tak, jak byly prezentovány. Takto se člověk snaží zapamatovat informace, které nejdou logicky interpretovat nebo informace, kterým nerozumí pomocí neustálého opakování. „*Není příliš efektivní, protože nerozlišuje kvalitu a užitečnost informace, ukládá všechny detaily, i ty které jsou zbytečné. Mechanicky vštípené znalosti se navíc rychleji zapomínají, protože zde chybí podpora logické souvislosti a propojení se zafixovanými vědomostmi*“ (Vágnerová, 2007, s. 33)

Logická paměť využívá k ukládání informací logické souvislosti, pochopení podstaty, třídění do celků a integruje je mezi stávající vědomosti. „*Logické zapamatování je výhodnější i při vybavování a reprodukci, protože takto zpracovaná informace není tak obsáhlá a je lépe vnitřně propojená*“ (Vágnerová, 2007, s. 33)

S pamětí je úzce spojeno **učení**. Je to proces osvojování si nových zkušeností, jehož organickým základem jsou mechanismy podmiňování. Umožňuje vývoj jedince a jeho adaptaci na prostředí, v němž žije. Mění jeho postoje, chování, prožívání a uvažování. Může na něho působit pozitivně i negativně.

Příkladem nejjednoduššího (*implicitního*) učení je podmiňování. Klasické podmiňování představuje spojení vnějšího podnětu, který se stává signálem jiného významného podnětu a následné reakce na něj. Operantní podmiňování spočívá naopak v osvojování účelného chování na základě jeho důsledků - učení pokusem a omylem (Vágnerová, 2007; Nakonečný, 2015).

Záměrné (explicitní) učení je vědomé osvojování si faktů, pravidel, vědomostí, dovedností, návyků. Základními předpoklady jsou motivace a selektivní pozornost. Rozlišují se dva druhy záměrného učení. *Kognitivní učení* je učení se pojmům, principům, řešení problémů.

Senzomotorické učení je učení se dovednostem (jízda na kole, hra na hudební nástroj, řízení auta) (Nakonečný, 2015).

1.5 Jazyk a řeč

V nejširším smyslu je řeč nástrojem komunikace, tj. sdělování informací. Může se dít různým způsobem: pach, dotek, skřek, pohyb apod. Člověk na rozdíl od jiných živočichů používá také mluvenou a psanou řeč. Její národní forma se nazývá jazyk. Jazyk je systém symbolů a znaků. Znaky zastupují konkrétní věci, děje, třídy (např. dopravní prostředky) i abstrakce (např. svoboda). Protože umožňují zpracování informací, jejich uchování a předávání, mají kognitivní funkci (Nakonečný, 2015).

Základní zvukové jednotky jazyka jsou fonémy. Kombinací fonémů vznikají slova. Slovník je soubor slov, kterým jednotlivci rozumí a část z nich aktivně užívá. Pojmy jako znaky pomáhají tříditi informace podle vlastností a vztahů do kategorií. Zjednodušují tak orientaci. *„Myšlení a užívání jazyka jsou dvě psychické funkce, které spolu těsně souvisejí a vzájemně se ovlivňují. Způsob myšlení je do určité míry determinován strukturou a slovní zásobou mateřského jazyka a naopak, jazyk je produktem myšlení i nástrojem vyjadřování myšlenek.“* (Vágnerová, 2007, s. 59)

1.6 Imaginace

Imaginace představuje jev, kdy v mysli jedince vznikají smyslové obrazy, které mají původ v mysli samé a nejsou v tom okamžiku vnímány smyslovými orgány. Nejčastěji bývají tyto obrazy zrakové, ale mohou to být i zvuky, chuť, vůně. Imaginace mají dvě základní formy: představy a fantazie.

Představy vznikají z paměťových stop dříve vnímané skutečnosti. Mohou to být více či méně přesné reprodukce v minulosti vnímaných objektů, pocitů, událostí. Produktem *fantazie* jsou představy, které jsou naopak odlišné od dříve vnímané skutečnosti, ale stejně vycházejí z dříve vnímaných počitků, různým způsobem přetvořených. Představy a fantazie se objevují mimovolně, někdy mohou mít vtíravý charakter, nebo si je jedinec může snažit vybatvit úmyslně (Vágnerová, 2007, Nakonečný, 2015). Podle Nakonečného (2015) je funkcí představ redukce neurčitosti, možnost plánování a pohrávání si s budoucností, možnost

návratu do minulosti. Fantazie slouží k úniku od nepříjemné reality, potřebě kompenzovat nějaký osobní nedostatek a k produkování nového z konfrontace se starým, neuspokojivým.

1.7 Zrakově-prostorové schopnosti

Mezi zrakově-prostorové schopnosti řadíme vizuálně-konstrukční, vizuálně-motorické a percepční schopnosti. Je to schopnost manipulace s dvou a třírozměrnými předměty na ploše nebo v prostoru (Kulišťák in Klucká, Volfová, 2009).

1.8 Exekutivní funkce

Jiráček (2009) řadí do kognitivních funkcí i exekutivní (výkonné) funkce. Slouží k provádění složitějších motorických úkonů, realizaci jednání. Patří sem motivace, schopnost naplánovat si úkon a správně seřadit jednotlivé podúkony, provést jej a správně zhodnotit. (Hort, Rusina a kol. 2007) zařazuje mezi exekutivní funkce: plánování, rozhodování, abstraktní myšlení, sociální chování, schopnost měnit své konání a jednání na základě signálů z okolí. Poukazuje odlišnost definic exekutivních funkcí, nicméně jako společný rys označuje jejich roli v koordinaci ostatních kognitivních procesů a zprostředkování adekvátní reakce organismu na vlivy z okolního prostředí.

2. Seniorský věk

Stáří a stárnutí je společností často interpretováno negativním způsobem (ageismus²). Je charakterizováno hlavně jako úpadek tělesných i duševních sil a ztráta tvořivosti, ekonomická i rodinná závislost. Užívají se slova: *závislý, neefektivní, neproduktivní*. Nemluví se o lidech pokročilého věku, kteří jsou plně produktivní a tvořiví. Zapomíná se mluvit o prarodičích, kteří svou neplacenou prací drží nad vodou celé rodiny, včetně vnoučat a pravnoučat. Hodně starých lidí ve věku 75 let vnímá svoje zdraví jako dobré, velmi dobré nebo aspoň slušné. Pouze čtvrtina lidí ve věkové skupině 75 až 79 roků považuje svoje zdraví za špatné a polovina lidí žádnou těžkou nebo chronickou či neurodegenerativní chorobou netrpí (Koukolík, 2014).

Příbyl (2015, s. 10) píše: „*Stářím je označována poslední vývojová etapa lidského života, která končí smrtí. Jedná se o důsledek a projev involučních změn (funkčních i morfologických), které jsou determinovány geneticky, ale i dalšími faktory, např. nemocemi, způsobem života, životními podmínkami.*“

Stárnutí je samotný proces involučních (tělesných a duševních) změn, který se projevuje postupným omezováním a oslabováním organismu. Pro člověka, který dosáhl období stáří, se ustálil termín senior (osoba seniorského věku) (Müller, Kozáková, 2013).

2.1 Klasifikace stárnutí a stáří

Kalvach (in Ondrušková, 2011) klasifikuje průběh procesu stárnutí do tří kategorií:

Úspěšné stárnutí - zdravotní a funkční stav seniora je lepší než současný průměr, umožňuje nejen plnou soběstačnost, ale žádoucí tělesnou, psychickou i sociální aktivitu zhruba do 9. decennia.

Obvyklé, normální stárnutí - zdravotní a funkční stav seniora, jeho sociální role, míra zdravotních potíží a funkčních limitací odpovídá jeho vrstevníkům, současné normě v dané společnosti.

² Ageismus – ageistický postoj se projevuje podceňováním, odmítáním, v krajním případě až odporem ke starým lidem. Na základě tohoto postoje dochází k symbolické i faktické diskriminaci člověka na základě věku (Vágnerová, 2007).

Neúspěšné, patologické stárnutí - zdravotní a funkční stav je horší než u vrstevníků, než odpovídá současné normě. Choroby vyššího věku, jejich projevy a důsledky jsou neobvykle výrazně vyjádřeny nebo nastupují neobvykle brzy, jejich průběh je urychlený.

Jednoznačně vymežitelným ukazatelem jak je člověk starý, je **kalendářní věk**. Světová zdravotnická organizace (WHO) klasifikuje vyšší věk:

- 60 – 74 let: rané stáří (počínající stáří),
- 75 – 89 let: vlastní stáří (osoby pokročilého, vysokého věku),
- 90 a více let: období dlouhověkosti.

Vzhledem ke zlepšování funkčního stavu seniorů je odborníky posouván počátek stáří na věk 65 let a označován jako třetí věk, který představuje aktivní, nezávislý život ve stáří. Dosažením 80 let se senior dostává do tzv. čtvrtého věku, kdy se zvyšuje riziko odkázanosti na druhé při zajišťování základních potřeb.

O celkovém stavu organismu vypovídá **biologický věk**. Je to hypotetické označení míry involučních změn psychických nebo somatických (Ondrušková, 2011).

Role, kterou člověk zastává ve společnosti, určuje míru **sociálního věku**. Vznik nároku na starobní důchod bývá považován za počátek sociálního stáří (Müller, Kozáková, 2013).

Psychické stáří je ovlivněno tím, jak je věk člověka vnímán společností, jeho vlastním vnímáním a pojetím sebe sama, jeho reakcí na vlastní stáří, stavem osobnosti daného člověka (Langmeier, Krejčířová; 1998, in Müller, Kozáková, 2013).

Pro speciálně pedagogickou praxi je velmi užitečné posuzování **funkčního stavu** člověka seniorského věku. Ovlivňuje ho psychická, sociální a fyzická zdatnost. Posuzuje se míra jeho schopnosti základních a instrumentálních aktivit - sám o sebe se postarat (sebeobsluha, samostatný pohyb, domácnost, finance, telefonování atp.) (Müller, Kozáková, 2013).

2.2 Involuční a patologické změny ve stáří

Involuční změny

V období stáří se více objevují nebo prohlubují *involuční změny organismu* člověka. Dochází ke zvýšení křehkosti kostí, k atrofii svalů, ke slábnutí reflexů, které regulují krevní tlak. Snižuje se objem svalové hmoty, snižuje se vitální kapacita plic. V různých orgánech

ubývá funkční tkáň a nahrazuje ho zčásti vazivo. Dochází ke ztrátě zubů, zhoršení zraku a sluchu. Snižuje se látková výměna, její důsledkem je obezita (Říčan, 1989).

Tělesná involuce má, kromě vlivu na celkovou výkonnost, dopad na obraz staršího člověka ve společnosti. Univerzální vnější znaky (shrbená postava, šedé vlasy, vrásky, změna fyziognomie tváře) mohou vést ke stereotypnímu odsuzujícímu pohledu mladší populace, což může mít vliv na vlastní sebepojetí a sebehodnocení seniorů (Müller, Kozáková, 2013).

Stáří a psychická involuce sebou přináší změny v inteligenci a paměti. Zhoršuje se zaznamenávání, ukládání a využívání informací (fluidní inteligence). Dochází k jejich eliminaci, pomalejšímu zpracování a pomalejší volbě adekvátní reakce. Podílí se na tom i zhoršující se smyslové vnímání, především zrak, sluch, hmat. Čich a sluch zůstávají zachovány. Zhoršuje se výrazně krátkodobá paměť. Její selhávání ovlivňuje dlouhodobou recentní paměť (co bylo včera k obědu). Naopak dlouhodobá paměť trvalá (např. zážitky z dětství) zůstává dobře zachována, jenom bývá obsahově a emočně pozitivně zkreslena (Müller, Kozáková, 2013; Langmeier, Krejčířová, 2006; Suchá, 2012). Podle Haškovcové (1989) dochází ke snížení podstatných složek paměti: vstřípivosti, vnímavosti, výbavnosti, reprodukce. Ale znovupoznávání je zachováno až do vysokého věku.

Na začátku pravého stáří jsou rozumové schopnosti nestejně zhoršeny. Později se rozdíl vyrovnávají a je zřejmý úbytek všech funkcí. Po 80. roce života klesají slovní porozumění, indukční uvažování a počtářské dovednosti. Vybavování verbálních výrazů se zhoršuje už v průběhu 7. decennia. K zachování samostatnosti člověku často pomáhá stereotypní využívání krystalické inteligence (dříve osvojených znalostí a způsobů uvažování). Problémem se stávají neobvyklé situace, na které senior nezvládá adekvátně reagovat. Starým lidem může komplikovat život také zhoršení odhadu času, jehož příčinou jsou právě stereotypní a rutinní život a zpomalení psychických procesů (Vágnerová, 2007). Haškovcová (1989) píše, že vzdor poruchám paměti zůstává u zdravých starých lidí zachována až do pozdního věku slovní zásoba naučená v mládí, včetně znalosti cizích jazyků.

