

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

Trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na ZSF JU

Diplomová práce

Autor práce: Bc. Kateřina Kosová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Adéla Mojžíšová, Ph.D.

17. 8. 2011

Abstrakt

Trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na ZSF JU

Trénování paměti umožňuje seniorům zachovat si kognitivní schopnosti na zdravé úrovni a představuje také jednu z forem nefarmakologických přístupů v léčbě syndromu demence (49).

V teoretické části práce je zpracovaná problematika stárnutí kognitivních funkcí, popis mozku, paměť a její rozdělení, syndrom demence, trénování paměti, metody a techniky trénování paměti, popis Centra pro seniory PATUP a kurzů trénování paměti. Hlavním cílem výzkumné části práce bylo zhodnotit Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Dílčím cílem práce č. 1 bylo zjistit spokojenost seniorů - účastníků kurzů trénování paměti s Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Dílčím cílem č. 2 bylo zhodnotit Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU z pohledu trenérů paměti. Dílčím cílem č. 3 bylo zhodnotit Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU z pohledu garanta Centra pro seniory PATUP a dílčím cílem č. 4 bylo napsat příručku pro trenéry paměti, jejíž součástí je videonahrávka s ukázkou jedné lekce kurzu trénování paměti.

Pro realizaci výzkumné části práce byl zvolen kvalitativní výzkum, metoda dotazování, technika položených rozhovorů a technika focus group. Výzkumný soubor činil celkem 28 osob, které byly rozděleny dle výzkumných otázek na 3 skupiny, trenéři paměti, senioři - účastníci kurzů trénování paměti a garant Centra pro seniory PATUP.

Výsledky výzkumu, za využití SWOT analýzy, ukázaly silné a slabé stránky kurzů trénování paměti v Centru pro seniory PATUP a dále doporučení všech respondentů (seniorů, trenérů paměti, garanta Centra pro seniory PATUP) vedoucí ke zkvalitnění kurzů trénování paměti. Tato práce přispěje k vytvoření metodiky Centra pro seniory PATUP a zpracování metodického manuálu KTP. Dále přispěje k zefektivnění KTP v Centru pro seniory PATUP a bude sloužit jako vzdělávací materiál pro trenéry paměti v Centru pro seniory PATUP.

Abstract

Memory training in the Centre for the Elderly PATUP at the faculty of Health and Social Studies of the University of South Bohemia

Memory training enables the elderly to retain cognitive skills on healthy level and is one of the non-pharmacological approaches in treatment of dementia syndrome (49).

The theoretical part of the thesis is focused on the process of aging of cognitive functions, the brain, memory and its division, dementia syndrome, memory training and methods of memory training, the description of the Centre for the Elderly PATUP and courses of memory training. The main objective of the research part was to assess the courses of memory training in this centre at the faculty of Health and Social Studies of the University of South Bohemia. Partial objective 1 was to assess satisfaction of the elderly – the participants - with the courses of memory training in the Centre for the Elderly PATUP. Partial objective 2 was to assess the courses of memory training from the trainers' point of view. Partial objective 3 was to assess the courses of memory training in the Centre for the Elderly PATUP from the sponsor's point of view. Partial objective 4 was to write a manual for memory trainers with a video recording with a sample lesson of the memory training course.

To realize the research part of the thesis, qualitative research, the method of questioning, the technique of a semi-conducted interview and a technique of a focus group were applied. The research set consisted of 28 people who were divided according to the research questions in three groups – memory trainers, the elderly (participants of the memory training courses) and the sponsor of the Centre for the Elderly PATUP.

The research results, processed by SWOT analysis, showed clearly strong and weak points of the memory training courses and also showed recommendations from all respondents (the elderly, the trainers and the sponsor) leading to improvements of memory training courses.

The thesis will contribute to creating methodology of the Centre for the Elderly PATUP and a methodological manual of MTC (memory training courses). The thesis also contributes to making MTC more efficient and will serve as educational material for memory trainers in the Centre for the Elderly PATUP.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma *Trénování paměti v Centru pro seniory PATUP* vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 17. 8. 2011

.....
podpis studenta

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala doc. PhDr. Adéle Mojžíšové, Ph.D. za vedení práce, vstřícnou komunikaci a cenné rady a připomínky. Dále bych chtěla poděkovat odborné konzultantce Mgr. Lence Motlové za odborné rady, doporučení a zapůjčení kamery. Poděkování si také zaslouží všichni senioři a trenéři paměti, kteří věnovali svůj čas, a byli ochotni podílet se na výzkumné části této diplomové práce.

Obsah

Úvod	9
1 Současný stav	11
1.1 Stáří a stárnutí	11
1.2 Demografická situace v ČR	12
1.3 Stárnutí a kognitivní funkce.....	14
1.4 Mozek – centrum paměti	16
1.5 Paměť a paměťový proces	18
1.6 Druhy paměti	19
1.6.1 Senzorická paměť	19
1.6.2 Krátkodobá paměť.....	20
1.6.3 Dlouhodobá paměť.....	22
1.6.4 Implicitní paměť a explicitní paměť	24
1.7 Proces zapomínání	25
1.8 Syndrom demence.....	26
1.8.1 Demence u Alzheimerovy choroby.....	28
1.9 Kognitivní intervenční programy.....	29
1.10 Trénování paměti (kognitivní trénink, trénink kognitivních funkcí). 30	
1.10.1 ČSTPMJ a podpora tréninku kognitivních funkcí	32
1.10.2 Organizace kurzů trénování paměti	34
1.11 Metody a techniky trénování paměti	35
1.11.1 Mnemotechniky.....	40
2 Cíl práce a výzkumné otázky	43
2.1 Operacionalizace pojmů	43
3 Metodika	46
3.1 Použité metody a techniky sběru dat	46
3.1.1 Technika polořízených rozhovorů.....	46
3.1.2 Technika Focus group (skupinová diskuse).....	47

3.2	Charakteristika zkoumaného souboru.....	48
3.3	Realizace výzkumu	49
3.3.1	Centrum pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU	49
3.3.2	Popis organizace Kurzů trénování paměti v Centru pro seniory PATUP	51
4	Výsledky.....	55
4.1	Vyhodnocení rozhovorů se seniory – účastníky KTP v Centru pro seniory PATUP	55
4.1.1	Demografické údaje seniorů – účastníků KTP.....	55
4.1.2	Shrnutí rozhovorů se seniory – účastníky KTP	56
4.1.3	Spokojenost seniorů – účastníků KTP.....	70
4.2	Vyhodnocení focus group (skupinové diskuse) s trenéry paměti Centra pro seniory PATUP	75
4.3	Vyhodnocení rozhovoru s garantem Centra pro seniory PATUP	85
4.4	SWOT analýza Kurzů trénování paměti v Centru pro seniory PATUP ..	91
4.5	Doporučení všech respondentů ke zkvalitnění KTP v Centru pro seniory PATUP	93
5	Diskuze	96
5.1	Diskuze k rozhovorům se seniory – účastníky KTP.....	96
5.2	Diskuze k technice focus group s trenéry paměti a k rozhovoru s garantem	99
6	Závěr	103
7	Klíčová slova	105
8	Seznam použitých zdrojů	106
9	Přílohy	116

Úvod

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

Mark Twain (26).

Se stárnutím populace, což představuje v dnešní společnosti všeobecný fenomén, vzrůstají potřeby seniorů, a to především seniorů žijících ve vlastních domácnostech, tedy s normálními projevy stárnutí kognitivních schopností. Tyto potřeby vzrůstají především v oblasti aktivizace a trávení volného času.

Neodmyslitelným faktem také zůstává, že v České republice narůstá počet osob se syndromem demence, a tudíž vzrůstá ve společnosti poptávka po nefarmakologických přístupech v léčbě demencí (26).

Trénování paměti pro seniory představuje preventivní aktivitu, která umožňuje zachovat kognitivní schopnosti ve stáří na zdravé úrovni. Představuje také jednu z forem nefarmakologických přístupů v léčbě syndromu demence. Trénování paměti je tedy nejen moderní aktivitou v seniorském věku, která si získává stále větší a větší popularitu, ale představuje též efektivní nástroj úspěšného stárnutí.

Kurzy trénování paměti patří mezi hlavní činnosti Centra pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU a zachovaly si zde již dlouholetou tradici. K dnešnímu dni probíhá 9 kurzů trénování paměti s osmdesáti seniory žijících v Českých Budějovicích. Místem realizace kurzů je jak Centrum pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU, tak i Rudolfovo u Českých Budějovic a Větrní u Českého Krumlova.

Trénování paměti pro seniory jsem se v Centru pro seniory PATUP věnovala celé studium na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Po roce vedení vlastního kurzu trénování paměti jsem se stala koordinátorkou trénování paměti a začala jsem studovat pod Českou společností pro trénování paměti a mozkový jogging v Praze profesionální kurz trenéra paměti a získala jsem zde nejvyšší vzdělání a to Trenér paměti třetího stupně.

Tato diplomová práce je vyústěním mého působení v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Cílem práce je zhodnocení Kurzů trénování paměti v Centru pro seniory PATUP, proto je tato práce i jakýmsi zhodnocením mé čtyřleté práce pomocí zpětně vazby od všech osob zainteresovaných do kurzů trénování paměti v Centru pro seniory PATUP, tedy seniorů, trenérů paměti a garanta programu. Výsledkem výzkumné části práce je SWOT analýza a doporučení všech respondentů ke zkvalitnění kurzů trénování paměti v Centru pro seniory PATUP. Tato diplomová práce přispěje k budoucímu rozvoji kurzů trénování paměti v Centru pro seniory PATUP, k vytvoření metodiky Centra pro seniory PATUP a zpracování metodického manuálu KTP. Dále tato práce usnadní novým trenérům paměti pomocí Příručky pro trenéry paměti a videonahrávky s ukázkou jedné lekce kurzu trénování paměti, což je jedním z dílčích cílů této diplomové práce, počátky jejich trénování paměti v Centru pro seniory PATUP.

Trénování paměti je aktivita, která má v dnešní společnosti velký potenciál a svůj opodstatněný smysl. Představuje pro seniory nejen trénování paměti v pravém slova smyslu, tzn. cvičení kognitivních schopností, ale především možnost setkávání se, tzn. zachování sociálního kontaktu, který je zvláště ve stáří důležitý. Setkáváme se zde s velmi důležitým zdravotně sociálním aspektem, který hraje významnou roli v péči o seniory.

Trénování paměti patří mezi významné oblasti rozvoje péče o seniory v 21. století, přispívá nejen k zachování kvality života ve stáří, ale patří ke zdravému stárnutí celé populace dnešní moderní společnosti.

1. Současný stav

1.1 Stáří a stárnutí

Stáří je poslední etapou v životě člověka, při které dochází ke změnám v celém organismu a provází ji mnoho životních zlomů a sociálních událostí. Stárnutí představuje přirozený proces zahrnující celé bio-psycho-socio-duchovní spektrum života jedince (14).

Počátek stáří se podle World Health Organisation (WHO) vymezuje na 60 let. WHO rozděluje stáří na rané stáří neboli senescenci, kdy člověk dosahuje věku 60- 74 let, vlastní stáří neboli senium 75 – 84 let, a posledním obdobím je dlouhověkost, při které člověk dosahuje 90 let a více. Období stáří rozdělujeme také takto: 65-74 let young-old (rané, mladší stáří), 75-84 let middle-old (vlastní, střední stáří) a 85 let a více je označováno jako oldest-old (vysoké stáří) (64). Dělení dle dosažení určitého věku se nazývá kalendářní stáří, jehož výhodou je jednoduchost a snadné porovnání. Významným negativem je fakt, že nepostihuje individuální rozdíly mezi lidmi (35).

Stárnutí probíhá ve třech úrovních, podle kterých se rozděluje na fyziologické, psychologické a sociální stárnutí. Fyziologické stárnutí se vyznačuje především atrofickými změnami, jež zasahují orgánové soustavy v organismu. Tím dochází k poruchám kardiovaskulárního, respiračního, gastrointestinálního, nervového, vylučovacího a endokrinního systému. Stáří také provázejí poruchy zraku (presbycusis), sluchu (presbyopie), vlivem úbytku chuťových a čichových buněk se otupuje chuť i čich. Dochází ke ztenčování pokožky, tvoří se vrásky, pigmentové skvrny a bradavice (senilní veruky). Dochází k úbytku vlasového pigmentu, díky tomu začínají vlasy šednout, postupně slábnou a začínají vypadávat (alopecie). V celém těle seniora dochází k celkovému úbytku množství tělesné vody, což otupuje pocit žízně, a tím se u seniorů zvyšuje riziko dehydratace (14). Vymezení stáří dle biologické úrovně by mělo být mnohem výstižnější než kalendářní věk člověka, pokusy o jeho určení se však nezdařily, a proto se dnes ani nevyužívá (35).

Psychologické stárnutí se vyznačuje změnami duševních funkcí. Dochází k poklesu kognitivních (poznávacích) funkcí, zpomaluje se psychomotorické tempo. Senior potřebuje delší dobu na přemýšlení, jeho slovní reakce se zpomalují, proto se zdá

být jeho komunikace pomalejší a rozváznější. Člověk se ve stáří také stává méně přizpůsobivým na změny, konzervovanějším, rigidnějším ve svých názorech atd. Seniori mají často problémy s pamětí, převážně krátkodobou, jejíž příčinou bývá zhoršená koncentrace, která je způsobena zvýšenou únavností ve stáří (14).

Výzkumy P. B. Baltesa, které se zaměřují na měření IQ ve vyšším věku, prokázaly rozdíly v tzv. fluidní a krystalické inteligenci. Fluidní složka inteligence, sycená percepčními výkony, vykazuje ve stáří výraznější pokles oproti krystalické složce inteligence, která na základě získávání nových poznatků bývá ve stáří téměř beze změn (1).

Sociální stárnutí se vyznačuje mnoha změnami, kterými člověk ve stáří prochází. Nejprve opouští své zaměstnání, odchází do starobního důchodu a přijímá novou roli – roli důchodce, později opouští svůj domov, stává se závislým na pomoci jiné osoby. Haškovcová popisuje stáří jako ztrátu programu (15).

Člověk by si ve stáří měl udržet stálou aktivitu, uchovat si své zájmy, sociální vztahy a navazovat vztahy nové. Také by měl být stále otevřený novým poznatkům a usilovat o adaptaci na nové požadavky. Tento způsob života ochrání člověka ve stáří od ztráty programu a společenské degradace (20).

1.2 Demografická situace v ČR

Všeobecným fenoménem ve společnosti je stárnutí populace. Mezi hlavní ukazatelé demografického stárnutí patří klesající porodnost, zvyšující se střední délka života a index stáří. Počet seniorů přibývá, a proto vzrůstají i potřeby, které kladou osoby v seniorském věku na společnost (14).

Dle Českého statistického úřadu bude žít v České republice v r. 2050 téměř tři miliony osob starších 65 let a přibližně půl milionu občanů ve věku 85 a více let, oproti roku 2006, ve kterém bylo těchto osob 101 718 (36).

O stárnutí populace svědčí demografický ukazatel, tzv. index stáří, který stanoví počet osob ve věku 60 let a více na 100 dětí od 0-14 let. V r. 1950 index stáří mírně přesahoval hodnotu 50, což znamenalo, že v průměru připadala na každé dvě děti jedna osoba ve věku 60 a více let (49). V r. 2001 již index stáří dosahoval hodnoty 113,8 %, což znamená, že počet osob starších 60 let je tedy již výrazně vyšší než počet dětí

v populaci a tento poměr se i nadále zvyšuje (8). Podle publikace United Nations (2002) World Population Ageing: 1950-2050 věnované stárnutí populace se předpokládá, že index stáří bude celosvětově vzrůstat, což znamená, že v r. 2050 dosáhne hodnoty až 296,1 (49).

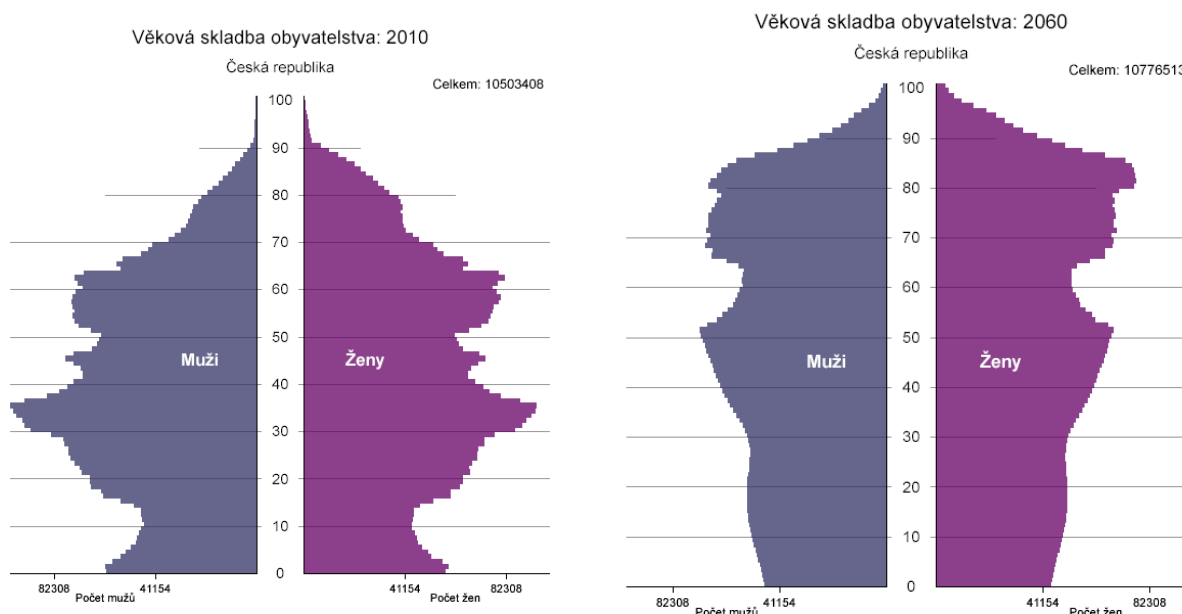
Dalším možným ukazatelem stárnutí populace je střední délka života (life expectancy), nebo také naděje dožití při narození, což je demografický údaj, který vyjadřuje věk, kterého se pravděpodobně dožije člověk, pokud se nezmění úmrtnostní poměry. Střední délka života se ve společnosti prodlužuje. V roce 1998 činila v ČR u mužů 71,1 let a u žen 78,1 let a v r. 2006 73,4 u mužů a 79,7 u žen. V roce 2050 se předpokládá, že střední délka života bude činit 78,9 let pro muže a 84,5 pro ženy (14).

