

Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské sociální práce

Bakalářská práce

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně na základě použitých pramenů a literatury uvedených v bibliografickém seznamu.

V Olomouci 30. 4. 2023

Nela Ďurčová

Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrlometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské sociální práce

Pravidelné trénování paměti a jeho vztah ke zlepšování kognitivních funkcí seniorů

Nela Ďurčová

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Snášel

2023

Poděkování

Na tomto místě chci poděkovat vedoucímu práce, panu Mgr. Miroslavu Snášelovi za jeho obětavé a vstřícné vedení v průběhu psaní práce. Jsem vděčná za připomínky, trpělivost a zpětnou vazbu, kterou mi vždy ochotně poskytl.

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod..... | 9 |
| 1 Rešerše výzkumů a zdrojů | 11 |
| 2 Vymezení pojmů | 13 |
| 2.1 Senior | 13 |
| 2.1.1 Stárnutí | 13 |
| 2.1.2 Kvalita života ve stáří | 14 |
| 2.2 Mozek..... | 15 |
| 2.3 Smyslové vnímání..... | 17 |
| 2.3.1 Vnímání zvuku..... | 17 |
| 2.4 Kognitivní funkce a jejich rozdělení | 18 |
| 2.4.1 Paměť | 18 |
| Krátkodobá paměť | 19 |
| Dlouhodobá paměť | 19 |
| 2.4.2 Pozornost..... | 20 |
| 2.4.3 Co může ovlivnit pozornost? | 20 |
| 2.3.4.Zrakově-prostorové schopnosti..... | 21 |
| 2.3.5.Jazyk a řečové schopnosti | 21 |
| 2.4.6Myšlení a exekutivní funkce | 22 |
| 2.5 Trénink paměti | 22 |
| 2.5.6 Fáze tréninku paměti | 23 |
| 2.5.7 Struktura tréninku paměti | 24 |
| 3 Propojení tématu s teoriemi + etické hledisko | 27 |
| 4 Propojení tématu se sociální politikou | 29 |
| 5 Propojení tématu s metodami a technikami sociální práce/mezinárodní sociální práce /humanitární práce..... | 30 |
| 5.1 Sociální práce se skupinou | 30 |
| 5.2 Sociální práce s jednotlivcem | 30 |
| 5.3 Přístup zaměřený na člověka..... | 31 |
| 5.4 Logoterapie | 31 |
| 5.5 Reminiscence | 32 |
| 6 Legislativní zakotvení dané problematiky | 34 |
| 7 Analýza potřebnosti | 35 |
| 7.1 Příčiny problému a dopady na cílovou skupinu..... | 36 |
| 7.2 Základní informace o velikosti a případných specifikách cílové skupiny vzhledem k řešení problému | 36 |
| 7.3 Příklady řešení dané problematiky v zahraničí | 37 |
| 7.4 Specifikace stakeholderů..... | 38 |

| | | |
|--------|---|----|
| 8 | Popis návaznosti na první část klasifikační práce | 39 |
| 9 | Popis možných řešení dané problematiky – užívané aplikační nebo metodické postupy v České republice a ve světě obecně a odůvodnění výběr zvoleného řešení | 41 |
| 10 | Popis změny, které bude dosaženo díky navrženému řešení | 43 |
| 11 | Popis navrhovaných metod nebo aplikačních postupů..... | 45 |
| 11.1 | Trénování paměti bubnem | 45 |
| 11.2 | Stanovené cíle tréninku paměti | 47 |
| 11.3 | Hodina tréninku paměti v praxi | 48 |
| 11.4 | Představení techniky zvané Hra na tělo..... | 49 |
| 11.5 | Popis konkrétních cvičení..... | 50 |
| 11.5.1 | Cvičení 1 | 50 |
| 11.5.2 | Cvičení 2..... | 50 |
| 11.5.3 | Cvičení 3 | 51 |
| 11.5.4 | Cvičení 4..... | 51 |
| 11.5.5 | Cvičení 4..... | 51 |
| 11.5.6 | Cvičení 6..... | 52 |
| 11.6 | Procvičení představové vizualizace a techniky úderů | 52 |
| 11.6.1 | Postup kroků k uchopení jednotlivých tónů do paměti | 53 |
| 11.6.2 | Konkrétní rytmická schémata | 53 |
| 12 | Vývojový diagram | 59 |
| 13 | Návrh a realizace pilotního ověření zavádění metodického nebo aplikačního postupu | 61 |
| 14 | Evaluační plán na návrh pilotního ověření | 63 |
| 14.1 | Evaluační plán na návrh pilotního ověření metodiky tréninku paměti | 63 |
| | Závěr..... | 64 |
| | Bibliografie..... | 65 |
| | Seznam příloh..... | 67 |
| | Přílohy | 3 |
| 14.1.1 | | 3 |
| | Anotace..... | 5 |

Úvod

Jako téma své bakalářské práce jsem si zvolila pravidelné trénování paměti a jeho vztah ke zlepšování kognitivních funkcí seniorů, jelikož vědy o lidském mozku a paměti prokázaly, že systematickým tréninkem paměti je možné udržet si určitý stupeň mentální úrovně i v pokročilém věku. Každý jedinec má i ve stáří schopnost učit se, rozvíjet svou psychiku a paměť. Mnoho lidí však dosud věří, že špatná paměť ke stáří zkrátka patří a že s tímto jevem nic nezmůžeme. Opak je však pravdou a důležitým krokem pro začátek je uvědomit si problém – zhoršení paměti, komunikační problémy, neschopnost vybavit si jméno, vyjádření slova apod. a začít se soustavným trénováním paměti, které tyto jevy zmírňuje. Pravidelný trénink paměti může být tedy velmi účinným způsobem, jak udržet a posilovat kognitivní schopnosti a pomoci jedincům lépe se vypořádat s výzvami i náročnými situacemi v každodenním životě. Stárnutí je přirozený lidský proces, kterému se nikdo z nás nevyhne, proto je důležité kognitivní funkce trénovat pravidelně a vědět co to obnáší.

Cílem bakalářské práce je vytvoření metodiky, kde bude patrný konkrétní postup při práci se seniory v kontextu zlepšování kognitivních funkcí. Jelikož je certifikovaných trenérů paměti v české republice stále málo a poptávka ze strany potencionálních klientů pro umístění do Domova seniory roste, není možné, aby je využili všechny sociální zařízení pro seniory, ve kterých jsou tito trenéři nejvíce potřeba a naplno by zachovali potřebnou pravidelnost tréninku. Rozhodla jsem se tudíž vytvořit metodiku pro pracovníky v sociálních službách a sociální pracovníky, aby trénink paměti mohl vést kvalitně i on pod vedením sociálního pracovníka a tento trénink by mohlo využívat více klientů, konkrétně v zařízení Domov pro seniory - Sociální služby města Přerova p.o.

1 Rešerše výzkumů a zdrojů

Metodika: Na sběr dat jsem využila databázi Google Scholar a Stag.

Pro Bakalářskou práci byla využita tato klíčová slova: Trénování paměti, kognitivní funkce, vliv trénování paměti, kognitivní funkce, kognitivní funkce seniorů, trénování paměti seniorů, memory training, cognitive function, effect of memory training, cognitive function, cognitive function of seniors, memory training for seniors.

Vyřazovací kritéria: nejednalo se o primární studii, nezabývalo se výzkumem cílových otázek, nebylo dostupné v plno textu, nebyla jasně popsána metodika výzkumu.

Výsledky: Celkem bylo nalezeno 2172 možných studií. Ke zpracování této seminární práce jsem podrobně prozkoumala 110 zdrojů z toho 20 bylo využito do práce.

Závěr: Na základě rešerše zdrojů z databází Google Scholar a Stag provedené studie ukazují pozitivní vliv pravidelného trénování paměti na kognitivní funkce seniorů. Přehled rešerše je zpracovaný do Flow diagramu (Příloha 1.)

2 Vymezení pojmů

2.1 Senior

V oblasti seniorů se setkáváme s familiárními pojmy jako "senior", "dědeček", "babička", "stařenka" a "stařeček" jsou v české společnosti běžně užívané pro označení lidí v pokročilém věku, ačkoli nejsou právně definované a mohou být vnímány jako znevýhodňující. Níže uvedené faktory určující vnímání člověka jako starého ukazují, že to, zda je někdo označen jako senior, je subjektivní a závisí na mnoha faktorech, jako je fyzický stav, duševní svěžest, autonomie, přizpůsobení se změnám a další. Faktory určující vnímání člověka jako starého na základě výzkumu prezentovaném Vidlovičovou a Rabušicem (Janiš a Skopalová, 2016, s.33):

- fyzický stav,
- věk,
- ztráta duševní svěžesti,
- ztráta autonomie,
- potíže přizpůsobit se změnám,
- odchod do důchodu,
- potíže s řešením problémů,
- narození vnoučat

WHO vymezuje kalendářní věk pro tři období věku: rané stáří (60-74 let), vlastní stáří (75-89 let) a dlouhověkost (90 let a více). Tento rozdělení se však týká spíše statistických a výzkumných účelů a nemusí se nutně shodovat s vnímáním jednotlivců a jejich společenským postavením. (Janiš a Skopalová, 2016)

Důležité je zdůraznit, že každý jedinec si zaslouží důstojné zacházení bez ohledu na věk. Přílišná zaměřenost na věkové kategorie může vést k stereotypizaci a diskriminaci. Je důležité respektovat jedinečné potřeby, zájmy a schopnosti každého jednotlivce bez ohledu na tuto problematiku.

2.1.1 Stárnutí

Stárnutí je proces, který se projevuje chátráním tělesné schránky a vede ke stáří. Stárnutí lze rozdělit na tzv. teorie stárnutí. Teorii stárnutí lze primárně definovat na:

- stochastické (nahodilé)
- ne stochastické (deterministické / vývojově-genetické).

Stochastické teorie stárnutí jsou založeny na předpokladu, že děje spojené se stárnutím jsou náhodné a s věkem přibývá poruch buněčného řízení. Ne stochastické

teorie stárnutí vycházejí z principu, že stárnutí je geneticky předurčeno. Za obranu proti stárnutí či zpomalení onoho procesu lze částečně považovat například činnosti ve volném čase. (Janiš a Skopalová, 2016)

Je důležité si uvědomit, že v dnešní době se dožíváme stále vyššího věku, a proto bychom měli mít pozitivní pohled na stáří a na starší generaci. Seniorům by měla být poskytnuta přiměřená podpora a respekt, aby mohli plně využít své zkušenosti a moudrosti ve prospěch společnosti.

2.1.2 Kvalita života ve stáří

Slezáčková (2012, s.23) ve své knize zmiňuje definici Světové zdravotnické organizace, že kvalitou života se rozumí, to, jak člověk vnímá svoji pozici v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému, přičemž se přihlíží k jeho cílům, očekáváním a normám.“ Dle Janiše a Skopalové může kvalitu života ovlivňovat také:

- fyzický stav: energie, únava, akutní či chronické bolesti, odpočinek,
- funkční zdatnost: tělesná zdatnost člověka,
- psychický a duševní stav: nálady člověka, jeho schopnost vyrovnat se s nemocí a následnou léčbou, myšlení, učení, paměť atd.,
- spokojenost s léčbou: posouzení léčebného prostředí, přístup k ošetřujícímu personálu atd.,
- sociální vztahy: s rodinou, příbuznými, členy ošetřovatelského týmu, sociální podpora, sexuální aktivita člověka,
- prostředí: zahrnuje svobodu, bezpečí, finanční prostředky atd (Janiš a Skopalová, 2016)

Kvalita života ve stáří je zvláště důležitá, jelikož s věkem dochází ke změnám v tělesné i psychické kondici. Seniorům se často snižuje fyzická zdatnost, zhoršuje se zrak a sluch, objevují se různé nemoci a omezení pohybu. Proto je důležité, aby měli dostatek prostoru pro relaxaci, zájmové aktivity a setkávání se svými blízkými a přáteli. Kvalita života ve stáří může být ovlivněna i tím, zda seniorům přináší smysl jejich život a zda se cítí užiteční a aktivní.

Zlepšení kvality života ve stáří může být podpořeno různými faktory, např. poskytováním kvalitní zdravotní péče, sociální podporou, vytvořením vhodného prostředí pro zájmové aktivity a setkávání se s ostatními lidmi, dostatečným finančním zabezpečením, možností vzdělávání a tréninku nových dovedností a zajištěním bezpečí a pohodlí v každodenním životě.

Pokud se však jedinci kognitivní funkce věkem zhoršují, ztrácí tím jedinec na kvalitě života jak po psychické stránce, tak i po té fyzické, jelikož zhoršení kognitivních funkcí znamená zhoršení také paměti, vyjadřování a pozornosti, což může vést k tomu,

že jedinci budou dělat problém každodenní aktivity, na které byl dříve zvyklý přinášely mu radost.

2.2 Mozek

Než začnu popisovat kognitivní funkce, nejdříve se Vám budu snažit nastínit, odkud tzv. kognitivní funkce pramení, a to není nikde jinde než v lidském mozku. Je také důležité mít základní povědomí o mozku a jeho funkci, abychom lépe porozuměli procesům, které se v něm odehrávají při ukládání a zpracování informací, protože chceme-li efektivně cvičit paměť a porozumět tomu, co se děje v naší hlavě je nutné znát základní informace o mozku.

„Pokud mozkové buňky nepoužíváme, dáváme jim tím najevo, že je ke svému přežití nepotřebujeme. V tu chvíli to vzdávají, stejně jako všechno v přírodě, co není k přežití organismu třeba. Mozek nás udržuje naživu v každém slova smyslu. Je to náš nejlepší nástroj k dosažení úspěchu a spokojenosti“ . (Gamon, Bragdon, 2001, s. 14)

Paměťové stopy jsou v podstatě spojení mezi neurony, které se vytvářejí při ukládání informací do mozku. Tyto spoje jsou významné pro uchování a zpracování informací v mozku. Ztráta částí neuronů a synapsí se vyskytuje během života, ale je způsobena různými faktory, které mohou zahrnovat léky, srdeční onemocnění, deprese, alkohol, sedavý způsob života, nedostatek podnětů nebo špatnou výživu. (Suchá, 2008)

Věk sám o sobě není hlavní příčinou ztráty neuronů a synapsí, ale může být spojen s některými faktory, které mohou vést k jejich ztrátě. Nicméně, studie ukazují, že pravidelné cvičení paměti a stimulace mozku může vést k rozvoji nových spojení mezi neurony a ke zlepšení kognitivních funkcí.

Lidský mozek je složen ze dvou hemisfér. Levá hemisféra mozku je obecně spojována s verbálními a analytickými funkcemi, jako jsou řeč, matematika, logika a plánování. Pravá hemisféra se spojuje s vizuálními a prostorovými funkcemi, jako jsou rozpoznávání tváří, orientace v prostoru, umělecké schopnosti a zpracování emocí. Však obě hemisféry mozku spolupracují na většině úloh. Většina kognitivních funkcí vyžaduje integraci informací z obou hemisfér. Například i úkoly, které jsou tradičně spojovány s levou hemisférou, jako je řešení matematických problémů, vyžadují prostorové a vizuální procesy, které jsou charakteristické pro pravou hemisféru.