Tvořivost si může starý člověk uchovat do konce života, pokud si udrží motivaci, vytrvalost a entuziasmus (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Senior je většinou emočně stabilnější, jeho pozitivní i negativní reakce nejsou již tak intenzivní. Umí ocenit maličkosti, které jsou za normálních okolností běžnou součástí života. Svou potřebu přijatelných pocitů se snaží udržet zjednodušováním situace, vyhýbáním se nepřijemnému, redukováním kontaktu s okolím narušujícím pohodu. Vymezení životní

pohody někdy dostává spíše podobu neočekávání pozitivních změn. Zhoršené emoční ladění bývá důsledkem patologického procesu nebo většího množství subjektivních ztrát. Dochází pak zhoršení autoregulace, projevující se úzkostí, strachem, neklidem, agresí nebo apatií a nezájmem (Vágnerová, 2007).

Obecně se lidé s věkem stávají spíše introvertnějšími. Muži se mírou poklesu extroverze mají tendenci dorovnávat ženám. Původní struktura osobnosti se však příliš nemění. *„Osobnost člověka je výsledkem celého předchozího vývoje, ale i současné adaptace na nezbytné obtíže vyššího věku.“* (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 207)

„Manželské vztahy obvykle v tomto období sílí a ztráta životního partnera je velmi závažnou životní událostí, s níž se starý člověk jen velmi obtížně vyrovnává. Kromě potřeb citových přetrvávají u řady lidí dlouho do stáří i potřeby sexuální.“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 210) Sexuální aktivita pomáhá udržet si sebevědomí a úctu, pozvedá skleslou depresivní náladu. V sexuálním životě seniorů, kteří se dlouho znají, je i určitá odlehčenost, nadhled a smysl pro legraci, neboť se do něho ve stáří dostává opět hravost. Zvyšuje se počet nově uzavíraných manželství v pozdním věku. Častěji se v tomto věku chtějí ženit muži, protože hůře snášejí samotu (Říčan, 1989).

Síla vztahů k blízkým lidem není vysokým věkem narušena. Naopak pro vnouče i pro seniora je oboustranně významná role prarodiče, popř. prababičky a pradědečka. Starší prarodiče svou roli silně pozitivně prožívají, jsou reaktivnější k dětským hrám. Vyprávěním o dětství rodičů pomáhají vytvářet rodinné historie. Už svojí přítomností poskytují dítěti jedinečnou zkušenost a ukazují důležitý model stáří (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Mnoho starých lidí znovu naváže kontakt se starými přáteli. Tráví s nimi více času než dříve. Vyměňují si vzpomínky a zkušenosti při vyrovnávání se s požadavky života. *„Ve stáří jsou přátelé otevřenější a upřímnější. Nemusí na sebe dělat navzájem nějaký dojem. Mohou o svém životě vyprávět bez příkras a tak jej přijímat a smířovat se s ním. Přátelství je ve stáří velmi cennou hodnotou.“* (Grün, 2010, s. 80)

Patologické změny

V 85 letech trpí nějakým onemocněním každý senior. Častěji se u nich vyskytuje polymorbidita - tj. trpí současně několika chorobami, které mohou být chronické a atypického průběhu. Zdraví není v tomto věku chápáno jako absence nemoci, ale jako schopnost soběstačnosti a přijatelný pocit osobní pohody (Vágnerová, 2007).

Geriatric³ proto neklade důraz na jednotlivé nemoci, ale na zlepšení funkčního stavu pacienta a zvýšení kvality života. Mezi typické choroby stáří patří: ischemická choroba srdeční, cévní mozkové příhody, osteoporóza, artróza, Alzheimerova nemoc, katarakta, věkem podmíněná makulární degenerace a další. Možným důsledkem se stávají imobilita, částečná nebo úplná ztráta soběstačnosti, snížení autonomie, důstojnosti, sebeúcty. Většinou se tak děje následkem umístění do institucionální péče (Ondrušková, 2011).

S psychickou involucí se někdy kombinují psychické poruchy. Velká část populace seniorů kolem sedmdesátého roku trpí neurózami, depresemi a psychosomatickým onemocněním (bolesti hlavy, poruchy spánku, zažívací problémy, poruchy oběhové soustavy atp.). Vede k nim zvýšená duševní citlivost, zranitelnost, relativní bezbrannost, závislost, reakce na vážnou nemoc, odchod do domova pro seniory (Müller, Kozáková, 2013). Osamělé lidi ohrožuje (nebo je naopak k samotě dožene) podezřívavost (paranoia). Pacient se mylně cítí ohrožován pozorností a úklady svého okolí (Říčan, 1989). Ve stáří bývají depresivní rozlady jednou z častých strategií zvládnání obtíží a stresů, obav z budoucnosti, pocitů bezmocnosti, somatických potíží, vyrovnávání se smrti. Deprese symptomatické mohou být jedním z příznaků nějakého onemocnění (např. Parkinsonova choroba, Diabetes, kardiovaskulární potíže, mozková příhoda). Nakupení negativních událostí a pocitů ztrát vede po 65. roce a ještě výrazněji po 75. roce ke zvýšení četnosti dokončených sebevražd (Vágnerová, 2007).

Častým patologickým problémem stáří je demence (závažnější úbytek rozumových schopností různého původu). Projevem bývá nápadnější zhoršení paměti, dezorientace ve známém prostředí, nepoznávání známých osob, deformace sebepojetí, ztráta logického uvažování, porucha soudnosti, zhoršení kontroly emocí a sociálního chování, osobnostní změny, ztráta kontroly pudů (Vágnerová, 2007).

³ Geriatric je samostatný lékařský obor interdisciplinárního charakteru, který plní nejen specifické úkoly léčebně preventivní, ale také integrační a metodické při vytváření uceleného systému zdravotních a zdravotně sociálních služeb pro seniory. Tato role je umožněna zvláště propojením geriatric jako klinické gerontologie s gerontologií experimentální a sociální. (Dostupné z: <http://www.cggs.cz/cz/KoncepceGeriatric/>)

2.3. Demence ve stáří

S vyšším věkem se u seniorů zvyšuje riziko výskytu demence. U lidí starších 80 let tento syndrom postihuje až 20-40% osob. Podle MKN-10 musí být pro stanovení diagnózy splněna kritéria:

- Získaná globální kognitivní porucha postihující paměť a nejméně jednu další oblast – řeč, myšlení, orientaci, poznávání, úsudek, abstrakci, učení, praxii (schopnost vykonávat naučené koordinované pohyby – používání nástrojů, předmětů běžné denní potřeby) a exekutivní funkce
- Kognitivní poruchy zhoršují pracovní a společenské zapojení pacienta. Nejdříve jsou postiženy komplexní, složité činnosti (např. řízení vozu), později i základní sebeobslužné úkony.
- Postupující progresse postižení (trvání poruchy nejméně 6 měsíců).

Progredující průběh nemoci mohou komplikovat: malnutrice, pády a úrazy, infekce, imobilizační syndrom aj.

Podle Topinkové (2005) jsou nejčastější příčiny demence ve vyšším věku:

- **Alzheimerova nemoc:** postiženy jsou především paměť, řeč, orientace, zrakově-prostorové funkce, praxie. Časté jsou apatie, abulie, agitovanost, bloudění. Typický je plíživý začátek a trvale postupující progresse.
- **Vaskulární demence:** přítomny jsou ložiskové neurologické projevy (parézy, afázie, instabilita, inkontinence). Zhoršuje se úsudek, schopnost řešit problémy. Obvyklá je porucha exekutivních funkcí, deprese, bradyfrenie. Progrese onemocnění probíhá „skokem“.
- **Demence s Lewyho tělísky:** typický je fluktuující průběh, především kolísání mentálních funkcí napodobující delirium (paměť bývá poměrně zachována, větší je postižení pozornosti, vizuospaciálních a exekutivních funkcí), zrakové halucinace, bludy, extrapyramidové symptomy. Zvýšená je citlivost k nežádoucím účinkům antipsychotik.
- **Demence u Parkinsonovy choroby:** dominují poruchy exekutivních funkcí, afektu a poruchy motoriky, změny osobnosti a poruchy nálady, zrakové a sluchové halucinace a bludy. Bývá zachován náhled a poruchy ostatních kognitivních funkcí jsou lehčího stupně.

- **Frontotemporální demence:** nacházíme změny osobnosti, exekutivní dysfunkci, poruchy chování (vtipkování, hrubost, dezinhibice), poruchy řeči, inkontinenci, ztrátu náhledu. Paměť a orientace bývají porušeny jen mírně. Nemoc má nenápadný začátek a pomalu progredující průběh.
- **Sekundární demence:** do této skupiny patří metabolicko-toxické demence, demence u infekcí CNS, demence při normotenzním hydrocefalu, demence u subdurálního hematomu aj.

Kognitivní porucha je klasifikována třemi stupni podle míry postižení kognitivních schopností: lehká demence, středně těžká demence a těžká demence (Topinková, 2005).

Ve středních stadiích demence se zpravidla rozvíjejí behaviorální a psychologické příznaky. Z poruch chování to mohou být stavy neklidu, neustálý neklid (agitovanost – výraznější neklid), agresivita slovní i fyzická (vůči věcem i lidem), neúčelné jednání (přenášení věcí, svlékání se). Přechodně se vyskytují psychotické příznaky např. bludy (nesmyslného obsahu). Velmi často se u klientů s demencí vyskytují deliria a poruchy emocí (afekty vzteku, deprese) a poruchy spánku (nadměrná spavost, nespavost, posun cyklu spánku) (Jirák, Holmerová, Borzová a kol., 2009).

Novou klasifikaci nabízí Diagnostický a statistický manuál duševních poruch: DSM 5. Neurokognitivní poruchy (NKP) rozděluje na delirium, syndromy závažné neurokognitivní poruchy a syndromy mírné neurokognitivní poruchy. Demence je zde zařazena do nové skupiny Závažné neurokognitivní poruchy.

Závažné, nebo mírné neurokognitivní poruchy jsou dále děleny podle etiologie na podtypy. A to způsobené Alzheimerovou nemocí, vaskulární NKP, NKP s Lewyho tělísky, NKP u Parkinsonovy nemoci, frontotemporální NKP, NKP z důvodu traumatického poškození mozku, NKP v důsledku infekce HIV, NKP vyvolané látkami/léky, NKP způsobená Huntingtonovou nemocí, NKP způsobená prionovým onemocněním, NKP v důsledku jiných onemocnění, NKP v důsledku více etiologií a nespecifikované NKP.

Do NKP jsou zahrnuty pouze poruchy, u nichž je primární deficit v kognitivních funkcích. Přičemž k poklesu úrovně kognitivních funkcí došlo až během života (DSM-5, 2015).

2.3.1 Kognitivní schopnosti u seniorů s pokročilejší demencí

Přítomnost nebo nepřítomnost jednotlivých narušení kognitivních funkcí určuje etiologie poruchy. K poruše krátkodobé paměti se v pokročilejší fázi demence přidává porucha dlouhodobé paměti. Senior nejdříve ztrácí informace recentní dlouhodobé paměti (události z nedávné minulosti), později přichází o informace z paměti dlouhodobé trvalé. Může docházet v různé míře k poruše recentní epizodické slovní (zážitky a prožité události) a paměti sémantické (fakta, události, znalosti). Zachována bývá paměť implicitní (motorické dovednosti). Výpadek paměti senioři někdy nahrazují informacemi sice adekvátními (které v tu chvíli přijmou za pravdivé), ale nepravdivými. Následkem zhoršení sémantické paměti dochází ke zmenšení rozsahu slovní zásoby. Slova, která si senioři nemohou vybavit, nahrazují opisnými výrazy. Později už nepomáhá ani nápověda kategorizace nebo prvního písmene u hledaného slova. V důsledku narušení paměti a všímavosti je narušena i schopnost učení se novým věcem. V pozdější fázi demence dochází také k poruchám abstraktního myšlení a úsudku (senior není schopen náhledu choroby, není schopen obléknout se podle počasí, není schopen chápání složitějších instrukcí, vyvozování smysluplných závěrů apod.). Poruchy myšlení a vnímání můžou produkovat prehavé bludy, halucinace a iluze (někdo mi krade peří z peřin, pod postelí mi mňoukají kočky apod.). Zhoršují se zrakově-prostorové funkce (poznávání tváří osob, orientačních bodů v prostoru). V rozvinuté fázi bývají přítomny poruchy exekutivních funkcí (poruchy plánování, sociálních interakcí, emoční kontrola) (Valenta, Müller, 2013; Jiráček, 2013; Rusina, Matěj a kol., 2014; Hort, Rusina, 2007; Jiráček a spol., 1999).