Dalším demografickým hlediskem je fakt, že ve stáří vzniká velký rozdíl mezi počtem mužů a žen. Ve věku nad 80 let je žen 2,5x více než mužů. Předpokládá se, že k tomuto jevu dochází vzhledem k vyšší úmrtnosti mužů, kterou zapříčiňuje převážně nezdravý způsob života mužů a hormonální ochrana žen, které jsou až do své menopauzy chráněny estrogény před aterosklerózou, což je významné převážně při vzniku kardiovaskulárních chorob (14).

Prognózy však hovoří o poklesu nadúmrtnosti mužů a tím i snižování podílu mužů a žen v populaci. V roce 2002 připadalo na 100 mužů starších 60 let 145 žen, v roce 2050 by to mělo být už jen 120 žen, tudíž by se měl podíl mužů a žen ve věku od 60 do 69 let v r. 2050 téměř vyrovnat (59).

Další prognózy hovoří o velkém rozšíření kategorie osob v tzv. „čtvrtém věku“ (80 a více let), kdy tato kategorie osob bude tvořit podstatnou část seniorské populace (48). Viz schéma č. 1, které znázorňuje věkovou skladbu obyvatel v České republice v letech 2010 a 2060.

Schéma č. 1: Věková skladba obyvatel v roce 2010 a 2060



Zdroj: Český statistický úřad (7).

1.3 Stárnutí a kognitivní funkce

S atrofickými změnami organismu ve stáří se zhoršují i kognitivní funkce. Dochází ke zhoršení všípivosti a výbavnosti paměti, zpomaluje se řešení úkolů, komunikace se stává chudší a méně pružná. Tímto se u seniora zvyšuje obava z neúspěchu, čímž se u něj snižuje sebevědomí, což vede k pasivitě, která následně zhoršuje počáteční obtíže. K poškození kognitivních schopností dochází i po úrazech CNS nebo při některých psychiatrických onemocněních. U všech typů kognitivních poruch se usiluje o navrácení jedince zpět do běžného života se zachováním soběstačnosti (24).

Kognitivní neboli poznávací funkce patří spolu s emocemi a volnými procesy mezi hlavní oblasti psychických funkcí (49). Kognitivní funkce můžeme dělit:

- *Receptivní funkce*
- *Myšlení*
- *Expresivní funkce*

- *Paměťové schopnosti a učení (49).*

Ačkoliv je každá funkce svými vlastnostmi odlišná, vzájemně spolu všechny spolupracují. Mezi faktory, které ovlivňují kognitivní funkce, patří vědomí, pozornost a psychomotorické tempo (49).

Receptivní funkce, mezi něž můžeme zahrnout převážně vnímání a senzorické vjemy, umožňují vstup informace do centrálního nervového systému. Zpracování informace začíná senzorickou stimulací, počítkem, následuje vjem, jenž se skládá ze senzorických počitků a do paměti již vstupuje zpracované a psychologicky smysluplné údaje. Počítky jsou organizmem přijímány pasivně, málokdy jsou však vnímány samostatně. Senzorické vnímání umožňuje pět základních lidských smyslů, jako je zrak, sluch, hmat, chuť a čich. Vlivem stárnutí orgánů se tyto smysly zhoršují (presbyakusis, presbyopie) a tím také dochází k poruchám receptivních funkcí. Senzorické vjemy jsou velmi závislé na pozornosti, proto je ve stáří vlivem zhoršeného smyslového vnímání pozornost více zatížena a lidský organizmus se rychleji unaví (49).

Myšlení zahrnuje mentální organizaci a reorganizaci informací. Zahrnuje celou řadu kognitivních funkcí, jako jsou výpočty, usuzování, abstrakce a generalizace, řazení, organizování, plánování a řešení problémů. Myšlení není oproti jiným kognitivním funkcím svázáno se specifickými neuroanatomickými systémy (49).

Jak již bylo zmíněno v kapitole 1.1, ve stáří dochází k poklesu fluidní inteligence. Senioři jsou málo flexibilní a jejich reakce se zpomalují. V pozdním stáří dochází však i k poklesu krystalické inteligence, která vykazuje vysokých hodnot v raném stáří. Senioři postupně ztrácejí schopnost používat dříve osvojené schopnosti, v pozdním stáří již nedokážou koordinovat jednotlivé kognitivní funkce a brát v úvahu všechny kognitivní a emoční aspekty problému (56).

Expresivní funkce zahrnují především řeč, psaní, kreslení, manipulování s předměty, fyzická gesta, výrazy obličeje, pohyby apod. Ve stáří klesá verbální fluence, slovní zásoba. Senioři často mluví jednoduchou řečí a vyhýbají se složitějším obrátům, jelikož často trpí „výpadky“ výrazů, a proto se zdá, že řeč ve stáří bývá pomalá a jakási neobratná(49).

Paměťové schopnosti a především jejich pokles jsou považovány za první projevy psychického stárnutí (14). Paměť je ústřední kognitivní funkcí, o které bude pojednáno v kapitole 1.5.

Učení je podmínkou adaptace na prostředí. Dispozice k učení, a tím i k adaptaci na prostředí, je součástí inteligence (42). Člověk se učí různým způsobem, při kterém získává různou zkušenost. Ta je ovlivněna mnoha vnějšími a vnitřními faktory. Stejně faktory ovlivňují i paměť. Vztah mezi pamětí a učením je velmi blízký, i když se nejedná o totožné funkce. Paměť představuje vštípení, zafixování informací. Učení navíc znamená jejich individuální typické zpracování do zkušeností (3).

1.4 Mozek – centrum paměti

„Mozek je nejkomplikovanější kilogram hmoty ve vesmíru“ Anon (30)

Lidský mozek, ačkoliv váží pouhých 1,5 kilogramu, ohromoval lidstvo po celou historii. Jeho komplexní síť nervových buněk se podílí na každé součásti myšlení, vnímání a chování (58). Mozek tvořící společně s míchou centrální nervovou soustavu má za úkol přijímat, třídit, zpracovávat a vysílat informace, kterými se řídí lidské jednání. Také uchovává důležité informace k pozdějšímu využití (12). Tyto vlastnosti mozku jsou u všech jedinců volní (9). Mozek je centrem pro prakticky všechny funkce nutné k přežití, včetně pohybu, spánku, vnímání hladu a žízně. Závisí na něm i veškeré lidské emoce jako láska, nenávisť, radost i smutek (12).

Z neuroanatomických nálezů pacientů vyplývá, že většina poruch paměti je způsobena poškozením části mozku, který se nazývá limbický systém (30). Tento systém tvoří složitý komplex struktur ve velkém mozku, které jsou vzájemným bohatým spojením nervových drah propojeny s hypothalamem ve funkční celek. Tyto struktury reagují především na humorální změny ovlivňující vegetativní nervový systém, podílí se na řízení vnitřního prostředí organismu a na existenci emočních stavů a funkcí, jako je strach, útok, zuřivost, atd. (34).

Nejdůležitější součástí limbického systému je hippokampus, který dostává informace z neokortexu (mozkové kůry) i z oddílů limbického systému a výrazně se podílí na tvorbě paměti (příloha č. 1) (34). Dojde-li k jeho poškození, člověk si

vybavuje staré vzpomínky, avšak má porušenou krátkodobou paměť, jelikož každá nová informace musí projít nejdříve hippokampem, kde je prozkoumaná a zakódovaná a teprve poté může postoupit k dalším oblastem mozku. Existuje tzv. hypotéza paměťového okruhu, kterou vytvořil v r. 1937 Papež. Informace musí projít několika specifickými okruhy mozkové kůry a teprve potom je vtištěna do paměti. Do mozku vstupuje senzoryckými oblastmi mozkové kůry, odtud souběžně postupuje do hippokampu a amygdaly, což je párová mozková struktura, která je také součástí limbického systému. Z těchto oblastí vstupuje dále do thalamu, dále do oblasti komora mammilaria, a vrací se zpět do mozkové kůry (30). Amygdala se též podílí na emočních reakcích a stejně tak na vzpomínkách spojených s emočním nábojem. Ovlivňuje také chování a bezprostřední reakce na stres typu „útok nebo útek“ (51).

Lidský mozek je obdařen obrovským množstvím neuronálních okruhů. Vyvinou se ty, které jsou stimulovány určitými podmínkami, prostředím během vývoje jedince (30).

V mozku se nachází přibližně 100 miliard nervových buněk (neuronů). Neuron je základní stavební jednotkou nervového systému, jenž se skládá z těla a výběžků dendritů a axonů. Přenos informací v nervovém systému se uskutečňuje pomocí specifických molekul, neurotransmiterů, což jsou chemické látky, které usnadňují přenos vzruchů na synapsích neuronů (34).

Během života dochází k pozvolnému ubývání mozkových buněk. Mnohé výzkumy ukazují, že mnohem důležitější než počet nervových buněk je kvalita mezibuněčných spojení, tzv. mozková plasticita (30).

Mozek se skládá ze dvou hemisfér, levé a pravé, které ačkoliv jsou navzájem zcela odlišné, společně kooperují. Levá hemisféra (u praváků) je dominantní hemisférou. Specializuje se především na řečové funkce a funkce s nimi související. Má úzký vztah k sebeuvědomování a obsahuje v sobě takové mechanismy, které zabezpečují tak složité řečové činnosti jako je kladení otázek. Zabezpečuje kategoriální vnímání, z podstatné části sémantickou paměť, analýzu a pochopení logicko-gramatických schematických úloh apod. V levé hemisféře jsou také mechanismy, které zabezpečují rozpoznávání a uchování melodie a notový zápis. Přednostně zpracovává

sluchové a zrakové podněty. Poškození levé hemisféry vede k různým formám afázie (57).

Pravá hemisféra, označovaná jako abstraktní je specializovaná na analýzu a syntézu složitých vztahů v čase a prostoru. Zabezpečuje prostorové konstrukce, rozpoznání obličejů, identifikaci předmětů podle jejich tvaru, umožňuje rozlišit přírodní zvuky a hluky, izolované hlásky, izolovaná písmena atd. Pravá hemisféra umožňuje také operování s neverbálními představami a je podkladem pro názorné myšlení. Zabezpečuje schopnost vynalézat, umožňuje číst grafy, plány a mapy. Pravá hemisféra také dokáže operovat s verbálním materiálem, avšak nedovede ho použít ve větách. Postižení pravé hemisféry vede k různým formám agnózie, což představuje neschopnost rozpoznat předměty (57).

1.5 Paměť a paměťový proces

Velký francouzský psychiatr 19. století J. E. D. Esquirola se vyjádřil o paměti takto: „*Paměť je naším jediným bohatstvím. Teprve přijdeme-li o ni, stanou se z nás skuteční žebráci*“ (27, s. 65).

Paměť je ústřední kognitivní funkcí. Je to psychická funkce, pomocí které přijímáme, uchováváme a následně si vybavujeme nové informace, vjemy a zážitky. Paměť nám dává pocit kontinuity našeho života (24).

Nepodmíněný reflex je výrazem jednoduché paměti neuronů určující směr průběhu vzruchů, podmíněné reflexy jsou však základem tvorby i dočasných spojů mnoha neuronů komplikovanějšího charakteru, paměťových stop. Podstatou paměti je vytváření dočasných spojů (synapsí) mezi neurony mozkové kůry. Předpokladem vzniku paměťové stopy je tedy opakovaný průchod vzruchů určitými neurony. Paměť však není jen záležitostí neuronů a podmíněných spojů v mozkové kůře. Na vytváření paměťových stop se podílejí i podkorové útvary (12).

Dříve se paměť považovala za jednotnou funkci. Až r. 1990 začal moderní výzkum vztahu mozku a paměti, kdy se zjistilo, že poškození některých částí mozku vede ke ztrátě paměti (27). Paměť je tedy zastoupena ve všech oblastech mozku a má několik forem. Je funkcí celého mozku. Neexistuje pouze jediná paměť, ale jde o několik propojených systémů. Jedná se o nesmírně složitý mechanismus (44).

Podkladem paměti je neuronální činnost mozku, která se rozděluje na kódování (proces učení), konsolidaci (uložení paměťových dat) a vybavování. To vše závisí na spolupráci odlišných částí mozku i vzájemně odlišných molekulárních procesů v neuronech (40).

Paměť se zabývá věda, nazývajícím se psychologie paměti, která popisuje celý paměťový proces, jež se skládá:

- Přijímání informací (recepce)
- Zpracování přijaté informace (kódování)
- Uskladňování informací (retence)
- Vzpomínání (reminiscence, rekolekce) – např. slyšíme známé tóny v rádiu a vybavíme si píseň
- Vydávání uskladněných informací (reprodukce, retrieval)
- Znovupoznání (rekognice) – na základě tónů v rádiu, řekneme jméno písně
- Zapomenutí (oblivio) (61).

Paměť ovlivňuje i řada hormonů. Jedná se především o hormony, vylučující se ve stresových situacích, jako je např. adrenalin, kortisol, které dle výzkumů paměť zlepšují aktivací amygdaly. Paměťovou stopu naopak oslabuje hormon oxytocin. Tento hormon zapříčiňuje, že žena si nebude pamatovat porodní bolesti s takovou intenzitou, a proto nebude odmítat další těhotenství (18).

1.6 Druhy paměti

Jelikož neexistuje jednotná definice paměti, psychologové mluví často o jednotlivých druzích paměti, kdy se jedná především o specifickou formu činnosti (61).

Paměť je možno dělit z různých hledisek, která se mezi sebou liší dle poznatků jednotlivých autorů a používané terminologie. Z časového hlediska je možno dělit paměť do několika kategorií (18).

1.6.1 Senzorická paměť

Senzorická paměť představuje jakýsi první krok v přenosu informace z vnějšího světa do mozku (30). Velkou roli zde hrají smyslové orgány – tzv. analyzátoři, kterými

informace přijímáme a třídíme. Smyslové orgány dokážou zachytit podněty jen na krátkou chvíli, tudíž kapacita sensorické paměti představuje od jedné čtvrtiny do dvou vteřin, proto je někdy označována jako „ultrakrátká paměť“. Sensorická paměť je při vědomé činnosti výrazně ovlivňovaná naší pozorností, která určuje, na co se máme soustředit a působí selektivně. Do sensorické paměti se dostávají ty podněty, které mají pro náš život prvořadou důležitost, případně jsou pro nás relativně nové a neznámé (27).

Tato paměť je velmi citlivá na interference, které tříští pozornost a brání zopakování údajů v duchu. Vjemy, které prošly sensorickou pamětí a vzbudily u nás zvláštní pozornost, přecházejí poté do krátkodobé paměti (20).

Sensorickou paměť můžeme dělit dle druhu smyslového orgánu, kterým k nám informace přichází, jedná se o paměť sluchovou, zrakovou, chuťovou apod. (40). Existují nejméně dvě složky sensorické zrakové paměti, z nichž jedna je umístěna velmi blízko oční sítnice a je ovlivňována jasným stimulů, tj. bodem světla či obrazem. Druhá forma zrakové paměti je uložena někde na trase mezi okem a mozkem a slouží hlavně k rozlišení tvarů. Lokalizování obrazu ve vizuální paměti se označuje jako ikonická paměť (30).

Zajímavým druhem vizuální paměti je fotografická paměť, která se vyznačuje okamžitým a pevným zapamatováním si na základě krátkého vizuálního seznámení se s textem nebo číslicemi. Eidetismus, schopnost vybavit si již viděné, převažuje především u dětí a dospívajících (30). Eidetická paměť, nazývaná též fotografická paměť, je druh sensorické paměti, jenž je zaměřená na tvorbu obrazů (40). U člověka tento druh vizuální paměti postupně mizí během dospívání a málokdy se uchová do dospělosti (30).

1.6.2 Krátkodobá paměť

Krátkodobá paměť je mimořádně důležitou součástí lidského systému sloužící nejen k podržení informací na určitou dobu, ale i k jejich zpracování. Tento druh paměti se zabývá vědomými psychickými činnostmi. Probíhá v subkortikálních strukturách mozku a v její činnosti se objevují charakteristiky vědomé mozkové činnosti (40).

Krátkodobá paměť je časově omezená, to znamená, že člověk je schopen se za určitý časový interval naučit jen určité množství informací. Obecně se uvádí fenomén „sedm plus minus dvě“. Jde o tzv. „chunks“ (z angl. chunk, tj. „špalky dřeva“). Tímto termínem se označují smysluplné shluky informací, jimiž mohou být sdružení několika čísel, symbolické obrazy, slova apod. (40).

Krátkodobá paměť zpracovává informace ze smyslové paměti, jedná se o tzv. kódování a dekódování informací. Informace přicházející ze sensorické paměti má jinou formu než ta, která vstupuje do paměti dlouhodobé. Krátkodobá paměť tedy stojí uprostřed mezi sensorickou a dlouhodobou pamětí (40).

Činnost krátkodobé paměti spočívá v usměrňování „ritualizovaných“ informací a v rozhodování a hodnocení informací přicházejících ze sensorické paměti. Usměrňování informací představuje především ty činnosti, které člověk pravidelně opakuje, a tyto činnosti jsou člověkem téměř zautomatizovány. Jedná se např. o zastavení auta na červenou barvu na semaforu. Rozhodování a hodnocení informací je podstatně složitější činností. Informace jsou hodnoceny dle toho, jaký mají význam a vztah k motivačnímu zaměření člověka. Pokud je informace vyhodnocena jako významná, je dále postoupena do dlouhodobé paměti. Pokud je však vyhodnocena jako nepotřebná, upadá v zapomnění (40).

Podle doby zachycení informace, můžeme krátkodobou paměť rozdělit na ultrakrátkou krátkodobou paměť, jež uchová informaci po dobu maximálně patnáct sekund, na střednědobou se schopností udržet informaci několik hodin a čerstvou krátkodobou paměť, která uchová informaci až osm dní (40).

Krátkodobá paměť se také někdy nazývá pamětí pracovní, která vymezuje prostor v krátkodobé paměti, v němž probíhají paměťové aktivity (40). Jedná se o jakousi provozní paměť, která ukládá na krátkou dobu informace, které potřebujeme k běžnému každodennímu životu (27). Trváním a kapacitou má charakter na rozhraní mezi krátkodobou a dlouhodobou pamětí, mnoho autorů však tuto paměť definuje jako druh krátkodobé paměti nebo dokonce dává rovnítko mezi krátkodobou a pracovní pamětí (18).

I lehké porušení pracovní paměti může činit člověku velké potíže. Člověk např. mluví roztržitě, „ztrácí nit“ v souvislém vyprávění, zapomene, co chtěl udělat apod. Významnou vlastností pracovní paměti je její měřitelnost. Pracovní paměť se testuje převážně tam, kde se zjišťují rozdíly mezi lidmi v paměťové aktivitě (40).

1.6.3 Dlouhodobá paměť

Dlouhodobá paměť je nejstabilnější a nejobsažnější a ze všech tří druhů paměti. Její vlastností je také její resistance, což znamená, že dobře odolává narušení, ztrátě informací. Vládne v ní řád a organické uspořádání, proto je také nejspřaždanější paměti. Tato paměť není lokalizovaná do určité části mozku, ale je zastoupena ve všech oblastech mozku (40).