Takže ačkoli existuje určitá specializace funkcí mezi hemisférami, je důležité si uvědomit, že obě hemisféry jsou úzce propojeny a vzájemně spolupracují na mnoha kognitivních úlohách.

Gamon a Bragdon uvádějí ve své knize z roku 2001 Mozek a jak ho cvičit základní rozdělení zón v mozku na tři hlavní části: mozkový kmen, kortex a limbický systém. (Gamon a Bragdon, 2001)

Mozkový kmen je část mozku, která se nachází mezi míchou a mozkovou kůrou. Je to nejprimitivnější část mozku, která řídí základní funkce těla, jako jsou dýchání, srdeční činnost, trávení, krevní oběh a reflexy. Mozkový kmen se skládá ze tří částí: prodloužené míchy, mostu a středního mozku. Každá z těchto částí má specifické funkce. Prodloužená mícha řídí základní funkce jako dýchání, srdeční činnost a trávení. Most zprostředkovává komunikaci mezi mozkovou kůrou a nižšími částmi mozku a také řídí některé reflexy, jako je například kašel nebo kýčání. Střední mozek se podílí na řízení pozornosti, orientace a pohybu očí. Celkově je mozkový kmen klíčovou oblastí mozku, která umožňuje základní životní funkce a komunikaci mezi různými částmi mozku a těla.

Prefrontální kortex se nachází v přední části mozku a je zodpovědný za vyšší kognitivní funkce, jako jsou rozhodování, plánování, vybírání možností a kontrola impulzů.

V prefrontálním kortexu jsou umístěny různé oblasti, které se podílejí na různých kognitivních a sociálních funkcích. Například dorsolaterální prefrontální kortex se podílí na plánování, organizaci a vykonávání úkolů. Ventromediální prefrontální kortex se pak podílí na zpracování emocí a sociální interakce.

Limbický systém je část mozku, která hraje důležitou roli při řízení emočních reakcí, motivace a paměti. Tento systém se skládá z několika struktur, včetně amygdaly, hipokampu, septa, prefrontální kůry a dalších oblastí.

Amygdala je pro pracovníka, který vede trénink paměti velice důležitá, neboť je částí limbického systému, která se podílí na zpracování a rozpoznávání emocí, jako jsou strach, hněv a radost. Je také důležitá pro učení se spojovat určité vjemy s určitými emocemi a pro vytváření paměťových stop vztahujících se k emocionálním zážitkům.

Hipokampus je oblast mozku, která se podílí na ukládání a vybavování paměťových stop, zejména v oblasti epizodické paměti. Tato oblast hraje roli i při prostorové orientaci a navigaci v prostředí.

Prefrontální kůra je oblast mozku, která se podílí na řízení chování, plánování, rozhodování a sociálním vnímání. Tato oblast je spojena s emoční regulací a může inhibovat amygdalu, což umožňuje kontrolu nad emočními reakcemi.

Limbický systém spolupracuje s dalšími oblastmi mozku, jako je například bazální ganglia, aby umožnil koordinaci a kontrolu pohybu a behaviorálních reakcí. Poruchy funkce limbického systému se mohou projevit různými způsoby, včetně emoční nestability, úzkosti, deprese a poruch paměti.

Jak jsme se již dozvěděli, mozek úzce souvisí s kognitivními funkcemi. Pro dobrý trénink paměti je důležité, aby měl pracovník, alespoň malý přehled o tom, jak tento orgán funguje a kde se kognitivní funkce nachází. Nesmíme však zapomínat také na to, že i přes velké pokroky lékařské vědy, která používá nejnovějších výzkumných a zobrazovacích metod, je mozek stále velkou neznámou.

2.3 Smyslové vnímání

„Určitou informaci, kterou si ukládáme do paměti, je nejprve potřeba zachytit smyslovými orgány. Smysly jsou svým způsobem měřicí přístroje, které nám definují realitu vnějšího světa“ a při trénování paměti se velkou měrou podílí na ukládání a vybavování informací“. (Suchá, 2010, s. 13)

Existuje pět základních smyslů, které jsou tradičně rozlišovány: zrak, čich, chuť, sluch a hmat. Tyto smysly mají své receptory, které umožňují vnímat okolní svět organismu a jsou proto nazývány exteroceptory. Smysly chuť a čich jsou oba založeny na chemoreceptorech, zatímco sluch a hmat jsou mechanoreceptorové smysly, zrak je fotoreceptorový smysl. Zrak je nejefektivnějším způsobem, jak přenášet informace, až 90 % všech informací se přenáší tímto smyslem. Chuťové receptory jsou naopak nejméně citlivé a přijímají nejméně informací. Sluch a hmat jsou také velmi důležité, protože nám umožňují vnímat zvuky a doteky, což nám umožňuje orientovat se ve světě kolem nás. (Nakonečný, 1995) Právě tyto smysly klienti budou procvičovat v rámci níže sestavené metodiky tréninku paměti pomocí hry na hudební nástroj.

2.3.1 Vnímání zvuku

Holzer a Drlíčková ve svých skriptech Celostní muzikoterapie v institucionální výchově uvádí, že člověk v oblasti smyslového vnímání vnímá zvuk prostřednictvím více smyslových orgánů než jen sluchem. Zprostředkovaně i zrakem – oční nerv je schopen zachytit působení tlakové vlny způsobené šířením zvukových vln v prostředí. Zvukové vlnění vnímáme celým povrchem těla – ochlupením, pokožkou, svalstvem, kosterní aparát vnímá vibrace prostředí. Tyto vibrace ovšem registrují i tzv. viscerální receptory, které zprostředkují vnímání vnitřního prostředí – na vibrace způsobené zvukovými vlnami reagují vnitřní orgány a vlastně vše co obsahuje vnitřní prostředí člověka, říká se jim také "interoceptory". Na vnímání zvuku se rovněž podílejí tzv. proprioreceptory, které podávají okamžité informace o poloze těla v prostoru i o jeho nepatrných změnách – což bývají takřka vždy fyziologické reakce a mimovolní pohyby při poslechu hudby. Z tohoto důvodu působí hudební a rytmická stimulace na elektrickou aktivitu mnoha smyslových a pohybových oblastí mozku – korových, podkorových i některých ostatních. Také se výrazně stimuluje spojení se sensorickými korovými a dalšími oblastmi. (Holzer, Drlíčková, 2012) Důležité je si uvědomit, že vnímání prostřednictvím smyslů patří mezi kognitivní funkce, které díky tréninku paměti procvičujeme.

2.4 Kognitivní funkce a jejich rozdělení

Kognitivní funkce jsou důležité pro naši schopnost fungovat v každodenním životě. Zahrnují paměť, pozornost, učení, rozpoznávání, myšlení, řešení problémů, rozhodování, komunikaci a mnoho dalšího. Kognitivní funkce jsou rozmístěny v odlišných částech mozku, a proto při jeho poranění může být poškozena jedna nebo více částí mozku. (Válková, 2015)

Nejkritičtější kognitivní funkce, které ovlivňují výkon, jsou exekutivní funkce. (Katz, 2011) Exekutivní funkce jsou klíčové pro plánování, organizaci, rozhodování a kontrolu chování. Tyto funkce nám umožňují plánovat a organizovat naše denní aktivity, řešit problémy a rozhodovat se, jak se s nimi vypořádat. Když jsou tyto funkce ovlivněny, může to vést k problémům s plánováním a organizací úkolů, problémům s pamětí a pozorností a také k chybám v rozhodování.

Každý člověk má individuální úroveň kognitivních funkcí, které se mohou během života zlepšovat nebo zhoršovat. Je důležité dbát na zdravý životní styl, jako je dostatek spánku, zdravá strava a pravidelná fyzická aktivita, které mohou podpořit zdravé fungování mozku. Pokud se vyskytnou problémy s kognitivními funkcemi, je užitečné vyhledat odbornou pomoc a podporu, jako je kognitivní terapie, rehabilitace, farmakologická léčba, nebo právě tyto funkce trénovat, pomocí pravidelného tréninku paměti, kterým můžeme poruchám i předcházet.

2.4.1 Paměť

Paměť je velmi důležitá pro každodenní fungování a kognitivní činnosti člověka. Je rozdělena do různých skupin, které mají různé funkce. (Klucká, Volfová, 2009) V každodenním životě se paměť používá k ukládání všech typů informací, např. schůzek, telefonních čísel, jmen, názvů, nebo také toho, co jsme dělali poslední týden. Nicméně paměť hraje také zásadní roli v různých kognitivních činnostech jako je čtení či mentální představitivost. Dle Plhánkové je paměť schopnost zadržovat, ukládat, a vybavovat si informace. Bez paměti by se náš život skládal pouze z chvilkových epizod, které by na sebe nenavazovaly a nebyly by na sobě závislé. Nemohli bychom ani reflektovat svou existenci, neměli bychom k tomu potřebné kontinuum vzpomínek ani prožitků. (Plhánková, 2004)

Fáze paměťového procesu zahrnují vštípení, uchování (retence) a vybavení (reprodukce) informace. Kódování (impregnace), se používá k uložení informací do paměti a může být úmyslné nebo neúmyslné. (Bartoš, Raisová, 2015) **Vštípení** znamená převod informace do srozumitelné podoby a **retence** zahrnuje udržení této informace v paměti po určitou dobu. **Reprodukce** pak zahrnuje vyhledání a vybavení dané informace z paměti pro další použití. Bez ohledu na formu reprodukce (spontánní vybavování nebo

znovupoznání), vštípení a retence jsou procesy, které mohou být buďto záměrné nebo bezděčné.

Proces uchování informací je klíčový pro to, aby byly informace k dispozici kdykoliv jsou potřeba. Paměťový proces může být ovlivněn mnoha faktory, jako je nálada, složitost informací a podobně. Schopnost vybavit si informace je také ovlivněna způsobem, jakým byly informace vštípeny, a jejich významem pro jednotlivce. Vztah k praxi a příklady mohou pomoci udržet informace v paměti déle a usnadnit jejich vybavování. (Bartoš, Raisová, 2015)

Dle Klucké a Volfové (2009) rozdělujeme paměť na krátkodobou (pracovní), střednědobou a dlouhodobou. Pánková (2004) rozděluje paměť na ultrakrátkou (senzorickou), krátkodobou a dlouhodobou. Každá z těchto tří skupin zahrnuje transformaci informace do paměťové stopy, která může být uložena, uchována nebo udržována pro okamžité i pozdější použití. V případě potřeby také, jako přístup k informacím. (Katz, 2011)

Senzorická paměť slouží k okamžitému přijetí a zpracování informací ze smyslů. (Válková, 2015) Senzorická paměť je nezbytným prvním stupněm k získání a upevnění vzpomínek pro dlouhodobější uložení i počáteční fázi příjmu sensorických informací. Přestože je v prostředí k dispozici řada zdrojů informací např. vůně, světlo, zvuk, teplo, mozek detekuje pouze elektrickou energii. (Katz, 2011) Informace jsou v tomto druhu paměti udrženy jen velmi krátkou dobu, dokud nejsou rozříděny a vyhodnoceny jako důležité či nedůležité. Důležité informace jsou následně přesunuty do krátkodobé paměti, kde jsou uchovány po dobu několika sekund až minut. Senzorická paměť také umožňuje mozku pracovat se vstupy z různých smyslových orgánů současně a integrovat je do jednoho vnímání. (Bartoš, Raisová, 2015)

Krátkodobá paměť je důležitá pro okamžité zpracování a uchování informací, které jsou aktuálně potřebné k řešení úkolů a rozhodování. (Klucká, Volfová 2009) Fonologická smyčka umožňuje uchování zvukových informací, jako jsou slova a čísla, po dobu několika sekund. Vizuospeciální náčrtník je důležitý pro uchování vizuálních a prostorových informací, jako jsou tvary, barvy a umístění předmětů v prostoru. Centrální řídicí složka koordinuje tyto dvě složky a integruje je s ostatními kognitivními procesy, jako je pozornost a rozhodování. Potíže s pracovní pamětí mohou mít vliv na každodenní život a mohou se projevit jako problémy s porozuměním, řešením problémů a plánováním. (Katz, 2011)

Dlouhodobá paměť je trvalá a neomezená součást systému zpracování informací a zahrnuje explicitní a implicitní uložení. (Katz, 2011) Epizodická paměť a sémantická paměť jsou oba typy explicitní paměti, kde epizodická paměť se zaměřuje na paměť osobně důležitých událostí a sémantická paměť na fakta a pojmy. Procesní paměť je druh implicitní paměti, kde jsou uloženy dovednosti a znalosti o pohybu a

činnostech. Zkušenosti jsou kódovány do dlouhodobé paměti prostřednictvím verbálního, vizuálního, akustického, chutí nebo vůní a jsou organizovány pro eventuální vyhledávání podle času, místa, afektivního stavu nebo smysluplného vztahu. Vizuální zkušenosti jsou obecně spolehlivější než verbální, jako například pamatování si obličejů oproti jmen. (Katz, 2011)

2.4.2 Pozornost

Pozornost je proces, který umožňuje jednotlivci zaměřit svou mysl na konkrétní podněty a informace, a současně ignorovat nevýznamné informace. Je to důležitý proces pro řešení každodenních úkolů a pro zapamatování si nových informací. (Kulišťák, 2017) Selektivní pozornost umožňuje jednotlivci selektovat informace a věnovat pozornost jen těm, které jsou pro něj důležité. Porucha selektivní pozornosti může vést k narušení schopnosti ignorovat rušivé faktory a soustředit se na důležité informace. (Klucká, Volfová, 2009) Střídatá pozornost umožňuje jednotlivci přepínat mezi různými úkoly a aktivitami. To je důležité pro zvládnutí několika úkolů najednou a pro rychlé přizpůsobení se novým situacím. Rozdělená pozornost umožňuje jednotlivci dělat více věcí najednou. Tato schopnost může být důležitá v některých pracovních situacích, ale její nadměrné používání může vést ke snížení kvality práce. Vytrvalá pozornost (soustředění) umožňuje jednotlivci udržet pozornost na jednom úkolu nebo informaci po delší dobu. Tato schopnost je důležitá pro splnění náročných úkolů a pro zapamatování si nových informací. (Malia, Brannagan, 2010)

Porucha soustředění může vést ke snížení výkonu v práci a škole a může také způsobovat emoční problémy. V některých případech může být soustředění zlepšeno pomocí tréninku a cvičení, ale v jiných případech může být potřeba lékařská péče. (Malia, Brannagan, 2010)

2.4.3 Co může ovlivnit pozornost?

Při tréninku paměti je velice důležité, aby si pracovník, který tento trénink ve uvědomil, jací činitele pozornost můžou negativně ovlivnit a na co si musí dát pozor. Janiš a Skopalová (2016) definují činitele takto:

- **biologické:** věk, zdravotní stav, biologické potřeby (únava, potřeba spánku), ve stáří dochází ke změnám v držení těla, vzhledu kůže a vlasů, poklesu hmotnosti a výšky, vyskytují se pohybové a smyslové obtíže;
- **psychické:** typickým projevem stárnutí je „úbytek“ mozkové tkáně 10-15 %, snižuje se schopnost rozhodovat se, senioři potřebují více času k vykonání nějakého úkolu, dochází ke zhoršení v oblasti percepce, pozornost je zatížena

nadbytečnými podněty, nastávají problémy s uchováním nových informací; – **sociální:** omezení kontaktu s bývalými spolupracovníky (sociální izolace), vyrovnání se s odchodem vlastních dětí z domova, seznámení se s jiným režimem dne, snížení finančního příjmu. (Janiš, Skopalová, 2016)

2.3.4. Zrakově-prostorové schopnosti

Zrakově-prostorové schopnosti jsou důležité pro řadu každodenních činností, jako je orientace v prostoru, čtení map a plánů, manipulace s nástroji, řízení vozidel a dalších strojů a zařízení, a také pro výtvarnou činnost. (Bartoš, Raisová, 2015) Tyto schopnosti jsou zprostředkovány činností mozku, konkrétně pravou hemisférou, a především vizuálním systémem. Poranění mozku mohou mít výrazný vliv na zrakově-prostorové schopnosti, například mohou vést k narušení vnímání prostoru, poruchám pozornosti, neschopnosti rozpoznávat tváře a objekty nebo k poruše manipulace s předměty. Zrakově-prostorové schopnosti mohou být ovlivněny procesem stárnutí, ale také mohou být narušeny v důsledku různých psychiatrických onemocnění. (Klucká, Volfová, 2016) Zjišťování těchto schopností se provádí pomocí různých testů, například kresebných zkoušek, které mohou poskytnout užitečné informace pro diagnostiku a terapii zrakových poruch. (Bartoš, Raisová, 2015)

2.3.5. Jazyk a řečové schopnosti

Jazyk a řečové schopnosti jsou klíčové pro lidskou komunikaci a představují jeden z nejdůležitějších aspektů lidské kultury. Pomocí jazyka si navzájem sdělujeme informace, předáváme si zkušenosti a kulturní tradice, vyjadřujeme své myšlenky, emoce a potřeby a navzájem se porozumíme. Jazyková schopnost se rozvíjí již od raného dětství a je úzce spojena s rozvojem myšlení. Díky jazyku můžeme organizovat a strukturovat své myšlenky a vytvářet složitější mentální reprezentace. Produkce řeči vyžaduje složitou koordinaci různých pohybů ústních svalů, včetně pohybu rtů, jazyka a hlasivek. Porozumění řeči zase zahrnuje rozpoznávání a interpretaci zvuků a slov, rozumění gramatické větě a porozumění kontextu. S věkem mohou být některé řečové funkce narušeny, zejména verbální fluence, což je schopnost vybavovat si a nalézat slova. U lidí s poraněním mozku nebo demencí mohou být řečové schopnosti výrazně ovlivněny, což může mít významný dopad na jejich schopnost komunikovat s ostatními. (Klucká, Volfová, 2009) V každodenním životě jsou jazykové schopnosti nezbytné pro úspěšnou komunikaci s ostatními lidmi, a to jak v osobním, tak i v profesionálním životě. Správná komunikace je klíčová pro efektivní spolupráci a vztahy s ostatními lidmi, a proto je důležité dbát na rozvoj a udržení těchto schopností. (Happyneuron, 2019)

2.4.6 Myšlení a exekutivní funkce

Myšlení a exekutivní funkce jsou klíčové pro naše každodenní fungování a schopnost přizpůsobit se měnícím se podmínkám. Flexibilita myšlení a tvořivost jsou součástí této funkce a umožňují nám řešit problémy a vytvářet nové a přínosné nápady. (Klucká, Volfová, 2015) Exekutivní funkce jsou nejdůležitější funkcí lidského mozku a umožňují nám plánovat, organizovat a myslet. (Bartoš, Raisová, 2015) Jsou závislé na pozornosti, schopnosti zpracovat informace a paměti. Poruchy exekutivních funkcí mohou mít závažné důsledky pro každodenní život, zejména v souvislosti s pracovní pamětí, řešením problémů a plánováním činnosti. (Malia, Brannagan, 2010) V minulosti byly exekutivní funkce často opomíjeny v rehabilitaci, ale v posledních letech se vědecké poznání v této oblasti rozšířilo. Ergoterapeuti jsou kvalifikovaní poskytovat hodnocení a léčbu exekutivních funkcí a zapojit se do dalšího vývoje teoretického základu (Malia, Brannagan, 2010). Mírné zhoršení exekutivních funkcí může mít zjevné důsledky pro celkový výkon zaměstnání, plánování, nákup osobních předmětů, řízení financí a používání telefonu. Proto je důležité při tréninku věnovat pozornost i této oblasti a pomoci klientům zlepšit své schopnosti v každodenním životě. (Bartoš, Raisová, 2015)

2.5 Trénink paměti

Trénink paměti je označení pro procvičování kognitivních schopností zdravých jedinců a slouží k prevenci kognitivních poruch. Nevyjadřuje napravování deficitů, ale posílení dosavadních schopností. (Klucká, Volfová, 2015)

Trénink paměti můžeme také označit za nefarmakologický, preventivní a intervenční přístup ke stáří, a jak odpověděla na otázku, zda může trénink paměti zlepšit kvalitu života, Ing. Dana Steinová (v rozhovoru pro knihu *Trénování paměti a poznávacích schopností*): „*Jsem o tom naprosto přesvědčena. Dobrý trenér paměti dokáže velmi rychle a efektivně zvýšit sebevědomí a sebehodnocení klientů a ti se pak dokáží snáze vypořádat s problémy denního života*“ (Preiss a Křivohlavý, 2009, s. 188)

Trénink kognitivních funkcí může být velmi účinným způsobem, jak udržet a posilovat kognitivní schopnosti v průběhu celého života. Existuje mnoho různých metod tréninku, které se liší obtížností a zaměřením, a které lze přizpůsobit individuálním potřebám a schopnostem.

Výběr správného typu tréninku a jeho přizpůsobení individuálním potřebám a schopnostem může být klíčovým faktorem pro úspěšnost tréninku. Aktivita by měla být zábavná, motivující a přínosná. Důležitým faktorem je také pravidelnost a trpělivost, protože kognitivní trénink může být náročný a výsledky mohou trvat nějakou dobu, než se projeví. (Klucká a Volfová, 2009)

Celkově lze tedy říci, že trénink paměti je užitečným nástrojem pro udržení a posílení kognitivních schopností v průběhu celého života. Přizpůsobení tréninku individuálním potřebám a preferencím, spolu s dalšími zdravými návyky, může vést ke zlepšení celkového zdraví mozku a posunout hranice jeho možností.

Můžeme rozlišovat individuální kognitivní trénink a skupinový kognitivní trénink. V kontextu **individuálního kognitivního tréninku** je důležité, aby klient byl aktivně zapojen do procesu tréninků, a aby se mu věnovalo individuální pozornost, protože každý klient může mít odlišné potřeby a cíle, které chce terapie dosáhnout.

Individuální sezení jsou vhodná pro osoby po poškození mozku, protože terapeut může přizpůsobit trénink specifickým potřebám klienta a pracovat cíleně na oblastech, které jsou pro klienta důležité. Těsný vztah klienta a trenéra a spolupráce jsou klíčové pro úspěšnou terapii. (Dorazilová, 2013)

Je vhodné, aby terapeut při terapii kognitivních funkcí dával klientovi úkoly k procvičování i doma, aby se trénink mohl pokračovat i mimo terapii. Je důležité střídat aktivity a dbát na to, aby klient nebyl příliš unavený při intenzivním cvičení. Pokud klient nemá dostatečnou koncentraci na celou hodinu terapie, může být užitečné zkrátit časové rozmezí tréninku. (Dorazilová, 2013)

Konečným bodem, na který bych chtěla upozornit, je monitorování pokroku klienta po delší době pravidelné terapie. To může být důležité pro zhodnocení účinnosti terapie a plánování dalšího postupu v léčbě (Dorazilová, 2013)

Skupinový kognitivní trénink má několik výhod oproti individuálnímu tréninku. Jednou z nich je možnost interakce mezi klienty, kteří si mohou porovnat své výsledky a učit se navzájem. Skupinový trénink také poskytuje příležitost procvičovat nejen poznávací funkce, ale i sociální kognici. Pracovník může využít různé pomůcky, jako jsou fotografie různých situací, do nichž klienti doplňují slova, nebo je popisují. Je důležité, aby také věnoval pozornost celé skupině a nezanedbával žádného klienta. Pokud je skupina velká, je vhodné mít dva pracovníky, kteří se budou věnovat všem klientům. Trénink paměti může být doplněn i teoretickými informacemi, které se vzápětí prakticky vyzkouší. (Dorazilová, 2013)

Na konci každého setkání je klienty požádáno, aby si vzpomněli na všechna cvičení, která se v hodině probírala. Cvičení by měla být přizpůsobena všem klientům, největší ohled se bere na možnosti a zdravotní stav klientů. Proto je vhodné, aby skupina byla složena z klientů s podobnou diagnózou. Skupinový trénink může být také ekonomičtější než individuální trénink, protože se využívají sdílené zdroje a náklady jsou rozděleny mezi více lidí. (Dorazilová, 2013)

2.5.6 Fáze tréninku paměti

Trénink paměti se obvykle skládá z několika fází:

1. Diagnostika a hodnocení – pracovník zjistí aktuální stav paměti klienta, jaké typy paměti jsou nejvíce postiženy a jaké jsou silné stránky. Dále se zaměří na to, jak se paměť potíže projevují v běžném životě klienta.
2. Plánování tréninku – na základě diagnostiky terapeut sestaví individuální plán tréninku, který bude odpovídat potřebám a možnostem klienta.
3. Základní trénink – tato fáze je zaměřena na trénink základních paměťových schopností, jako jsou krátkodobá paměť, dlouhodobá paměť, verbální a vizuální paměť, rychlost zpracování informací a pozornost.
4. Speciální trénink – v této fázi se zaměřujeme na specifické paměťové funkce, které jsou pro klienta důležité v jeho každodenním životě. Například trénink paměti na jména, trénink paměti na čísla, trénink paměti na důležité události.
5. Přejít do běžného života – pracovník s klientem trénuje přenos paměťových schopností do běžného života. Klient se učí používat techniky a strategie, které mu umožní lépe si pamatovat v běžných situacích, jako jsou nákupy, schůzky nebo důležité informace.
6. Udržování výkonu – po skončení tréninku je důležité udržovat dosaženou úroveň paměti. Klient se učí pravidelně trénovat paměť samostatně a aplikovat naučené strategie i nadále v běžném životě.

2.5.7 Struktura tréninku paměti

U starších lidí může docházet k pasivitě, apatii a oploštění emocí. Existuje několik faktorů, které mohou vést k této situaci, jako jsou například zdravotní problémy, ztráta přátel a blízkých osob, úbytek energie a vitalizace a celkově nižší aktivita v životě. Je důležité věnovat se klientům, kteří se účastní aktivit poprvé, více než ostatním. Pracovník by měl vysvětlit, jak bude trénink kognitivních funkcí probíhat a jakým způsobem může pomoci klientovi zlepšit jeho kognitivní funkce a celkovou kvalitu života. V závislosti na klientově situaci by pracovník mohl navrhnout různé tréninkové aktivity, jako jsou cvičení na paměť, řešení úkolů zaměřených na pozornost a koncentraci, cvičení na plánování a organizaci a podobně. Může být užitečné využít různé strategie a techniky, které pomáhají klientovi udržet pozornost a zlepšit jeho kognitivní funkce. (Holmerová, Jarolímová, Suchá 2007)

Je také důležité být trpělivý a podporovat klienta během celého procesu. Klienti se mohou cítit frustrující, když se nedokážou rychle zlepšit, takže je důležité zdůraznit, že trénink paměti může být procesem a že každý pokrok je důležitý. (Klucká, Volfová 2009).

Trénink se zaměřuje na procvičování kognitivních funkcí, ale zahrnuje také osobnostní a sociální faktory, protože jsou tyto složky neoddělitelné v životě. To

znamená, že při tréninku se nezaměřujeme pouze na kognitivní funkce, ale také na osobnost a sociální interakce. (Klucká, Volfová 2009)

Tréninkové bloky jsou sestaveny tak, aby obsahovaly soubor cvičení zaměřených na jednu nebo několik kognitivních funkcí. Délka tréninku je přibližně 45 minut, což odpovídá délce školní vyučovací hodiny, kdy se většina lidí dokáže soustředit. V každém tréninkovém bloku se používá kombinace skupinových a individuálních činností a střídají se různé typy úkolů, jako jsou písemné, verbální a kreslené úkoly. Cílem je napodobit důležité činnosti běžného života a zlepšit schopnosti pracovat jak samostatně, tak i ve skupině.

Důležitou součástí tréninku je také úvod, který zahrnuje vzájemné přivítání, pozdravení a představení se. Tento proces podporuje vzájemnou komunikaci a zapojení klientů do společného prostředí. Součástí úvodu je také připomenutí dne, data, účelu a místa setkávání, což pomáhá klientům orientovat se v prostředí a navodit pozitivní atmosféru. (Klucká, Volfová 2009).

Po přivítání přichází na řadu podpora komunikace, takže se pokládají otázky, které můžou být zaměřeny na znalosti klienta i jeho osobní zájmy. U znalostních otázek je důležitá hravá forma, kdy nejde o to, aby klient znal správnou odpověď. (Klucká, Volfová 2009) V další části se může přejít k tréninkovým úkolům, které jsou zaměřené na procvičování různých kognitivních funkcí. Úkoly by neměly trvat příliš dlouho a měly by být vystřídány jinou činností, které posilují zase jiné složky osobnosti, jelikož je nutné brát v úvahu i případnou zhoršenou koncentraci klienta na určité činnosti. (Holmerová, Jarolímová, Suchá 2007) Při tréninku je důležité nevzbuzovat v klientech pocit zkoušky a pracovat v uvolněné, hravé atmosféře, která přispívá k pocitu, že se jen ze zvědavosti něco zkusí. (Klucká, Volfová 2009)

Je dobré, aby činnosti při tréninku byly vymyšleny speciálně pro jednotlivé účastníky tak, aby je zvládli. Pracovník, který trénink vede, musí proto umět odhadnout, co přibližně klient dokáže, a podle toho činnost modifikovat, aby se předešlo případnému neúspěchu. (Holmerová, Jarolímová, Suchá 2007) Také je důležité chválit ty, kterým se úkol daří, a povzbudit ty, kterým úkol naopak činil potíže. (Klucká, Volfová 2009) Důležité je také, aby se během tréninku nestříдалo příliš mnoho aktivit, které by mohly pacienty vyčerpat psychicky i fyzicky. Je důležité pracovat s klienty na jejich sebereflexi, aby se mohli sami zhodnotit a ocenit svůj výkon. V případě, že klient nemá dostatečné schopnosti pro sebereflexi, je pracovník zde, aby mu pomohl. Pracovník může ocenit zlepšování výkonu a motivovat klienta k další práci na sobě. (Klucká, Volfová 2009)

Pro klienty s kognitivními dysfunkcemi je žádoucí opakovat situace, aby mohli lépe porozumět a zapamatovat si informace. Zatleskání si jako ukončovací rituál může být dobrým způsobem, jak uzavřít sezení a posílit pozitivní pocity klienta. (Klucká, Volfová 2009)

3 Propojení tématu s teoriemi + etické hledisko

Etické hledisko sociální práce se týká základních principů, hodnot a standardů, které řídí chování a rozhodování sociálních pracovníků v práci s klienty a v různých situacích. Etika v sociální práci zahrnuje respektování lidské důstojnosti, sociální spravedlnost, právo na sebeurčení a sebeřízení, profesionalitu, důvěrnost, zodpovědnost a další základní principy, které mají za cíl chránit a podporovat klienty.