2.3.2 Vyšetřovací metody demence u seniorů

Anamnéza – rodinná, osobní, farmakologická, pracovní, sociální. U lidí trpících demencí je častá anozognozie (neuvědomění si poruchy), nebo si problémy nepřipouští, bagatelizují je. Proto je důležité objektivizovat data o příznacích (doba a délka vzniku, průběhu onemocnění) a údaje z období předchorobí pomocí třetí osoby (rodinný příslušník, pečující osoba). V anamnéze se pátrá po úrazech hlavy, cévních mozkových příhodách, léčených depresích, alkoholové či drogové závislosti, přítomnosti demence u přímých příbuzných, užívaných lécích. Probíhá formou rozhovoru nebo dotazníku.

Somatické vyšetření – neurologické, kardiologické, biochemické atp.

Orientační vyšetření kognitivních funkcí – paměť, gnozie (schopnost poznávat předměty zrakem, sluchem nebo hmatem), praxie, řečové, vizuospeciální funkce (schopnosti orientovat se v prostoru), logické myšlení, frontální exekutivní (výkonné) funkce (plánování a dokončení úkolu, zvládnání zaměstnání), změny chování a osobnosti (agresivita nebo apatie). K testování se používají standardizované škály (Topinková, 2005; Jiráček, Holmerová, Borzová a kol., 2009).

Nejpoužívanější test pro globální hodnocení kognitivních funkcí starších osob je *Krátká škála mentálního stavu MMSE* (Mini-Mental State Examination). Umožňuje zhodnocení: orientace, okamžité paměti a vybavenosti, pozornosti, fatických, gnostických a praktických funkcí včetně zrakově-prostorové schopnosti, čtení, psaní a počítání. Sestává z 30 otázek a činností (orientace místem, časem, osobou, registrace, pozornost a počty, paměť, jazyk, praxie). Správné splnění se hodnotí jedním bodem za každou správnou odpověď nebo reakci. Za abnormální se považuje skóre 24 a méně bodů.

Pro screening a diagnózu časných fází demencí i pro sledování progresu poruchy se používá *Test kreslení hodin* (Clock Test, Clock Drawing Test). Vhodně doplňuje MMSE. Umožňuje zhodnotit kognitivní funkce: paměť, vizuálně-konstruktivní schopnosti a výkonné funkce (představitelství a vlastní provedení). Klient je požádán, aby do předkresleného kruhu doplnil ciferník hodin s čísly a zaznamenal čas (obvykle: za 10 minut 2 hodiny). Hodnotí se body 1 až 6. Jeden bod je za bezchybné provedení, šest bodů pokud se kresba vůbec nepodobá hodinám. Za abnormální je považováno 3 a více bodů (Topinková, 2005).

3. Trénink kognitivních schopností pro seniory

Z širšího úhlu pohledu dochází k tréninku kognitivních schopností více či méně při všech činnostech člověka – při četbě novin, časopisu, společenské hře, rozhovoru, práci na zahradě, procházce, jízdě na kole, v zaměstnání, atp. Fyzicky i psychicky aktivní způsob života je také způsobem prevence proti vzniku a progresi demence i dalších patologických změn během stárnutí. „*Jakémukoli involučně (či chorobně) podmíněnému úbytku paměti lze alespoň částečně zabránit paměťovým tréninkem (či stimulací). Jedná se o jeden z ověřených preventivních nástrojů využívaných v oblasti psychopedické gerontagiky.*“ (Müller, Kozáková, 2013, s. 218)

Klucká, Volfová (2009) rozlišuje termíny kognitivní trénink (procvičování kognitivních schopností u zdravých osob jako prevence kognitivních poruch ve smyslu involučních změn) a kognitivní rehabilitace (náprava poškozených kognitivních funkcí) a neurorehabilitace (komplexní péče o osoby s těžkým poškozením mozku). Většinou autoři shrnují kognitivní trénink a kognitivní rehabilitaci do jednoho pojmu, který obsahuje jak procvičování, tak i nápravu deficitů kognitivních schopností. Trénink kognitivních schopností může být komplexní, nebo procvičuje jednotlivé kognitivní schopnosti (např. trénink paměti).

3.1 Senioři bez neurokognitivní poruchy

Jak bylo výše uvedeno největší efekt má trénink kognitivních funkcí u seniorů, kteří nemají kognitivní poruchy. Jejich možnosti jsou velice rozsáhlé. Nejběžnější je luštění křížovek a kvízů, sledování vědomostních soutěží a naučných pořadů v televizi, hraní společenských her apod. Mohou navštěvovat akademie nebo univerzity třetího věku. Trénink paměti a další činnosti, podporující aktivní život, nabízí také kluby seniorů zřizované při různých institucích nebo občanskými sdruženími zřizované centra seniorů. Suchá (2009) uvádí, že důležitý význam pro paměť je pohyb. Přiměřená tělesná aktivita prokrví nejen celé tělo, ale i mozek, který pak lépe pracuje. Protahání je vhodné i v případě, že cítíme únavu. Dalším důležitým faktorem dobrého fungování paměti je spánek. Neboť během spánku přecházejí informace z krátkodobé paměti do paměti dlouhodobé. Lepší fungování mozku podpoří i správná a vyvážená strava. Měla by obsahovat vitamíny A, skupiny B, C, D, E; stopové prvky vápník, fosfor, jód, selen, železo, zinek, hořčík. Další prospěšné látky jsou gingo biloba, lecitin, česnek.

3.2 Senioři s neurokognitivní poruchou

Pokud senior již trpí mírnou neurokognitivní poruchou nebo demencí, může být trénink kognitivních schopností důležitý pro co nejdélší udržení samostatnosti seniora a v případě demence pro co nejdélší udržení kvality duševního života. Trénink musí být tomuto stavu přizpůsoben. Může probíhat v domácím prostředí (rodinní příslušníci, pečovatelská služba), v ambulantních zařízeních (denní stacionáře) nebo v pobytových zařízeních (domovy seniorů, gerontologická zařízení apod.). Pokud je forma poruchy kognitivních schopností již rozvinutá (seniorům působí psaní již problémy) je vhodné řešit úlohy jen ústně nebo pomocí manipulace s pomůckami (obrázky). Více střídáme různé metody a techniky pro udržení pozornosti účastníků. Obsahem se zaměříme na to, co je ještě relativně zachováno (dlouhodobá paměť) (Suchá, 2012).

3.3 Skupinový kognitivní trénink

V případě skupinového tréninku dochází i k posilování sociálních dovedností. Klucká, Volfová, (2009) preferuje malé skupiny, neboť dobře imitují sociální kontakty denního života (rodina, pracovní kolektiv, zájmová skupina, přátelé). Při skupině větší než 10 lidí je žádoucí, aby měl vedoucí tréninku k ruce asistenta. Skupiny bývají smíšené, kde jsou kognitivně zcela zdraví lidé i lidé s menší nebo větší poruchou kognitivních funkcí. Výhodou je, že šikovnější mohou stimulovat ke spolupráci ty, kteří jsou na tom kognitivně hůře. Navíc se členové učí sounáležitosti a solidaritě. Cílené působení je v takové skupině problematictější (Suchá, 2012).

3.4 Podmínky kognitivního tréninku

Místo, kde probíhá kognitivní trénink, by mělo být klidné, oddělené, bez rušivých prvků. Důležité je i dobré osvětlení, které podporuje pozornost a snižuje únavu. Dalšími vhodnými aspekty jsou vyvětraná příjemně zařízená místnost, pohodlné sezení okolo stolu, dostatek prostoru pro pohyb s kompenzačními pomůckami, dostupnost toalety.

Vedoucí tréninku by měl mít nachystané po ruce všechny pomůcky, papíry, tužky. I účastníci by měli mít nachystané brýle na blízko, fungující naslouchadla.

Doba trvání tréninku by měla být přizpůsobena charakteristice skupiny účastníků. Nejdéle 45 minut, což je doba, po kterou se dokáže většina lidí bez větších problémů soustředit (Klucká, Volfová, 2009).

Samozřejmostí je naprostá dobrovolnost účasti. O účasti klienta na kognitivním tréninku často rozhoduje správně zvolený způsob motivace, bez výrazného naléhání na nutnost, i když víme, že to pro klienta bude jednoznačně přínosné. U klientů seniorského věku jde spíše o nabídku na společně strávené chvíle, zábavu, společnou práci bez důrazu na výkon.

V pobytovém zařízení může motivaci značně ovlivnit i kladné hodnocení účasti ze strany širšího personálu. Demotivovat od účasti může i vzájemná nesnášenlivost některých členů. Snažíme se podporovat pozitivní vztahy, ale zároveň je nutné je respektovat. Znesvářené seniory rozdělíme do různých skupin. Pokud to nejde, aspoň dbáme na to, aby neseděli u sebe. Ostýchavější senioři mohou být pozváni na aktivitu bez nutnosti přímé účasti. Je jim tak dán prostor a čas na adaptaci.

Pro budování příznivé atmosféry tréninku je možné se inspirovat „na člověka zaměřeným přístupem“ C. R. Rogerse.⁴ Akceptace seniora takového jaký je uvolňuje jeho vztahy s okolím. Klienti lépe nacházejí cestu k terapeutovi, který se účastní tréninku sám za sebe, jehož chování je autentické.

Samotný trénink vedeme v uvolněné a hravé atmosféře. Vyvarujeme se srovnávání výkonů a zesměšňování mezi členy skupiny. Úlohy a otázky volíme tak, aby vedli k úspěchu. *Protože úspěch vede ke spokojenosti a je jedinečnou motivací seniora k účasti na dalších aktivitách.* Na aktivní zapojení účastníků může mít vliv řada okolností (příliš obtížná úloha, zdravotní problémy, únava, osobní problémy, atmosférický tlak). Můžou působit tlumivě na celou skupinu. Proto je dobré mít v záloze jednodušší variantu cvičení. Nebo je vhodné proložit nebo ukončit trénink pohybovou hrou. Na konci tréninku vždy oceníme dobré výsledky, snahu a účast a pozveme účastníky na další setkání (Klucká, Volfová, 2009; Klucká, Volfová, 2016; Suchá, 2012).

⁴ C. R. Rogers, americký psycholog a psychoterapeut. Zdůrazňoval jednotu a jedinečnost každého člověka. Prosazoval „Na člověka zaměřený přístup“ (Person Centered Approach), který kladl důraz na pohled z klientova hlediska a jehož součástí je empatie (vcítění), kongruence (shoda) a reflexe (porozumění, účast na klientově světě) (Dostupné z: <http://www.pca-institut.cz/cs/page/14-carl-rogers/>).

3.5 Struktura kognitivního tréninku

Setkání začíná přivítáním, představením účastníků. Podporuje se tak vzájemná komunikace i mimo tréninku. Následné připomenutí data a účelu setkání je důležité hlavně pro orientaci v čase. Je možné i probrat, kdo má svátek, jestli někoho toho jména známe, jestli připadá na tento den nějaká významná událost. K podpoře komunikace můžeme pomoci otázkami uvádějícími do tématu, nebo směřujícími k osobním preferencím nebo zájmům klienta. V průběhu komunikace poukazujeme na souvislosti, nezvyklé odpovědi, pozitivní aspekty. Po té vedeme samotný trénink zábavnou, odlehčenou formou. Povzbuzujeme pomáhání druhým, poskytujeme úlevu při nezdaru, oceňujeme i nižší výkon. Poslední částí je závěrečné loučení. Rituál zaručuje lidem s kognitivními dysfunkcemi pocit známosti, jistoty, předvídatelnost (Klucká, Volfová, 2016).

3.6 Trénování jednotlivých kognitivních schopností

Trénink může být zaměřen na procvičování jednotlivé kognitivní schopnosti, nebo častěji je používán tréninkový blok, který procvičuje více kognitivních schopností. Zvláště u seniorů s demencí je důležité střídat různé formy úloh.

Paměť

Procvičování paměti lze provádět jednoduchým cvičením, které senioři velice dobře přijímají. Je vhodné i pro seniory s pokročilejší demencí. Do krabice posháníme různé předměty, které senior zná, nebo které se vyskytují v okolí seniora (klíč, kolíček na prádlo, šachová figura, hodinky, zátka od piva, apod.). Předměty vyložíme po jednom z krabíčky na stůl, ukážeme je a hlasitě pojmenujeme nebo vyzveme klienty, aby předmět pojmenovali sami. Po vyložení předmětů je uložíme zase po jednom zpět a znovu hlasitě pojmenováváme a ukazujeme. Pak už vyzveme klienty, aby vzpomněli, jaké předměty jsme uložili do krabice. Správně označený předmět vyložíme na stůl. Pokud si už na žádný nemohou vzpomenout, napovídáme v hádankách. Dlouhodobá paměť trvalá může být procvičována doplňováním křestních jmen u známých osobností, autorů a názvů děl, názvů sportů a sportovců, hlavních měst a států. Velice oblíbené je doplňování druhé části přísloví.