Tvoří poslední etapu v procesu zaznamenávání nových informací. Je dokázáno, že informace se v dlouhodobé paměti snadněji ukládají, než se z ní vyvolávají (49). Současné události se z dlouhodobé paměti vytrácí více oproti událostem dříve proběhlým, které potvrzují trvalost dlouhodobé paměti (30).

Informace přicházející z krátkodobé paměti do paměti dlouhodobé nejsou okamžitě trvale zaznamenávány, ale podléhají tzv. konsolidační fázi. Tato fáze trvá minimálně dvacet minut a teprve po šedesáti minutách přechází informace do trvalé dlouhodobé paměti (40). Proces konsolidace hraje významnou roli v získávání a uchování informace. Dříve se předpokládalo, že vzpomínky se konsolidují během působení času. Výzkumy však prokázaly, že na konsolidační fázi má vliv spánek a to převážně dlouhé REM fáze, které konsolidační paměti významně pomáhají (49).

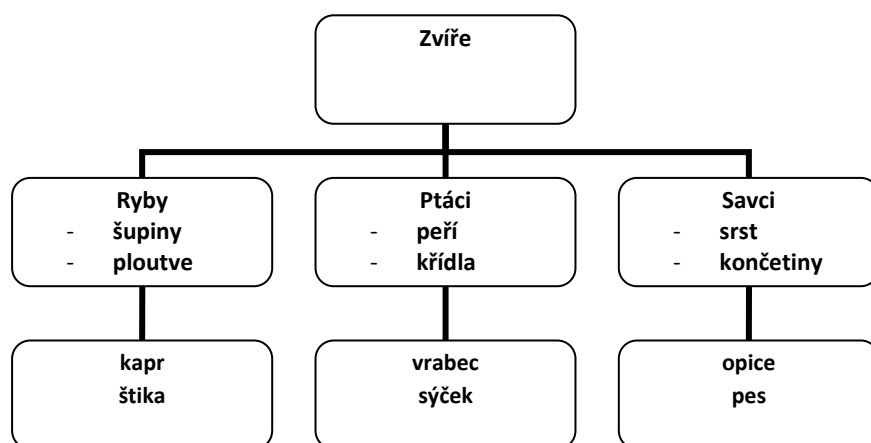
Dlouhodobá paměť je význačná také svojí strukturou. Dle obsahu informací, které přicházejí do dlouhodobé paměti, rozlišujeme tři druhy paměti (40).

Sémantická paměť umožňuje člověku vytvořit si širokou a komplexní základnu znalostí, které tvoří celou jeho kulturní a sociální podstatu (30). Je také nazývaná paměti lexikální, zahrnuje všeobecné vzdělání člověka. Koukolík uvádí: „Je naší niternou encyklopedií“ (17, str. 74). Díky ní je schopen člověk ovládat slova a pojmy, je podkladem naší celé verbální sociální komunikace (40).

Tato paměť tvoří také naši mozkovou rezervu, čím je obsáhlejší, tím je funkce paměti zachovanější, i když dochází ke stárnutí mozku (27). Informace z mozku se do sémantické paměti ukládá pomocí asociací, schémat (viz obrázek č. 1) či mentálních kategorií, jako jsou věci, události a jména (30).

Sémantická paměť se nachází ve spodní a zevní spánkové kůře a kůře čelních laloků (27).

Obr. č. 1 *Sémantická paměť – schéma ukládání informací*



Zdroj: vlastní schéma, Kosová ZP ČSTPMJ, 2010

Epizodická paměť

Hlavní funkcí této paměti je zaznamenávání osobní zkušenosti v časových a prostorových souvislostech (40). Je pamětí specifických osobních zážitků, které provázejí člověka po celý jeho život. Umožňuje vzpomínky na minulost i různé každodenní epizody a budoucí činnosti. Tvoří náš vlastní životopis (30). Epizodické vzpomínky bývají propojeny s určitým místem, časem, často líčí sebe sama jako účastníka nebo pozorovatele. Epizodická paměť, pokud není pravidelně vyvolávána či opakována, podléhá snadno procesu zapomínání (44).

Hlavní část epizodické paměti představuje paměť autobiografická, která je ukládána v časové posloupnosti. Osobní vzpomínky nebo reminiscence jsou vyvolány jako jediná událost či jako celá série událostí po několika letech. Jednodušší je však si

události zapamatovat, když se vztahují k člověku, důležitým mezníkům jeho života – narození dítěte, promoce apod. (44).

Činnost epizodické paměti je závislá na neuronální síti, jejímž těžištěm je hippokampus spolu s přilehlou spánkovou kůrou a činnost kůry předních částí čelních mozkových laloků (27).

Procedurální paměť

Tato paměť slouží k zakódování určitých postupů, tj. vytváření dynamických stereotypů, které se týkají senzomotorických schopností či dovedností naučených opakováním (30). Do této paměti jsou zahrnuty návyky, postupy a automatismy, které se postupem času mění na nevědomé (62). Jedná se např. o zapamatování si sledu jednotlivých pohybů při chůzi, jízdě na kole, řízení auta apod., což jsou činnosti, u kterých si člověk neuvědomuje detailní pořadí kroků a neumí tyto kroky ani slovně popsat (44). V mentální oblasti může být příkladem procedurální paměti používání násobilky (40). Jednou naučená dovednost je uchovávaná v procedurální paměti velmi dlouho, někdy i po celý život (44).

Procedurální paměť funguje na základě neuronální sítě tvořené rozsáhlými oblastmi čelní a temenní kůry a zejména pomocí bazálních ganglií, některými částmi thalamu a také mozečkem (27).

1.6.4 Implicitní paměť a explicitní paměť

Paměť můžeme také rozdělit na paměť implicitní a explicitní. Implicitní paměť funguje na základě vrozených či zcela zautomatizovaných postupů. Ovládá motorické dovednosti, postupy, naučené pohyby, emoční paměť, řečové stereotypy apod. (40). Implicitní paměť se nazývá také paměť nedeklarativní nebo také procedurální (18).

Explicitní paměť neboli deklarativní paměť funguje na základě vědomé pozornosti. Uchovává ty informace, které byly záměrně vkládané do paměti. Představuje to, co si dovedeme vědomě vybavit, vzpomenout a co dovedeme popsat (18). Explicitní paměť se rozděluje na epizodickou paměť, která se vztahuje k určitým událostem (epizodám) a paměť sémantickou, jež se týká oblasti všeobecných znalostí z oblasti jazyka, pravidel, pojetí apod. (40).

Deklarativní paměť je právě ta, na kterou si senioři často stěžují. Mezi poklesem implicitní a explicitní paměti ve stáří je značný rozdíl. U implicitní paměti téměř nedochází k poklesu oproti paměti explicitní, kde je pokles ve stáří značný (49).

Dle Kulišťáka: „Implicitně se tedy učíme, aniž o tom víme, a ocitneme-li se v podobné situaci v budoucnosti, implicitní paměťové záznamy by nám měly pomoci ji řešit“ (29, s. 154).

1.7 Proces zapomínání

Proces zapomínání je spolu s filtrováním při výběru informací nejpřirozenějším druhem ochrany mozku proti přehlcení (5). Po přijetí nových informací člověk zapomene během první hodiny 40 % a během dvanácti hodin dalších 10-12 % informací. Během jediného dne je člověk schopen si zapamatovat polovinu nově obdržených informací. Pokud si i nadále informace neopakuje, po delší době si z těchto informací zapamatuje pouhý zlomek, 3 až 5 % (42).

Člověk zapomíná převážně ty informace, které jsou pro něj nezajímavé, zbytečné či kterým dobře neporozuměl, dostatečně neopakoval a čeho nevyužívá v praxi. Naopak to, co je pro nás zajímavé, atraktivní, co jsme logicky zpracovali a co alespoň občas používáme, to si také lépe zapamatujeme a daná informace je v naší paměti uložena po dlouhou dobu, leckdy i po celý život (3).

Existuje mnoho příčin, proč člověk zapomíná. Nejdůležitějším faktem je, že paměťové stopy slábnou nedostatkem posilování, avšak k zapomínání přispívá i střet starých vjemů nebo poznatků s novými (30).

Někdy také vážne vybavování. Víme, že máme informaci uloženou v paměti, ale nemůžeme si ji vybavit. Tento jev se nazývá TOT – „The Tip of the Tongue Phenomenon“, jev „mám to na jazyku.“, který popsal v r. 1995 Gibson. Podařilo se zjistit, že při tomto jevu má člověk tendenci vybavovat si slova, která začínají stejným písmenem či stejnou dvouhláskou, nebo slova akusticky podobná, apod. (40).

K zapomenutí informace dochází především proto, že informace nejsou dostatečně uspořádány a zafixovány. Toto je způsobeno rušivými vlivy, které nazýváme interference (30).

K interferenci dochází především tam, kde spolu soupeří dvě psychické aktivity kladoucí nárok na paměť, a tak poškozují zapamatování. Tam, kde dvě psychické aktivity spolu naopak kooperují, jedna druhou podporuje, se hovoří o transferu, přenosu. Interferenci můžeme rozdělit na retroaktivní a proaktivní. Retroaktivní interference znamená, že informace, která přišla do krátkodobé paměti, vytlačuje tu informaci, která přišla do krátkodobé paměti před ní. Proaktivní interference se objevuje převážně při učení slovíček více cizích jazyků, kdy se člověku vybavují slovíčka v jiném jazyce, než v takovém, který se momentálně učí (40).

K zapomínání může přispívat také mnoho faktorů, jako je fyzický stav člověka (únava, nevolnost, stupeň bdělosti), kognitivní funkce (pozornost, soustředění), emocionální vlivy (stres, smutek, radost) a faktory prostředí (zvuky, vůně, osvětlení) (19).

Mezi nejčastější důvody zapomínání je stres. Opakující se nervové vypětí vyplavuje do krve stresový hormon kortizol, jehož vysoká hladina může poškodit nervové buňky, což má za následek zvýšené zapomínání (56).

1.8 Syndrom demence

Demence patří spolu s deliriem a depresí mezi nejčastější psychické poruchy ve stáří (14). Postihuje 8 % populace ve věku nad 65 let, proto patří k nejobávanějším onemocněním ve stáří (41). Seniorům se syndromem demence je třeba zajistit kvalitní péči, která klade vysoké nároky na roli pečovatele (22).

Nejvíce lidí s demencí žije v rozvinutých zemích (v r. 2001 60 %) a očekává se, že procento těchto osob se zvýší tak, že v r. 2040 bude postiženo syndromem demence až 71 % osob. Dle věkového rozmezí bude trpět syndromem demence přibližně 5 % seniorů, kteří dosáhnou 65 let a 20 %, kteří dosáhli 80 let (58).

V odborné literatuře je demence popsána jako získaná ztráta kognitivních (poznávacích) schopností s dopadem na kvalitu fungování člověka v oblasti sociálních, pracovních a běžných každodenních aktivit. Často k tomuto onemocnění bývají přidruženy změny behaviorální (chování) a osobnostní. Jedná se tedy o soubor příznaků, jenž vzniká z různé etiologie (41).

Syndromu demence často předchází tzv. mírná kognitivní porucha (Mild Cognitive Impairment – MCI), která se vyznačuje lehkou poruchou paměti, kdy je zachovaná celková úroveň kognitivních schopností, a změny v paměti jsou bez dopadu na zvládání běžných aktivit v každodenním životě. Je tedy plně zachovaná soběstačnost. Ukazuje se, že až 80 % jedinců s diagnostikovaným MCI dospěje do obrazu Alzheimerovy nemoci během 6 let. U 12-18 % osob se obrat Alzheimerovy nemoci rozvine do 1 roku (41).

Existuje více než sto různých typů demencí. Nejčastěji se však jedná o Alzheimerovu nemoc, vaskulární demenci a demenci s Lewyho tělísky (4). Vaskulární demence je druhou nejčastější příčinou syndromu demence ve stáří. Dochází při ní k ischemii důležitých oblastí mozku, jejíž příčinou mohou být infarkty, mikroinfarkty či chronická hypoxie (geriatrie pro praktického lékaře). Mezi další typy demence patří frontotemporální demence, demence při Parkinsonově chorobě apod. (41).

Vžitá je také představa, že kognitivní poruchy ve vyšším věku jsou důsledkem zhoršujícího se prokrvení mozkové tkáně vlivem aterosklerotických změn v přívodných mozkových tepnách. Lidové označení „skleróza“ anebo „sklerotik“ skrývající lékařskou diagnózu „atherosclerosis universalis precipue cerebri“ se často laickou společností používá jako synonymum zhoršených kognitivních schopností u seniorů (18).

Prevence syndromu demence představuje především zachování kognitivní i tělesné aktivity po co nejdelší období života. Člověk by ve stáří také neměl zapomínat na dodržování zdravého způsobu života, tzn. jíst pestrou stravu, mít dostatek pohybu a vyhýbat se stresovým situacím, kouření a alkoholu, který společně s nedostatkem vitamínu B1 může závažným způsobem poškodit mozek (10).

Se seniorem se syndromem demence se setkáváme především v domovech pro seniory a domovech se zvláštním režimem. Světové Alzheimerovské společnosti však usilují o zabránění exkluze seniorů se syndromem demence ve společnosti. Snaží se naplnit vizi, které představuje, že v budoucnu se seniorem s demencí setkáme běžně ve společnosti. Prioritami Alzheimerovských společností je zvyšování participace lidí s demencí na schůzkách, sociálních skupinách a výletech. Snaží se povzbuzovat seniory s demencí, jejich rodiny a profesionální pečovatele, aby i nadále senioři s tímto

onemocněním zůstaly společensky aktivní. Proto v budoucnu můžeme očekávat, že nalezneme osoby s demencí v restauracích, parcích, divadlech, bazénech s tím, že jejich přítomnost bude akceptovaná jak zaměstnanci, tak i celou veřejností (58).

1.8.1 Demence u Alzheimerovy choroby

Alzheimerova nemoc je primární atroficko-degenerativní onemocnění mozku nejasné etiologie, jejímž průvodním znakem je postupný rozvoj demence. Toto onemocnění poprvé popsal lékař Alois Alzheimer v roce 1906 (41). Jedná se o nejčastěji se vyskytující demenci, průměrně je Alzheimerova nemoc zastoupena mezi ostatními demencemi v 50 % (22).

Alzheimerova nemoc se rozděluje dle manifestace prvních klinických příznaků na formu s časným začátkem (tzv. presenilní) před začátkem 65. roku věku a na častější formu (tzv. senilní), kdy se příznaky projevují v 65 letech života a později (22).

Diagnózu Alzheimerovy nemoci lze prokázat jen s určitou mírou pravděpodobnosti, jelikož s určitostí ji lze stanovit pouze na základě mozkové biopsie anebo až po smrti na základě patologických změn na mozku (22).

Příčina Alzheimerovy nemoci spočívá ve změnách v nervovém systému, které lze rozdělit na makroskopické a mikroskopické, které se dále dělí na extracelulární a intracelulární. Makroskopické změny se projevují celkovou atrofií mozku, kdy nejdříve lze atrofii sledovat v oblasti hippocampu, který zodpovídá za ukládání informací do dlouhodobé paměti. Mikroskopické extracelulární změny představují ukládání patologického proteinu Beta-amyloidu a tvoření amyloidových plaků, které poškozují nervové buňky (neurony) a jejich spoje a tím dochází k úbytku nervové tkáně. Mikroskopické intracelulární změny se vyznačují degenerací bílkoviny uvnitř nervové buňky, která se nazývá Tau protein. Takto postižené neurony zanikají (41).

Průběh Alzheimerovy nemoci můžeme rozdělit do třech stádií. První stádium se vyznačuje poruchami prostorové i časové paměti, která se projevuje počínajícím blouděním nejprve v místech, které osoby tolik neznají, avšak později i v místech, které znají velmi dobře. Dochází také k poruchám běžných denních aktivit, nejprve profesních dovedností, později i přicházejí problémy u běžných domácích prací a v péči o vlastní osobu. Ve druhém stádiu onemocnění začíná docházet k prostorové

dezorientaci, přidružuje se afázie (porucha řeči), agnozie (neschopnost rozeznávat předměty). Člověk přestává být soběstačný a stává se závislý na péči svého okolí. Často se objevují také poruchy chování, které se projevují útekami, agresivitou, přidružují se bludy, poruchy cyklu spánku-bdění atd. Ve třetím stadiu Alzheimerovy nemoci již dochází k celkové časové a prostorové dezorientaci. Člověk nepoznává své blízké, rodinu, příbuzné. Není schopen vykonávat běžné aktivity denního života spojené s hygienou, péčí o vlastní osobu či přijímáním stravy, používáním příboru. Člověk přestává smysluplně verbálně komunikovat, číst, psát, je inkontinentní. Je zcela nesoběstačný a závislý na péči okolí, rodinného pečovatele či na ústavní zařízení (22).

Léčba Alzheimerovy nemoci spočívá ve farmakologickém (podávání farmak) a nefarmakologickým přístupem, který představuje např. trénování paměti, reminiscence, validace apod. (22).

1.9 Kognitivní intervenční programy

Kognitivní intervenční programy můžeme rozčlenit podle jejich cílového zaměření na kognitivní stimulaci, kognitivní trénink a kognitivní rehabilitaci (49).

Tyto programy jsou velmi specifické, avšak mohou se prolínat. Dle formy se dělí na lektorované nebo administrované za pomoci počítačového programu, po internetu, na DVD apod. (49).

Kognitivní stimulace představuje zapojení člověka do skupinových aktivit tak, že nespécifickým způsobem podporují kognitivní a sociální fungování. Může se jednat např. o diskuse, memorování seznamů informací bez zvláštní podpory, supervidované volnočasové aktivity, strukturované aktivity včetně orientace v realitě a reminiscence (49).

Kognitivní trénink (trénink paměti) představuje již lektorovanou činnost, zaměřenou na kognitivní funkce, jako je paměť, pozornost či exekutivní funkce. Kognitivní trénink přispívá ke zlepšení soběstačnosti, zdatnosti a vědomostí o kognitivních mechanismech a paměti (49).

Kognitivní rehabilitace se zaměřuje na obnovování či udržování porušených kognitivních funkcí a posilování těch funkcí, které byly zachovány. Při kognitivní rehabilitaci se jedná již o individualizovaný přístup k člověku s kognitivní poruchou či

poškozením, jehož cílem je individuální práce s klientem, kultivace citů a uvolňování vnitřních psychických tlaků a stresu. Využívá se zde spolupráce lidí s kognitivní poruchou a jejich blízkých se zdravotníky, kteří těmto lidem pomohou sestavit relevantní cíle a vybudovat strategii k jejich dosažení. Kognitivní rehabilitace je vhodná především pro osoby s určitým onemocněním, např. po cévní mozkové příhodě či při syndromu demence (21).