Mezi klíčové aspekty etického hlediska sociální práce patří:

1. Respektování lidské důstojnosti: Sociální pracovníci musí respektovat a chránit lidskou důstojnost všech klientů, bez ohledu na jejich věk, pohlaví, rasy, náboženství, sexuální orientaci, zdravotní stav nebo sociální status.
2. Sociální spravedlnost: Sociální pracovníci musí usilovat o sociální spravedlnost a bojovat proti diskriminaci a nerovnosti vůči klientům. To zahrnuje aktivní snahu o změnu systémů a institucí, které vytvářejí nebo udržují nerovnost.
3. Právo na sebeurčení a sebeřízení: Sociální pracovníci musí respektovat právo klientů na svobodné rozhodování a sebeurčení, a to včetně práva na soukromí a důstojnost. Sociální pracovníci by měli poskytovat klientům informace, které jim umožní rozhodovat o svém životě a cestě, kterou si zvolí.
4. Profesionalita: Sociální pracovníci by měli být profesionály s odpovídajícím vzděláním, zkušenostmi a etickými hodnotami. Musí být schopni rozpoznat hranice své pravomoci a znalostí a poskytovat služby klientům s ohledem na jejich potřeby a preference.
5. Důvěrnost: Sociální pracovníci musí chránit důvěrnost a soukromí svých klientů a měli by být pečliví při zacházení s citlivými informacemi o klientech. Měli by být schopni odlišit mezi soukromými a profesionálními informacemi a respektovat soukromí klientů.
6. Zodpovědnost: Sociální pracovníci by měli nést odpovědnost za své chování a rozhodnutí a být schopni přijímat

Trénink paměti seniorů může přinášet různá etická dilemata. Některá z nich mohou zahrnovat:

1. Změnu očekávání seniorů: Trénink kognitivních funkcí může mít za následek zlepšení kognitivních schopností seniorů, což může vést k novým očekáváním vůči svému zdravotnímu stavu a nezávislosti. Toto může být problematické, pokud senior nemůže plně naplnit tato očekávání nebo pokud by měl být na základě těchto očekávání hodnocen.
2. Nedostatek individuálního přístupu: Některé programy tréninku kognitivních funkcí mohou být navrženy pro velké skupiny seniorů, což

může vést k nedostatečnému individuálnímu přístupu. Každý senior má své vlastní potřeby a schopnosti, takže je důležité zajistit, aby programy byly přizpůsobeny každému seniorovi individuálně.

3. Riziko frustrace: Trénink paměti může být náročný a může zahrnovat opakované úkoly. To může způsobit frustraci a snížení motivace seniorů. Je důležité zajistit, aby trénink byl dostatečně motivující a aby se senior cítil podporován.
4. Spravedlnost: Výhody tréninku paměti by měly být přístupné pro všechny seniory, bez ohledu na jejich sociální, kulturní nebo ekonomickou pozici. Pokud jsou programy k dispozici pouze pro některé skupiny seniorů, může to vést k nespravedlivým rozdílům v přístupu ke zdravotní péči.
5. Respektování autonomie seniorů: Je důležité respektovat rozhodnutí seniorů, zda chtějí trénovat své kognitivní schopnosti. Někteří senioři mohou mít své vlastní priority, zájmy a preference a nemusí chtít trávit čas tréninkem. Je důležité zajistit, aby senior měl možnost svobodně rozhodnout, zda se účastní tréninku.

4 Propojení tématu se sociální politikou

Trénink kognitivních funkcí seniorů může být spojen s několika principy a funkcemi sociální politiky, ale nejvíce se pravděpodobně souvisí s principem prevence a s funkcemi prevence a péče o zdraví.

Princip prevence se zaměřuje na snižování rizikových faktorů a na prevenci problémů, místo pouhé reakce na jejich projevy. Trénink kognitivních funkcí seniorů může pomoci předcházet kognitivnímu úbytku a demenci u starší populace, což je zdravotní problém, který může být velmi nákladný a zatěžovat nejen seniory samotné, ale i jejich rodiny a společnost jako celek.

Funkce prevence a péče o zdraví jsou klíčové pro sociální politiku, která se zaměřuje na zlepšení zdraví a kvality života obyvatelstva. Trénink paměti seniorů může být důležitou součástí této funkce, protože pomáhá seniorům udržet svou kognitivní funkčnost, což je klíčové pro zachování jejich nezávislosti a kvality života.

Celkově lze říci, že trénink paměti seniorů může souviset s principem prevence a funkcemi prevence a péče o zdraví, které jsou klíčové pro sociální politiku, která se snaží zlepšit zdraví a pohodu obyvatelstva a snižovat náklady na zdravotní péči.

Trénink také souvisí se Stimulační funkcí sociální politiky, která spočívá v podpoře hospodářského růstu, zvyšování zaměstnanosti a zlepšování ekonomického blahobytu. Tento trénink může být spojen s touto funkcí sociální politiky, protože senioři, kteří jsou mentálně aktivní a mají vysokou kognitivní funkci, mohou být schopni pracovat déle, než kdyby se jejich kognitivní funkce zhoršovala. To by mohlo vést k vyšší produktivitě a vyššímu hospodářskému růstu.

Dále může pomoci snížit náklady na péči o seniory a zlepšit jejich kvalitu života, což může mít vliv na hospodářský růst a zlepšení životní úrovně. Když jsou senioři schopni samostatně řešit každodenní úkoly a jsou mentálně aktivní, jsou pravděpodobněji zdraví a nebudou tak potřebovat nákladnou péči.

Z toho vyplývá, že trénink paměti seniorů může pomoci podpořit stimulační funkci sociální politiky tím, želepší kvalitu života seniorů, sníží náklady na péči a přispěje k větší produktivitě.

5 Propojení tématu s metodami a technikami sociální práce/mezinárodní sociální práce /humanitární práce.

5.1 Sociální práce se skupinou

Sociální práce se skupinou je metoda sociální práce, která se zaměřuje na práci s více lidmi najednou, kteří sdílejí určité problémy, zájmy nebo potřeby. Cílem sociální práce se skupinou je podporovat a rozvíjet sociální interakce a vztahy mezi členy skupiny, aby se zlepšila jejich kvalita života a přispělo k řešení jejich problémů.

Sociální práce se skupinou může být realizována v různých formách a kontextech, například v komunitách, organizacích, školách, nemocnicích nebo věznicích. Mezi nejčastější formy sociální práce se skupinou patří terapeutické skupiny, poradenské skupiny, vzdělávací skupiny, samo pomocné skupiny a sociálně aktivizační skupiny.

Pracovníci sociální práce se skupinou mohou použít různé techniky a metody, jako jsou moderování diskusí, skupinová dynamika, terapeutické intervence a vedení skupinových aktivit, aby podpořili proces sociální interakce a vztahů v rámci skupiny a pomohli členům skupiny překonat jejich problémy a dosáhnout cílů. Jeden ze způsobů, jak pomoci členům skupiny překonat jejich obavy a problémy s dosáhnutím cílů, může být právě trénink paměti. Při tréninku paměti pracovník vytvoří malé skupinky, ve kterých si členové zdokonalí mezi sebou interakci, vybudují lepší vztahu a díky postupnému zlepšení kognitivních funkcí svou komunikaci mezi sebou mohou také zdokonalit.

5.2 Sociální práce s jednotlivcem

Sociální práce s jednotlivcem se zaměřuje na poskytování podpory a pomoci jednotlivým lidem, kteří se potýkají s různými problémy a obtížemi v jejich osobním životě, vztazích, pracovním prostředí, nebo v jiných oblastech jejich života. Tato forma sociální práce se často nazývá i individuální sociální práce.

Cílem sociální práce s jednotlivcem je pomoci lidem zlepšit kvalitu svého života, zvládnout aktuální situace a problémy a rozvíjet své schopnosti a zdroje. Pracovníci sociální práce s jednotlivcem spolupracují s klienty na individuálních plánech a cílech, aby jim poskytl přizpůsobenou podporu a pomohli jim najít řešení jejich problémů.

Trénink paměti může pracovník provádět jak ve skupině, tak i individuálně s jednotlivcem a pomoci mu tak zlepšit rozvíjet své schopnosti.

5.3 Přístup zaměřený na člověka

Přístup orientovaný na klienta (též známý jako klient-centered terapie nebo person-centered terapie) je psychologická terapeutická metoda, která se zaměřuje na to, aby klienti měli v terapii co největší kontrolu nad svým procesem uzdravování a růstu.

Tento přístup se vyvinul zejména v rámci humanistické psychologie a vychází z předpokladu, že každý jedinec má potenciál pro růst a rozvoj, pokud jsou mu poskytnuty příznivé podmínky. Terapeut tedy nevnímá sebe jako autoritu, která klientovi říká, co má dělat, ale jako spolu-tvůrce procesu, který klientovi pomáhá najít vlastní řešení a nápady. Klíčovou roli v této terapii hraje empatie, tedy schopnost terapeuta vcítit se do klientova světa, porozumět jeho způsobu vnímání a projevoování emocí a být s ním v kontaktu v průběhu celé terapie. Důležitou součástí je také nezávazné a nekritické prostředí, které klientovi umožňuje otevřeně hovořit o svých pocitech a myšlenkách. V rámci klient-centered terapie se kladou důraz na proces, nikoli na výsledek a klienti jsou povzbuzováni k tomu, aby sami hledali řešení svých problémů a cílů. Terapeut se snaží klienta podporovat, být s ním v souladu a pomáhat mu objevovat vlastní zdroje a potenciál.

Podmínky pomáhající osobnímu růstu:

U tréninku paměti seniorů je důležité právě využití **akceptace**, empatie bez hodnocení a přijetí klienta takový je i s nedostatky, jelikož klient stárnutí a s ním spojený úpadek kognitivních funkcí může brát jako velký problém, který mu sráží sebevědomí. Klient se kvůli věku může cítit bezcenně a odmítnutý okolím. Pracovník však pomocí tohoto přístupu jeho problém pomáhá exterminovat a díky pravidelnému tréninku paměti zhoršení kognitivních funkcí zmírnit.

Při trénování paměti je také velice důležitá sebeaktualizační tendence. Sebeaktualizační tendence se projevuje různými způsoby, například hledáním nových zážitků, učení se nových dovedností, prozkoumáváním svého vnitřního já a zvyšováním svého sebevědomí, které si právě prostřednictvím tréninku klienti mohou zvýšit tím, že se stále zlepšují a s nimi i jejich kognitivní schopnosti. Také mají větší motivaci a vnitřní uspokojení ze své práce, čemuž napomáhá i zlepšování svých dovedností.

5.4 Logoterapie

Logoterapie je psychoterapeutický přístup, který vychází z myšlenek rakouského psychiatra a filozofa Victora Frankla. Frankl je známý svou knihou "Člověk hledá smysl", kde popisuje své vlastní zážitky z pobytu v koncentračním táboře a jeho názory na lidskou existenci a hledání smyslu v životě.

Logoterapie se zaměřuje na hledání smyslu v životě a využívá k tomu terapeutické techniky, které pomáhají klientovi objevit jeho vlastní hodnoty, cíle a významy.

Logoterapie se nesnaží pouze odstranit symptomy nebo problémy, ale pomáhá klientovi najít vnitřní motivaci a smysl v životě, což vede k dlouhodobějšímu a hlubšímu uzdravení.

Mezi hlavní techniky logoterapie patří například paradoxní záměna, tzv. derefektivní techniky a terapeutický příběh. Logoterapie se používá především u klientů trpících depresí, úzkostí, stresovými poruchami a dalšími psychickými problémy. Tyto problémy mají velký dopad na kognitivní funkce a podporují jejich zhoršení.

Logoterapie může být pro seniory, kteří trpí poruchou kognitivních funkcí velmi přínosná, protože jim může pomoci nalézt smysl a účel v jejich pozdním životě. V této fázi života se mnoho seniorů potýká s osamělostí, strachem z nejistoty, pocitem beznaděje a nedostatkem motivace. Logoterapie pomáhá seniorům najít smysl a motivaci, aby se aktivně zapojili do svého života a mohli v něm nalézt radost.

Pracovník seniory podporuje v hledání smyslu a cílů v jejich pozdním životě a tvoří s nimi plán, jak dosáhnout těchto cílů. Tento plán může zahrnovat vytváření vztahů s ostatními lidmi, podílení se na dobrovolnické činnosti, rozvíjení svých zájmů a další aktivity. Dále logoterapie může pomoci seniorům přijmout své omezení a ztráty, které jsou spojené s věkem. Pracovník napomáhá seniorům nalézt význam i v těchto ztrátách a naučit se, jak se s nimi vypořádat. Logoterapie může být také užitečná pro seniory, kteří se potýkají s fyzickými a duševními problémy. Pracovník může pomoci seniory naučit se lépe zvládat tyto problémy a najít způsoby, jak si udržet pozitivní pohled na život.

Celkově lze říci, že logoterapie může být velmi přínosná pro seniory, kteří hledají smysl a cíl v jejich pozdním životě. Logoterapie může pomoci těmto seniorům s poruchami kognitivních funkcí najít radost a motivaci, aby mohli aktivněji žít svůj život a využít plně svůj potenciál stejně jako při tréninku paměti.

5.5 Reminiscence

Reminiscence je proces vzpomínání a reflexe na minulé zážitky a události. Jedná se o způsob, jakým si lidé připomínají své životní události, zkušenosti a vztahy. Během reminiscence může člověk reflektovat na své úspěchy, selhání, radosti a smutky a zkoumat, co se naučil a jak se vyvíjel v průběhu času.

Reminiscence může být způsob, jakým lidé integrují své minulé zkušenosti do svého současného života a zlepšují tak svou psychickou pohodu. Může také být způsob, jakým se lidé učí a rozvíjejí se, protože se dívají na své minulé zkušenosti z jiné perspektivy a mohou nalézt nové způsoby řešení problémů.

Reminiscence se také využívá jako terapeutická technika u lidí s demencí a Alzheimerovou chorobou, protože může pomoci udržet spojitost s minulostí a zlepšit kognitivní funkce. Může to být i způsob, jakým lidé s nemocemi nebo postižením

vyjadřují své pocity, myšlenky a zkušenosti a nacházejí nové způsoby, jak se vyrovnávat s těmito výzvami. Reminiscence a trénování paměti jsou úzce spojené pojmy, protože reminiscence může být považována za druh tréninku paměti.