Slovní zásoba

Může být procvičována hledáním homonym a antonym, nebo vytvářením slov od přípon (... OR – motor, doktor, redaktor apod.). Oblíbené u seniorů s demencí, protože v tom bývají

často úspěšní, je hledání určité skupiny slov na počáteční písmeno (třeba na písmeno H hledají všechny květiny, křestní jména, města apod.).

Pozornost

Různá jména vytiskneme v potřebné velikosti. Rozstříháme je a různě rozházíme po stole. Spolu se seniory je pak rovnáme podle abecedy. Trochu těžší je třeba hledání křestních jmen ve shluku písmen (NŘÍALJXNUÍAONDŘEJMOELFLGNLGHAPET).

Logické myšlení a myšlení v souvislostech

Seniory požádáme, aby řekli, co mají společného skupiny slov, která jim třeba přečteme (např. jezevčík, kokršpaněl, doga; vidlička, talíř, pánev, prkénko; sněženka, bledule, petrklíč apod.). Dalším úkolem může být hledání nepatřičného slova ve skupině slov s nějakou souvislostí (mrkev, ředkvička, křen, ananas, celer apod.)

Exekutivní dovednosti

Mezi jednodušší úlohy patří třeba popisování postupu při přípravě oblíbeného jídla (řízky, bramboráky apod.).

Zrakově prostorové dovednosti

Zároveň s jemnou motorikou je procvičujeme při překreslování různých tvarů podle předloh. Lehčí formou cvičení je počítání všech čtverců, koleček a trojúhelníků ve zmešti těchto tvarů různě poházených a překrývajících se na ploše. (Klucká, Volfová, 2009; Suchá, 2012).

3.7 Mnemotechniky

Mnemotechniky jsou pomůcky, které nám mohou pomoci při zapamatování některých informací:

AKRONYMA – jako pomůcky si vytvoříme pomocné slovo, často nesmyslné, třeba z počátečních písmen slov, která si máme zapamatovat (ŠOG – lidoopi – šimpanz, orangutan, gorila)

AKROSTIKA – počáteční písmena pojmů, na něž si máme vzpomenout, stojí zároveň na začátku slov, ze kterých lze složit zapamatovatelnou větu. (Římské číslice od nejnižší k nejvyšší – Ivan vedl Xavera lesní cestou do města – I, V, X, L, C, D, M)

METODA LOCI – informace se zapamatovávají s důrazem na jejich přesnou posloupnost. V duchu si vytvoříme trasu procházející důvěrně známým místem. Na této trase si navrhne zastávky na neobvyklých místech. Do těchto míst si ukládáme k zapamatování jednotlivé informace. Vybavujeme si je právě v souvislosti s místem, které s nimi máme spojené.

KATEGORIZACE – pro zapamatování informací, u nichž nezáleží na pořadí. Informace si roztřídíme do dílčích skupin podle společných vlastností. (ptáci, hmyz, květiny apod.)

STRATEGIE PRVNÍHO PÍSMENE – podobné jako u kategorizace. Informace si roztřídíme do balíčků podle počátečních písmen.

ZAPAMATOVÁNÍ POMOCÍ PŘÍBĚHU – pokud si potřebujeme zapamatovat větší počet různorodých slov v přesném pořadí. Slova se snažíme pospojovat do souvislostí a vytvořit z nich příběh.

ROZDĚLENÍ DO MENŠÍCH CELKŮ – vhodné pro zapamatování delšího čísla. Číslo rozdělíme na menší úseky a ty se snažíme ztotožnit s nějakým známým číslem (datum narození, velikost bot, popisné číslo domu apod.) (Suchá, 2008).

3.8 Materiály pro trénink kognitivních schopností

V této kapitole si přiblížíme některé materiály použitelné pro trénink kognitivních schopností pro seniory. Pracovat s nimi může samotný senior, který má zájem na sobě pracovat, osoba pečující o seniora v domácím prostředí, aktivizační pracovníci poskytující aktivizační služby ve stacionářích, v různých senior-klubech, v pobytových zařízeních. Úlohy a cvičení z nich jsou úspěšně využívány jak pro individuální tak i pro skupinovou aktivizaci seniorů. Umožňují vedoucímu aktivitu, aby je uzpůsobil schopnostem klienta a materiálnímu prostředí, obměňoval je, rozšiřoval, popř. aktualizoval. Na konci publikací nebo pracovních listů často najdeme odkazy na další volně dostupné zdroje materiálů pro trénink kognitivních funkcí. Publikace se dají poměrně snadno objednat u prodejců knih na internetu nebo se dají najít i v knihovnách, pokud potřebujeme jen čerpat nápady. Pracovní listy se dají objednat na stránkách České Alzheimerovské společnosti (<http://www.alzheimer.cz/>). Další jsou dostupné na <http://www.vzpominkovi.cz/>.

Pomůcky pro trénink kognitivních funkcí nabízí například <http://aposbrno.cz/>, <http://cvicmepamet.cz/> nebo <http://www.pomuckyseniorum.cz/trenovani-pameti-pro-seniory>.

Publikace

Cvičení paměti pro každý věk (Suchá, 2012) - prakticky zaměřená publikace poskytuje konkrétní úlohy k pravidelnému procvičování paměti, pozornosti a dalších kognitivních funkcí. Čtenáři si je mohou plnit samostatně, nebo může být použita při přípravě aktivizačních programů. Všechna cvičení má autorka knihy vyzkoušená se seniory v denním centru. Úlohy jsou různé náročnosti. Některé vyžadují encyklopedické znalosti či specifické znalosti, jiné jsou jednoduché. Praktická cvičení jsou rozdělena do částí podle toho, která kognitivní funkce je trénována.

Hry a činnosti pro aktivní seniory (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013) - kapitoly jsou rozděleny na cvičení kognitivních funkcí, pohybové aktivity, stolní a zábavné hry, vzpomínkové aktivity, aktivity s hudbou a zpěvem, aktivity se zvířaty, výtvarné činnosti, duchovní aktivity, stimulace smyslů, čtení, zahradničení a práce s přírodními materiály, další činnosti. Jednotlivé činnosti jsou označeny stupni náročnosti na kognitivní funkce (náročnost 1 – lidé se středně těžkou kognitivní poruchou, náročnost 2 – osoby s lehčí kognitivní poruchou, náročnost 3 – osoby neporušeným fungováním kognitivních funkcí). Doplněna jsou i orientační doba činnosti, procvičované kognitivní funkce a případné pomůcky.

Kognitivní trénink v praxi (Klucká, Volfová, 2016) - kniha je primárně určena pro vedoucí tréninku, případně pro pečujícího. Konkrétní úkoly jsou uspořádány do ucelených tréninkových bloků. Každý blok obsahuje popis, jaké kognitivní funkce jsou v daném bloku procvičovány; přivítání; otázku na úvod; 3 cvičení, postup při vedení tréninku a řešení úloh; sebereflexi a rozloučení. Za tréninkovým blokem jsou zařazeny pracovní listy.

Knížka pro vzpomínání a procvičování paměti (Cingrošová, Dvořáková, 2014) - úlohy jsou přehledně zpracovány do 27 témat, která se vztahují ke kalendářnímu roku: Leden – Nový rok, Zima, Tři králové; Únor – Masopust, Zabijačkové hody; Březen – Jaro, Záliby; Duben – Velikonoce, Počasí, Sport; Květen – Máj, lásky čas, Konec války; Červen – Léto, Svatba; Červenec – Významná data, Prázdniny; Srpen – Posvícení a poutě, Boj o rozhlas; Září – Škola, Svatý Václav; Říjen – Vznik Československa, Podzim; Listopad – Rodina, Studentská léta; Prosinec – Jídlo, Advent, Vánoce. Každé téma obsahuje návrh na přípravu občerstvení, pomůcek, osobních vzpomínkových předmětů; časovou orientaci a přivítání v duchu tématu; trénování paměti; otázky ke vzpomínání; opakování; typy na další práci; správné odpovědi.

Pracovní sešity

Sešity pro trénování kognitivních funkcí I až X (Suchá, Jarolímová, Mátlová, 2015) obsahují pracovní listy s konkrétními úkoly. Jsou zaměřené na individuální trénování kognitivních

funkcí u lidí s Alzheimerovou chorobou, nebo jinou kognitivní poruchou. Nebo mohou sloužit jako inspirace i pro skupinový trénink. Každý sešit je určen pro procvičování jiné kognitivní funkce (Krátkodobá paměť, Exekutivní funkce, Zrakově prostorové dovednosti, Řeč a slovní zásoba, Pozornost). Pět sešitů má obtížnost 1 a jsou určeny pro lidi s vyšším stupněm demence. Druhých pět sešitů s obtížností 2 je pro lidi bez demence nebo v počáteční fázi demence. Cvičení se mohou vyplňovat přímo v sešitě, nebo pomocí průhledné fólie a mazacího fixu.

Pracovní sešity: *Cvičte si svůj mozek* (dostupné z <http://www.vzpominkovi.cz/>) - první série tří sešitů *Cvičte si svůj mozek I, II, III* obsahují pracovní karty s úkoly, křížovkami, hádankami, hlavolamy s různým stupněm náročnosti. Jsou určeny primárně pro klienty, kteří mají mírné potíže s pamětí a ostatními kognitivními funkcemi a klientům s diagnostikovanou mírnou formou Alzheimerovou chorobou. Trénink je ovšem doporučen i zdravým seniorům. V dalších třech sešitech *Cvičte si svůj mozek - vysoká úroveň obtížnosti, střední úroveň obtížnosti a nízká úroveň obtížnosti* jsou některá cvičení, převzatá z předchozích sešitů. Jsou zde rozdělena podle úrovně obtížnosti. Doplnují je nové úkoly. Úlohy je možné plnit přímo na karty nebo pomocí průhledné fólie a mazacího fixu. Na konci každého sešitu jsou správná nebo možná řešení k úlohám.

Pomůcky

Sada pro kognitivní trénink vznikla ve spolupráci Gerontologického centra v Praze 8 – Kobylisích, České alzheimerovské společnosti a společnosti Lundbeck Česká republika. Je určena pro klienty s pokročilejší kognitivní poruchou. Nyní je k dispozici Sada pro kognitivní trénink II, která je přepracovaná, rozšířená a vylepšená na základě připomínek od pečující veřejnosti a terapeutů. Hry jsou označeny třemi stupni obtížnosti: 1 – pokročilá demence, 2 – středně pokročilá demence, 3 - počínající demence. Tvrdé karty a s hrami a úlohami jsou uloženy do dvou praktických kufříků, které jdou nosit i společně v přiložené plátěné tašce.

Minisada pro trénink paměti (Orlíková, 2015) je krabička obsahující 131 malých karet s klasickou tuhostí a brožuru. Na kartách jsou obrázky, názvy objektů a činností, číslice, písmena a barvy. Brožura obsahuje teorii o trénování paměti a návrhy cvičení.

4. Praktická část

4.1 Cíl bakalářské práce

Cílem bakalářské práce je vytvořit pomůcky, metodiku a ověřit jejich použitelnost pro trénink kognitivních schopností u osob seniorského věku, kterým byla diagnostikována Alzheimerova demence, nebo demence jiného typu. Hlavní myšlenkou vytvoření pomůcek bylo rozšíření možností tréninku kognitivních schopností hlavně u seniorů v pokročilejší fázi demence, kteří mají již omezenou schopnost a zájem řešit složitější textové úlohy. Pomůcky mají podpořit zachování orientace u seniora pomocí skutečných fotografií předmětů a situací. Dalším důležitým záměrem vytvoření pomůcek bylo zvýšit zájem seniorů o tento způsob trávení času.

Kognitivní funkce, které mají ověřované pomůcky podpořit, jsou hlavně: dlouhodobá paměť, vizuální paměť, sluchová paměť, pozornost, vizuo-motorické dovednosti.

Při vytváření pomůcek byl kladen důraz na snadnou výrobu, větší využitelnost a cenovou dostupnost.

Ověřování použitelnosti pomůcek a metodiky probíhalo pomocí pozorování a přímou účastí a interakcí autora bakalářské práce se seniory.

Vzhledem k přímé účasti při samotném ověřování byl z každé dílčí činnosti pořízen audio-záznam nebo zápis po ukončení činnosti.

4.2 Charakteristika zařízení a účastníci ověřování

Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s. Chrudim

Obecné prospěšná společnost Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s. je provozovatelem pobytového zařízení a poskytovatelem registrovaných sociálních pobytových a terénních služeb a dále také terénní zdravotní služby. Registrované sociální a zdravotní služby poskytuje seniorům a osobám, které pro trvalé změny zdravotního stavu potřebují pravidelnou pomoc druhé osoby.