Kognitivní rehabilitace nevystupuje jako jediná, ale často se prolíná s rehabilitací agnozií a fatických poruch. Pro představu o kognitivní rehabilitaci lze uvést tyto cvičení: křížovky, bludiště, skládání puzzle, skládání jednoduchých konstrukčních úloh (stavebnice), rozvíjení slovní zásoby při popisu obrázků, tzv. slovní kopaná, poznávání vůní, zvuků, předmětů, muzikoterapie atd. Kognitivní rehabilitace může zachovat zbytkový potenciál porušené funkce, účinně zpomalovat rozvoj demence a zlepšit kvalitu života člověka s tímto onemocněním díky posilování sebevědomí a sociálních kontaktů (21).

1.10 Trénování paměti (kognitivní trénink, trénink kognitivních funkcí)

Termín trénink paměti neboli kognitivní trénink, trénink kognitivních funkcí vyjadřuje procvičování kognitivních schopností u zdravých osob. Touto činností přispívá k aktivizaci těchto osob a představuje prevenci kognitivních poruch ve smyslu involučních změn. Jeho smyslem není napravování deficitů, ale posilování stávajících schopností (24).

Kognitivní trénink je orientován všestranně a směřuje k posílení koncentrace, obnovení slovní zásoby, formulování vyjadřování, podpoře asociačního myšlení, logického uvažování, fantazie i tvořivosti. Opírá se o řadu metod a technik, které zahrnují zcela neformální jako je konverzace v cizím jazyce, šachy, křížovky, sudoku atd. až po techniky založené na mnemotechnikách, jež jsou velmi propracované a umožňují zapamatovat velké množství informací (21).

Novodobý zájem o trénování paměti se zrodil již před půl stoletím v Rakousku, kdy si lékařka, gerontoložka Franziska Stengelová všimla nejen toho, že paměť dělá seniorům stále větší problémy, ale i toho, že cvičením paměti lze zhoršování paměti

tlumit. Stengelová po několikaleté praxi sestavila soubor cvičení paměti pro seniory zvaný Heitere Gedachtnisspiele. Tato cvičení byla později knižně vydaná (46).

Dle pedagogického přístupu Franzisky Stengel by měl trénink paměti sledovat 3 cíle:

- Zajišťování optimálního tréninkového efektu
- Motivace k tréninku paměti během lekce a pro déletrvající účast na trénování
- Podpora sociálních kontaktů (46).

Optimální tréninkový efekt zajišťuje, je-li trénink paměti vyplněn smysluplnými tématy a úkoly, které mají vztah k životu trénujících osob. Trénovat by se měly nejrůznější mozkové funkce, což znamená využít mnoho způsobů a druhů trénování paměti. Dále by měl být trénink hravý při vytváření a zapamatování strategií (nadřazování pojmů, hry s pojmy aj.). U účastníků by mělo být podporováno prohloubené zpracování informací tím, že vyskytující se pojmy a dotazy jsou rozpracovávány v rozhovoru s ostatními členy skupiny. Trenér paměti by měl umět také využívat tzv. vícekanálová cvičení, která představují trénink paměti s využitím sluchových, zrakových, chuťových a dotykových cvičení. V lekcích je důležité se vyvarovat stresu a časovému tlaku. To znamená nikdy neurčovat čas provádění daného cvičení předem. Tempo je nutné vždy přizpůsobit účastníkům, aby nedocházelo k přetěžování ani podceňování účastníků. Nezbytné je také zařazovat přestávky (46).

Trénink paměti by se měl provádět formou hry a v optimistické atmosféře. Měl by vytvářet pohodu a radost, neboť dle Stengelové: „Pozitivní emoce účinkují protistresově a usnadňují ukládání informací“ (46, s. 7). Při tréninku paměti je vhodné se vyhýbat situacím připomínajícím školu nebo kvízy. Stengelová uvádí: „Nejde o to, co nejrychleji nalézat řešení, ale o domýšlení, přemýšlení, nazírání z různých hledisek, nabývání nové zkušenosti, další dotazování na známé věci a přemítání o běžných záležitostech“ (46, str. 8).

Trenér paměti by měl dát účastníkům pocítit prožitek úspěchu, tzn. začínat od lehkých cvičení a postupně dané úkoly ztěžovat. Při řešení úkolů by trenér paměti měl

poskytovat dle Stengelové: „Tolik pomoci, kolik je třeba, ale jen tak málo, jak je nezbytné“ (46, str. 8). Žádný účastník nesmí být vystavován blamáži, a nikdy u účastníků nesmí vznikat obavy ze selhání. Každý účastník se může účastnit tréninku, jak mu to vyhovuje (46).

Stengelová dále uvádí: „Pobízet „slabé“ a jemně brzdit „silné“, je uměním vedoucího tréninku“ (46, str. 8).

Motivace k tréninku paměti je posilována vytvářením pohody a radosti během tréninku a především radosti z účasti na něm. Dále umožněním účastníkům prožívat úspěchy, protože úspěchy jsou v trénování paměti významnou „hnací silou“. Motivací by mělo být pro účastníky též povzbuzování, zprostředkování prožitků z nových poznatků a vzájemné shromažďování zajímavých a pozoruhodných informací (46).

Podpora sociálních kontaktů je podněcována celým pedagogickým přístupem dle Stengelové. Trénink paměti je zaměřen na spolupráci při řešení cvičení, na spolupráci všech účastníků. Stengelová uvádí: „Každý pomáhá každému, každý se zúčastňuje podle libosti, nikdo nesmí pocítit blamáž nebo osamocenost“ (46, str. 8). Dále je sociální kontakt podporován skupinovou činností, tedy prací v malých skupinách a podněcováním setkání mimo tréninkové lekce při plnění domácích cvičení (46).

1.10.1 ČSTPMJ a podpora tréninku kognitivních funkcí

Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging (dále jen ČSTPMJ) v čele s předsedkyní Danuší Steinovou se v České republice věnuje tréninku paměti, resp. tréninku kognitivních funkcí na celostátní úrovni. ČSTPMJ vznikla v r. 1998 jako občanské sdružení. Posláním společnosti je dostat trénování paměti jako efektivní nástroj proti mentální deterioraci u stárnoucí populace do povědomí veřejnosti, pořádat kurzy trénování paměti pro veřejnost a školit trenéry paměti pro veřejnost a pro ústavní zařízení. ČSTPMJ spolupracuje úzce s německými, rakouskými, belgickými a americkými odborníky (54).

Od roku 2008 zavedla ČSTPMJ nový systém třístupňového vzdělávání, který tvoří základní kurz s výstupem Certifikovaný trenér paměti I., pokračovací kurz s výstupem Certifikovaný trenér paměti II. a závěrečnou práci s výstupem Certifikovaný trenér paměti III, který umožnil ČSTPMJ garantovat plnou profesní kvalifikaci

absolventů tohoto vzdělávání. Zároveň od r. 2009 zavedla ČSTPMJ vnitřní kreditní systém kontinuálního vzdělávání s cílem motivovat členy i jejich zaměstnavatele ke zvyšování odborné kvalifikace trenérů paměti. Účast v kontinuálním vzdělávání se pro členy také stává nezbytností, jelikož certifikáty mají omezenou časovou platnost, která se prodlužuje automaticky na základě získaných kreditů (54).

Tento vzdělávací program získal akreditaci MPSV č.2009/716-PC/SP. Jeho název je Certifikovaný trenér paměti - Aktivizační pracovník v sociálních službách. ČSTPMJ je pověřena vydáváním osvědčení o absolvování tohoto vzdělávací programu s celostátní platností (54).

ČSTPMJ každoročně zaštiťuje tzv. Národní týden trénování paměti (NTTP), při kterém se po celé České republice pořádají osvětové přednášky a lekce zdarma pro veřejnost. V roce 2010 bylo po celé České republice uspořádáno 162 osvětových přednášek, na kterých se účastnilo 4 992 lidí. NTTP je pořádán v rámci mezinárodní kampaně Evropský týden mozku/ Týden uvědomění si mozku (Brain Awareness Week, BAW), do které se zapojují nejrůznější organizace na celém světě s cílem zvyšovat všeobecného povědomí o vývoji a pokroku ve výzkumu mozku. Tato kampaň byla založena organizací Dana Alliance for Brain Initiatives a její sesterskou organizací European Dana Alliance for the Brain (49).

Dana Alliance for the Brain Initiatives je nezisková organizace, jejímž cílem je rozšiřovat znalosti veřejnosti o výsledcích výzkumu mozku a rozšiřovat informace o mozku srozumitelnou a přijatelnou formou. Tato organizace zahrnuje více než 300 členů, jejichž cílem je propojit společný zájem a posunout povědomí veřejnosti o mozku a výzkumu mozku (45).

Trénink kognitivních schopností v České republice také nepřímo upravuje dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky Zdraví pro všechny v 21. století, cíl č. 5 Zdravé stárnutí, cíl č. 11 Zdravější životní styl a Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008-2012 (Kvalita života ve stáří), kapitola 6 věnovaná zdraví a zdravému stárnutí (49).

Trénování paměti se věnují i v zahraničí. Historie spadá do Rakouska, kde byla zakladatelkou programů trénování paměti, jak již bylo výše zmíněno, Dr. Med.

Franziska Stengelová. Dnes v Rakousku existuje společnost Gesellschaft für Gehirntaining, která organizuje semináře trénování paměti, při kterých se zaměřuje na látku, kterou se chce člověk naučit, např. určitá data, abstraktní pojmy, matematické vzorce apod. V Německu existuje společnost podobná ČSTPMJ, která se jmenuje Bundesverband Gedächtnistraining. Původně se společnost věnovala přípravě trenérů paměti pro seniory, později se zaměřuje i na děti, studenty a dospělé osoby. Trénování paměti se věnují i ve Švýcarsku, Nizozemsku, Belgii a dalších zemích (49).

1.10.2 Organizace kurzů trénování paměti

Trénink paměti neboli kognitivní trénink může mít formu individuálního rozvoje, párové spolupráce anebo skupinové spolupráci v kurzech trénování paměti. Ukázalo se, že nejefektivněji působí na rozvoj kognitivních schopností párová spolupráce v páru partnerském či blízkých osob oproti párům cizích osob, které tráví při řešení úkolů více času seznamováním. Individuální forma tréninku paměti je vhodná převážně pro osoby starší se sníženou pohyblivostí či upoutané na lůžko (49).

Trénink paměti je určen jak seniory s normálními projevy stárnutí (bez poruch paměti), tak pro seniory s kognitivními poruchami či syndromem demence. Pro „zdravé“ seniory je trénování paměti převážně prováděno skupinovou formou, v počtu 10 - 15 seniorů. Pro osoby s poruchami paměti či demencí je vhodné trénování paměti spíše ve formě individuální, což představuje osoba a trenér paměti. Trénování paměti u zdravé populace probíhá převážně 1 x týdně, obvyklá délka 1 lekce představuje 90 - 120 minut. U individuální formy trénování paměti se délka lekce odvíjí od paměťové zdatnosti a stupni poškození paměti seniora. Klade se důraz především na kvalitní obsah a pravidelnost lekcí. Kurz trénování paměti by měl obsahovat minimálně 10 lekcí (40).

Kurzy trénování paměti by se měly řídit „zásadami, cíli a specifikami trénování paměti v ČR“ (příloha č. 2) (54).

Při organizaci jedné lekce trénování paměti by se nemělo zapomínat na mnoho faktorů. Jedním z nich je vyrovnanost skupiny s ohledem na duševní (kognitivní) schopnosti účastníků. Také program lekce TP by měl být volen s ohledem na kognitivní úroveň účastníků a to dobou trvání i obtížností jednotlivých cvičení. Účastníci by měli mít vždy dostatek času na pochopení, provedení a interpretaci dané aktivity. V rámci

posilování sociálního kontaktu je vhodné účastníky při provádění jednotlivých cvičení rozdělit do menších celků, skupin, dvojic apod. Vhodné je také využívat různé druhy pomůcek a materiálů, jako je dataprojektor, obrázky, nahrávky, vůně atd. V každé lekci by se nemělo zapomínat na odpočinek mezi jednotlivými cvičeními ať ve formě přestávek či psychomotorických cvičení. Na začátku lekce by měla být zařazeno cvičení na rozehrání jak tělesné, tak duševní a na závěr lekce by se měla zařadit aktivita, která účastníkům dodá elán. Jednotlivá cvičení v každé lekci by měla být různorodá a zároveň by se měla zvyšovat jejich obtížnost, vhodné je také zaměřit se nejen na paměťová cvičení, ale na cvičení veškerých kognitivních schopností. Při každé lekci je nezbytné zachovat uvolněnou atmosféru a vyvarovat se soutěžení o znalosti, dovednosti a zkušenosti účastníků. Cílem KTP je, aby si účastníci vychutnali radost z toho, co dělají (46).

Každá lekce KTP by měla mít svoji strukturu. Kosová popisuje strukturu jedné lekce kurzu trénování paměti takto:

- a) *Úvod* (obsahuje přivítání, naladění skupiny, organizační věci, kontrola domácího úkolu, atd.)
- b) *Cvičení na pozornost, koncentraci* (viz kap. 1.11)
- c) *Cvičení na krátkodobou paměť nebo cvičení na senzoryckou paměť* (mnemotechniky – „terapie příjemného šoku“, viz kap. 1.11 a 1.11.1)
- d) *Hra se slovy* (viz kap. 1.11)
- e) *Cvičení na vědění* (znalostní kvízy - viz kap. 1.11)
- f) *Psychomotorické cvičení* (viz kap. 1.11)
- g) *Rekognice* (zopakování cvičení na krátkodobou paměť)
- h) *Cvičení na dlouhodobou paměť* (viz kap. 1.11)
- i) *Závěr* (zopakování organizačních věcí, předání domácího úkolu, rozloučení a naladění na další lekci KTP) (26).

1.11 Metody a techniky trénování paměti

Při trénování paměti se využívá mnoho technik a metod, které jsou zaměřeny na jednotlivé druhy paměti. V jednotlivých lekcích se však neprocvičuje pouze paměť jako taková. Trenéři paměti se pomocí psychomotorických cvičení také zaměřují na

motoriku a nezapomínají ani na smysly využitím zrakových, sluchových, čichových, hmatových a chuťových cvičení (40).

Cvičení pozornosti

Při cvičení pozornosti se využívají nejrůznější techniky, jako jsou bludiště, rébusy, hledání rozdílů mezi na první pohled stejnými obrázky, spojování číslic, písmen, hledání písmen, číslic, slov v textu, hledání různých předmětů v obrázku, zvýrazňování určitých informací v textu apod. (příloha č. 4). Při cvičení pozornosti lze využít jednoduchou hru, která nese název Kimova hra. Smyslem této hry je, aby si senior zapamatoval určitý počet informací, které jsou podpořeny přímou vizualizací. Senior je nejdříve po několik minut vystaven přímé expozici obrázků nebo předmětů s cílem zapamatovat si dané informace. Poté se tyto předměty nebo obrázky zakryjí a senior má vypsát všechny informace, které si zapamatoval. Obměnou této hry je, že se poté jeden obrázek či předmět odebere a po další expozici má senior určen, o který obrázek či předmět se jedná. Stejně jako ubírat lze i přidávat další obrázky nebo předměty. Na základě této hry lze dále pracovat s krátkodobou pamětí, při níž chceme docílit, aby si senior tyto informace uchoval po delší dobu. Lze přitom využít i mnemotechniku, tzv. metodu kategorizace, díky níž můžeme seniora vystavit velkému množství informací (25).

Právě pozornost hraje důležitou roli v uložení informace do krátkodobé paměti. Je známo, že ve stáří dochází k poruchám pozornosti a koncentrace, proto je nezbytné zařazovat při trénování paměti i cvičení na pozornost (25).

Cvičení krátkodobé paměti

Jak již bylo výše zmíněno, při cvičení na krátkodobou paměť se často využívají mnemotechniky jako je technika kategorizace. Díky této technice je senior schopen se naučit a vybavit velké množství informací. Účastníci KTP se učí nazpaměť např. několika desítkový seznam položek na nákup. Další technikou si lze zapamatovat velký počet slov nebo několikacíferné číslo za pomoci vytvořeného vlastního příběhu (40). Mnemotechniky a jejich jednotlivé techniky jsou podrobně popsány v kapitole 1.11.1.

Další technikou, jak procvičit krátkodobou paměť představuje postupné nabalování slov či vět v kruhu účastníků KTP. Toto cvičení může začínat větou: „Šla jsem na nákup a koupil (a) jsem ...“, druhý účastník zopakuje předchozí větu a doplní svojí větou se svým nákupem. Takto to pokračuje, až opakuje celý nákup poslední účastník. Čím více je účastníků v kurzu, tím je toto cvičení náročnější a zároveň zábavnější. Obdobou tohoto cvičení může být nabalování celých vět a tvoření skupinového příběhu. Toto cvičení může začínat větou: „Venku svítí sluníčko.“ Zpočátku se doporučuje navazovat věty jednoduché. Chceme-li ztížit toto cvičení, používáme již věty rozvité nebo souvětí (25).

Další cvičení krátkodobé paměti může představovat ústní předávání krátkého novinového článku. Smyslem tohoto cvičení je posílit krátkodobou paměť na základě slyšené informace. Toto cvičení probíhá tak, že se určitý článek interpretuje z jednoho účastníka na druhého, bez toho aniž by to ostatní účastníci slyšeli. Předávání informace probíhá někde stranou (např. za dveřmi). Účastníci se po jednom postupně střídají, až je poslednímu účastníkovi předána informace a ten ji interpretuje celé skupině. Toto cvičení je velmi zábavné a slouží jako praktická ukázka komunikačního šumu (25).

Při cvičení krátkodobé paměti lze také využít cvičení, které se zaměřuje na rozsah paměti. Na dvě minuty je předložen účastníkovi k nahlédnutí soubor např. kreslených obličejů, poté jsou předkládány individuální obrázky těchto a podobných obličejů. Účastník má určit, který obrázek byl v původně exponovaném souboru a který ne (40).

Každé cvičení na krátkodobou paměť je vhodné opakovat, nejdříve po pár minutách v lekci, dále na konci lekce a poté si ho účastník může zopakovat doma např. před spaním. Tímto způsobem lze posilovat schopnost ukládat informace z krátkodobé do dlouhodobé paměti (25).

Cvičení dlouhodobé paměti

Při trénování dlouhodobé paměti se osvědčuje využívat cvičení zaměřená na přísloví, lidová pořekadla, písně, pranostiky a přirovnání, které mají senioři často

hluboce uloženy ve své paměti, a díky tomu při těchto cvičení zažívají velmi snadno pocit úspěchu. Jedná se např. o doplňování přísloví, vysvětlování smyslu přísloví, vymýšlení přísloví na zadané slovo, poznávání přísloví dle předloženého obrázku, atd. (příloha č. 5) (25).