Reminiscence je proces vzpomínání a reflexe na minulé zážitky a události, který může být užitečný pro udržení a zlepšení kognitivních funkcí, jako je paměť. Během reminiscence se aktivuje síť neuronů v mozku, které jsou spojené s pamětí a učením, což zlepšuje paměťové funkce.

Trénování paměti zahrnuje různé cvičení, která mají za cíl posílit kognitivní funkce, včetně paměti. Tyto cvičení mohou zahrnovat opakování informací, rozlišování mezi podobnými informacemi, vizualizaci a opakování seznamů a podobně. Při kombinaci reminiscence a tréninku paměti se paměťové funkce zlepšují a zvyšuje se schopnost uchovávat a vybavovat si informace. Reminiscence může být také užitečná pro osoby s demencí nebo Alzheimerovou chorobou, protože může pomoci udržet spojitost s minulostí a zlepšit kognitivní funkce.

6 Legislativní zakotvení dané problematiky

V České republice neexistuje specifická legislativa, která by se vztahovala pouze na trénink kognitivních funkcí seniorů v Domově pro seniory. Avšak obecně platí, že poskytování služeb seniorům v Domovech pro seniory je regulováno několika zákony a vyhláškami. Zde jsou uvedeny některé zákony a normy, které se vztahují na trénink kognitivních funkcí v České republice:

Zákon č. 108/2006 Sb. Zákon o sociálních službách: Zákon definuje požadavky na poskytování sociálních služeb seniorům a na poskytování služeb v Domovech pro seniory. Podle tohoto zákona mají senioři právo na podporu svého zdraví a prevenci zhoršení zdravotního stavu, což může zahrnovat i trénink kognitivních funkcí.

Standardy kvality sociálních služeb, které jsou obsaženy v příloze 2 Vyhlášky MPSV č. 505/2006 Sb. prováděcí vyhláška k zákonu o sociálních službách. Tyto standardy stanoví požadavky na kvalitu poskytovaných služeb seniorům v Domovech pro seniory, včetně požadavků na trénink a podporu seniorů. Do legislativního ukotvení můžeme zahrnout také Etický kodex sociálních pracovníků: Tento kodex stanoví etické zásady pro poskytování služeb seniorům a stanoví, že práce sociálního pracovníka musí být založena na respektování důstojnosti a práv klienta, včetně práva na trénink kognitivních funkcí.

Celkově lze říci, že trénink paměti seniorů v Domově pro seniory by měl být poskytován v souladu s výše uvedenými zákony a normami, které garantují respektování práv seniorů a kvalitní poskytování služeb.

7 Analýza potřebnosti

Trénink paměti seniorů v Domově pro seniory může být velmi užitečným nástrojem pro udržení a zlepšení kognitivních funkcí seniorů. Níže jsou uvedeny některé důvody, proč by měl být trénink paměti zahrnut do programu v těchto sociálních službách :

1. Prevence kognitivního poklesu: Kognitivní pokles je běžným jevem u starších lidí a může mít vliv na jejich schopnost samostatně žít a plnit každodenní úkoly. Trénink paměti může pomoci prevenci kognitivního poklesu a udržení schopností seniorů.
2. Zlepšení kvality života: Zlepšení může přispět k celkovému zlepšení kvality života seniorů. Například zlepšení paměti a pozornosti může vést k většímu sebevědomí, lepšímu plánování a organizaci a větší nezávislosti.
3. Zlepšení sociální interakce: Trénink může vést ke zlepšení sociální interakce seniorů. Například aktivita, jako je hra společenských her, může podporovat spolupráci a komunikaci mezi seniory.
4. Zlepšení náladového stavu: Trénink může vést ke zlepšení náladového stavu seniorů. Například aktivita, jako je řešení složitých úkolů nebo hry, může podporovat uvolnění endorfinů v mozku, což může vést k lepšímu náladovému stavu.
5. Zlepšení funkčního stavu: Pravidelné trénování paměti může pomoci zlepšit funkční stav seniorů a zlepšit jejich schopnost plnit každodenní úkoly. Například trénink pozornosti a koordinace může pomoci zlepšit schopnost seniorů řídit automobil, chodit po schodech a provádět další každodenní aktivity.

Vzhledem k těmto výhodám by měl být trénink paměti zahrnut do programu pro seniory v Domovech pro seniory. Programy by měly být přizpůsobeny individuálním potřebám seniorů a měly by být dostupné všem seniorům bez ohledu na jejich zdravotní stav nebo schopnosti.

Po rozhovoru se zaměstnanci Domovu pro seniory Přerov bylo zjištěno následovné: V Domově pro seniory Přerov, provádí trénink paměti certifikovaná trenérka paměti 3 stupně. Domov má však naplněnou kapacitu (Provoz celoročního domova pro seniory od 60 let věku má kapacitu 82 lůžek) a poptávka pro umístění klientů stále roste. Trénink paměti je vhodný provádět v menších skupinách několikrát týdně. Provoz však umožňuje trénink paměti ve dvou skupinách po 10 ti klientech 2x týdně. Pokud by trénink paměti vykonával navíc pracovník v sociálních službách pod vedením sociálního pracovníka, mohl by se trénink paměti zvýšit na trénování alespoň 3x až 4x do týdne.

V tomto případě je také dobré zohlednit finanční stránku problematiky. Aby se mohl pracovník stát certifikovaným trenérem paměti, je potřeba aby školení Domov pro

seniory financoval, tudíž by tato varianta byla také vhodnou alternativou pro ulehčení ekonomické stránky.

7.1 Příčiny problému a dopady na cílovou skupinu

Existuje mnoho faktorů, které mohou přispět k zhoršení kognitivních funkcí seniorů. Mezi nejčastější příčiny patří:

Stárnutí – Kognitivní funkce se přirozeně snižují s věkem. Seniorům se může stát obtížnější učit se nové věci, pamatovat si informace nebo se soustředit.

Nemoci a choroby – Některé nemoci a choroby, jako Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba, mozková mrtvice nebo cukrovka, mohou mít negativní vliv na kognitivní funkce seniorů.

Deprese a úzkost – Deprese a úzkost mohou ovlivnit kognitivní funkce seniorů. Seniorům může být těžší soustředit se a pamatovat si informace, pokud trpí depresí nebo úzkostí.

Nedostatek pohybu – Nedostatek pohybu může mít negativní vliv na kognitivní funkce seniorů. Kardiovaskulární cvičení, jako chůze, běh nebo plavání, mohou pomoci zlepšit kognitivní funkce.

Nedostatek spánku – Nedostatek spánku může ovlivnit kognitivní funkce seniorů. Seniorům může být těžší se soustředit a pamatovat si informace, pokud trpí nespavostí.

Dopady zhoršení kognitivních funkcí na cílovou skupinu seniorů jsou významné a mohou zahrnovat ztrátu nezávislosti, neschopnost plánovat a organizovat svůj život, sníženou kvalitu života a zhoršení celkového zdraví. Tyto faktory mohou vést k různým problémům, včetně snížení schopnosti řídit vozidlo nebo snížení schopnosti udržet si zaměstnání. Kromě toho mohou mít zhoršené kognitivní funkce dopad na celkové zdraví a náchylnost k pádům a úrazům. Je tedy důležité, aby se seniorům věnovala pozornost a aby byly nabízeny metody a strategie k posílení kognitivních funkcí a prevenci zhoršení.

7.2 Základní informace o velikosti a případných specifikách cílové skupiny vzhledem k řešení problému

Podle výsledků Sčítání lidu, domů a bytů 2011 (SLDB) bylo zjištěno na území České republiky 1 644 836 osob starších 65 let, což je 16 % z celkového počtu obyvatel. Oproti minulému sčítání z roku 2001, kdy podíl této části obyvatelstva činil 14 % (tj. 1 410 571 osob), vzrostl počet osob nad 65 let o 234 265 osob.

Z této statistiky může tedy zpozorovat, že nárůst stárnoucí populace značně stoupá, tudíž trénink paměti bude potřeba u stále více obyvatel.

Sociální práce se seniory se zaměřuje na pomoc a podporu starším lidem, aby mohli žít nezávisle a s důstojností v jejich vlastním domově a v jejich komunitě. Tato práce se často zaměřuje na řešení problémů, které se týkají zdravotního stavu, mobility, sociální izolace, finančních obtíží a jiných výzev, se kterými se mohou senioři potýkat.

Specifika sociální práce se seniory zahrnují:

1. Zdravotní péče: Sociální pracovníci se mohou zabývat vzděláváním a informováním seniorů o zdravotních tématech, jako jsou preventivní prohlídky a péče o zdraví. Také mohou pomáhat s koordinací zdravotnické péče a podporovat seniora při správném užívání léků.
2. Sociální izolace: Starší lidé se mohou cítit izolovaní od svých rodin, přátel a komunity, což může vést k pocitu osamělosti a deprese. Sociální pracovníci mohou pomáhat seniorům najít společenské aktivity, jako jsou klubové setkání nebo kurz a podporovat seniory při budování sociálních vztahů.
3. Hospodářská situace: Finanční situace seniorů se může lišit, někteří senioři se mohou potýkat s chudobou. Sociální pracovníci mohou pomáhat s řešením finančních problémů, jako jsou žádosti o dávky nebo přídavky, a pomáhat s řízením financí.
4. Péče o rodinného příslušníka: Mnoho seniorů se stará o svého partnera nebo jiného rodinného příslušníka, který má nějaký druh zdravotního problému. Sociální pracovníci mohou poskytnout podporu a poradenství při péči o rodinného příslušníka, včetně doporučení pro specifické zdroje podpory.
5. Práva seniorů: Sociální pracovníci mohou pomoci seniorům porozumět jejich právům, včetně práv na zdravotní péči, sociální zabezpečení a ochranu před zneužíváním.

Sociální práce se seniory je důležitou službou, která pomáhá starším lidem zůstat aktivními, samostatnými a zapojenými do jejich komunity.

7.3 Příklady řešení dané problematiky v zahraničí

V zahraničí můžeme zaznamenat tyto programy pravidelného trénování paměti pro seniory, které byly úspěšné a vedly ke zlepšení kognitivních funkcí.

BrainHQ: Tento program je vytvořený firmou Posit Science a zahrnuje různé cvičení zaměřené na trénování různých oblastí kognitivních funkcí, jako jsou pozornost, paměť, rychlost a flexibilita myšlení. Studie ukázaly, že pravidelné cvičení pomocí BrainHQ může vést ke zlepšení kognitivních funkcí seniorů.

Lumosity: Tento program nabízí také různé cvičení zaměřené na trénování kognitivních funkcí, včetně paměti, pozornosti a rychlosti reakce. Studie ukázaly, že pravidelné cvičení pomocí Lumosity může vést ke zlepšení kognitivních funkcí seniorů.

Positively Ageing: Tento program je nabízený organizací Age UK a zahrnuje různé aktivity, jako jsou cvičení paměti, kurzy počítačových dovedností a kulturní akce. Studie ukázaly, že pravidelná účast na aktivitách Positively Ageing může vést ke zlepšení kognitivních funkcí seniorů.

Mnemonic Training: Tento program je zaměřený na trénování mnemotechnických dovedností, jako jsou asociace, vizualizace a opakování. Studie ukázaly, že pravidelné cvičení pomocí Mnemonic Training může vést ke zlepšení paměti a dalších kognitivních funkcí seniorů.

Memory Fitness: Tento program zahrnuje různé aktivity, jako jsou cvičení paměti, trénink logického myšlení a rozvíjení sociálních vztahů. Studie ukázaly, že pravidelná účast na aktivitách Memory Fitness může vést ke zlepšení kognitivních funkcí seniorů.

Tyto programy byly úspěšné v zahraničí a ukázaly, že pravidelné trénování paměti může vést ke zlepšení kognitivních funkcí seniorů. Je důležité si uvědomit, že každý senior je jedinečný a může mít jiné potřeby a preference, co se týče tréninku paměti. Proto je důležité najít program, který vyhovuje individuálním potřebám a zájmům každého seniora.

7.4 Specifikace stakeholderů

Mezi hlavní stakeholdery zařadíme rodinní příslušníky klientů Domova pro seniory Přerov, jelikož rodinní příslušníci, kteří mají starost o seniory, jsou také důležitými stakeholdery. Mohou být zapojeni do programu tréninku paměti pro seniory a mohou také mít zájem o zlepšení kognitivních funkcí svých blízkých.

Mezi stakeholdery můžeme také zařadit zdravotníky v Domově pro seniory Přerov. Zdravotníci, jako jsou lékaři, psychologové a terapeuti, jsou důležitými stakeholdery, kteří mohou poskytnout odborné poradenství a doporučení ohledně tréninku paměti a jeho vztahu ke zlepšení kognitivních funkcí seniorů.

8 Popis návaznosti na první část klasifikační práce

Teoretická část bakalářské práce se věnuje základním poznatkům o tréninku paměti u seniorů . Obsahuje informace o kognitivních funkcích, které jsou spojené s pamětí, a vysvětluje, jak trénink paměti může tyto funkce zlepšit. Dále se zaměřuje na různé druhy tréninku paměti a popisuje, jak mohou být aplikovány u seniorů. Praktická část bakalářské práce se pak dále věnuje konkrétní metodice tréninku paměti pro seniory v domovech pro seniory. Na základě teoretických poznatků je vytvořena praktická část, která obsahuje konkrétní cvičení a aktivity, které jsou zaměřené na trénink paměti seniorů. Tyto aktivity jsou následně aplikovány v rámci testování a hodnocení, aby se zjistilo, zda jsou efektivní pro zlepšení paměti seniorů. Propojení mezi teoretickou a praktickou částí je velmi důležité, protože teoretická část poskytuje základní znalosti, které jsou nezbytné pro pochopení a aplikaci praktické části. Díky teoretické části je možné vysvětlit, proč jsou určité cvičení a aktivity zaměřené na trénink paměti seniorů účinné. Zároveň praktická část poskytuje konkrétní návody a postupy pro trénink paměti seniorů, které mohou být aplikovány v praxi. Celkově lze říci, že propojení teoretické a praktické části bakalářské práce je klíčové pro dosažení cíle, kterým je vytvoření účinné metodiky tréninku paměti pro seniory v domově pro seniory.

9 Popis možných řešení dané problematiky – užívané aplikační nebo metodické postupy v České republice a ve světě obecně a odůvodnění výběr zvoleného řešení

Existuje mnoho různých metod a postupů pro trénink paměti u seniorů, a to jak v České republice, tak i ve světě obecně. Některé z nich jsou založeny na tradičních metodách, jako je například opakování a asociace, zatímco jiné využívají moderní technologie, jako jsou počítačové hry a aplikace.