Poskytované služby:

Služba *Domov se zvláštním režimem* je registrována od 2. 1. 2012. Cílovou skupinou jsou senioři od 55 let věku, kteří mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu Alzheimerovy

demence či ostatních typů demence spojenými s poruchami orientace a paměti a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Celková kapacita je 40 lůžek.

Služba *Domov pro seniory* je registrována od 1. 12. 2013. Služba je poskytována klientům od 60 let. Cílovou skupinou jsou senioři, kteří dosáhli věku rozhodného pro přiznání starobního důchodu a pro trvalé změny zdravotního stavu potřebují pravidelnou pomoc druhé osoby. Celková kapacita je 20 lůžek.

Pečovatelská služba je registrována od 1. 8. 2014. Cílovou skupinou jsou osoby se zdravotním postižením a senioři. Věková struktura je dospělí (27 – 64 let), mladší senioři (65 – 80 let), starší senioři (nad 80 let). Služba je určena osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení.

Domácí ošetrovatelská (zdravotní) péče je registrována od 13. 10. 2014. Služba je poskytována pacientům/klientům všech věkových kategorií, u kterých není nutná hospitalizace ve zdravotnickém zařízení, ale jejich zdravotní stav vyžaduje pravidelnou kvalifikovanou zdravotní péči v domácím prostředí.

Nová moderní budova Lůžkového a sociálního centra pro seniory o. p. s. se nachází v areálu bývalého pivovaru ve městě Chrudim. Klienti jsou ubytováni v jednolůžkových nebo dvoulůžkových pokojích, vybavených postelí, signalizačním zařízením, stolečkem, stolem židlí, skříní a televizí. Sociální zařízení je u každého pokoje. Podle přání si mohou klienti nebo jejich rodinní příslušníci dovybavit drobným nábytkem, obrázky apod. Klientům a jejich návštěvám jsou také k dispozici společenské prostory a zahrada s altánkem. Pozitivní dojem dotváří barevné ladění prostorů v budově.

Poskytovaná strava odpovídá věku a zásadám racionální výživy v rozsahu 5-ti (diabetici – 6-ti) jídel denně, nabízeno je celkem 5 druhů diet: racionální, diabetická, šetřící, redukční a diabetická/šetřící.

O klienty se stará a pečuje tým kvalifikovaných pracovníků, pracovníků v sociálních službách (pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, sociálně terapeutické činnosti, aktivizační činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím), zdravotničtí asistenti a všeobecné sestry (pravidelné kontroly zdravotního stavu, podávání léků, základní ošetrovatelská rehabilitace).

Aktivizační činnosti jsou zajišťovány dle přání a možností klienta individuální nebo skupinovou formou.

Ze skupinových aktivit se klienti mohou účastnit kondičního cvičení, skupinového tréninku kognitivních schopností a reminiscence, společného zpívání, společného čtení knihy, výtvarné dílny, filmového klubu, sportovních her, pečení v terapeutické kuchyňce apod. Tyto činnosti jsou doplňovány canistepií a zooterapií, hudebními nebo tanečními vystoupeními, které zajišťují externisti (DDM Chrudim, MŠ Strojařů Chrudim, ZUŠ Chrudim, TJ Sokol Chrudim, chlapecký pěvecký sbor Bonifantes aj.).

Individuálně jsou klientům nabízeny různé formy procvičování jemné motoriky pomocí terapeutických pomůcek, malování a skládaček, hraní společenských her, povídání a reminiscence, trénink kognitivních schopností, procházky, předčítání z knih a časopisů nebo jen povídání. Při těchto činnostech také pomáhají docházející dobrovolníci z Charity Chrudim a studentky Střední zdravotnické a sociální školy Chrudim, které zde získávají praktické dovednosti.

Skupinový trénink kognitivních schopností probíhá dvakrát týdně. Celý blok je označován jako společné povídání. Trvá asi 45 minut. Obsahuje orientaci v čase, povídání o současném dění, vzpomínání a samotný trénink ve formě hádanek, kvízů a různých úloh. Každý blok je směřován na určité téma (Hrátky s češtinou, Zvířata, Města, Cestování, Nákupy, Květiny, Jména, Historie, Škola, Záliby, Vánoce, Velikonoce, Sport, Jídlo apod.). Větší skupinu zúčastňujících se tréninku tvoří šest až patnáct klientů, kteří nemají známky demence a klienti v počáteční fázi lehké demence. Pak jsou tvořeny menší skupinky dvou až čtyř klientů s diagnostikovanou rozvinutou lehkou demencí až středně těžkou demencí nebo klienti s větším sluchovým nebo zrakovým postižením.

Trénink je vždy veden zábavnou a nestresující formou. Není kladen důraz na výkon klienta. Obsah bloku je v průběhu upravován nebo zkrácen podle momentálního zdravotního nebo psychického stavu klienta nebo nálady ve skupině. Není vyloučena účast klienta, který není aktivní a jen pozoruje (<http://www.domovsenioruchrudim.cz>).

Účastníci ověřování

K účasti na ověřování byly pomocí záměrného výběru a požádány tři klientky výše uvedeného zařízení, u nichž byla diagnostikována Alzheimerova demence nebo demence jiného typu, jsou uživatelkami služby: Domov se zvláštním režimem, a u kterých byl určitý předpoklad ochoty spolupracovat po celou dobu ověřování. Dalším kritériem, výběru účastníků, bylo zachování zraku u osoby tak, aby byla osoba schopna pracovat s obrázky. Někdy bylo nutné respektovat momentální odmítnutí účasti na činnosti z důvodu zdravotní nebo psychické indispozice klientky a přesunout činnost na jiný termín. Před každým dílčím

ověřováním byly klientky požádány o povolení pořídit audio-záznam. Pro zachování soukromí byla pozměněna jména účastnic.

Paní Anežka, 90 let, délka pobytu v domově 14 měsíců,

Paní Blanka, 94 let, délka pobytu v domově 4 roky,

Paní Vilma, 84 let, délka pobytu v domově 5 let,

4.3 Ověřované pomůcky a metodika

Pro vytvoření pomůcek byly použity různé autentické obrázky z časopisů, katalogů, reklamních letáků, internetu (dostupné z <https://pixabay.com/>), fotografií. Velikost obrázků je různorodá. Většinou se pohybují okolo velikostí A6 a A5. Tato velikost byla vybrána tak, aby byly obrázky pro seniory se zhoršeným zrakem čitelné a aby při vyskládání většího počtu obrázků na stůl před seniora byly pro něho dosažitelné i při omezení hybnosti rukou. Obrázky byly nalepeny na barevný papír. Dále byly vytištěny texty. Na poslední aktivitu byl použit pouze barevný papír. Vše bylo zalaminováno pro lepší uchopitelnost a uchování.

Při vedení aktivity platí podmínky vedení tréninku kognitivních dovedností pro seniora uvedené v teoretické části bakalářské práce. Místnost, kde probíhá trénink, by měla být uzavřená vyvětraná s dostatečným osvětlením, bez rušivých prvků. Stůl by měl být dostatečně velký, svojí výškou přístupný pro seniora na vozíčku. Pomůcky by měly být uzpůsobené konkrétní úloze (namíchané obrázky apod.) a připravené k ruce.

Samotná činnost by měla začínat přivítáním, orientací v čase a seznámením s obsahem činnosti. Vzhledem k cílové skupině (senioři s pokročilejší demencí) by průběh činnosti měl mít charakter spíše přátelského povídání a prohlížení obrázků, při kterém se luští nějaké hádanky. Vedoucí činností by neměl působit jako zkoušející a trvat na správných odpovědích. Ve veselém duchu vedoucí činnosti mezi řečí napovídá počáteční písmena nebo slabiky slov, klade pomocné otázky apod. Velice důležité je vytrvat a ponechat dostatek času na odpověď nebo správné řešení. Složitě bývá odhadnutí, kdy seniora opravit a dovést ke správnému řešení a kdy ponechat jeho volbu. Pokud senior po předchozí nejisté a špatné volbě nalezne správné řešení (za nenápadné pomoci vedoucího činnosti), může to vést seniora k uspokojení a motivaci k další činnosti, ale stejně časté upozorňování na chyby a jejich opravování může vést ke ztrátě zájmu o činnost.

ROČNÍ OBDOBÍ

Procvičované dovednosti: dlouhodobá paměť, vizuální paměť, slovní zásoba, orientace v čase, vizuo-motorické dovednosti.

Pomůcky: 4 listy velikosti A4 s názvy ročních období napsané větším písmem (vel.80). Každý nápis je doplněn symbolem daného období (JARO – kytička, LÉTO – slunce, PODZIM – barevný lístek, ZIMA – sněhová vločka). Různé autentické obrázky různých velikostí charakteristické pro daná roční období (JARO – sněženky, čerstvě vyrašená tráva, kraslice, pomlázka, skotačící jehňata, rozkvetlá jabloňová větvíčka, narcisky, apod.; LÉTO – výletníci, detail obilných klasů, koupající se lidé, letně oblečené děti u moře, krajina se žlutým obilím a bouřkovými mraky, maliny, apod.; PODZIM – kaštiny, barevné listí, astry, ovoce, šípky, podzimní les s houbami apod.; ZIMA – zasněžená krajina, vánoční stromek, děti sněhulákem, masopustní maškary, ptáčci na krmítku, apod.).

Metodika: Vedoucí činnosti rozloží před seniora na stůl seřazené listy s názvy ročních období. Spolu si přečtou názvy. Podá do ruky jeden obrázek a vyzve seniora k jeho popsání a položení ke správnému ročnímu období. Pokud senior váhá, pomůže otázkami (např. *Co dělají lidé na obrázku? Kdy se mohou lidé koupat venku v rybníce? Kdy kvetou sněženky? Kdy můžeme trhat maliny? V kterém období sklízíme nejvíce ovoce? Kdy slavíme Vánoce?*).

OBCHODY

Procvičované dovednosti: dlouhodobá paměť, vizuální paměť, slovní zásoba, vizuo-motorické dovednosti.

Pomůcky: 7 listů A4 s názvy obchodů (Maso – uzeniny, Pekařství, Ovoce – zelenina, Obuv – kožené zboží, Galanterie, Drogerie, Kuchyňské potřeby) napsané větším písmem (vel. 80). Různé autentické, různě velké obrázky zboží podle obchodů. Příklad obrázků: syrové maso, kuře, slanina, buřty, chléb, houska, buchta, vánočka, koláče, salát, celer, rajčata, květák, banány, hrušky, jablka, lodičky, gumáky, polobotky, pásek, brašna, nit, jehly, knoflíky, špendlíky, krejčovský metr, mýdlo, kartáček na zuby, hřeben, prací prášek, Jar, pleťový krém Nivea, hrnec, talíř, hrneček, vařečky, otvírák, prkénko apod. Obsah obrázků byl volen tak, aby obrázky byly srozumitelné vzhledem k časovému odstupu od doby, kdy senioři chodili běžně nakupovat (např. značky drogistického zboží by měly být použity starší nebo nadčasové).

Metodika: Vedoucí činnosti rozloží před klienta listy s názvy obchodů. Spolu si přečtou a vysvětlí význam názvů. Pomoci může uvedení příkladu zboží příslušného obchodu. Seniorovi je do ruky podáván jeden obrázek po druhém, je vyzván, aby ho popsal a položil na list s názvem obchodu, kde můžeme dané zboží koupit.

PÍSNÍČKY

Procvičované dovednosti: dlouhodobá paměť, sluchová paměť, zrakové vyhledávání.

Pomůcky: Obrázky (velikost přibližně A6) charakterizující obsah různých písniček (Já do lesa nepojedu – sekera; Pásla ovečky – pasoucí se ovce; Rožnovské hodiny – věžní hodiny; A já sám – okširované koně; Červená růžičko – červená růže; Kočka leze dírou – kočka; Ty naše písničky – perly na šňůrce; Komáři se ženili – komár; Na tý louce – jelen; Pod naším okénkem – okno; Travička zelená – tráva; Okolo Frýdku – cestička s trávou).

Metodika: Vedoucí činnosti vyloží před seniora všechny obrázky charakterizující určité písničky. Vysvětlí, aby hledal mezi obrázky ten, který se hodí k písničce, kterou bude zpívat a ukázal na něj. Poté začne zpívat začátek písničky. Pokud senior váhá, je možné moci tak, že při zpívání dá hlasem důraz na konkrétní slovo korespondující s hledaným obrázkem. Jinou variantou této činnosti může být naopak hledání písniček na předložené obrázky.

PŘIŘAZENÍ NÁZVU K OBRÁZKU

Procvičované dovednosti: dlouhodobá paměť, pozornost, zrakové vyhledávání, slovní zásoba, vizuo-motorické dovednosti.