Nejen u seniorů s poruchami paměti či syndromem demence se velmi osvědčuje práce se vzpomínkami, která představuje velmi účinnou metodu, jak pomocí vzpomínek pracovat s dlouhodobou pamětí. Prací se vzpomínkami se zabývá samostatné odvětví, reminiscenční terapie (25).

Reminiscence by se dala přeložit do českého jazyka jako vzpomínka či vzpomínání. Dle britského geriatra Roberta Woodse znamená pojem reminiscence „hlasité nebo tiché (skryté, vnitřní) vybavování událostí ze života člověka, které se uskutečňuje buď o samotě, nebo spolu s jinou osobou či skupinou lidí“ (63, s. 138). Reminiscenční terapie se zaměřuje na rozhovor terapeuta se starším člověkem či skupinou seniorů, jehož tématem bývá dosavadní život seniora, dřívější aktivity, prožité události a zkušenosti. Při této terapii se často využívají pomůcky, jako jsou staré fotografie, staré předměty, nástroje, pomůcky, staré přístroje a pracovní nářadí, které se užívaly v domácnostech, módní doplňky, filmy, lidová hudba atd. Tato terapie dosahuje výborných výsledků převážně u seniorů s demencí, u kterých se jedná o oživení dávných událostí, jako jsou rodinné události, slavnosti, svatby. Představuje především pozitivní zkušenosti, které se uchovávají v dlouhodobé paměti. Smyslem reminiscenční terapie je především kognitivní stimulace, cílem je však i navození pohody, sebeuspokojení a rad (20).

Cvičení senzorické paměti

Jak už z názvu vyplývá, tyto cvičení se zaměřují na smysly, jako je zrak, sluch, chuť, čich a hmat (26).

Pro cvičení zrakové paměti je velmi vhodná a na trhu dostupná tzv. Sada pro kognitivní trénink od České alzheimerovské společnosti, jejíž obsah skýtá sadu jednoduchých obrázků, puzzlí, barevná domina apod. (25)

Cvičení sluchové paměti představuje rozpoznávání nejrůznějších zvukových podnětů, nahrávek ptáků, zvířat, hudebních nástrojů, apod. Při kurzech trénování paměti se také velmi osvědčují nejrůznější nahrávky úvodních písní z televizních seriálů či filmů. Vhodné je také zařadit nahrávky lidových písní, kdy účastníci kurzu hádají, o jakou se jedná píseň, a poté doplňují slova této písně. Při sluchových cvičení by se měla zvýšená pozornost věnovat seniorům s poruchami sluchu (25).

Další způsob sluchových cvičení může představovat využití živých zvuků. Naplní se malé neprůhledné nádoby např. vodou, cukrem, knoflíky, připínáčky, atd. a účastníci kurzu mají rozpoznat jejich obsah (61).

Při cvičeních využívající hmatovou percepci je možné využívat pytlíčky ukrývající určité předměty, jako je kámen, knoflík, šiška, písek, hřeben, míček, korková zátka, apod. Úkolem je pomocí hmatu identifikovat jejich obsah (61).

Cvičení čichové paměti představuje rozpoznávání nejrůznějších vůní na přírodní bázi. Lze využít několik stejných neoznačených lahvíček s vonnými esencemi jako je citrusová, rumová, vanilková, skořicová esence apod. Úkolem účastníka je k lahvičce přivonět a identifikovat vůni. Při tomto cvičení je vhodné zařazovat takové vůně, které jsou intenzivnější. Nesmíme zapomínat na atrofii čichových buněk ve stáří. S čichovými podněty u seniorů lze i nadále pracovat a propojit toto cvičení s dlouhodobou pamětí a prací se vzpomínkami (25).

Při cvičení procvičující chuť účastníci kurzů trénování paměti ochutnávají nejrůznější pochutiny a potraviny. Účastníci se zavázanými očima mají za úkol identifikovat dané potraviny či pochutiny. Při tomto cvičení můžeme využívat ovoce, zeleninu, sladkosti, slané a kyselé potraviny. Před zařazením tohoto cvičení je důležité vyvarovat se potravinových alergií účastníků kurzu trénování paměti (25).

Hra se slovy – práce se slovy a jejich významem

Jelikož je český jazyk velmi bohatý, nabízí nespočetné varianty her se slovy, jejich významy, atd. Prací se slovy se u nás věnuje paní Jitka Suchá ve svých publikacích Cvičení paměti pro každý věk (2007) a Trénink paměti pro každý věk (2008) (40).

Pro představu lze mezi hry se slovy zařadit např. hledání slov stejného významu (práce se synonymy), hledání slov opačného významu (práce s antonymy), cvičení zaměřená na stejně znějící slova odlišného významu (práce s homonymy), přesmyčky, doplňování slovních párů jako Břetislav a ...(Jitka), rozdíly mezi dvěma stejně znějícími slovy, např. plot/plod, tvorba slov, kdy je zadán kořen slova či první a poslední písmeno a mnoho dalších cvičení (příloha č. 6) (40).

Procvičování obecných znalostí (vědomostní kvízy)

U kvízů se nejedná o pouhé zjištění všeobecných znalostí, ale i o zopakování či posílení těchto znalostí. V kurzu trénování paměti můžeme využívat nejrůznější obsahově zaměřené kvízy např. kvízy zeměpisných znalostí (názvy měst, států, řek, pohoří), kvízy historických událostí, sportovních osobností, literárních znalostí apod. (40).

Psychomotorická cvičení

Při psychomotorických cvičení je možné využívat cvičení, která se zaměřují na procvičování obou hemisfér mozku. Osvědčily se i tzv. „tance vsedě“. Lektor předvede na určitou melodii soubor po sobě následujících pohybů, které účastníci kurzu trénování paměti napodobují. Tento způsob cvičení pohybové paměti je velmi rozvinut a rozšířen v Německu (40).

1.11.1 Mnemotechniky

Nejtradičnějším způsobem, jak si něco zapamatovat je memorování, což znamená opakování nové informace tak dlouho, dokud si ji člověk nezapamatuje. Zapamatování v tomto případě funguje pouze tehdy, pokud se naučená informace pravidelně opakuje. Jedná se o nejnevhodnější ukládání informací. Nejeftektivněji si lze zapamatovat informace pomocí mnemotechnik, což je soubor technik a postupů sloužících k efektivnímu zapamatování informací. Mnemotechniky představují slova či věty, které pomáhají si zapamatovat údaje a fakta, často se rýmují a můžeme si je vytvářet sami pro nejrůznější účely (52). Pokud se člověk naučí něco nového s pomocí mnemotechnik, informace je spolehlivě uložena v dlouhodobé paměti a proto si ji je

člověk schopen snadno vybavit a opakování používá pouze na upevnění informace. Ohromující síla mnemotechnik spočívá především v jejich jednoduchosti (40).

Mnemotechniky jsou význačné také svojí historií, která zasahuje až do antického světa, kdy právě antičtí filozofové používali mnemotechniky při svých několikahodinových projevech. Postupem času se mnemotechniky přestaly ve větší míře využívat, protože ti, kdo je znali, byli obviněni z čarodějnictví. V 19. století a 1. polovině 20. stol. byly mnemotechniky využívány jako tzv. mentální triky k obveselování obecnstva (40).

Asociace a vizualizace patří mezi dva nejdůležitější nástroje při tvorbě mnemotechnik. Pro lidský mozek je jednodušší zapamatovat si informaci, pokud ji člověk může asociovat s něčím známým. Asociace lidé podvědomě využívají celý život. Pokud si však danou informaci nemůžeme spojit s něčím známým, je dobré si vytvořit novou asociaci, která bude neobvyklá, vtipná či absurdní a mozek si rázem danou informaci zapamatuje, protože se pro něj stane rázem atraktivní (40).

Tak např. je nám představen nový přítel kamarádky a jmenuje se Martin. Známa asociace je ta, že si jeho jméno spojíme se svým vnukem, který se shodou okolností jmenuje také Martin. Nová asociace je taková, že si představíme Martina na bílém koni, klusajícího až kopyta duní k Vaší přítelkyni, je to pro ni princ na bílém koni (40).

S tím souvisí i vizualizace, co si člověk dokáže představit, to si také lépe zapamatuje. Je důležité si vytvářet tzv. živé mentální obrazy, které jsou nenahraditelným nástrojem k efektivnímu zapamatování si informací (40).

Při trénování paměti se využívají tyto mnemotechniky:

a) Metoda Loci

„Metoda Loci představuje techniku pro obecné zapamatování informací v daném pořadí s použitím důvěrně známého prostředí“ (40, s. 200). Slovo „loci“ lze přeložit z latinského výrazu slovem „místa“. Tato metoda patří mezi nejstarší techniky. Využívali ji již senátoři ve starém Římě, jelikož při projednávání nesměli mít žádné poznámky. Díky tomu se tato metoda označuje také jako „Forum Romanum“ (56). Smyslem je využití vlastního bytu, domu, zahrady, případně vlastního těla, v jehož

prostoru se pohybujeme a postupně do něj umísťujeme informace, které si chceme zapamatovat v daném pořadí. Poté prostor procházíme znovu a informace si vybavujeme přesně v tom pořadí, jak je potřebujeme. Musíme však dodržet dvě zásady. Informace ukládáme na atraktivní, neobvyklá nebo nesmyslná místa nebo jim přiřazujeme atraktivní, neobvyklé či absurdní činnosti (40).

b) Kategorizace

Tuto techniku můžeme využít, jestliže si chceme zapamatovat velké množství informací v libovolném pořadí, které spolu nějakým způsobem souvisí. Smyslem je rozdělit položky určené k zapamatování do menších skupin např. podle nějaké společné vlastnosti jako je vůně, zvuk, atd. Při vybavování se držíme jednotlivých kategorií a jednotlivé položky si vybavíme mnohem snadněji (47).

c) Akrostika a akronyma

„Akronymum je tvořeno z počátečních písmen slov, která si chceme zapamatovat“ (40, str. 201). S akronymy se často setkáváme u názvů nejrůznějších společností, např. ČSA, ČSOB, VW atd. Akrostika představují celé věty, ve kterých jednotlivá slova začínají stejnými písmeny jako informace, kterou si chceme zapamatovat, případně vybavit. Např. chceme-li si zapamatovat barvy duhy, jak jdou v pořadí za sebou, řekneme si akrostikum „Červená opice žrala zelený meloun indickému fakírovi (červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, indigo, fialová)“ (40, str. 201). Akrostika jsou velmi efektivní při zapamatování velkého počtu informací. Využívá se třeba při zapamatování čtyřicet čtyři amerických prezidentů v chronologickém pořadí (40).

d) Zapamatování čísel – Chunking

Zapamatování čísel bývá častým problémem mnoha lidí. Díky této metodě si je člověk schopen zapamatovat i sto desetinných čísel Ludolfova čísla. Mnohaciferné číslo je nejdříve nutné rozdělit na menší úseky, celky, čemuž se říká „chunking“ (40).

Abstraktní čísla se musí konkretizovat pomocí asociace a vizualizace. Naštěstí mnoho v našem běžném životě se vyjadřuje čísly, např. datum narození, věk, počet dětí, velikost oděvů a obuvi, cena apod. Poté vytvoříme legendu (příběh), kterou vzájemně spojíme naše osobní asociace, abychom zajistili, že si nepopleteme dané pořadí (40)

2. Cíl práce a výzkumné otázky

Hlavním cílem práce je zhodnotit Kurzy trénování paměti (dále jen KTP) v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU.

Dílčím cílem č. 1 je zjistit spokojenost seniorů - účastníků kurzů trénování paměti s Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU.

Dílčím cílem č. 2 je zhodnotit Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU z pohledu trenérů paměti.

Dílčím cílem č. 3 je zhodnotit Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU z pohledu garanta Centra pro seniory PATUP.

Dílčím cílem č. 4 je napsat příručku pro trenéry paměti, jejíž součástí bude videonahrávka s ukázkou jedné lekce kurzu trénování paměti.

Ve výzkumné části práce byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

HVO: Jaké je hodnocení Kurzů trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU?

VO1: Jaká je spokojenost seniorů, účastníků KTP s Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU?

VO2: Jak trenéři paměti hodnotí Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU?

VO3: Jak garant Centra pro seniory PATUP hodnotí Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU?

Vzhledem k tomu, že se jedná o kvalitativní výzkum, nejsou hypotézy stanoveny. Hypotézy budou stanoveny na závěr práce.

2.1 Operacionalizace pojmů

Senior – účastník kurzu trénování paměti – pro účely toho výzkumu je seniorem – účastníkem kurzu trénování paměti osoba, která dosáhla věku 60 let (vymezení stáří dle

WHO) a která dochází na KTP do Centra pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU.

Trenér paměti = trenérka paměti – pro účely tohoto výzkumu se za trenéra paměti považují studentky, ženy, které působí v Centru pro seniory PATUP jako dobrovolnice, tzn.: vedou KTP ve svém volném čase a bez nároku na finanční odměnu.

Garant Centra pro seniory PATUP – pro účely tohoto výzkumu se garantem Centra pro seniory PATUP rozumí osoba, která je zároveň garantem kurzů trénování paměti.

Kurzy trénování paměti (KTP) – jedná se o sestavu 10 – 15 lekcí, které tvoří jeden kurz trénování paměti, kurzy trénování paměti na sebe navazují a dělí se na zimní a letní KTP. Kurzy jsou určeny pro seniory – účastníky KTP a vedou je trenéři paměti.

Centrum pro seniory PATUP - vzniklo na Ústavu zdravotně sociální práce Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Centrum pro seniory PATUP se věnuje mnoha aktivitám jednorázového i pravidelného charakteru se zaměřením na individuální a skupinovou práci se seniory. Mezi jeho hlavní aktivity patří kurzy trénování paměti.

Ústav zdravotně sociální práce – představuje pracoviště ZSF JU, které vykonává činnosti sociální práce prostřednictvím center, mezi které patří i Centrum pro seniory PATUP (11).

Spokojenost seniorů – účastníků KTP – dle slovníku sociální práce se spokojenost klienta popisuje jako subjektivní ukazatel kvality péče. V průzkumech se zjišťuje celková spokojenost nebo její složky (32). Pro účely tohoto výzkumu se zjišťuje celková spokojenost s KTP a spokojenost seniorů s časem KTP, s prostory KTP, se skupinou v KTP a s trenérem paměti.

Hodnocení kurzů trénování paměti – Hodnocení programu (programme evaluation) znamená typ hodnotícího výzkumu, jehož cílem je zjištění, jaký efekt program má (32). Pro účely tohoto výzkumu se zjišťuje hodnocení Kurzů trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU na základě spokojenosti seniorů – účastníků KTP, hodnocení trenérů paměti (např.: organizace KTP, odborný výcvik) a hodnocení garanta Centra pro seniory PATUP (např.: organizace KTP, odborný výcvik).

Příručka pro trenéry paměti – jedná se o výukový materiál pro trenéry paměti. Trenéři paměti zde najdou teoretické podklady i praktické náměty vhodné k trénování paměti. Příručka je součástí volné přílohy diplomové práce.

Videonahrávka s jednou lekcí kurzu trénování paměti – praktická ukázka jedné lekce trénování paměti začátečního kurzu trénování paměti určená pro začínající trenéry paměti. Videonahrávka je součástí příručky pro trenéry paměti.

3. Metodika

3.1 Použité metody a techniky sběru dat

V rámci kvalitativního výzkumu byly využity tyto metody a techniky sběru dat:

- metoda dotazování, technika polořizených rozhovorů
- metoda dotazování., technika focus group.

Výsledkem použitých technik je SWOT analýza Kurzů trénování paměti v Centru pro seniory PATUP (viz kapitola 4.4).

3.1.1 Technika polořizených rozhovorů

K výzkumné otázce č. 1 a č. 3 byla použita metoda dotazování, technika polořizených rozhovorů. Dle Kozlové: „Rozhovor je ucelená soustava ústního jednání mezi tazatelem a respondentem, vedená tváří v tvář (face to face), v němž výzkumník získává informace prostřednictvím otázek, směřujících ke zjištění skutečností, které se vztahují ke zkoumané společenské realitě“ (28, s. 11).

Polostrukturované interview nejenže udržuje linii výzkumného problému díky předem naplánovaným okruhům otázek, ale zároveň dává příležitost k rozvíjení každé z nich, pokud tazatel narazí na něco, co je potřeba rozvést. Je také možné zaměřovat pořadí jednotlivých okruhů v závislosti na autentičnosti rozhovoru, tím se opět zvyšuje výtěžnost interview (33).

Rozhovor k výzkumné otázce č. 1 obsahoval celkem 16 otázek (příloha č. 7), u třech z nich byla použita škála od 1 do 5 (1 - velmi spokojen/a, 2 - spíše spokojen/a, 3 – spokojen/a, 4 - spíše nespokojen/a, 5 – nespokojen/a), kde respondenti hodnotili míru spokojenosti s KTP a jak se cítí ve skupině v KTP (1 - výborně, 2- velmi dobře, 3- dobře, 4- spíše špatně, 5 - špatně). U každého rozhovoru byla provedena transkripce a otázky byly shrnuty do 2 okruhů: demografické údaje a hodnocení spokojenosti s KTP. Celkem bylo uskutečněno 20 rozhovorů, které byly se souhlasem respondentů nahrávány na diktafon. Pro zachování anonymity nejsou v práci jména respondentů zveřejněna a jednotliví respondenti jsou označeni arabskou číslicí. Všichni respondenti byli ujištěni o anonymitě. Zároveň byli poučeni, že nebudou-li chtít na danou otázku

odpovídat, mohou ji přeskočit. Tuto možnost nikdo nevyužil. Všechny rozhovory byly zaznamenány na audiokazetě a v mp3 podobě a jsou uloženy v archivu autorky. Transkripce všech rozhovorů jsou uloženy také v archivu autorky, jelikož je pro obsahovou náročnost nebylo možné začlenit do práce.

Rozhovor k výzkumné otázce č. 3 obsahoval 14 otázek (příloha č. 9). U otázky č. 11 a č. 12 byla použita škála od 1 do 5 (1 - velmi spokojen/a, 2 - spíše spokojen/a, 3 – spokojen/a, 4 - spíše nespokojen/a, 5 – nespokojen/a), kde respondentka hodnotila odborný výcvik trenérů paměti a organizaci kurzů trénování paměti. Rozhovor byl zaznamenáván pomocí poznámek přímo do počítače.