V České Republice se často používají metody, které jsou založeny na pracovních listech a aktivitách, které jsou navrženy tak, aby pomohly seniorům zlepšit svou paměť a současně je bavily. Některé z těchto metod jsou například Metoda Rozenbergové nebo Metoda Logos. Tyto metody jsou často zaměřeny na opakování a procvičování paměťových procesů a jsou navrženy tak, aby byly snadno použitelné v domově pro seniory.

Ve světě existuje celá řada metod a postupů, které se zaměřují na trénink paměti seniorů. Řada z nich je založena na kognitivních technikách, jako je například metoda Memory Boot Camp, která využívá různých strategií pro zlepšení paměti. Dalšími metodami jsou například Metoda RehaCom nebo Metoda Cogmed, které využívají počítačových her a aplikací pro tento druh tréninku.

Při výběru metody pro trénink paměti seniorů je důležité zohlednit jejich individuální potřeby a schopnosti. Je také důležité zvolit metodu, která je pro ně přístupná a zajímavá, aby měli motivaci k pravidelnému tréninku. Zároveň je nutné zohlednit i finanční náklady na danou metodu, zejména pokud se jedná o moderní technologie. Z tohoto důvodu jsem si pro trénování paměti s prvky techniky zvané Hra na tělo pomocí hudebního nástroje. Tato technika slouží i jako relaxace se kterou si senioři procvičí své kognitivní funkce – motoriku i paměť. Senioři se také díky této technice mohou vrátit do tzv. mladých let pomocí zpívání a hraní jejich oblíbených lidových písní z mládí, které jim přináší radost a dobrou náladu.

10 Popis změny, které bude dosaženo díky navrženému řešení

Metodika tréninku paměti seniorů pomocí s prvky metody hry na tělo, by mohla mít mnoho pozitivních účinků, mezi které patří zlepšení paměti a kognitivních funkcí. Pravidelné cvičení s bubnem může pomoci seniorům zlepšit svou schopnost udržovat si informace v paměti a podpořit kognitivní funkce jako pozornost, vnímání a plánování. Dále, hra na buben může pomoci zlepšit motorické schopnosti seniorů a zlepšit koordinaci rukou a nohou. Toto cvičení může být zvláště užitečné pro seniory s omezenou pohyblivostí, kteří by mohli mít problémy s koordinací a stabilitou. Zpívání a hraní oblíbených písní z mládí může přinést radost a pozitivní emoce seniorům, což může mít vliv i na jejich celkovou náladu. Užívání hudby při cvičení může být velmi motivující a podporující pro seniory, kteří mohou mít nějaké problémy s motivací k pravidelnému cvičení. Posledním cílem této metodiky je posílení sociální interakce mezi seniory. Skupinové cvičení a hra na buben může pomoci posílit sociální interakce mezi seniory, což může vést k vytvoření silnějších vztahů a zlepšení celkového psychosociálního zdraví. Společné cvičení a sdílení hudby může být také účinným způsobem, jak snížit pocit osamělosti a izolace mezi seniory. Celkově by tedy mohlo být dosaženo zlepšení paměti a kognitivních funkcí, motoriky, nálady a sociální interakce u seniorů v domovech pro seniory pomocí navržené metodiky tréninku paměti pomocí hry na tělo na buben. Tato metoda by mohla být velmi užitečná pro podporu celkového zdraví a kvality života seniorů.

11 Popis navrhovaných metod nebo aplikačních postupů

11.1 Trénování paměti bubnem

Příprava před zahájením Tréninku paměti v domově pro seniory zahrnuje několik důležitých kroků, které mohou pomoci zajistit úspěšnost této aktivity:

1. Oslovení klientů dané cílové skupiny seniorů: Je důležité, aby byli senioři správně osloveni a seznámeni s možností účasti na tréninku paměti. To může zahrnovat využití různých kanálů komunikace, jako jsou letáky, plakáty, rozhlasové nebo televizní pořady apod.

2. Motivace klientů naučit se něco nového: Senioři mohou mít obavy z účasti na nové aktivitě, proto je důležité je motivovat a přesvědčit, že trénink paměti může přinést mnoho pozitivních výsledků, jako je zlepšení paměti a kognitivních schopností.

3. Nabídnutí tréninku paměti jiným způsobem, než na který byli doposud zvyklí: Někteří senioři mohou mít negativní zkušenosti s tréninkem paměti z minulosti, proto je důležité jim nabídnout nový a zajímavý způsob, jak se zapojit do této aktivity, například hraním na hudební nástroj.

4. Vysvětlení klientům přínosu trénování paměti hraním na hudební nástroj: Senioři by měli být seznámeni s tím, jak hraní na hudební nástroj může pomoci zlepšit jejich paměť a kognitivní funkce. Je také důležité zdůraznit, že hraní na hudební nástroj může být zábavnou a příjemnou aktivitou.

5. Názorná ukázka hudebních nástrojů: Pro lepší pochopení této aktivity mohou být senioři pozváni na názornou ukázkou hudebních nástrojů, aby si mohli vyzkoušet hraní na ně a získali představu o tom, jak by mohla vypadat samotná aktivita.

6. Určení místa, konkrétních dnů a času : Senioři potřebují jasnou informaci o tom, kde a kdy se bude trénink paměti konat, aby se mohli připravit a zajistit si dostatek času na účast.

7. Vypracování notového zápisu a pomocný tabulkový rozpis jednotlivých rytmických schémat pro klienty: Pro úspěšné hraní na hudební nástroj je důležité mít přehled o notách.

11.2 Stanovené cíle tréninku paměti

1. Zlepšit koordinaci pravé a levé ruky: Trénink paměti může zahrnovat cvičení, která zapojují koordinaci pravé a levé ruky, což může pomoci posílit mozky a zlepšit kognitivní funkce.
2. Zažít pocit radosti a úspěchu: Důležitou součástí tréninku paměti je způsob, jakým jsou klienti motivováni. Pokud se senioři cítí úspěšní a radují se z dosažených výsledků, mohou být motivovanější a lépe se zapojit do tréninku.
3. Uvědomit si prožitek hudby prostřednictvím smyslového vnímání: Hudba může být účinným prostředkem pro trénink paměti, protože se jedná o multisenzorickou zkušenost. Hudba může pomoci seniory stimulovat a lépe si uvědomit prožitek hudby prostřednictvím smyslového vnímání.
4. Rozvinout spontaneitu a přirozenou schopnost klientů učit se nápodobou: Trénink paměti může zahrnovat cvičení, která podporují přirozenou schopnost seniory učit se nápodobou. Například mohou se učit nové písně nebo tance tím, že je sledují a pak je opakují.
5. Podporovat multisenzoriální kódování dat: Trénink paměti může zahrnovat cvičení, která zapojí více než jeden smysl, což může pomoci seniory lépe si pamatovat informace. Například mohou si pamatovat text písně lépe, když ji zpívají a zároveň hrají na hudební nástroj.
6. Zlepšit schopnost vštípení a vybavení informací: Trénink paměti může zahrnovat cvičení, která pomohou seniory lépe si zapamatovat nové informace a zároveň usnadní jejich vybavování ze vzpomínek.
7. Stimulace dlouhodobé paměti (zejména motorické paměti): Trénink paměti může zahrnovat cvičení, která stimulují dlouhodobou paměť, zejména motorickou paměť. To může pomoci seniory udržet si schopnost vykonávat denní

11.3 Hodina tréninku paměti v praxi

Pracovník vítá klienty na tréninku paměti, který probíhá 3x týdně po dobu 45 minut.

Při tréninku paměti je důležité, aby pracovník, který trénink vede, se klientům představil, vysvětlil proč zde je, vysvětluje v čem spočívá trénink paměti i v čem je trénink paměti pro klienty důležitý. Pracovník v úvodu také šetrně klientům klade otázky, jak se cítí a zda mají nějaké připomínky nebo dotazy.

V první části hodiny pracovník věnuje čas rozehrání mozku pomocí jednoduchých otázek: Jaké je dnes datum? Jaký je dnes měsíc? Jaký máme dnes den v týdnu? A poté věnuje čas kognitivním aktivitám. Vybere aktivity jako jsou řazení slov nebo rozpoznávání obrázků. Tyto aktivity mají za cíl aktivovat kognitivní funkce mozku a připravit klienty na další část tréninku.

Další část hodiny pracovník postupně rozebírá s klienty téma "jaké máme smysly" a zaměřuje se na to, jaké smysly budou při tréninku paměti využity. Základem je hra na buben, který většina klientů nikdy nehrála. Proto je pro klienta důležité čas pro postupné sblížení se s nástrojem a osahání nástroje bez kontroly zraku, aby si mohli nástroj osahat a popsat co vnímají.

Klienti vnímají buben pomocí smyslu hmatu a popisují velikost, teplotu nástroje, povrch blány bubnu z kozí kůže, napnutí kůže a odpor blány, hranu bubnu. Pracovník vyzývá klienty, aby své vnímání přes hmat sdíleli s ostatními ve skupině. Dále klienti vytváří vizuální obraz bubnu pomocí smyslu zraku, kdy se dotváří v mozkové kůře. Klienti jsou vyzváni k vyvolání představy, jak buben, na který hrají, vypadá včetně drobných detailů, jako je zdobení těla bubnu, barva blány, barva propletení bubnu atd.

Pracovník také doporučuje klientům zavřít si oči a vnímat poslechem zvuky, které při manipulaci a hře na buben vznikají. Klientům jsou zahrány tři rozdílné druhy tónů: basový, výškový, středový a pohladila blánu bubnu. Klienti jsou požádáni o sdílení informací o zvucích, které zaslechli, a zda jim něco připomínají. Poté mají klienti možnost jednotlivé zvuky si znovu poslechnout s kontrolou zraku a tyto zvuky si spojí s informacemi. Cílem tohoto cvičení v rámci tréninku paměti je uvědomění si prostřednictvím svých smyslů ukládání informací do paměti.

11.4 Představení techniky zvané Hra na tělo

Hra na tělo je velmi zábavná a motivující pro seniory, zejména pokud jsou činnosti přizpůsobeny jejich individuálním potřebám a schopnostem. Důležité je však zajistit, aby senioři nebyli přetěžováni a aby byly činnosti bezpečné.

Další výhodou hry na tělo je, že může být snadno začleněna do každodenních aktivit, jako například do cvičení, tance, zpěvu a dalších aktivit, které mohou být součástí celkového plánu tréninku paměti. (Holzer, Drlíčková, 2012).

Tyto aktivity mohou zahrnovat různé způsoby hry na tělo, jako například:

1. Tleskání - klienti tleskají do rytmu hudby, což pomáhá zlepšit koordinaci a rytmus.
2. Dupání - klienti dupou do rytmu hudby, což pomáhá zlepšit koordinaci, rytmus a sílu nohou.
3. Luskání - klienti luskají prsty do rytmu hudby, což pomáhá zlepšit koordinaci a rytmus.
4. Vytváření zvuků o napnuté líce - klienti vytvářejí zvuky o napnuté líce, např. přitahování vzduchu do úst a vydávání zvuků, což pomáhá zlepšit dýchání a hlasové schopnosti.
5. Vydávání a napodobování zvuků rty a jazykem - klienti vydávají a napodobují zvuky rty a jazykem, např. foukání, hvízdání, mlaskání, zívání, bručení apod. což pomáhá zlepšit hlasové schopnosti a koordinaci jazyka.

V úvodu každé hodiny tréninku paměti začínají klienti hrou na tělo spojenou s tzv. „bubnovací rozcvičkou“ v délce trvání zhruba 5 – 10 minut. Klienti sedí u stolu a před sebou mají vybraný hudební nástroj (buben Djembe, bongo nebo tamburínu). Djembe svírá klient mezi kolena, tamburíny a bonga jsou položeny na stole.

Do bubnovací rozcvičky pracovník zařazuje zahřívací a aktivizační činnosti, které klienty připravují na trénování paměti bubnováním. Pro představu je zde uvedeno pár cvičení.

Bubnovací rozcvička je skvělým způsobem, jak začít každou hodinu tréninku, protože pomáhá klientům uvolnit napětí, zlepšit koordinaci a rytmus a připravit se na následující cvičení. Kromě toho je to i zábavná a interaktivní aktivita, která pomáhá klientům navzájem se poznat a komunikovat spolu.

11.5 Popis konkrétních cvičení

11.5.1 Cvičení 1

Cíl: procvičení motoriky a rychlosti myšlení

Cvičení 1 bude spočívat v procvičení motoriky a rychlosti myšlení pomocí postupného vybubnování slov po slabikách do středu bubnu střídáním pravé a levé ruky. Budeme pracovat s tématy jako ovoce, povolání, dopravní prostředky, jména, květiny, sporty, filmy, knihy atd.

Začneme s tématem ovoce. Klient si vybaví název ovoce, například "banán", a postupně vybubnuje slovo do středu bubnu střídáním pravé a levé ruky. Poté další klient zvolí jiný druh ovoce, například "jahoda", a opakuje postup.

Pokud chcete, můžete pokračovat s dalšími tématy jako povolání, dopravní prostředky, jména, květiny, sporty, filmy, knihy atd. Postup bude stejný - klient si vybaví slovo z daného tématu a postupně ho vybubnuje do středu bubnu střídáním pravé a levé ruky. Poté další klient zvolí jiný výraz ze stejného tématu a opakuje postup.

Toto cvičení může být velmi zábavné a interaktivní, a zároveň pomáhá zlepšit rychlost myšlení a motoriku. Pokud si toto cvičení chcete vyzkoušet sami, můžete si vymyslet vlastní téma a postupovat stejným způsobem

11.5.2 Cvičení 2

Cíl: procvičení levé mozkové hemisféry

Cvičení dva bude zaměřené na procvičení matematických schopností a udržení pozornosti. Trenérka každému klientovi bude zadávat náhodné početní úkoly, které klient bude muset vyřešit a výsledek vybubnovat na buben.

Například trenérka může říci: "Čtyři plus osm", klient musí spočítat výsledek (dvanáct) a vybubnovat ho na buben. Poté trenérka může říct další příklad, například "Tři krát šest", klient musí opět spočítat výsledek (osmnáct) a vybubnovat ho na buben.

Důležité je, že pracovník záměrně nepostupuje přesně dle zasedacího pořádku, aby klienti byli stále pozorní a připravení na to, když na ně přijde řada. Cvičení tedy pomáhá nejen procvičit matematické schopnosti, ale také udržet pozornost a koncentraci.

11.5.3 Cvičení 3

Cíl: procvičení slovní zásoby.

Cvičení bude zaměřené na procvičení slovní zásoby a spočívá v postupném vyslovování slov na poslední písmeno slova předchozího, stejně jako u slovního fotbalu. Klient, který je na řadě, musí vyslovit slovo na poslední písmeno slova, které bylo vysloveno před ním, a poté postupně vybubnovat slovo do středu bubnu po slabikách.

V tomto cvičení není zadáno konkrétní téma, klienti si mohou vybírat slova z jakékoliv oblasti, jako je například atletika, alej, jablko atd. Je to skvělý způsob, jak procvičit slovní zásobu a zlepšit schopnost rychle vybavovat si slova na základě posledního písmena předchozího slova.