Pomůcky: 10 obrázků (velikosti přibližně A6) obecně známějších květin (růže, lilie, kopretina, jiřina, pivoňka, tulipán, afrikán, karafiát, kosatec leknín), názvy těchto květin na lístečkách napsané větším písmem (vel. 80); 10 obrázků dopravních prostředků (auto, kolo, loď, vlak, autobus, trolejbus, letadlo, tramvaj, metro, motorka), názvy těchto dopravních prostředků na lístečkách napsané větším písmem.

Metodika: Vedoucí práce vyskládá před klienta 10 obrázků z jedné skupiny obrázků. Vedle ve sloupečku umístí názvy těchto obrázků. Požádá seniora, aby vzal lísteček s názvem ze sloupečku a přiložil jej k obrázku, kam se domnívá, že patří. Nebo vyzve seniora k pojmenování libovolného obrázku vyloženého před ním a následně k nalezení jeho názvu ve sloupci.

CO DO SKUPINY NEPATŘÍ

Procvičované dovednosti: dlouhodobá paměť, pozornost, zrakové vyhledávání, slovní zásoba.

Pomůcky: Několik čtveřic (různě velkých) obrázků se stejnou tematikou (dopravní prostředky – kolo, auto, trolejbus, vlak; zelenina – salát, celer, kedlubna, květák; květiny – tulipán, kopretina, růže, kosatec; boty – střevíce, gumáky, polobotky, dětská bota apod.); jednotlivé obrázky z jiné skupiny – brašna, hříbek, hruška, jitrnice.

Metodika: Vedoucí činnosti vyskládá před klienta pět obrázků. Čtyři obrázky jsou ze stejné skupiny (dopravní prostředky). Mezi nimi je obrázek z jiné skupiny (houba). Poté vyzve seniora, aby ukázal na obrázek, který do řady obrázků významově nepatří (který se k ostatním nehodí). Pokud senior váhá, obrázky jednotlivě identifikujeme, určíme, do které skupiny většina patří a následně se ukáže ten „navíc“. Činnost se opakuje s další připravenou pěticí obrázků.

OBLEČENÍ

Procvičované dovednosti: dlouhodobá paměť, pozornost, představivost, zrakové vyhledávání, vizuo-motorické dovednosti.

Pomůcky: Různě velké autentické obrázky zobrazující vždy muže nebo ženu v oblečení k určité činnosti (žena - v noční košili, v pracovní zástěře, ve sportovním úboru, v plavkách, v šatech do divadla, v plesových šatech; muž – v pyžamu, v montérkách, v plavkách, ve sportovním dresu, v obleku s kravatou, v obleku s motýlkem; společný obrázek dvojice ve svatebním oblečení). Názvy činností (příležitostí) na lístečkách napsaných větším písmem (NA SPANÍ, NA PLAVÁNÍ, NA PLES, DO DIVADLA, NA PRÁCI, NA SPORT, NA SVATBU)

Metodika: Vedoucí činnosti vyskládá před klienta obrázky osob oblečených k určité činnosti. Položí vedle se vždy muže a ženu patřící podle oblečení k sobě (ženu v noční košili a muže v pyžamu, ženu v plesových šatech a muže v obleku s motýlkem, apod.). Vedle do sloupečku vyskládá názvy činností. Seniora požádá, aby přiřadil lístečky s názvy činností ke dvojicím osob k této činnosti (příležitosti) oblečených. Tuto činnost pozměníme, když nejdříve vyzveme seniora, aby podle oblečení dvojice určil, kam se tito lidé chystají (co se

chystají dělat). Poté necháme vyhledat příslušný lísteček s názvem činnosti ve sloupci a přiložit.

SUROVINY NA VAŘENÍ

Procvičované dovednosti: dlouhodobá paměť, exekutivní dovednosti, pozornost, zrakové vyhledávání, vizuo-motorické dovednosti

Pomůcky: Obrázky (velikost přibližně A6) surovin na přípravu řízků (maso, mouka, vejce, strouhanka, sůl, pepř, olej) a na přípravu bramboráků (brambory, mouka, vejce, mléko, majoránka, sůl, česnek, olej), obrázky dalších potravin (např. květák, salám, okurka, celer, kuře).

Metodika: Vedoucí činnosti vyskládá před klienta obrázky potravin. Mezi obrázky surovin na přípravu řízků je zamícháno dalších pět obrázků potravin. Seniora vyzve, aby si připomněl, jak se připravují bramboráky, jaké suroviny k tomu potřebujeme a aby mezi obrázky potřebné suroviny našel a vysbíral. Stejně pak postupují s obrázky na přípravu řízků.

VĚK ČLOVĚKA

Procvičované dovednosti: dlouhodobá paměť, vnímání, zrakové vyhledávání, vizuo-motorické dovednosti.

Pomůcky: Autentické obrázky (velikost asi A6) lidí v různém věku (miminko, předškolní dítě, školák, student, dospělý člověk, starý člověk)

Metodika: Vedoucí činnosti vyskládá na stůl před seniora obrázky lidí různého věku bez logického uspořádání. Vyzve seniora, aby je seřadil podle věku člověka. Pokud senior váhá, pomůže mu otázkami (*Na kterém obrázku je nejmladší člověk? Kam nastoupí dítě po školce? Po ukončení základní školy může mladý člověk studovat – na kterém obrázku je student? Který obrázek bude podle věku následovat? atp.*)

STEJNÉ OBRÁZKY

Procvičované dovednosti: dlouhodobá paměť, pozornost, zrakové vyhledávání, vizuo-motorické dovednosti, matematické dovednosti

Pomůcky: Dvě sady pěti (různě velkých) obrázků úplně stejných (černé lakované střevíce, cibule); pět různých obrázků kočky; deset obrázků různého obsahu (např. petrželka, hrnek,

tulipány, buřty, vejce, kapusta, háčky, auto, prkénko, boty); deset obrázků různých druhů zeleniny kromě cibule.

Metodika: Vedoucí činnosti vyskládá před klienta různé obrázky. Mezi nimi jsou rozmístěny stejné obrázky černých střevíců. Seniora vyzve, aby určil a pak našel, vybíral a spočítal všechny obrázky, které jsou úplně stejné. Stejná činnost se opakuje při vyskládání obrázků různých druhů zeleniny, mezi kterými se opakuje stejný obrázek cibule. Při třetí úloze vedoucí činnosti mezi různé obrázky zamíchá různé obrázky koček. Seniora vyzve, aby určil, který námět se opakuje. Poté nechá seniora všechny kočky najít, vybírat a spočítat.

PUZZLE

Procvičované dovednosti: vizuo-motorické dovednosti, pozornost

Pomůcky: Šest obdélníků (velikost A6) slepených z papírů dvou barev a rozstřížených různým způsobem, tak že po spojení tvoří celky.

Činnost: Vedoucí činnost před seniora vyskládá všechny poloviny jedné barvy vlevo a druhé barvy vpravo. Pro snazší orientaci seniora mají části dvojic umístěné vlevo otočenou tu rozstříženou stranu doprava a části dvojic umístěných vpravo jsou otočený rozstříženou částí doleva. Senior je vyzván, aby spojil k sobě patřící poloviny.

4.4 Průběh ověřování vytvořených pomůcek a metodiky v praxi

Praktické ověřování pomůcek probíhalo v měsících únoru a březnu 2017. Klientky byly pozvány na povídání o obrázcích. U paní Anežky bylo nutné respektovat její momentální náladu účastnit se této činnosti. Paní Blanka a paní Vilma většinou ochotně reagovaly na každé pozvání. Činnosti jsme si vyzkoušeli jak individuálně tak se skupinkou dvou klientek. Klientky si vždy se zájmem prohlížely obrázky. Někdy hned samy, někdy po vyzvání identifikovaly obrázky. Bylo nutné občas trpělivě čekat, než si hledané slovo vybaví, popřípadě pomocí prvního písmene nebo slabiky napovědět. Bylo zajímavé pozorovat jejich výraz a nadšení, když našly a identifikovaly předměty, které byly běžnou součástí jejich dřívějšího života a v současnosti se s nimi prakticky neseťkají. Dávalo to podnět k zamyšlení nad dalšími možnými aktivitami pro seniory s demencí, kteří jsou již dlouhodobě umístěni v pobytovém zařízení.

Roční období

Tuto úlohu plnily klientky individuálně. Byl jim podáván přímo do ruky vždy jeden obrázek po druhém. Ony ho popsaly a položily na příslušný list s názvem období nebo rovnou položily na správné místo. Paní Blance a paní Anežce nedělal tento úkol většinou žádný problém. Když váhaly, pomohly jim moje doplňující otázky: „*Kdy slavíme Velikonoce? Kdy se sklízí obilí?*“ atd. Paní Vilma dělala v určování období hodně chyb: obilí v zimě, vánoční stromek na podzim, třešně na podzim, houby v zimě, sněženky na podzim. Po doplňujících otázkách a podpoře se jí povedlo některé obrázky přesměrovat. Některé obrázky ani nezkoušela zařadit. Bezpečně zařadila zimní krajinu, letní koupání, letní turisty, jarní jehňátka, podzimní listí.

Obchody

Tuto úlohu plnily klientky individuálně. Než jsme začaly se samotným tříděním. Přečetly jsme společně názvy obchodů a řekly si, které zboží dané obchody nabízejí. S paní Vilmou a s paní Blankou si bylo nutno připomenout význam slova drogerie a galanterie. Pak byl klientkám podáván vždy jeden obrázek po druhém přímo do ruky. Byly vyzvány k pojmenování obsahu a položení obrázku zboží na list s názvem příslušného obchodu. Tuto úlohu plnily všechny klientky většinou bezchybně. Bylo na nich pozorovatelný velký zájem a trvalejší uchování této oblasti života v jejich paměti.

Písničky

Tato úloha nečinila klientkám žádný problém. Obrázky byly vyskládány na plochu před nimi. Po zazpívání písničky na příslušný obrázek ukázaly. Ke zpívání se samozřejmě většinou přidaly. Paní Blanka plnila úlohu individuálně. Plnila jí velice všímavě. Na zpěv písničky: „*Já do lesa nepojedu,...*“ našla obrázek sekery. Kromě sekery ještě označila obrázek s cestou, kde na vzdáleném pozadí byl les. Na zpěv písničky: „*Na tý louce zelený,...*“ našla kromě obrázku s jelenem i obrázek trávy apod. Paní Anežka a paní Vilma plnily tuto úlohu společně. Většinou nepotřebovaly delší dobu, aby našly hodící se obrázek. Čas úlohy prodloužila potřeba klientek přezpívat celé písničky. Zpěv lidových písní je jedna z nejoblíbenějších činností klientů domova. Bylo na nich znát, že je tato úloha potěšila.

Přiřazení slova k obrázku

Tato úloha patřila pro klientky k obtížnějším. Byly pro ně připraveny dvě sady obrázků: květiny a dopravní prostředky. Klientky dělaly mnoho chyb, nebo vůbec nemohly najít správný název pro obrázek. Před přípravou úlohy jsem se ujistovala, že květiny znají, že dříve zahrady měly. I z dřívějších činností s nimi jsem věděla, že jim nečiní potíže vyjmenovat názvy květin na určitá písmena nebo vyjmenovat jarní či podzimní květiny. Přesto, když jsem před ně na plochu vyskládala obrázky nejběžnějších květin a po straně jejich názvy do sloupce, činilo jim potíže dvojice k sobě spojit. Květinou, kterou bezpečně poznaly všechny, byla růže. Paní Blanka určila ještě leknín, pivoňku a kopretinu. V domnění, že jsou příliš zahlceny množstvím obrázků, jsem se snažila zaměřit jejich pozornost na jeden obrázek květiny a žádala je o nalezení názvu ve sloupci. Tímto způsobem se nám podařilo společně identifikovat ještě některé květiny. Paní Vilma názvy ostatních květin, kromě růže, jen hádala. Neúspěch jí viditelně odrazoval od aktivity. Ožila, když jsem ukázala na květinu a pojmenovala správně a ona našla příslušné slovo ve sloupci a přiložila je k obrázku. Při činnosti s druhou sadou obrázků: dopravní prostředky se klientkám vedlo lépe. Potřebovaly jen občasnou pomoc (trolejbus). Poznaly lehce i metro a tramvaj, i když ujistovaly, že v nich nikdy necestovaly.