3.1.2 Technika Focus group (skupinová diskuse)

K výzkumné otázce č. 2 byla použita technika focus group neboli skupinová diskuse. Autoři popisují techniku focus group z různých úhlů pohledu, já jsem využila popis Hendla. Příslušná data je lepší zjišťovat ve skupině, pokud se názory a postoje vážou na sociální vztahy. Při dobré skupinové diskuzi se uvolňují racionalizační schémata a psychické zábrany a diskutující lépe odhalují své postoje, myšlení a pocity (17).

Cílem této techniky bylo maximálně využít interakce skupiny podpořené skupinovou dynamikou. Tímto mohl každý respondent, slyšící odpověď ostatních respondentů, reagovat na tyto odpovědi a tím doplňovat svůj předešlý projev. Přítomní respondenti měli vždy za úkol reflektovat otázku, která jim byla položena. Využila jsem výzkumného souboru, který tvořila homogenní skupina sedmi trenérů paměti. Pro diskusi bylo připraveno jedno diskusní téma s 17 otázkami, o kterých respondenti diskutovali a rozvíjeli je během vzájemné interakce. U otázky č. 11 a č. 15 byla použita škála od 1 do 5 (1 - velmi spokojen/a, 2 - spíše spokojen/a, 3 – spokojen/a, 4 - spíše nespokojen/a, 5 – nespokojen/a), kde respondenti hodnotili odborný výcvik trenérů paměti a organizaci kurzů trénování paměti. U otázky č. 16 byla využita technika brainstorming. Otázky pro trenéry paměti jsou zaznamenány v příloze č. 8. Během diskuse byly všechny odpovědi zaznamenávány na diktafon a zároveň hlavní body zaznamenávány pomocí písemných poznámek.

3.2 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkumný soubor činil celkem 28 osob, které byly rozděleny dle výzkumných otázek na 3 skupiny (trenéři paměti, senioři - účastníci kurzů trénování paměti, garant Centra pro seniory PATUP). Všichni respondenti byli poučeni o účelu, obsahu a významu výzkumu. U trenérů paměti a seniorů byla zachovaná anonymita.

Výzkumný soubor k výzkumné otázce č. 1 tvořilo 20 seniorů ve věku 63 - 85 let, průměrný věk výzkumného souboru činil 75 let. K výběru respondentů jsem využila účelový výběr, kdy jsem oslovila všechny seniory navštěvující kurzy trénování paměti pořádané Centrem pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU v období června - července 2010. Základní výzkumný soubor tvořilo 80 seniorů, kteří navštěvovali KTP v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Cílový výzkumný soubor dle kritérií tvořilo 20 seniorů. Kritéria pro zařazení respondentů do výzkumného souboru jsem zvolila tyto: a) věková hranice 60 let, b) docházka do Kurzů trénování paměti v Centru pro seniory PATUP 1 rok a více, c) souhlas respondentů se zařazením do výzkumu. Dalším kritériem výzkumu bylo, že by z každého KTP měly být zařazení do výzkumného souboru alespoň 3 senioři – účastníci kurzů trénování paměti.

Výzkumný soubor k výzkumné otázce č. 2 tvořilo 7 trenérů paměti z Centra pro seniory PATUP. Jednalo se o ženy ve věku 21 – 24 let. Tyto respondentky působily jako dobrovolnice a vedly KTP v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. K výběru respondentů jsem využila účelový výběr, kdy jsem oslovila trenérky paměti, které vedou v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU kurz trénování paměti. Základní soubor tvořilo 10 trenérů paměti. Kritéria pro výběr respondentů do výzkumného souboru jsem zvolila tyto: a) trenéři museli vést kurz trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU minimálně dva po sobě následující semestry, b) souhlas respondentů se zařazením do výzkumu. Ze základního souboru jsem musela vyloučit 2 trenéry paměti – sebe a trenéra paměti, který je zároveň garant programu.

Výzkumný soubor k výzkumné otázce č. 3 tvořil jeden garant Centra pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU.

3.3 Realizace výzkumu

Výzkum probíhal v Českých Budějovicích a v Rudolfově u Českých Budějovic 8,5 měsíců v období červen 2010 – polovina února 2011. Respondenti (senioři, trenéři paměti, garant) byli získáni v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU.

K výzkumné otázce č. 1 byly rozhovory uskutečněny u 15 respondentů v Centru pro seniory PATUP, u 3 respondentů v Rudolfově na Městském úřadě v zasedací místnosti, kde probíhají kurzy trénování paměti a u 2 respondentů v jejich domácím prostředí. Respondenty jsem nejprve osobně oslovila v kurzech trénování paměti v Centru pro seniory PATUP a poté jsem si s nimi telefonicky domluvila schůzku. Rozhovory trvaly od 40 do 60 minut.

K výzkumné otázce č. 2 byla technika focus group (skupinová diskuse) uskutečněna u všech 7 respondentek v Centru pro seniory PATUP, ulice Emy Destinové 46 v Českých Budějovicích v zasedací místnosti dne 2. 2. 2011. Všechny respondentky jsem oslovila v měsíci lednu na supervizi trenérů paměti v Centru pro seniory PATUP a poté všechny osobně pozvala do Centra pro seniory PATUP na skupinovou diskusi. Diskuse s respondentkami trvala 120 minut.

K výzkumné otázce č. 3 byl rozhovor uskutečněn v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU v kanceláři garanta dne 26. 1. 2011. Respondentku jsem oslovila a na základě telefonického rozhovoru si s ní sjednala schůzku. Rozhovor trval 60 minut.

3.3.1 Centrum pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU

Univerzitní centrum pro seniory PATUP vzniklo na Ústavu zdravotně sociální práce Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích (dále jen ZSF JU) v r. 2001 a splňuje všechny charakteristiky dobrovolnického centra (55).

Činnost dobrovolnického centra na půdě vysoké školy zahrnuje jak realizaci vlastních programů, tak zprostředkování dobrovolnických zkušeností a kontaktů pro studenty, organizace i ostatní osoby z okolí univerzity (53). Do aktivit Centra jsou

zapojení studenti, dobrovolníci, převážně z Jihočeské univerzity a to především studenti ZSF JU (55).

Centrum pro seniory PATUP se věnuje mnoha aktivitám jednorázového i pravidelného charakteru se zaměřením na individuální a skupinovou práci se seniory. Metodika Centra vychází z metodiky Národního dobrovolnického centra Hestia Praha a z podkladů a materiálů České alzheimerovské společnosti a Klubu Parkinson v Českých Budějovicích. Jak uvádí Tošner a Sozanská: „Vysokoškolské centrum musí mít dobrý kontakt s neziskovými organizacemi v regionu, mít nejen přehled o jejich činnosti, ale také se účastnit pravidelných setkání a orientovat se v problematice neziskového sektoru (53, str. 111).“

Centrum pro seniory PATUP je finančně podporováno Ministerstvem zdravotnictví ČR v rámci dotačního programu Národní plán vyrovnávání příležitostí pro osoby se zdravotním postižením a z veřejné sbírky v rámci tzv. Pomerančového týdne, který každoročně pořádá Česká alzheimerovská společnost (55).

Cílovou skupinu Centra pro seniory PATUP tvoří senioři, senioři se syndromem demence, s onemocněním Parkinsonovy choroby a také laičtí a profesionální pečovatelé. Centrum spolupracuje s celou řadou organizací, s Klubem Společnosti Parkinson v Českých Budějovicích, Českou alzheimerovskou společností, Českou společností pro trénování paměti a mozkový jogging, SPIN Praha – videotrénink interakcí v ČR a s Domovem pro seniory Máj, p.o. v Českých Budějovicích (55).

Aktivity Centra pro seniory PATUP se odvíjejí od počátečních písmen názvu.

Písmeno **P** představuje Parkinsonovu chorobu. Centrum nabízí poradenství a konzultace klientům s onemocněním Parkinsonovy choroby a jejich pečujícím osobám. Centrum spolupracuje s Klubem Společnosti Parkinson v Českých Budějovicích a jedenkrát za rok organizuje informační kampaň v rámci světového dne Parkinsonovy choroby (55).

Písmeno **A** představuje Alzheimerovu chorobu. Centrum pro seniory PATUP patří od r. 2003 mezi kontaktní místa České alzheimerovské společnosti (dále jen ČALS). Díky tomu byla v Centru pro seniory PATUP zřízena poradenská linka zaměřující se na pomoc lidem se syndromem demence (úterý 13:00 – 15:00). Centrum

pod záštitou ČALS také každoročně pořádá v rámci tzv. Pomerančového týdne veřejnou sbírku a informační kampaň na podporu osob trpících syndromem demence, převážně Alzheimerovou chorobou. Od r. 2008 probíhá v Centru screening paměti v rámci projektu ČALS Dny paměti. Tento projekt je zaměřen na podporu včasného zachytu poruch paměti (příloha č. 10) (55).

Písmeno **T** označuje trénování paměti. V Centru pro seniory pravidelně probíhají kurzy trénování paměti, které jsou určeny převážně pro seniory žijící ve vlastní domácnosti. Kurzy vedou proškolení trenéři paměti, dobrovolníci – studenti JU. Kurzy trénování paměti jsou pořádány zdarma (trénování paměti v Centru pro seniory viz kap. 4.1.1). Jednou ročně Centrum pořádá Den trénování paměti v rámci Národního týdne trénování paměti pod záštitou České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, na kterém probíhají osvětové přednášky o trénování paměti. (55).

Písmeno **U** představuje koncept úspěšného stárnutí, jehož cílem je seznamovat jak seniory, tak i laickou veřejnost s tělesnými, psychickými a sociálními změnami, které doprovází stárnutí a stáří. V rámci této koncepce Centrum pořádá osvětové přednášky a semináře o seniorské problematice. V Centru také probíhají tzv. tvořivé aktivity pro seniory, které spočívají v tvůrčích činnostech, jako je malování na hedvábí, na sklo, batikování, práce s přírodninami, dekorace pomocí ubrouskové techniky, apod. (55).

Písmeno **P** označuje poradenství a poradenství v komunikaci. Centrum poskytuje poradenství pro seniory a pro odborné i laické pečovatele v otázkách týkající se Alzheimerovy choroby, Parkinsonovy nemoci, komunikace s člověkem s demencí, informuje o sociálních službách pro seniory v Jihočeském kraji apod. (55).

3.3.2 Popis organizace Kurzů trénování paměti v Centru pro seniory PATUP

Trénování paměti probíhá na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU (dříve ústavu sociální práce) již od jeho prvopočátku, tj. již od r. 1998 (11). Od r. 2001 probíhají Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP, které vzniklo na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Trénování paměti má tedy na ZSF JU dlouholetou

tradici a kurzy si zachovaly vysokou přízeň seniorů z Českých Budějovic a blízkého okolí již 10 let.

Garantem Centra pro seniory PATUP je Mgr. Lenka Motlová, která také garantuje KTP spadající mezi hlavní činnosti Centra a zajišťuje jejich veškerou organizaci a materiální zázemí. Garant v rámci svých pracovních povinností řídí dobrovolníky, koordinuje supervizory, vybírá koordinátora a společně s ním vede výcvik dobrovolníků, dále zajišťuje fundraising, aplikuje projekty poznatky z dobrovolnického programu do výzkumu a výuky, vede výzkumné projekty spojené s dobrovolnickým programem a řídí publikační činnost a prezentaci dobrovolnického programu (53). Koordinátorkou kurzů trénování paměti je Bc. Kateřina Kosová, která řídí činnost kurzů a pomáhá trenérům paměti při řešení organizačních záležitostí. Je certifikovaným trenérem paměti III. stupně, proto má také na starost proškolení trenérů paměti. Garant i koordinátor také vedou svoje KTP. Koordinátor programu se řídí strategií dobrovolnického programu, kontaktuje klienty a spolupracující organizace, je schopen řídit kolektiv a ochoten věnovat volný čas realizaci programu (53).

V současné době v Centru pro seniory PATUP probíhá 9 kurzů trénování paměti, všechny kurzy momentálně probíhají skupinovou formou, kdy 1 kurz tvoří 10 - 15 seniorů a 1 trenér paměti. V r. 2010 probíhal v Centru pro seniory PATUP 1 individuální kurz trénování paměti, který však skončil kvůli zhoršenému zdravotnímu stavu seniora. Individuální kurz trénování paměti, který je určený především pro osoby s poruchou paměti, probíhá jednou týdně a trvá maximálně 60 minut. Individuální kurz trénování paměti vede 1 trenér paměti, který se přizpůsobuje mentální kondici klienta a tím přizpůsobuje jednotlivé lekce KTP.

Kurzy trénování paměti probíhají jak v prostorách Centra pro seniory PATUP, tak i mimo České Budějovice. Jeden kurz trénování paměti probíhá v Rudolfově u Českých Budějovic a jeden probíhá ve Větrní u Českého Krumlova. Kurzy trénování paměti vedou vyškolení trenéři paměti, studenti Jihočeské univerzity. Jedná se o dobrovolníky, kteří se před počátkem vedení KTP účastní výcviku trenérů paměti, který pořádá Centrum pro seniory PATUP dle filozofie České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging (dále jen ČSTPMJ), v jejímž duchu probíhají i KTP na ZSF

JU. Tento výcvik organizuje Centrum pro seniory PATUP 2x za akademický rok a trvá jeden den. Výcvik dobrovolníků, trenérů paměti je zaměřen na propojení teoretických znalostí o mozku, paměti, poruchách paměti s praktickými ukázkami cvičení zaměřené na jednotlivé druhy paměti. Dobrovolníci, trenéři paměti, mají za cíl se především seznámit se základními metodami a technikami trénování paměti. Poté jsou noví trenéři paměti zvaní do již probíhajících KTP, aby načerpali praktické zkušenosti s vedením skupiny a trénováním paměti seniorů.

Organizačně KTP v Centru pro seniory PATUP probíhají bezplatně od podzimu do pozdního jara, přes léto KTP neprobíhají. Jeden kurz obsahuje 10 - 15 lekcí. Rozdělují se na začáteční KTP a pokračující KTP, které se odlišují mírou obtížnosti jednotlivých cvičení v kurzech. Kurzy se také dělí na zimní a letní. Jeden kurz trénování paměti probíhá vždy 1 celý semestr, kdy se skupina seniorů se svým trenérem paměti schází 1x týdně na 90 min. Skupinu může vést 1 či 2 trenéři paměti, kteří jsou pod supervizí, již se účastní 2 x za semestr. Po absolvování každého semestru KTP obdrží účastníci certifikát o absolvování KTP v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU (příloha č. 3).

Týdně přichází do Centra pro seniory PATUP trénovat paměť 80 seniorů, kterým se věnuje 9 trenérů paměti, dobrovolníků ze Zdravotně sociální fakulty a Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Rozpis Kurzů trénování paměti v Centru pro seniory PATUP je znázorněn v tabulce (viz Tab. č. 1).

**Tab. č. 1 Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP,
zimní semestr AR 2010/2011**

Den	Čas	Jméno lektora	Místo
Pondělí	8:00 – 9:30	Kadlecová	ED 26a
Úterý	8:30 – 10:30	Mgr. Motlová	Zasedací místnost ED
Úterý	9:30 – 11:00	Bc. Zíbarová	ED 26a
Úterý	11:30 – 13:00	Bc. Baštová	ED 26a
Středa	8:30 – 10:10	Maroušková	ED 26a
Středa	15:00 – 16:00	Mácová	Zasedací místnost ED
Středa	15:45 – 17:15	Bc. Skálová	ED 26a
Čtvrtek	16:00 – 17:30	Bc. Kosová	Rudolfovo
Pátek	14:00 – 15:30	Gubaniova	Větrní

Zdroj: Archiv Centra pro seniory PATUP

4. Výsledky

4.1 Vyhodnocení rozhovorů se seniory – účastníky KTP v Centru pro seniory PATUP

Rozhovory jsou výňatkem rozhovorů, které jsem zpracovávala v rámci Závěrečné práce České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, 2010 (dále jen ZP ČSTPMJ) (26).

4.1.1 Demografické údaje seniorů – účastníků KTP

Tab. č. 2 Pohlaví respondentů

Ženy	Muži
17	3

Zdroj: vlastní výzkum ZP ČSTPMJ 2010

Tab. č. 3 Věkové rozložení respondentů

63 – 69 let	70 - 79 let	80 - 85 let
5	9	6

Zdroj: vlastní výzkum ZP ČSTPMJ 2010

Tab. č. 4 Vzdělání respondentů

Základní	Vyučen (a)	Středoškolské	Vyšší odborné	Vysokoškolské
6	1	8	1	4

Zdroj: vlastní výzkum ZP ČSTPMJ 2010

Tab. č. 5 Povolání respondentů

Administrativní pracovník, ekonom	Učitelka	Prodavačka	Technik, strojař	Ostatní (právník, pediatr, kadeřnice, lékárenská laborantka, atd)
6	2	3	3	6

Zdroj: vlastní výzkum ZP ČSTPMJ 2010

Tab. č. 6 Doba docházení respondentů na kurzy trénování paměti

1 – 3 roky	4 – 7 let	8 – 10 let
10	3	7

Zdroj: vlastní výzkum ZP ČSTPMJ 2010

4.1.2 Shrnutí rozhovorů se seniory – účastníky KTP

Respondent č. 1

„Jsem zde velice spokojená, nic mě zde nechybí“.

Žena, 79 let. Na kurz trénování paměti dochází do Rudolfova. Má základní vzdělání s nástavbovým kurzem lékárenské laborantky. Povoláním byla lékárenská laborantka. Kurzy trénování paměti navštěvuje 2 roky.

S KTP je respondentka velmi spokojená. Hodnotí je známkou 1. S prostory, ve kterých se konají KTP je momentálně také spokojená. Hodnotí je jako nejlepší, které doposud byly na KTP vyhrazené. S časem, ve kterém se pořádají jednotlivé lekce KTP je spokojená. Ve skupině v KTP se cítí výborně díky přátelské atmosféře. Hodnotí známkou 1. S trenérkou paměti je také velmi spokojená. Hodnotí ji známkou 1. Cení si na ní toho, že dokáže zaujmout a upoutat pozornost. *„Je milá a trpělivá.“* Na otázku, co by mohla jako trenérka paměti zlepšit, respondentka odpověděla, že zlepšit už ani není co. Všechna cvičení v KTP respondentku baví, nemá žádné, které by dělala nerada.

Žádné připomínky ke KTP nemá. O KTP říká: „*Jsem zde velice spokojená, nic mě zde nechybí.*“

Respondent č. 2

„*Udělal bych trénování paměti jako oficiální preventivní aktivitu.*“

Muž, 67 let. Na KTP dochází do Centra pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Respondentovo vzdělání je středoškolské - střední průmyslová škola strojní. Povoláním byl investiční pracovník (dozorce) ve výstavbě elektráren. Kurzy trénování paměti navštěvuje již 4 roky.