Pokud si chcete toto cvičení vyzkoušet sami, můžete si také zvolit slova z jakékoliv oblasti a postupovat podle stejného principu. Toto cvičení je ideální pro rozvoj slovní zásoby a schopnosti rychlého myšlení.

11.5.4 Cvičení 4

Cíl: koncentrace pozornosti.

Tento trénink je zaměřen na koncentraci pozornosti a zahrnuje aktivaci smyslového vnímání zrakem i sluchem. Trenérka požádá klienty, aby se soustředili na konkrétní slovo, které se v textu písně několikrát opakuje. Tím se stimuluje jejich schopnost soustředit se na jednu úlohu a ignorovat rušivé prvky. Po hudební ukázce pracovník zpětně získá informace od klientů, aby se ujistil, že si správně vybavují opakující se slovo. To může vést k dalšímu tréninku, kdy trenérka požádá klienty, aby se pokusili vzpomenout si na další informace v textu písně, jako například jméno zvířete, vlastnost nebo jiný detail.

Tento trénink může být pro klienty náročný, protože vyžaduje, aby se dokázali soustředit a filtrovat rušivé prvky, aby se zaměřili pouze na klíčové slovo nebo informaci. Nicméně, s pravidelným tréninkem mohou klienti zlepšit svou schopnost koncentrace a zvládání více úkolů současně, což je užitečné v mnoha oblastech života.

11.5.5 Cvičení 4

Cíl: procvičit smyslové vnímání a vyvolání informací z paměti

Toto cvičení má za cíl podpořit smyslové vnímání a vyvolání informací z paměti u seniorů. Zpívání lidových písní může být pro starší lidi příjemnou a nostalgickou zábavou, která podporuje také sociální interakce a spojení se s ostatními lidmi. Tato modifikace, kdy klient zpívá pouze brumendem melodií písně a do rytmu intuitivně bubnuje, je zábavnou a kreativní variantou klasického zpěvu a zároveň podporuje vnímání hudby a rytmu.

Další výhodou tohoto cvičení je, že podporuje paměťové funkce. Když ostatní klienti ve skupině snaží rozpoznat název i text písně, musí aktivovat svou paměťovou databázi a vybavit si vědomosti, které mají spojení s danou písní. To může podpořit paměťové funkce a kognitivní schopnosti u seniorů.

Celkově lze tedy říci, že společný zpěv lidových písní s tímto modifikovaným prvkem může být účinnou a příjemnou aktivitou pro starší lidi, která podporuje nejenom smyslové vnímání a paměťové funkce, ale také sociální interakce a spojení s ostatními lidmi.

11.5.6 Cvičení 6

Cvičení šest je zaměřeno na orientaci, porozumění informacím a smyslové vnímání a využívá kvízové hrátky beze slov. Pracovník položí jednoduché i středně složité otázky z různých oblastí a klienti individuálně odpovídají buď ANO nebo NE úderem do bubnu. Pokud klient odpoví ANO, vydá dva údery (pravou a levou rukou), pokud klient odpoví NE, vydá jeden úder levou rukou.

Tento trénink podporuje kognitivní funkce a stimuluje smyslové vnímání. Například otázky typu "Je pomeranč oranžový?" a "Má pomeranč slanou chuť?" podporují vybavnost informací z paměťových stop a klienti jsou požádáni, aby si představili vůni, chuť a vzhled pomeranče a popsali je slovy.

Tento trénink může být zábavný a soutěživý, což může přispět k uvolněné atmosféře. Klienti se učí orientovat se v informacích a rychle reagovat na otázky, což jsou užitečné schopnosti v mnoha oblastech života.

11.6 Procvičení představové vizualizace a techniky úderů

Představová vizualizace může být také účinnou technikou pro trénink paměti u seniorů. Podstatou této techniky je spojení zvukového vjemu s vizualizací nějakého konkrétního obrazu nebo akce. Při této metodě si senior představuje například zvuky hraní na hudební nástroj a současně si vizualizuje pohyb rukou, kterými se tento zvuk vytváří.

Tento proces se opakuje několikrát, až si senior dokáže tuto asociaci mezi zvukem a vizualizací zafixovat v paměti. Tato technika může být aplikována i na jiné zvukové podněty, jako například zvuky přírody, hlas někoho blízkého, zvuky z každodenního života apod.

Výhodou této techniky je, že je relativně snadno aplikovatelná a může být přizpůsobena individuálním potřebám seniora. Navíc je zábavná a není příliš náročná, což může být pro některé seniory velmi důležité.

11.6.1 Postup kroků k uchopení jednotlivých tónů do paměti

1. První krok: Zahraní prvního basového tónu na bubnu, který jste vytvořili úderem celé uvolněné dlaně do středu bubnu. Tímto jste ukázala klientům, jak má úder vypadat a znít.

2. Druhý krok: Vytváření informace o úderu prostřednictvím zraku i sluchu, aby si klienti mohli představit, jak má být úder prováděn a jak má znít.

3. Třetí krok: Požádání klientů, aby si basový úder sami vyzkoušeli a vnímali zvuk, sílu, místo úderu, pohyb a polohu pravé a levé ruky.

4. Čtvrtý krok: Stejný postup jste zopakovala i u výškového tónu, který vzniká nárazem dlaně o hranu bubnu, a tím se vytvoří pronikavý vysoký tón.

5. Pátý krok: Opět pracovník žádá klienty, aby si vyzkoušeli výškový tón několikrát za sebou a pozorovali pohyby rukou, místo úderu a zvuk, který buben vydává.

Cílem těchto kroků je umožnit klientům vizualizovat jednotlivé tóny a zafixovat si je v paměti pomocí informací získaných z různých smyslových kanálů (zrak, sluch, pohyb). Tímto způsobem se proces učení usnadní a urychlí.

11.6.2 Konkrétní rytmická schémata

V této kapitole je popsáno, jak se rytmická schémata hrají na buben pomocí techniky bubnování. Na etnických nástrojích jako jsou djembe a bonga se obvykle hraje oběma rukama a při úderech na buben se pravidelně střídá levá a pravá ruka.

První tři rytmická schémata, která byla použita v rámci tréninku paměti pro seniory, byla navržena tak, aby klienti mohli zlepšit koordinaci svých rukou. Schémata byla vytvořena ve 2/4 taktu a skládala se ze střídání levé a pravé ruky úderem na střed bubnu (basový tón) a na okraj bubnu (výškový tón). Tento jednoduchý rytmus je snadno zapamatovatelný a umožňuje klientům soustředit se na pravidelné střídání levé a pravé ruky.

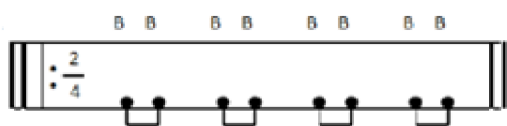
Pracovník zvolí velmi pomalé tempo a spojí to s slovním vedením, aby si klienti mohli osvojit místo úderu a zaměřit se na pravidelné střídání levé a pravé ruky a

pravidelné dýchání. Pomalé tempo také pomáhá klientům lépe vnímat a vnímat hudbu. Proces učení probíhá nápodobou, kdy klienti sledují ruce pracovníka zrakem a snaží se opakovat úder. Tím se rozvíjí jejich spontaneita a přirozená schopnost učit se nápodobou.

Využitím rytmů a hudby bylo také podporováno multisenzoriální kódování dat, což znamená, že se informace ukládají v paměti v různých formách - vizuální, sluchové, pohybové atd. Také se zlepšuje schopnost vstípení a vybavení informací a stimuluje se dlouhodobá paměť, zejména motorická paměť.

Kromě tréninku paměti má tato aktivita také relaxační účinek, který může pomoci klientům uvolnit se psychicky i fyzicky a zažít pocit relaxace.

11.6.2.1 Rytmické cvičení číslo 1.

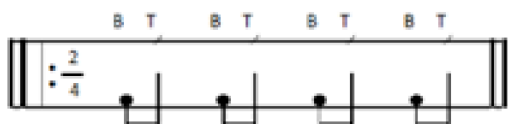


Obrázek 1: Notový záznam (vlastní tvorba)

| | |
|--------------------|--------------------|
| 1 | 2 |
| Bas | Bas |
| Levá ruka | Pravá ruka |
| Střed bubnu | Střed bubnu |

Tabulka 1: Popis notového záznamu

11.6.2.2 Rytmické cvičení číslo 2



Obrázek 2 Notový záznam (zdroj: vlastní tvorba)

| 1 | 2 |
|--------------------|--------------------|
| Bas | Ton |
| Levá | Pravá |
| Střed bubnu | Hrana bubnu |

Tabulka 2: Popis notového záznamu

11.6.2.3 Rytmické cvičení číslo 3



Obrázek 3: Notový záznam (zdroj: vlastní tvorba)

| 1 | 2 |
|--------------------|--------------------|
| Ton | Ton |
| Levá | Pravá |
| Hrana bubnu | Hrana bubnu |

Tabulka 3: Popis notového záznamu

Klienti se při čtvrtém až šestém rytmičtém schématu učí cvičit motorickou paměť pomocí bubnování ve 3/4 taktu. Tento takt je často používán v hudbě, zejména v lidové hudbě, a je založen na třech úderech na každou taktovou jednotku. Tím, že se klienti učí hrát na buben v tomto taktu, trénují svou motorickou paměť a zlepšují své schopnosti hrát rytmus.

Pro podporu procesu učení a zpríjemnění terapie, pracovník povzbuzuje klienty, aby si vytvořili svá vlastní rytmičtá říkadla, která budou opakovat nahlas během hraní na buben. Tato říkadla mohou být jakékoli, co si klienti přejí, a mohou být spojena s různými aspekty jejich života, jako je například oblíbené jídlo nebo sport.

Tento proces také poskytuje příležitost pro trénink verbální komunikace, protože klienti si musí pamatovat svá rytmičtá říkadla a opakovat je nahlas. To může být zejména pro ty, kteří mají problémy s verbální komunikací, užitečná cvičení. Celkově tak tato činnost

přináší radost a zábavu, zatímco zlepšuje motorickou paměť a schopnost verbální komunikace klientů.

11.6.2.4 Rytmické cvičení číslo 4



Obrázek 4: Notový záznam

| | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Ton | Ton | Ton |
| Levá | Pravá | Levá |
| Hrana bubnu | Hrana bubnu | Hrana bubnu |

Tabulka 4: Popis notového záznamu

Záměr terapeutického působení u 4. cvičení spočívá v přidání výškového tónu navíc, který slouží k propojení pravé a levé mozkové hemisféry a k emancipaci pravé a levé ruky.

To znamená, že tím, že se klienti učí hrát rytmus s pravou a levou rukou, používají obě strany mozku. Výškový tón navíc také přidává další dimenzi do rytmu a pomáhá klientům udržet pozornost. Během terapie je kladen důraz na uvědomění si, že po prvním taktu (zahrání tří tónů) do bubnu udeří opět levá ruka, což zvyšuje povědomí klientů o rytmu a pomáhá jim udržet synchronizaci. Pro udržení rytmu se používá rytmické říkadlo "Skákal pes, přes oves", které je často používáno v hudbě a má výhodu, že je snadno zapamatovatelné a pomáhá klientům udržet rytmus.

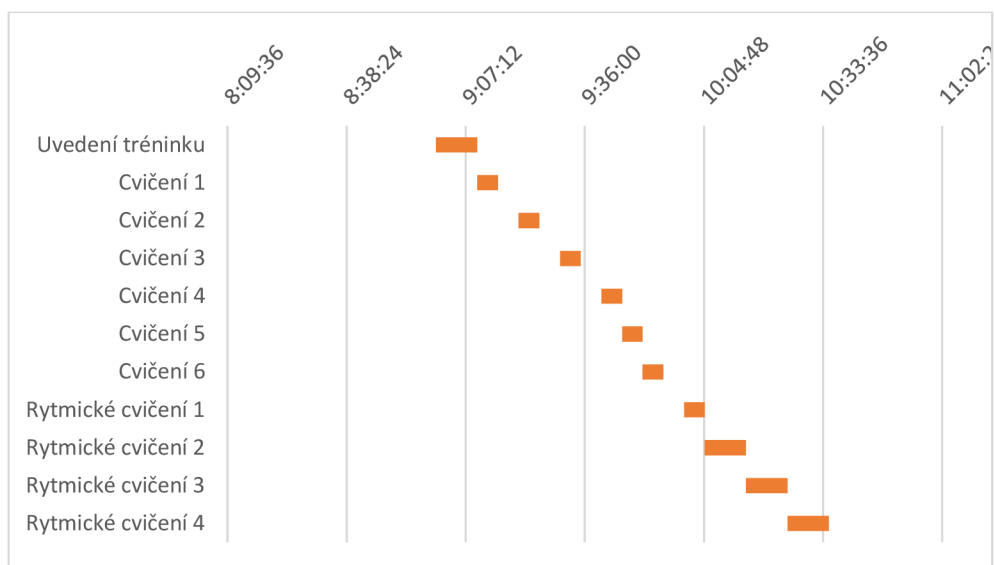
Při bubnování se klienti učí hrát různě složité rytmické vzory s oběma rukama současně. Tento proces tréninku pomáhá klientům rozvíjet koordinaci a propojit obě hemisféry mozku, což může mít pozitivní dopad na celkové zdraví mozku.

Klienti se učí postupně složitější rytmické vzory, což jim umožňuje postupně zapojovat i druhou ruku a naučit se ji koordinovat s první rukou. Tímto způsobem mohou klienti zlepšit svou celkovou koordinaci těla a rozvíjet schopnost pracovat s oběma rukama současně. Toto tréninkové cvičení může mít také pozitivní dopad na sebedůvěru a sebevědomí klientů, kteří se naučí ovládat své tělo na vyšší úrovni.

Je důležité věnovat těmto cvičením dostatečný čas, ale současně dbát na to, aby klient nebyl přetížen a neunavil se. Při dlouhém setrvání u jednoho schématu může totiž dojít k únavě mozku a klient by mohl ztratit koncentraci, což by mohlo vést k chybám v hraní. Pokud pracovník zpozoruje, že se klient dostává do fáze, kdy se mu to "hlava nebere" a ruce se plétají, je lepší zvolit krátkou pauzu nebo ukončit cvičení, aby se klient mohl odpočinout a soustředit se na další činnosti.

U seniorů je nutné také respektovat jejich zdravotní stav a přizpůsobit tréninkové cvičení jejich fyzickým schopnostem. Pokud je klient unavený nebo má zvýšenou tepovou frekvenci a dýchání, je důležité cvičení přizpůsobit tak, aby se senior cítil dobře a nebyl přetížen. Muzikoterapeutické cvičení by mělo být pro klienty především příjemným zážitkem, který jim pomáhá zlepšovat své zdraví a pohodu.

12 Vývojový diagram



Pokud si můžete všimnout, doba tréninku při použití jednotlivých cvičení neodpovídá době 45 minut, jelikož si cvičení pracovník může z vytvořené metodiky volit sám podle vlastního uvážení. Důležité je však pravidlo, aby cvičení byla vybrána od nejlehčího po nejnáročnější a klienty zcela nevyčerpala.