Co do skupiny nepatří

Při plnění této úlohy se paní Blance a paní Anežce dařilo úspěšně a poměrně rychle identifikovat nevhodné obrázky. O dopravních prostředcích paní Anežka řekla: „*To všechno jsou motory. Ale houba je nádherná.*“ Vzpomínala, že chodili dříve hodně na houby. Sbírali je a prodávaly, aby měli peníze. Nepatřící jitrnici mezi květinami našla taky hned, jenom si nemohla vzpomenout na celý název. Obrázky květin delší dobu obdivovala. Mezi obrázky zeleniny měla najít koženou brašnu. Po dotazu na nepatřící předmět řekla: „*No, taška bych řekla, ale zase do čeho to dávat.*“ Identifikovala bezchybně všechnu zeleninu. O kvěťáku prohlásila, že ho měli včera k obědu. A na dotaz, jestli ho má ráda řekla: „*Já jsem ho letos ještě neměla.*“ Paní Blanka bezchybně ukazovala na nevhodný obrázek v řadě, ještě dříve než jsem položila otázku. Bylo zajímavé pozorovat její veselé nadšení, když mezi obrázky květin našla obrázek jitrnice, nebo mezi obrázky dopravních prostředků obrázek hříbku, nebo mezi botami hrušku. Paní Vilma si déle obrázky prohlížela, bylo potřeba nechat dostatek času na určení nevhodného obrázku a dostatečně jí podporovat. I jí vyvolaly úsměv na tváři některé

kombinace obrázků. Na otázku, jestli se hříbek hodí mezi dopravní prostředky, prohlásila s úsměvem: „*Když se přejede...*“.

Oblečení

Tato úloha nečinila paní Blance a paní Anežce větší potíže. Zvědavě si prohlédly obrázky lidí vyložené před nimi. Bezchybně pak vzaly lístek ze sloupce a položili lísteček s názvem činnosti ke správným obrázkům. Paní Vilmě bylo nutno nechat více času, více jí podpořit a pomoci otázkami: „*Co mají paní a pán na sobě? Co tedy paní a pán budou dělat?*“ apod. Lístečky s názvy činností byly vzaty ze sloupce a podávány přímo do ruky. Za podpory otázek je pak přiložila správně.

Suroviny na vaření

I tuto úlohu plnily klientky bezchybně a měla u nich úspěch. Z obrázků vyložených před nimi vybíraly ty potřebné ingredience. Samy se rozhovořily o vaření. Překvapivě si nemohly vzpomenout na majoránku do bramboráků. Ukázaly se samozřejmě i drobné rozdíly v tom, jak kdysi tato jídla připravovaly. Paní Anežka a paní Vilma plnily úlohu společně. Bylo nutné řídit činnost otázkami směřovanými na konkrétní účastníci, protože u paní Vilmy byla znát potřeba delšího času na odpověď nebo jinou reakci.

Věk člověka

Tuto úlohu plnily klientky individuálně. Pro paní Blanku nebyl žádný problém seřadit obrázky podle věku. Poměrně rychle určila jejich pořadí. Nějaký čas si pak obrázky se zaujetím prohlížela. Nejvíce se jí líbila holčička na pískovišti. I paní Vilma byla nejvíce zaujata obrázkem holčičky na pískovišti. K provádění úlohy bylo nutno jí přivést otázkami: „*Kdo je na těchto obrázkách nejmladší? Jaký obrázek bude podle věku další?*“ Po té úspěšně seřadila miminko, předškolní dítě a školáka. K doplnění studentky a dospělých lidí potřebovala nápovědu. Obrázek starých lidí připojila sama. Paní Anežka poté co byly před ní nesouvisle vyskládané obrázky a co byla vyzvána, aby je seřadila podle věku. Prohlásila: „*Jó, tak to ne.*“ Pak na dotaz na nejmladšího člověka, našla miminko. Hned sama pokračovala dítětem na pískovišti. Na otázku: „*Kam pak dítě půjde ze školky?*“ identifikovala školáka. Po výzvě našla studentku. Sama pak doplnila dospělé lidi a staré lidi, o kterých prohlásila, že jsou ale „*pěkný a čistý*“.

Stejné obrázky

Tuto úlohu plnili klientky individuálně. Byly jim předloženy tři sady obrázků. V první sadě byly obrázky s různorodým obsahem. Paní Blanka mezi nimi bezpečně našla 5 identických obrázků s černými střevíci, které označila jako polobotky. Paní Vilmě také nečinila tato sada větší potíže. Ukazovala na stejné obrázky střevíců ještě před vyslovením otázky. Sama našla tři. Po vyzvání našla i další dva. Po té však špatně určila jejich počet. Také paní Anežka hned označila za opakující se obrázek: „*Asi že boty. Ne?*“ Dobře je pak spočítala. Druhá sada obrázků obsahovala různé druhy zeleniny. Prvně označila paní Blanka jako opakující se, obrázek salátu a k němu obrázek zelí. Avšak po chvíli si chybu uvědomila a našla všech 5 opakujících se identických obrázků cibule. Bezchybně pak identifikovala salát, zelí, kapustu a všechnu ostatní zeleninu. I když někdy musela na název chvíli vzpomínat. Při hledání cibule mezi zeleninou našla paní Vilma jen tři. K hledání dalších jí bylo nutno povzbuzovat. Po té je dohledala a správně spočítala. Prohlásila pak, že zeleninu nemá ráda, což se pravděpodobně projevilo na její ochotě identifikovat ostatní zeleninu. Mezi obrázky zeleniny paní Anežka bezpečně našla a spočítala všechny cibule. Pak prohlásila: „*Ale nejlepší je ten celer.*“ V třetí sadě byly obrázky namíchané. Pro paní Blanku a pro paní Anežku nebyl problém rychle najít mezi nimi všechny různorodé obrázky koček. Kočky byly pro paní Vilmu zřejmě lepším tématem, i když nebyly stejné. Úspěšně je našla, vybírala a spočítala. Při hledání koček byly klientky nejjistější. Pro uskutečnění této činnosti bylo potřeba rozložit obrázky na větší plochu. U paní Blanky se projevila omezená hybnost paží. I když se snažila, v zaujetí úlohou, dosáhnout na všechny potřebné obrázky, vzdálenější obrázky jí bylo nutno podat.

Puzzle

Pro vysvětlení činnosti bylo nutné ukázat spojení jedné dvojice, aby paní Anežka pochopila, co má udělat. Správně našla a spojila další dvojici. Pak, ale spojovala dvojici stejné barvy a bylo nutno znovu vysvětlit, že má spojovat vždy jednu žlutou a jednu červenou část. Další dvojice spojila rovnou a bez chyby. Po této činnosti prohlásila paní Anežka, že to bylo hezké, a že by to bylo dobré vzít dětem do školky. I po úvodní ukázce bylo paní Vilmě nutno stále opakovat, co má dělat. Spíše náhodně v pomalém tempu zkoušela spojovat díly. Bylo na ní vidět uspokojení a radost, když do sebe zapadly. Paní Blanka neměla s touto úlohou větší problém, pochopila postup po ústním vysvětlení a úspěšně spojila všechny dvojice.

4.5 Vyhodnocení

Ve vyhodnocení ověřování pomůcek a metodiky v praxi se budeme zabývat schopností pomůcek zaujmout cílovou skupinu, srozumitelností zadání úloh, srozumitelností a čitelností zvolených obrázků, úspěšností plnění úloh a praktickou použitelností pomůcek z hlediska motoriky.

Pozvání na prohlížení a činnosti s obrázky působily u dvou seniorek většinou velice motivačně. Ochotu třetí seniorky ovlivňoval momentální psychický stav. Samotné obrázky vzbudily u seniorek velký zájem. Se zaujetím si je prohlížely, že jim bylo někdy nutné připomenout činnost. Největší úspěch mělo přiřazování obrázků k písničkám. Větší zájem byl znát i u třídění zboží, výběru surovin na vaření a vyřazování nevhodných obrázků, které je doslova pobavilo. Na dotaz, jestli se jim obrázky líbily, a jestli mohou být pozvány na další činnosti s obrázky, reagovaly pozitivně. Když byly za několik dnů znovu zvány na povídání s obrázky, věděly, oč jde.

Zadání úloh bylo u všech úloh seniorkám většinou srozumitelné. I když si nebyly jisti správným řešením nebo chybovaly, bylo na nich vidět, že věděly, co mají dělat. Občas bylo potřeba lehce připomenout činnost, když je více zaujal některý obrázek. Upřesňovat zadání bylo nutno pouze jedné seniorce v úloze Puzzle.

Během ověřování se autorka bakalářské práce nesetkala s tím, že by některý obrázek byl pro seniorky nesrozumitelný. Bylo ovšem potřeba ponechat seniorkám dostatek času na uvědomění si obsahu obrázku. Obrázky byly cíleně vybírány s ohledem na cílovou skupinu seniorů s pokročilejší demencí. Obzvláště v úloze Obchody byly u drogistického zboží vybírány starší značky nebo nadčasové. Se stejným ohledem byly vybírány obrázky k úloze Oblečení a Věk člověka. Osvědčila se i zvolená velikost obrázků (přibližně A5 až A6).

Úspěšnost plnění úloh byla uspokojující. Samozřejmě, bylo potřeba poskytnout dostatek času k uvědomění si obsahu obrázků i k samotnému řešení úloh. Nedílnou součástí byly pomocné otázky, nápovědy počátečních písmen a neustálé povzbuzování ze strany vedoucího činnosti. Úspěšnost ovlivňoval obsah obrázků, momentální psychický stav seniorky, stupeň dezorientace. Úlohu *Roční období* plnily dvě účastnice téměř bezchybně, pouze s podporou lehkých pomocných otázek. U třetí účastnice se projevila větší dezorientace v čase. I když poznávala obsah obrázků, zařadila správně, s větší dopomocí, pouze pár obrázků. V úloze *Obchody* byly účastnice velice úspěšné a rádi ji plnily. Se stejným úspěchem se setkala i

úloha *Písničky*. Účastnice dobře poznávaly obsahy obrázků, i když se slovním pojmenováním bylo nutné někdy dopomoci. Problematickou se ukázala úloha *Přiřazování slova k obrázku*. Účastnice nebyly schopny bez větší pomoci přiřadit název květiny k obrázku. I když byly vybrány nejznámější květiny a z biografie účastnic bylo zjištěno, že květiny v jejich životě figurovaly, přesto byl výběr skupiny obrázků v tu chvíli nejspíše příliš specifický. Se skupinou obrázků dopravních prostředků byly seniorky úspěšnější. Úloha *Co do skupiny nepatří*, byla pro účastnice snadnější. Bez větších problémů byla i úloha *Oblečení a Suroviny na vaření*. U *Surovin na vaření* byl zase na výkonu velice znát větší zájem o plnění této úlohy. V úloze *Věk člověka* měly dvě účastnice, dle předpokladů autorky bakalářské práce, problém se seřazením obrázku studentky a dospělých lidí. Ovšem obavy, že se účastnice v úloze *Stejně obrázky* pravděpodobně „ztratí“ v množství vyskládaných obrázků, se nepotvrdila. S poskytnutím dostatku času a povzbuzováním byly účastnice poměrně úspěšné a množství podnětů je ani trochu neodradilo od snahy požadované obrázky najít. Způsob plnění úlohy *Puzzle* byl různorodý. Od bezchybně cíleného spojování až po náhodné pokusy o spojení. Nejúspěšnější byly seniorky v úlohách *Písničky*, *Obchod* a *Suroviny na vaření* a nejméně úspěšné byly v *Přiřazování slov k obrázkům*, což bylo způsobeno pravděpodobně špatným výběrem skupiny obrázků.

Z hlediska motoriky byly obrázky shledány použitelnými. Dvě seniorky je bez větších problémů braly do ruky a pokládaly. Nebo byly posouvány po stole. Třetí seniorka má omezenou hybnost prstů a ke zvednutí obrázku potřebovala více pokusů. S poskytnutím delšího času se jí to nakonec povedlo. Někdy si pomáhala posunutím obrázku na kraj stolu. Obavy měla autorka bakalářské práce z lesknutí obrázků. Ovšem toto se ukázalo bezpředmětné. Při vyskládání většího množství obrázků na stůl bylo nutno seniorce s omezenou hybností rukou vzdálenější obrázky podat.

Výsledky ověřování může ovlivňovat malý počet účastnic, to že účastnice byly jen ženy, momentální psychický a fyzický stav účastnic, krátké období ověřování apod. Je možné, že při zopakování činností, by účastnice mohly být ještě úspěšnější.

Obecně mohou úlohy založené na autentických obrázcích zpříjemnit a rozšířit možnosti tréninku kognitivních dovedností u seniorů s pokročilejší demencí v domácím prostředí, v různých ambulantních zařízeních i v různých pobytových zařízeních. Jsou použitelné v dalších možných úlohách. Ty mohou být ještě jednodušší nebo naopak složitější pro použití u schopnějších seniorů, aniž by u nich vyvolávaly pocit infantilnosti. Obsah obrázků můžeme

volit podle preference jednotlivých členů cílové skupiny a tím podpořit jejich motivaci k aktivitě.