S KTP je velmi spokojený. Hodnotí je známkou 1. S prostory i časem KTP je také spokojený, avšak dodává, že časově byl tento semestr vytížen, jelikož hlídal svoji vnučku. Ve skupině KTP se cítí výborně. Hodnotí známkou 1. Dodává: „*Skupina mi vyhovuje, ani mi nevadí, že tam není žádný muž.*“ S trenérkou paměti je také velmi spokojen. Ohodnotil ji známkou 1. Cení si na ní především toho, že ráda pracuje se starými lidmi a předává něco nového. „*Líbí se mi, že to nejsou profíci, takže poznávají to stáří. A zase my poznáváme to mládí.*“ K trenérce paměti nemá žádnou připomínku. Neví, co by mohla zlepšit, protože jak říká: „*To bych musel vědět, co je to nejlepší.*“ V KTP má nejraději cvičení na kreativitu, např. obrázek a co si pod ním představujete? Vyloženě nerad nemá v KTP žádná cvičení, avšak připouští, že přesmyčky a znalostní cvičení mu trvají déle, než ostatním účastníkům KTP. Na otázku, jak by se dal KTP zlepšit vyjádřil respondent názor: „*Udělal bych trénování paměti jako oficiální preventivní aktivitu.*“

Respondent č. 3

„*Člověk se musí při trénování paměti soustředit.*“

Žena, 81 let. Na KTP dochází do Centra pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Má středoškolské vzdělání, střední ekonomickou školu. Povoláním byla úřednice. KTP navštěvuje již 10 let.

S KTP je respondentka velmi spokojená. Hodnotí je známkou 1. S prostory však spokojená již tolik není, chybí stolky a odkládací prostory. Vzpomíná na dřívější

prostory, které byly pro KTP vhodnější. S časem KTP je však spokojená, několik let se již nemění a je na něj zvyklá. Se skupinou v KTP je velmi spokojená, cítí se v ní výborně, hodnotí známkou 1. Dodává, že jsou ve skupině na sebe již zvyklí. S trenérkou paměti je velmi spokojená, hodnotí ji známkou 1. Cení si toho, že i po tolika letech dokáže vymyslet stále nová a nová cvičení. Respondentka si není vědoma toho, co by mohla ještě trenérka paměti zlepšit. V KTP má respondentka nejraději slohy a slovní fotbal. Některá cvičení jsou pro ni těžká, a proto je nerada, když dané informace musí vyhledávat. V KTP jí nic nechybí. Výhodou KTP je: *„Člověk se musí při trénování paměti soustředit.“*

Respondent č. 4

„Je to pro mě společenská záležitost.“

Žena, 81 let. Na KTP dochází do Centra pro seniory PATUP, Ústavu zdravotně sociální práce na ZSF JU. Má vysokoškolské vzdělání, Vysokou školu ekonomickou. Povoláním byla ekonom. KTP navštěvuje již 10 let.

S KTP je respondentka velmi spokojená. Hodnotí je známkou 1. S prostory však spokojená již tolik není, chybí odkládací prostory a klid. Vzpomíná na dřívější prostory, které byly pro KTP vhodnější. S časem KTP je však spokojená, několik let se již nemění a je na něj zvyklá. Se skupinou v KTP je velmi spokojená, cítí se v ní výborně, avšak dodává, že někdy by hodnotila známkou 2, jelikož se stává, že to podle jejích slov neodsýpá a pak bývá respondentka nervózní. S trenérkou paměti je velmi spokojená, hodnotí ji známkou 1. Cení si toho, že je klidná a reaguje klidně i na některé nesmysly, které ve skupině během KTP zazní. Jediné, co by mohla trenérce paměti vytknout, je organizace KTP, protože se stává, že je KTP často rušen studenty, kteří vyrušují trenérku paměti při vedení KTP. V KTP má respondentka ráda všechna cvičení, jak dodává: *„Hlavně když je na to dostatek času.“* Nemá ráda přesmyčky. V KTP jí chybí něco nového, nějaké oživení, např. cvičení při muzice. O KTP říká: *„Je to pro mě společenská záležitost.“*

Respondent č. 5

„Člověk se sejde s lidmi a nepřipadá si ostrčený.“

Žena, 76 let. Na KTP dochází do Centra pro seniory PATUP při Ústavu zdravotně sociální práce na ZSF JU. Má základní vzdělání s nástavbovými kurzy administrativy. Povoláním byla úřednice. KTP navštěvuje již 10 let.

S KTP je respondentka velmi spokojená. Hodnotí je známkou 1. S prostory však spokojená tolik není, domnívá se, že dřívější prostory byly pro KTP vhodnější. S časem KTP je spokojená. Se skupinou v KTP je velmi spokojená, cítí se v ní výborně, avšak dodává, že by hodnotila známkou 2, jelikož se stává, že se ve skupině střetávají odlišné názory. Jinak je však spokojená: *„Člověk se sejde s lidmi a nepřipadá si ostrčený.“* S trenérkou paměti je velmi spokojená, hodnotí ji známkou 1. Cení si toho, že přestože je mladá, tak to se skupinou seniorů vydržela tak dlouho. Jediné, co by mohla trenérce paměti vytknout je organizace KTP, jelikož toho má trenérka paměti hodně. V KTP má respondentka ráda všechna cvičení, důležité je pro ni hlavně dostatek času na vypracování jednotlivých cvičení. Nemá ráda přesmyčky. V KTP jí nic nechybí, nemá žádné připomínky.

Respondent č. 6

„Má pro nás pochopení, pochopení pro staré lidi a to je při této práci velmi důležité.“

Žena, 83 let. Na KTP dochází do Centra pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Má základní vzdělání a pedagogický kurz. Povoláním byla kadeřnice, později mistrová. KTP navštěvuje již 10 let.

S KTP je respondentka velmi spokojená. Hodnotí je známkou 1. S prostory spokojená již tolik není, líbilo se jí více v dřívějších prostorách, kde měli lepší posezení, uvařili si čaj, přinesli nějaké zákusky a byla úplně jiná atmosféra. S časem KTP je však spokojená, chodí stále ve stejnou dobu. Se skupinou v KTP je velmi spokojená, cítí se v ní výborně, hodnotí známkou 1, všichni ve skupině jsou na sebe již zvyklí. S trenérkou paměti je velmi spokojená, hodnotí ji známkou 1. Cení si toho, že skupině sdělí i něco ze svého soukromí. O trenérce paměti říká: *„Má pro nás pochopení, pochopení pro staré lidi a to je při této práci velmi důležité.“* Jediné, co by mohla

trenérce paměti vytknout je organizace KTP. V KTP má respondentka ráda vyhledávání historických osobností, slovní fotbal, doplňování slov písniček, apod. Respondentka se svěřila, že příliš nemá ráda sloh (sepisování vzpomínek). Respondentka si posteskla, že jí v KTP chybí mužský element, který by posílil jejich řady.

Respondent č. 7

„Cením si její tolerance vůči nám, že nás bere tak, jací jsme.“

Žena, 85 let. Na KTP dochází do Centra pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Má středoškolské vzdělání – gymnázium a učitelský ústav. Povoláním byla učitelka. KTP navštěvuje již 10 let.

S KTP je respondentka velmi spokojená. Hodnotí je známkou 1. S prostory však spokojená již tolik není, chybí jí stálá místnost pro kurzy se stoly a židlemi, ne však učebna pro studenty. S časem KTP je spokojená. Se skupinou v KTP je velmi spokojená, cítí se v ní výborně, hodnotí známkou 1. Dodává, že jsou ve skupině na sebe již zvyklí, těší se na sebe. S trenérkou paměti je velmi spokojená, hodnotí ji známkou 1. Cení si toho, že stále připravuje něco nového. *„Cením si její tolerance vůči nám, že nás bere tak, jací jsme.“* Respondentka si posteskla, že jí při KTP chybí soukromí, kdekdo je při KTP vyrušuje. V KTP má respondentka nejraději osmisměrky, křížovky a slovní fotbal. Nemá ráda přesmyčky. V KTP jí asi nejvíce schází stolky na psaní.

Respondent č. 8

„Musím se vzchopit a někam jít.“

Žena, 81 let. Na KTP dochází do Centra pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Má středoškolské vzdělání. Povoláním byla prodavačka. KTP navštěvuje již 10 let.

S KTP je respondentka velmi spokojená. Hodnotí je známkou 1. S prostory byla spokojená více na dřívějším působišti Centra pro seniory PATUP. Dodává jako pozitivní na KTP: *„Musím se vzchopit a někam jít.“* S časem KTP je spokojená. Se skupinou v KTP je velmi spokojená, cítí se v ní výborně, hodnotí známkou 1. Dodává,

že se těší na účastníky KTP. S trenérkou paměti je velmi spokojená, hodnotí ji známkou 1. Cení si toho, že je vždy připravená na jednotlivé lekce. Vadí jí jen horší organizace. V KTP má respondentka nejraději slovní fotbal. Nemá nic, co by v KTP dělala nerada. KTP by vylepšila nějakým fyzickým cvičením.

Respondent č. 9

„Hlavně že se mám s kým sejit, všímám si, jak to děvčatům sluší a to mi pak zpříjemňuje celý den.“

Žena, 70 let. Na KTP dochází do Centra pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Má základní vzdělání. Povoláním byla prodavačka. KTP navštěvuje 1 rok.

S KTP je respondentka velmi spokojená. Hodnotí ho známkou 1. S prostory a časem je také spokojená. Se skupinou v KTP je velmi spokojená, cítí se v ní výborně, hodnotí známkou 1. Všichni ji výborně přijali. S trenérkou paměti je velmi spokojená, hodnotí ji známkou 1. Cení si toho, že má velikou trpělivost. *„Věnuje nám čas na úkor svého volného času.“* Nemyslí si, že by měla něco vylepšovat. V KTP má respondentka ráda slovní fotbal. Nemá žádné cvičení v KTP, které by dělala nerada. Dodává: *„Hlavně že se mám s kým sejit, všímám si, jak to děvčatům sluší a to mi pak zpříjemňuje celý den.“* V KTP jí nic nechybí, nemá žádné připomínky.

Respondent č. 10

„Že bych poznala výsledek, nějaké zlepšení, to musím říct, že ne. Ale jsem spokojená, protože jsem přišla do většího kolektivu a nejsem doma.“

Žena, 80 let. Na KTP dochází do Centra pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Má středoškolské vzdělání – gymnázium, jazykovou školu a ekonomickou nástavbu. Povoláním byla technicko-administrativní pracovník ve stavebnictví. KTP navštěvuje 1 rok.

S KTP je respondentka spíše spokojená. Hodnotí známkou 1 až 2. *„Že bych poznala výsledek, nějaké zlepšení, to musím říct, že ne. Ale jsem spokojená, protože*

jsem přišla do většího kolektivu a nejsem doma.“ S prostory spokojená tolik není, chybí židle se stolečky, na kterých by se dalo psát. S časem KTP je spokojená, trenérky paměti se přizpůsobily skupině. Se skupinou v KTP je velice spokojená, jelikož se sešel fajn kolektiv. Ve skupině se cítí spíše dobře, hodnotí známkou 2. Dodává, že jelikož je z Moravy nemůže se zapojit do rozhovorů o historii města apod. S trenérkami paměti je spíše spokojená, hodnotí je známkou 2, jelikož rychle mluví a někdy se stane, že respondentka nerozumí tomu, co říkají. Na trenérkách si cení, že jsou velmi slušné, vynalézavé a pomáhají, když je potřeba. Zlepšit by mohly svoji řeč. V KTP má respondentka nejraději spojování sloupců, kde na jedné straně jsou knihy a na druhé jsou autoři. Dále má ráda všechna vědomostní cvičení. Některá cvičení jsou pro ni těžká, například kreslení obrázku na slovní zadání. Ke KTP nemá žádné jiné připomínky.

Respondent č. 11

„Líbí se mi, že náplň kurzu je různorodá: zkouška čichu, hmatu, sluchu, ale hlavně paměti.“

Žena, 79 let. Na KTP dochází do Rudolfova. Má základní vzdělání s nástavbovými kurzy administrativy. Povoláním byla administrativní pracovnice. Kurzy trénování paměti navštěvuje 3 roky.

S KTP je respondentka velmi spokojená. Hodnotí je známkou 1. *„Líbí se mi, že náplň kurzu je různorodá: zkouška čichu, hmatu, sluchu, ale hlavně paměti.“* S prostory, ve kterých se konají KTP, je momentálně spokojená. Připouští, že jí vadilo, že tento semestr měly problémy s prostory, které se musely několikrát měnit. S časem je spokojená. *„Já bych si čas udělala kdykoliv, protože jiné povinnosti nemám.“* Ve skupině v KTP se cítí výborně. *„Jsme dobrý kolektiv s výbornou lektorkou.“* Hodnotí známkou 1. S trenérkou paměti je také velmi spokojená. Hodnotí ji známkou 1. *„Důkazem je moje docházka do KTP od roku 2007 a hodlám pokračovat, dokud kurzy budou.“* Cení si na ní toho, že je stále vlídná a usměvavá, je ochotná vždy poradit. *„Je trpělivá, nikdy na nás nechvátá a nám se pak velmi dobře pracuje.“* Na otázku, co by mohla jako trenérka paměti zlepšit, respondentka odpověděla, že zlepšit už ani není co.

Všechna cvičení v KTP má respondentka ráda. *„Každé je mému zdraví prospěšné.“* Nemá žádné, které by dělala nerada. Žádné připomínky ke KTP nemá, je spokojená.

Respondent č. 12

„Hlavně by začínající trenéři měli projít praxí, ze začátku by se měli chodit koukat na kurzy trénování paměti, které jsou již zaběhlé a pak by teprve měli zahájit svůj kurz.“

Žena, 79 let. Na KTP dochází do Centra pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Má základní vzdělání, školu pro ženská povolání a nástavbové kurzy administrativy. Povoláním byla ekonomka (dříve hospodářka).KTP navštěvuje dohromady 3 roky, z toho 2 roky na Rudolfově a 1 rok v Centru pro seniory PATUP.

S KTP je respondentka spokojená. Hodnotí známkou 2 až 3. *„Dostali jsme trenérky, které neměly žádné zkušenosti, a my už jsme ty začátky měly za sebou. Tak jsme si někdy říkali, že je to tak naivní. Oni se vlastně učili od nás, když se to tak vezme. Teď ke konci to už mělo hodnotu.“* S prostory spokojená je, oproti dřívějším to má dál od bydliště. S časem KTP je také spokojená. Se skupinou v KTP je spokojená, avšak si posteskla na nevyrovnané schopnosti účastníků, kdy se na ně musí při vypracování cvičení čekat, což ji obtěžuje. Avšak dodává, že se zase naučí trpělivosti. Ve skupině se cítí spíše dobře, hodnotí známkou 2. *„V Rudolfově to bylo lepší. Tady se moc neznáme, ale časem si myslím, že se poznáme víc.“*

S trenérkami paměti je spokojená, hodnotí je známkou 2 až 3, odůvodňuje to nezkušeností a nejistotou trenérek. Na trenérkách si cení, že jsou milé, ochotné a hlavně jsou slušné. *„Slušnost to je to nejdůležitější. Nedávají oči v sloup, když něco nevíme.“* Respondentka neví, co by mohly trenérky paměti zlepšit. V KTP má respondentka nejraději spojování sloupců, kde na jedné straně jsou literární díla a na druhé jsou autoři. Tato cvičení má ráda, jelikož získává nové vědomosti. Dále má ráda zařazovat aktualitu na začátku KTP. Nemá ráda cvičení na římské číslice, kterým se od mládí vyhýbá. Doporučení pro KTP má toto: *„Hlavně by začínající trenéři měli projít praxí, ze začátku by se měli chodit koukat na kurzy trénování paměti, které jsou již zaběhlé a pak by teprve měli zahájit svůj kurz.“*

Respondent č. 13

„Chtělo by to propagaci.“

Muž, 64 let. Na KTP dochází spolu se svou manželkou do Centra pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Má středoškolské vzdělání ukončené maturitní zkouškou. Povoláním byl strojař ve vedoucí pozici. KTP navštěvuje 3 roky.

S KTP je respondent velmi spokojený. Hodnotí je známkou 1. *„Mohlo by nás tam být více, ale zase nás více promrskají.“* S prostory a časem KTP je také spokojený. Se skupinou v KTP je spokojený. Cítí se v ní na 1, ale dodává: *„Chtělo by to sehnat ještě ke mně nějakého chlapa. Jsem taková bílá vrána.“* S trenérkami paměti je spokojený, hodnotí je známkou 1. Zdůrazňuje, že trenérce, kterou měli v minulém KTP byl dal 1 s hvězdičkou. Na trenérkách si cení, že jsou vždy připravené a ohleduplné. *„Až se divím, jakou s námi mají trpělivost.“* Respondent neví, co by mohly trenérky paměti zlepšit. V KTP má respondent nejraději cvičení zaměřená na herce, názvy filmů, dějiny a klasickou hudbu. Nemá rád sudoku. O KTP říká: *„Chtělo by to propagaci.“*

Respondent č. 14

„Někteří známí jsou udivení, že to vůbec existuje, nebo se diví, že to my potřebujeme, když oni to nepotřebují.“

Žena, 63 let. Na KTP dochází spolu se svým manželem do Centra pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Je vyučena. Povoláním byla prodavačka. KTP navštěvuje 3 roky.

S KTP je respondentka spokojená. Hodnotí je známkou 1. S prostory spokojená je, nevádí jí ani střídání prostor, je to pro ni zajímavé. S časem KTP je také spokojená. Se skupinou v KTP je spokojená. Ve skupině se cítí výborně, hodnotí známkou 1. S trenérkami paměti je spokojená, hodnotí je známkou 1. Na trenérkách paměti si cení, že jsou tolerantní, trpělivé, věnují čas přípravě kurzů. Respondentka neví, co by mohly trenérky paměti zlepšit. V KTP má respondentka nejraději slovní cvičení, takové hrátky s češtinou. Je ráda, když má cvičení vytištěné, protože se pak nemusí tolik soustředit. Líbí se jí také nabalování vět v kroužku účastníků kurzu. Nemá vyloženě cvičení, která

by nedělala ráda. „Zajímá mě celkem ledacos. Jsem takový univerzální člověk. Nemám proti něčemu nic.“ Ke KTP dodává: „Někteří známi jsou udiveni, že to vůbec existuje, nebo se diví, že to my potřebujeme, když oni to nepotřebují.“

Respondent č. 15

„Bylo by přínosné na začátku dostat rozvrh jednotlivých lekcí KTP, kde by bylo napsáno, co budeme v kurzu probírat.“

Žena, 73 let. Na KTP dochází do Centra pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Má středoškolské vzdělání. Povoláním byla pošťáčka. KTP navštěvuje již od prvopočátku, tedy 10 let.