13 Návrh a realizace pilotního ověření zavádění metodického nebo aplikačního postupu

Výběr účastníků: Vybrat 15 seniorů v Domově pro seniory Přerov, kteří by měli zájem zúčastnit se tréninku paměti pomocí hry na tělo a splňují kritéria pro účast: věk nad 65 let a absence závažných zdravotních problémů.

Plánování tréninku: Trénink by měl být plánován na období 4 týdnů, kdy by se seniorům nabídly tři hodiny týdně tréninku. Každá hodina tréninku by měla trvat přibližně 45 minut a měla by obsahovat cvičení z vytvořené konkrétní metodiky tréninku paměti.

Zaškolení pracovníka: Zajištění kvalifikovaného lektora - který bude mít dostatečné znalosti a dovednosti pro vedení tréninku paměti seniorů pomocí techniky hry na tělo. Pod mém vedení a vedením certifikované trenérky paměti 3. stupně bude pracovník zaškolen do konkrétních postupů sepsané metodiky tréninku paměti. Zaškolení bude trvat tři hodiny denně po dobu sedmi kalendářních dnů.

Sběr dat: Sledovat účast seniorů na tréninku a sbírat údaje o účinnosti tréninku na zlepšení paměti, motoriky, nálady a sociální interakce. Data pro změření zlepšení paměti a motoriky budou shromažďována pomocí měření kognitivního testu Mini-Mental State Examination na začátku a konci období tréninku. Míra zlepšení sociální interakce mezi účastníky budou měřena pomocí poznámek z pozorování pracovníka v sociálních službách, který trénink bude vést.

Analýza dat: Zpracovat a analyzovat data získaná během pilotního ověření. Zhodnotit, zda trénink paměti pomocí hry na tělo přinesl očekávané výsledky u seniorů a zda je to efektivní metoda pro trénink paměti.

Závěrečné hodnocení: Na základě získaných dat posoudit, zda by měla být tato metoda začleněna do tréninkového programu pro seniory v daném domově a případně navrhnout úpravy pro zlepšení její efektivity.

14 Evaluace návrhu pilotního ověření

14.1 Evaluační plán na návrh pilotního ověření metodiky tréninku paměti.

1. Sledování účasti seniorů na tréninku: sledování počtu účastníků na tréninku každý týden a vyhodnocení úrovně účasti.
2. Hodnocení kognitivního a motorického výkonu seniorů: provedení Mini-Mental State Examination na začátku a konci období tréninku a vyhodnocení výsledků.
3. Hodnocení nálady seniorů: zaznamenání poznámek pracovníka, který trénink povede. Na začátku a konci každého tréninku.
4. Pozorování sociální interakce: zaznamenávání poznámek o sociální interakci seniorů během tréninku a jejich interakce s ostatními účastníky tréninku.
5. Zhodnocení výsledků: Zpracování a analýza všech shromážděných dat. Zhodnocení, zda trénink paměti pomocí hry na tělo přinesl očekávané výsledky u seniorů a zda je tato metodika vhodná pro trénink paměti.
6. Návrh opatření: Pokud byly výsledky pilotního ověření úspěšné, navrhne se plán pro rozšíření tréninku paměti pomocí hry na tělo pro seniory. Pokud ne, navrhnou se úpravy metodiky nebo postupu tréninku pro zlepšení účinnosti tréninku.

Závěr

S přibývajícím věkem dochází k úbytku mozkových buněk a ztrátě spojení mezi nimi, což má za následek snížení výkonnosti a soběstačnosti seniorů. Kognitivní funkce jako paměť, pozornost, schopnost rozhodování a řešení problémů jsou neustále využívány a trénovány během celého života. Pokud se však přestanou trénovat, dochází k dysfunkci těchto funkcí a zvyšuje se riziko vzniku kognitivní poruchy. Kognitivní poruchy mohou mít výrazný vliv na život seniorů. Ztrácí se schopnost zapamatovat si věci, orientace v prostoru a čase a celková soběstačnost. Tyto problémy mohou vést k závislosti na druhé osobě a snížení kvality života seniorů. Proto je důležité myslet na to, že prevence kognitivních poruch je klíčová pro zachování zdraví a nezávislosti seniorů. Studie ukazují, že trénink kognitivních funkcí může pomoci snížit riziko vzniku kognitivní poruchy a zlepšit kvalitu života seniorů. To zahrnuje vzdělávání se nových věcí, učení se novým dovednostem a trénink paměti a pozornosti. Existují různé způsoby tréninku, jako jsou cvičení na počítači, hry, cvičení paměti a další aktivity, které mohou pomoci udržet kognitivní funkce v dobré kondici. Je tedy důležité, aby senioři a jejich rodiny si uvědomili důležitost prevence kognitivních poruch a aby se stále vzdělávali a trénovali své kognitivní funkce. Tímto se snižuje zátěž na seniora i jeho okolí a zvyšuje se jeho soběstačnost a kvalita života. V případě, že dojde ke kognitivní poruše, je důležité co nejdříve zasáhnout a pomoci kognitivního tréninku buď zlepšit narušenou funkci, nebo ji alespoň udržovat v co nejlepším stavu. Tím se zachová soběstačnost seniora a zlepšení se jeho kvalita života. Z tohoto důvodu bylo cílem práce seznámit s problematikou kognitivních funkcí a vytvořit konkrétní metodiku tréninku paměti. Při vytváření této metodiky bylo záměrem, aby si klienti vyzkoušeli méně obvyklý scénář cvičení klasického tréninku paměti, při kterém mohou relaxovat a zavzpomínat i na své mládí pomocí oblíbených lidových písní. Klienti si také opakováním každého cvičení mohou opakovaně osvojit automatizovaný pohyb rukou a při bubnování využít motorickou paměť.

Bibliografie

JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016, 160 s. ISB 978-80-247-5535-9.

SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada, 2012. 304 s. ISBN 978-80-247-3507-8.

GAMON, D., BRAGDON, A. *Mozek a jak ho cvičit*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 288 s. ISBN 80-7178-374-9.

SUCHÁ, J. *Trénink paměti pro každý věk*. 1. vyd. Praha: Portál 2008. 208 s. ISBN 978-80-7367-438-0.

KLUCKÁ, Jana a Pavla VOLFOVÁ. *Kognitivní trénink v praxi*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2608-3.

KLUCKÁ, Jana a Pavla VOLFOVÁ. *Kognitivní trénink v praxi*. 2., rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2016. ISBN 978-80-247-5580-9.

HOLZER, LUBOMÍR., DRLÍČKOVÁ, SVATAVA. *Celostní muzikoterapie v institucionální výchově*. 1. Vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, ISBN 978-80-244-3323-3.

PLHÁKOVÁ, A., *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia 2004. 472 s. ISBN 80-200-1086-6.

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

HOLMEROVÁ, Iva, Eva JAROLÍMOVÁ a Jitka SUCHÁ. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha: EV public relation, 2007. ISBN 978-80-254-0177-4.

MALIA, Kit a Anne BRANNAGAN. *Jak provádět trénink kognitivních funkcí: Praktická příručka pro každého*. Praha: CEREBRUM, 2010. ISBN 978-80-904357-3-5.

KATZ, Noomi. *Cognition, Occupation, and Participation Across the Life Span: Neuroscience, Neurorehabilitation, and Models of Intervention in Occupational Therapy*. 3. Bethesda, MD: AOTA Press, 2011. ISBN 978-1-56900-322-0.

VÁLKOVÁ, Lenka. *Rehabilitace kognitivních funkcí v ošetrovatelské praxi*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2015. ISBN 978-80-247-5571-7.

BARTOŠ, Aleš a Miloslava RAISOVÁ. *Testy a dotazníky pro vyšetřování kognitivních funkcí, nálady a soběstačnosti*. Praha: Mladá fronta a. s., 2015. ISBN 978-80-204-3491-3.

ČÍŽKOVÁ, Klára, Marta STYBOROVÁ a Tereza ŽÍLOVÁ. *Člověk po poranění mozku na zdravotně-sociálních odborech: Jak můžete pomoci?* [online]. Praha: Cerebrum – Sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin, © 2011 [cit. 2023-04-17]. ISBN 978-80-904357-4-2. Dostupné z: http://www.cerebrum2007.cz/files/492_2439498987.pdf

DORAZILOVÁ, Aneta. *Jak trémuje mozek: krátký úvod do tréninku kognitivních funkcí*. In: PsychologOn [online]. Brno: Psychologický ústav Filozofické fakulty Masarykovy univerzity, 2013 [cit. 25.4.2023]

What Is The HAPPYneuron Method. *Happyneuron* [online]. © 2019 [cit. 2023-04-20]. Dostupné z: <http://www.happy-neuron.com/the-method/what-is-the-happyneuron-method>

KULIŠTÁK, Petr a kolektiv. *Klinická neuropsychologie v praxi* [online]. Praha: Karolinum Press, © 2017 [cit. 2023-04-25]. ISBN 978-80-246-3085-4. Dostupné z: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzE1NTYyMTRfX0F00?sid=a51c60a7-9f5f-431b-bc67-4bda734d1d96@pdc-v-sessmgr05&vid=6&format=EB&rid=1>

SUCHÁ JITKA, *Trémujeme si paměť, Vydání 1.* – Praha: Portál, 2010, ISBN 978-80-73-67-791-6.

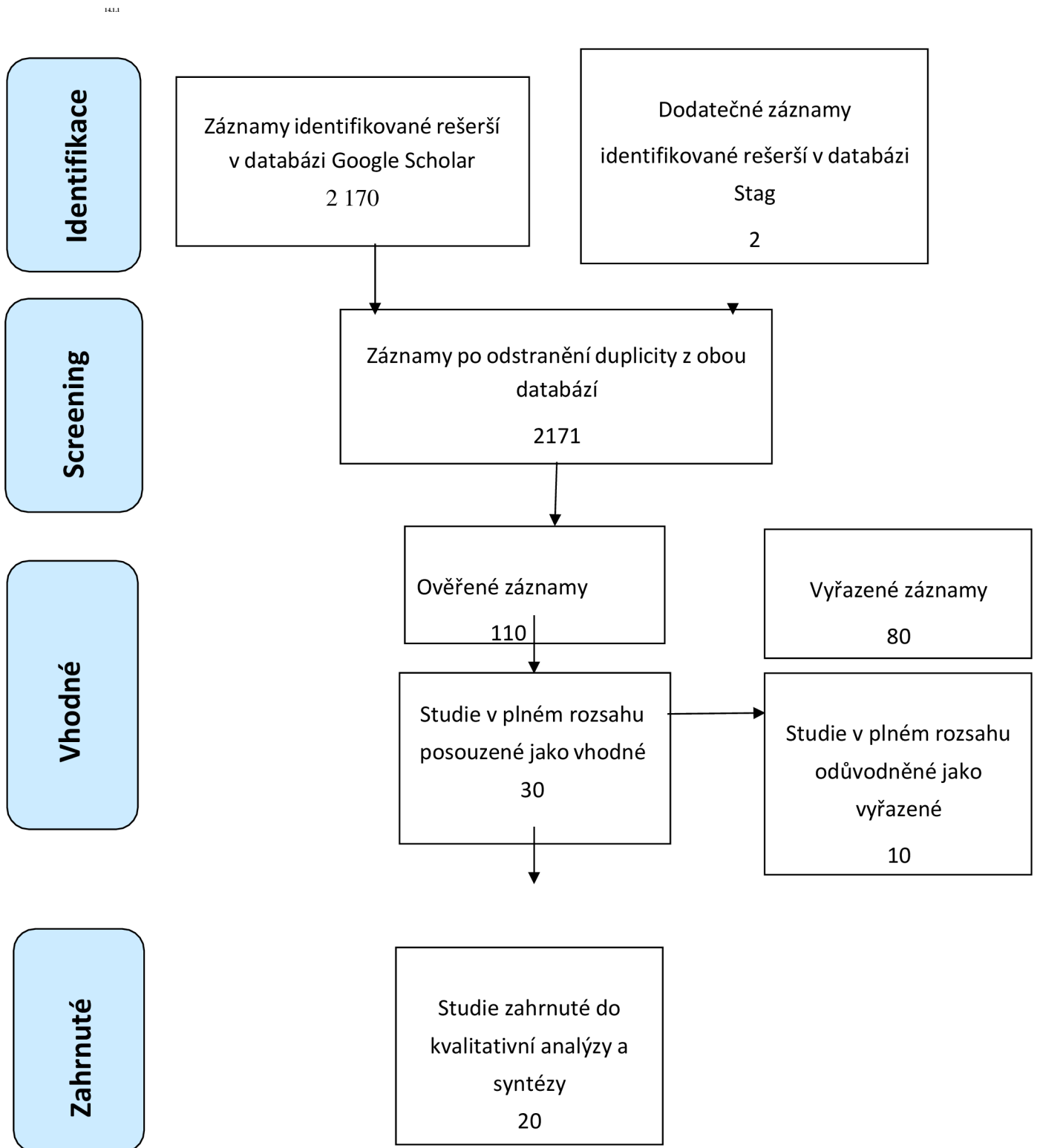
NAKONEČNÝ, Milan, *Lexikon psychologie*. Vydání 1., PRAHA: Vodnář, 1995, 397 s ISBN 80-852-5574-X.

Seznam příloh

Příloha 1: **Prisma Flow diagram**..... 3

Přílohy

Příloha 1: Prisma Flow diagram



Anotace

Tato absolventská práce se zabývá tématem pravidelného trénování paměti a jeho vztahu ke zlepšování kognitivních funkcí seniorů. Práce poskytuje přehled současného stavu poznání v oblasti trénování paměti u seniorů a přináší několik klíčových zjištění z předchozích studií. V práci je diskutován trénink paměti a jeho účinnost ve vztahu ke kognitivním funkcím seniorů. V práci jsou také zmíněny faktory ovlivňující výsledky tréninku paměti u této cílové skupiny. V závěru práce jsou shrnuty důležité poznatky a doporučení pro praxi. Tato práce může sloužit jako užitečný zdroj informací pro odborníky v oblasti sociální práce a péče o seniory, kteří chtějí pomoci svým klientům zlepšit jejich kognitivní funkce a kvalitu života.

Pro absolventskou práci byla využita tato klíčová slova: Trénování paměti, kognitivní funkce, vliv trénování paměti, kognitivní funkce, kognitivní funkce seniorů, trénování paměti seniorů.

Annotation

This graduation thesis deals with the topic of regular memory training and its relation to the improvement of cognitive functions of the elderly. The thesis provides an overview of the current state of knowledge in the field of memory training in the elderly and presents several key findings from previous studies. The thesis discusses memory training and its effectiveness in relation to cognitive function in seniors. The thesis also discusses the factors influencing the outcomes of memory training in this target group. The thesis concludes with a summary of important findings and recommendations for practice. This work can serve as a useful resource for social work and elderly care professionals who want to help their clients improve their cognitive function and quality of life.

The following keywords were used for the graduate thesis: Memory training, cognitive function, effect of memory training, cognitive function, cognitive function of seniors, memory training for seniors.