Autentický obrázkový materiál je celkově úspěšným prostředkem spojení seniorů s demencí dlouhodobě umístěných v pobytovém zařízení s okolní společností, se světem mimo domov, s realitou, se společností. Samozřejmě by to neměl být jediný způsob. Ale je nejdostupnější a použitelný v momentě, kdy je klient s demencí naladěn na nějakou činnost. Obrázky jsou dobrým startem k započatí a rozvinutí komunikace, zvláště u seniorů s demencí, kteří již komunikují omezeně. Mohu být použity při reminiscenci, tréninku krátkodobé i dlouhodobé paměti, pozornosti, hlavně v případě, kdy už textový materiál není použitelný. Působí velice motivačně – lidé si rádi prohlíží hezké obrázky.

Závěr:

Hlavním cílem bakalářské práce bylo ověřit použitelnost pomůcek a metodiky vytvořených pro rozšíření možností tréninku kognitivních schopností pro osoby seniorského věku. Cílovou skupinou jsou senioři s diagnostikovanou pokročilejší demencí. Samotné ověřování probíhalo v prostředí Lůžkového a sociálního centra pro seniory o.p.s. Chrudim, kde jsou účastníci šetření klienty užívající službu: Domov se zvláštním režimem.

Teoretická část objasňuje a specifikuje pojmy kognitivní schopnosti a seniorský věk a trénink kognitivních schopností pro seniory.

Praktická část přibližuje samotné pomůcky, metodiku, popisuje podmínky a průběh ověřování a jeho výsledky. Dvě účastnice při každém pozvání většinou reagovaly kladně. Plánovaný termín se musel posunout jen v případě jejich zhoršeného zdravotního stavu. U třetí účastnice bylo nutno respektovat její konkrétní náladu na spolupráci a případně doslova čekat na dobu, kdy bude ochotná spolupracovat. Trpělivost byla pak odměněna její velkou aktivitou při činnosti.

S účastnicemi se pracovalo převážně individuálně. Dvakrát jsme vyzkoušeli činnost s pomůckami ve dvoučlenné skupince. Činnosti vždy probíhaly na klidném místě a byl účastnicím poskytnut dostatek potřebného času.

Nejúspěšnější činností, z hlediska zájmu od účastnic, bylo určitě hledání obrázků k písničkám. Jak bylo výše uvedeno zpívání a poslech lidové muziky patří v domově k nejoblíbenějšímu způsobu trávení času. Silnější zájem byl znát i u třídění zboží do prodejen, hledání surovin na vaření. Je to logické vzhledem k tomu, že se ověřování účastnily jen ženy. Protože se nepodařilo vybrat vhodného muže ochotného se účastnit ověřování, může to výsledky do jisté míry zkreslovat.

Pokles nadšení projeví účastnice při přiřazování slov k obrázkům. Můžeme se domnívat, že to zapříčinila jejich menší úspěšnost v této úloze. Řešením by mohlo být přehodnocení výběru skupiny obrázků vhodných k této činnosti.

Větší počet pomocných otázek a nápověd účastnice potřebovaly při třídění obrázků podle ročního období, přiřazování názvů činností k obrázkům příslušně oblečených lidí a řazení obrázků podle věku lidí na nich.

Dobře se účastnice bavily u vyhledávání nevhodných obrázků v řadě obrázků stejného tématu.

Po vyřešení úkolu se účastnice často rozhlížely, s očekáváním se bude dít dále. Jejich zájem byl viditelný. Po ujištění, že bude nějaké příště, spokojeně pokyvovaly. Vizually byly pomůcky (obrázky) většinou srozumitelné. Porozumět daným úlohám taky nebyl problém. Bohužel, špatná výbavnost slovního označení předmětů bývá nedílnou součástí onemocnění demencí. Nebo ji může způsobovat nízké množství podnětů u sociálně vyloučených lidí dlouhodobě umístěných v pobytovém zařízení. Otázka na výkonnost při činnostech je důležitá vzhledem k tomu, že úspěšnost v činnosti bývá silnou motivací k činnosti další a naopak. Z větší části se dařilo účastnicím úlohy plnit. Někdy to zvládly samy, někdy byla pomoc nezbytná. Výkonnost mohl ovlivnit i momentální fyzický a psychický zdravotní stav. Účastnice během činnosti na obrázky ukazovaly, posunovaly je po stole nebo podle potřeby braly do ruky. Jedna účastnice potřebovala někdy delší čas na zvednutí obrázků ze stolu.

Všechny vytvořené pomůcky a metodika byly na základě ověřování shledány použitelné pro trénink kognitivních schopností pro seniory s demencí. Ukázalo se, že by mohl být o činnosti s využitím autentických obrázků ze strany cílové skupiny zájem. Činnosti s nimi byly u účastnic shledány i zábavnými. Pomůcky mohou být nabídnuty k aktivitám i seniorům bez demence bez obav z infantilnosti.

Poté co bude vyřešeno ukládání pomůcek, budou po vysvětlení metodiky práce s nimi dány pomůcky k dispozici ostatním pracovníkům přímé péče, podílejících se ve výše jmenovaném domově na aktivizačních činnostech se seniory. Autorka bakalářské práce nadále plánuje rozšíření sad obrázků a vytvoření dalších metodik činnosti s nimi. Další možností je vyzkoušet použití uvedených pomůcek u klientů s omezenou komunikací při rozvinuté středně těžké fázi demence.

Seznam bibliografických citací:

CINGROŠOVÁ, K., DVOŘÁKOVÁ, K. *Knížka pro vzpomínání a procvičování paměti*. 1. vyd. Praha: Portál, 2014. 144 s. ISBN 978-80-262-0703-0.

GRÜN, A.: *Umění stárnout*. 1. vyd. přeložil V. Petkevič. Praha: Portál, 2010. 136 s. ISBN 978-80-7367-749-7.

HAŠKOVCOVÁ, H. (1989) *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. 416 s. ISBN 80-7038-158-2.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum, základní metody a aplikace*. 4. vyd. Praha: Portál, 2016. 440 s. ISBN 978-80-262-0982-9.

HORT, J., RUSINA, R. a kol. *Paměť a její poruchy: paměť z hlediska neurovědního a klinického*. 1. vyd. Praha: Maxdorf, 2007. 422 s. ISBN 978-80-7345-004-5.

JIRÁK, R., a kol. *Demence*. 1. vyd. Praha: Maxdorf, 1999. 226 s. ISBN 80-85800-44-6.

JIRÁK, R., at al. *Gerontopsychiatrie*. 1. vyd. Praha: Galén, 2013. 348 s. ISBN 978-80-7262-873-5.

JIRÁK, R., HOLMEROVÁ, I., BORZOVÁ, C. a kolektiv *Demence a jiné poruchy paměti: Komunikace a každodenní péče*. 1 vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. 176 s. ISBN 978-80-247-2454-6.

KLUCKÁ, J. VOLFOVÁ, P. *Kognitivní trénink v praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 160 s. ISBN 978-80-247-2608-3.

KLUCKÁ, J., VOLFOVÁ, P. *Kognitivní trénink v praxi*. 2. vyd. Praha: Grada, 2016. 176 s. ISBN 978-80-247-5580-9

KOUKOLÍK, F. *Metuzalém: o stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2014. 227 s. ISBN 978-80-2464-1997-8.

LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.

- MÜLLER, O. KOZÁKOVÁ, Z. Psychopedická andragogika a gerontagogika. In VALENTA, M., MÜLLER, O. *Psychopedie, teoretické základy a metodika*. 5. vyd. Praha: Parta, 2013. 496 s. ISBN 978-80-7320-187-6.
- NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie*. 1. vyd. Praha: TRITON, 2015. 662 s. ISBN 978-80-7387-929-7.
- ONDRUŠKOVÁ, J. *Stáří a smysl života*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2011. 168 s. ISBN 978-80-246-1997-2.
- ORLÍKOVÁ, H. *Minisada pro trénink paměti*. 2. vyd. Brno: Grifart, 2015. ISBN 978-80-260-2253-4.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2004. 472 s. ISBN 80-200-1086-6.
- PREISS, M., KŘIVOHLAVÝ, J. *Trénování paměti a poznávacích schopností*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 208 s. ISBN 978-80-247-2738-7.
- PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. 1. vyd. Praha: Maxdorf, 2015. 96 s. ISBN 978-80-7345-437-1.
- RUSINA, R., MATĚJ, R. a kol. *Neurodegenerativní onemocnění*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2014. 351 s. ISBN 978-80-204-3300-8.
- ŘÍČAN, P. (1989) *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. 432 s. ISBN 80-708-078-0.
- STERNBERG, J. *Kognitivní psychologie*. 2. vyd. přeložil František KOUKOLÍK. Praha: Portál, 2009. 640 s. ISBN 978-80-7367-638-4.
- SUCHÁ, J. *Skupinové hry pro cvičení paměti v každém věku*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012. 128 s. ISBN 978-80-262-0059-8.
- SUCHÁ, J. *Trénink paměti pro každý věk*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 208 s. ISBN 978-80-7367-438-0.
- SUCHÁ, J. JINDROVÁ, I. HÁTLOVÁ, B. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. 1. vyd. Praha: Portál, 2013. 176 s. ISBN 978-80-262-0335-3.

SUCHÁ, J. JINDROVÁ, I. HÁTLOVÁ, B. *Sešity pro trénování kognitivních funkcí I až X*. 1. vyd. Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2015.

TOPINKOVÁ, E. *Geriatric pro praxi*. 1. Vyd. Praha: Galén, 2005. 270 s. ISBN 80-7262-365-6.

VÁGNEROVÁ, M. *Základy obecné psychologie*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2007. 91 s. ISBN 978-80-7372-283-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 5. přepracované a rozšířené vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-260-0225-7.

WALSH, D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. 1. vyd. přeložil J. Foltýn. Praha: Portál, 2005. 204 s. ISBN 80-7178-970-4.

ZGOLA, J. M. *Něco dělat*. 1. vyd. Praha: Občanské sdružení Za důstojné stáří, 2013. 127 s. ISBN 978-80-254-9338-0.

DSM-5: *diagnostický a statistický manuál duševních poruch*. 1. vyd. Praha : Hogrefe - Testcentrum, 2015. 1032 s. ISBN 978-80-86471-52-5.

Sada pro kognitivní trénink II. Lundbeck a ČALS, 2012, Praha

Elektronické zdroje:

Česká gerontologická a geriatrická společnost [online]. [cit. 2016-9-16]. Dostupné z <<http://www.cggs.cz/cz/KoncepceGeriatric/>>

Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging [online]. [cit. 2016-9-16]. Dostupné z <<http://www.trenovanipameti.cz/index.php?lang=cz>>

Domov seniorů Chrudim [online]. [cit. 2017-3-4]. Dostupné z <<http://www.domovsenioruchrudim.cz>>

PCA Institut Praha [online]. [cit. 2017-4-10]. Dostupné z <<http://www.pca-institut.cz/cs/page/14-carl-rogers/>>

PIXABAY [online]. [cit. 2017]. Dostupné z <<https://www.pixabay.com/>>

Studium psychologie [online]. [cit. 2016-9-16]. Dostupné na <<http://www.studium-psychologie.cz/dejiny-psychologie/2-gestaltismus-tvarova-psychologie.html>>

SUCHÁ, J. *Cvičte si svůj mozek* [online]. [cit. 2017-4-10]. Dostupné z <<http://www.vzpominkovi.cz/data/files/cvictte-si-svuj-mozek-vyssi%20obtiznost.pdf>>

Přílohy

Ukázky některých činností:



Obr. 1 Roční období



Obr. 2 Obchody



Obr. 3 Věk člověka

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Hana Vaňková
Katedra:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	Mgr. Oldřich Müller Ph.D.
Rok obhajoby:	2017

Název práce:	Trénink kognitivních schopností pro osoby seniorského věku
Název v angličtině:	Training of cognitive abilities for seniors
Anotace práce:	Bakalářská práce se zabývá trénováním kognitivních schopností pro seniory. Hlavním cílem práce je vytvoření a ověření použitelnosti pomůcek a metodiky pro trénink kognitivních schopností se seniory s pokročilejší demencí. Teoretická část popisuje, ve třech kapitolách, jednotlivé kognitivní schopnosti, stáří a změny, které přináší a přibližuje kognitivní trénink pro seniory s demencí. V praktické části jsou popsány vytvořené pomůcky, metodika a průběh jejich ověřování.
Klíčová slova:	Kognitivní schopnosti, senior, trénink kognitivních schopností, demence,
Anotace v angličtině:	The bachelor thesis deals with the training of cognitive abilities for seniors. The main aim of the work is to create and validate the usability of tools and methodology for training cognitive abilities for seniors with more advanced dementia. The theoretical part describes the individual cognitive abilities, the age and the changes that they bring and approaches cognitive training for seniors with dementia. The practical part describes the created tools, the methodology and the process of their verification.
Klíčová slova v angličtině:	Cognitive abilities, senior, training of cognitive abilities, dementia,
Přílohy vázané v práci:	2 strany, ukázky některých činností: obrázky č. 1-6
Rozsah práce:	54 stran
Jazyk práce:	Čeština