S KTP je respondentka spíše spokojená. Hodnotí je známkou 2. Vzpomíná na dřívější trenérku paměti, která byla podle ní v této oblasti velmi vzdělaná. S prostory spokojená je, avšak dodává, že by potřebovaly rekonstrukci. S časem je také spokojená, přizpůsobují se rozvrhu studentkám, trenérkám paměti. Se skupinou v KTP je spokojená. Ve skupině se cítí výborně, hodnotí známkou 1, jelikož tam potkala své staré známé. S trenérkou paměti je spokojená, hodnotí ji známkou 1 – 2. Na trenérce paměti si cení toho, že má sociální citění. „Je vidět, že má k tomu vztah.“ Dále oceňuje, že vede KTP ve svém volném čase a nemá z toho ani žádné výhody, musí se na lekci připravit a stráví nad tím určitý čas. „Oceňuji to, že chce dělat něco navíc, což je pro dnešní dobu nezvyklé.“ Vytkla by jí pouze organizaci lekcí. „Myslím si, že bychom v hodinách nemusely luštit osmisměrky nebo sudoku, to bychom mohli dělat doma. Místo té půlhodinky by se dala využít k něčemu pro nás užitečnějšímu.“ V KTP má respondentka nejraději přesmyčky, obrázky světových staveb. Nemá vyloženě něco, co by v kurzu dělala nerada. Respondentky doporučení pro kurzy: „Bylo by přínosné na začátku dostat rozvrh jednotlivých lekcí KTP, kde by bylo napsáno, co budeme v kurzu probírat.“ Zároveň respondentka zavzpomínala na KTP z minulých let. „Dříve jsme měly přednášky odborníků týkající se mozku apod., a to mi teď docela chybí. Nebo jsme měli prakticky se procházet ve městě a hledat ulice apod. To by bylo taky fajn zopakovat. Taký jsme se učili Pi číslo, tak bych se ho chtěla naučit znovu.“

Respondent č. 16

„Oceňuji, že nám nedává najevo, když je člověk občas neznalý.“

Žena, 78 let. Na KTP dochází do Centra pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Má vysokoškolské vzdělání. Povoláním byla pediatr. KTP navštěvuje již 7 let.

S KTP je respondentka spokojená. Hodnotí známkou 2 - 3. Nelíbí se jí, když trenérka paměti nahlíží do výsledků. *„Když už si dala práci daná cvičení vyhledat, tak by je taky měla ovládat. My nejsme už žádné malé děti a o to si myslím, že je to možná závažnější.“* S prostory KTP je spokojená, dodává, že není náročná, důležité je, aby měli dostatek světla a aby bylo kde sedět. Svěřila se, že časově jí více vyhovují dopoledne, odpoledne má horší dopravu, avšak se přizpůsobí. Se skupinou v KTP je spokojená, cítí se v ní průměrně, ohodnotila známkou 3. *„Taky všechno nevím.“* S trenérkou paměti je spíše spokojená, hodnotí ji známkou 2. *„Je ještě mladá a nezkušená.“* Na trenérce paměti si cení toho, že je příjemná, milá, nedělá ze sebe něco víc. *„Oceňuji, že nám nedává najevo, když je člověk občas neznalý.“* Vytkla by jí nahlížení do výsledků, které respondentka již zmiňovala. V KTP má respondentka nejraději hledání odlišností u dvou obrázků a dále vzpomínková cvičení, kdy sepisují svoje vzpomínky např. o Vánocích apod. Nemá ráda sudoku, o němž říká, že mu nepřišla na chuť. V KTP jí chybí více cvičení, která by byla zaměřena na přírodopis, dějepis a zeměpis, např. slepé mapy.

Respondent č. 17

„Snažím si ten den zařídit, abych ten čas si na to udělala, protože se na to těším.“

Žena, 70 let. Na KTP dochází do Centra pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Má vysokoškolské vzdělání. Povoláním byla právnick. KTP navštěvuje 5 let.

S KTP je respondentka spokojená. Hodnotí je známkou 2-3, jelikož trenérka paměti tento semestr byla časově vytížena a trénování paměti téměř nebylo. S prostory je relativně spokojená. Vzpomíná na dřívější prostory, které byly pro ni blíže od místa bydliště. Časům kurzů se vždy nějak přizpůsobí. *„Snažím si ten den zařídit, abych ten*

čas si na to udělala, protože se na to těším.“ Se skupinou v KTP je velice spokojená. Ve skupině se cítí výborně, hodnotí známkou 1. „*Sedli jsme si.*“ S trenérkou paměti je spokojená, hodnotí ji známkou 2. „*Letos to bylo takové slabší vzhledem k jejím povinnostem. Její časová tíseň to pokazila. Jako osoba je moc milá. Mám ji ráda.*“ Na trenérce paměti si cení toho, že je velmi milá, příjemná, má hezký přístup ke starším osobám, snaží se. Trenérka paměti by měla věnovat trénování paměti více času a využívat při KTP více materiálů. Respondence se velmi líbilo autorské čtení mladého spisovatele, které jim trenérka paměti zprostředkovala. Dále má respondentka ráda, když se dozvídá informace o onemocněních, která jsou ve stáří a ve společnosti hodně rozšířená. Z KTP má velmi ráda doplňování přísloví a vymýšlení slov z jednoho slova, např. KOPRETINA. Respondentka nemá ráda slovní fotbal a město, jméno, zvíře, ... O těchto cvičení se domnívá, že jsou vhodnější pro děti. V KTP jí chybí více odborných informací o mozku, chorobách mozku a dalších onemocněních, které doprovázejí stáří.

Respondent č. 18

„Je to zpestření našeho života.“

Žena, 67 let. Na KTP dochází do Centra pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Má středoškolské vzdělání s maturitou – střední průmyslová škola. Povoláním byla technik. KTP navštěvuje 2 roky. O KTP říká: „*Je to zpestření našeho života.*“

S KTP je respondentka spokojená. Hodnotí je známkou 1, chodí na kurz velmi ráda, avšak vadí jí jeho nepravidelnost. S prostory tolik spokojená není. „*Byli jsme daleko spokojenější v České ulici. Udělal se čajiček, přinesli jsme sušenky, bylo to takové milé, příjemná atmosféra.*“ Čas KTP není pro ni problém, protože ten si sami účastníci určují. Se skupinou v KTP je velice spokojená. Ve skupině se cítí výborně, hodnotí známkou 1. „*Je tam parta. Zasmějeme se. Ono je také důležité takové uvolnění, vyplavit si hormony štěstí a pohody.*“ S trenérkou paměti je velmi spokojená, hodnotí ji známkou 1. Posteskla si však, že jim chybí bývalá trenérka paměti, která vedla KTP společně s jejich trenérkou paměti. Na trenérce paměti si cení toho, že je velmi milá, přátelská. Doporučila by jí najít si někoho do dvojice, aby byla zastupitelná.

Respondentka má ráda všechna cvičení v KTP. Nemá žádné cvičení, které by neměla v oblibě. Dodává však, že by se měla cvičení vypracovávat férově a ne soutěžit a chtít být za každou cenu první. Domnívá se, že KTP by měl být placený. *„200,- Kč za semestr, to není taková částka, kterou bychom jednou za půl roku nemohli dát. Je to určitý závazek i pro toho trenéra paměti.“*

Respondent č. 19

„Začátek není jednoduchý a kdo je ješitný, tak by do toho asi nešel.“

Muž, 69 let. Na KTP dochází spolu se svou družkou do Centra pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Má vyšší odbornou školu. Povoláním byl technik ve vedoucí funkci. KTP navštěvuje 2 roky.

S KTP je respondent velmi spokojený. Hodnotí je známkou 1, avšak dodává, že se tento semestr časově nevyvedl. *„Začátek není jednoduchý a kdo je ješitný, tak by do toho asi nešel. Představu jsem měl jinou, myslel jsem si, že to bude vědecktější. Byla to chyba, že si člověk nepřečetl nějakou knížku o trénování paměti. A pak jsem zjistil, že je to formou hry, no není to jednoduché pro svoje JÁ.“* S prostory není příliš spokojený. *„Byli jsme daleko spokojenější v České ulici. Tady jsou sice veliké prostory, ale není to tu vůbec uspořádané. Tam to bylo k trénování přímo určené.“* S časem KTP je spokojený, jelikož na začátku KTP měli na výběr. Se skupinou v KTP je spokojený. Cítí se v ní výborně. *„Je velmi důležité jak si sedne osazenstvo celkově, jak ve skupině tak i trenérka paměti. Sedli jsme si až jo dobře.“* S trenérkou paměti je spokojený, hodnotí ji známkou 1. Cení si na ní, že je poctivá a vždy připravená. Respondent by trenérce doporučil, aby si našla někoho do dvojice, aby lekce byly dynamičtější. *„Je důležité, aby to taky odsejvalo. Abychom byli taky trochu pod tlakem, potom se ten mozek rozhybá. Je to pod tlakem, protože je to soutěživý a to pomáhá.“* V KTP má respondent nejraději slovní kopanou na závěr lekce, kdy měli ve skupině tradici, že když se řekne Usama, končí se celá lekce. Nemá cvičení, která by neměl rád. Pro KTP má doporučení, aby se dávali každou lekci domácí úkoly, kterými by se následující lekce začínala. Zároveň se domnívá, že by měl být v lekci cítit určitý tlak, který by pomohl povznést úroveň celého KTP.

Respondent č. 20

„Rodina mě nenechá na kurz zapomenout.“

Žena, 76 let. Na KTP dochází do Rudolfova. Má vysokoškolské vzdělání. Povoláním byla učitelka. Kurzy trénování paměti navštěvuje 2,5 roku.

S KTP je respondentka spokojená. Hodnotí známkou 2. *„Vadí mi někdy nekázeň některých členek skupiny.“* S prostory, ve kterých se konají KTP je celkem spokojená, avšak dodává, že by to mohlo být lepší. S časem KTP je spokojená. Dodává: *„Rodina mě nenechá na kurz zapomenout.“* Se skupinou je celkem také spokojená. Ve skupině v KTP se cítí spíše dobře. Hodnotí známkou 2 díky nekázní členek skupiny. S trenérkou paměti je také velmi spokojená. Hodnotí ji známkou 1. Cení si na ni toho, že je vždy dobře připravená, dává zajímavá cvičení, je klidná a umí jednat se starými lidmi. Respondentka neví, co by mohla trenérka paměti zlepšit. Respondentka má v KTP ráda všechna cvičení, která osvěžují vzpomínky a znalosti. Nerada se předvádí, proto nemá ráda cvičení, která vyžadují mimiku. S KTP je respondentka spokojená, nemá k němu žádné připomínky.

4.1.3 Spokojenost seniorů – účastníků KTP

Tab. č. 7 Spokojenost seniorů – účastníků KTP

	ANO (počet odpovědí)	NE (počet odpovědí)	Průměr (hodnocení 1 - 5)
Celková spokojenost s KTP	20	0	1,35
Spokojenost s prostory KTP	11	9	-
Spokojenost s časem KTP	20	0	-
Spokojenost se skupinou na KTP	20	0	1,35
Spokojenost s trenérem paměti	20	0	1,25

Zdroj: vlastní výzkum ZP ČSTPMJ, 2010

Komentář k tab. č. 7

S KTP jsou spokojeni všichni senioři – účastníci KTP. Průměrné hodnocení respondentů je 1,35. Čtrnáct respondentů je s KTP velmi spokojeno (hodnocení 1). Šest respondentů hodnotí od 1,5 – 2,5. Důvodem je nekázeň ostatních účastníků kurzu, nedostatečná vzdělanost trenérky paměti, časové vytížení trenérky paměti a nahlížení trenérky do výsledků cvičení. Respondentka č. 10 své hodnocení odůvodnila: „*Že bych poznala výsledek, nějaké zlepšení, to musím říct, že ne. Ale jsem spokojená, protože jsem přišla do většího kolektivu a nejsem doma.*“ Respondentka č. 12: „*Dostali jsme trenérky, které neměly žádné zkušenosti, a my už jsme ty začátky měly za sebou. Tak jsme si někdy říkali, že je to tak naivní. Oni se vlastně učili od nás, když se to tak vezme. Teď ke konci to už mělo hodnotu.*“

Se skupinou v rámci KTP jsou všichni respondenti spokojeni. Čtrnáct respondentů uvedlo, že se cítí ve skupině výborně (hodnocení 1). Zdůvodňovali to tím, že se již znají delší dobu s ostatními účastníky kurzů, že si ve skupině sedlí, ve skupině panuje přátelská atmosféra, atd. Pět respondentů uvedlo, že se cítí ve skupině spíše dobře (hodnocení 2). Důvodem bylo např. nekázeň účastníků kurzu, odlišnost názorů ve skupině, jiné místo narození oproti ostatním účastníkům, atd. Jeden respondent uvedl, že se cítí ve skupině dobře (hodnocení 3) díky jeho společenskému postavení, které znemožňuje navázat s ostatními účastníky KTP bližší vztah.

S prostory, kde se pořádají KTP všichni respondenti spokojení nejsou. Spokojenost vyjádřilo pouze 11 respondentů. Devět respondentů je s prostory KTP nespokojeno. Zdůvodnili to přestěhováním Centra pro seniory PATUP na jiné působiště, čímž se zhoršily jak organizační podmínky kurzů, tak především zázemí kurzů. Respondent č. 18: *„Byli jsme daleko spokojenější v České ulici. Udělal se čajíček, přinesli jsme sušenky, bylo to takové milé, příjemná atmosféra.“* Respondent č. 19: *„Byli jsme daleko spokojenější v České ulici. Tady jsou sice velké prostory, ale není to tu vůbec uspořádané. Tam to bylo k trénování přímo určené.“*

Tab. č. 8 Obliba cvičení v KTP
(celkové shrnutí odpovědí respondentů)

Oblíbená cvičení	Neoblíbená cvičení
<ul style="list-style-type: none"> • cvičení na kreativitu • slovní fotbal • osmisměrky, křížovky • vyhledávání historických osobností - kvízy • doplňování slov písniček • spojování sloupců, knihy a autoři • cvičení zaměřená na herce, názvy filmů, dějiny, klasickou hudbu • slovní cvičení • nabalování vět • přesmyčky • obrázky světových staveb • hledání odlišností u obrázků • vzpomínková cvičení • doplňování přísloví • vědomostní cvičení • (autorské čtení) 	<ul style="list-style-type: none"> • cvičení, kde se informace musí vyhledávat • přesmyčky • sepisování vzpomínkových cvičení • cvičení na římské číslice • sudoku • slovní fotbal • město, jméno, zvíře, věc, ... • cvičení na mimiku

Zdroj: vlastní výzkum ZP ČSTPMJ, 2010

Tab. č. 9 Kladné hodnocení seniorů – účastníků KTP určené pro trenéry paměti

Dokáže zaujmout a upoutat pozornost. „ <i>Je milá a trpělivá.</i> “
Ráda pracuje se starými lidmi a předává něco nového. „ <i>Líbí se mi, že to nejsou profici, takže poznávají to stáří. A zase my poznáváme to mládí.</i> “
I po tolika letech dokáže vymyslet stále nová a nová cvičení.
Je klidná a reaguje klidně i na některé nesmysly, které ve skupině během lekce KTP zazní.
Přestože je mladá, že to se skupinou seniorů vydržela tak dlouho.
Skupině sdělí i něco ze svého soukromí. „ <i>Má pro nás pochopení, pochopení pro staré lidi a to je při této práci velmi důležité.</i> “
Stále připravuje něco nového. „ <i>Cením si její tolerance vůči nám, že nás bere tak, jací jsme.</i> “
Je vždy připravená na jednotlivé lekce.
Má velikou trpělivost. „ <i>Věnuje nám čas na úkor svého volného času.</i> “
Jsou velmi slušné, vynalézavé a pomáhají, když je potřeba.
Je stále vlídná a usměvavá, je ochotná vždy poradit. „ <i>Je trpělivá, nikdy na nás nechvátá a nám se pak velmi dobře pracuje.</i> “
Jsou milé, ochotné a hlavně jsou slušné. „ <i>Slušnost to je to nejdůležitější. Nedávají oči v sloup, když něco nevíme.</i> “
Jsou vždy připravené a ohleduplné. „ <i>Až se divím, jakou s námi mají trpělivost.</i> “
Jsou tolerantní, trpělivé, věnují čas přípravě.
Má sociální citění. „ <i>Je vidět, že má k tomu vztah.</i> “ Vede KTP ve svém volném čase a nemá z toho ani žádné výhody, musí se na lekci připravit a stráví nad tím určitý čas. „ <i>Oceňuji to, že chce dělat něco navíc, což je pro dnešní dobu nezvyklé.</i> “
Je příjemná, milá, nedělá ze sebe něco víc. „ <i>Nedává nám najevo, že jsme občas nevědomí.</i> “
Je velmi milá, příjemná, má hezký přístup ke starším osobám, snaží se.
Je velmi milá, přátelská.

Je poctivá a vždy připravená.
Je vždy dobře připravená, dává zajímavá cvičení, je klidná a umí jednat se starými lidmi.

Zdroj: vlastní výzkum ZP ČSTPMJ, 2010

Tab. č. 10 Doporučení seniorů - účastníků KTP určená pro trenéry paměti

Organizace KTP (vyrušování studenty, málo soukromí při KTP).
Zpomalit tempo řeči.
Neluštit v lekcích osmisměrky a sudoku. <i>„Myslím si, že bychom v hodinách nemusely luštit osmisměrky nebo sudoku, to bychom mohli dělat doma. Místo té půlhodinky, která by se dala využít k něčemu pro nás užitečnějšímu.“</i>
Nenahlížet do výsledků cvičení při lekci KTP. <i>„Když už si dala práci daná cvičení vyhledat, tak by je taky měla ovládat. My nejsme už žádné malé děti a o to si myslím, že je to možná závažnější.“</i>
Věnovat trénování paměti více času a využívat při KTP více materiálů. <i>„Letos to bylo takové slabší vzhledem k jejím povinnostem. Její časová tíseň to pokazila, ...“</i>
Trénovat ve dvojici, aby byla trenérka zastupitelná.
Trénovat ve dvojici, aby byla lekce dynamičtější.

Zdroj: vlastní výzkum ZP ČSTPMJ, 2010

4.2 Vyhodnocení focus group (skupinové diskuse) s trenéry paměti Centra pro seniory PATUP

Diskusní téma: *Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích*

a) demografické údaje

Tab. č. 11 Demografické údaje trenérů paměti

Respondent	Pohlaví	Věk	Ročník	Obor	Délka vedení KTP (počet semestrů)
Č. 1	žena	21	3.	RPB ZSF JU	5
Č. 2	žena	21	3.	RPB ZSF JU	4
Č. 3	žena	22	1.	RPN ZSF JU	4
Č. 4	žena	23	2.	RPN ZSF JU	5
Č. 5	žena	23	3.	Psychologie PF JU	3
Č. 6	žena	22	3.	Psychologie PF JU	3
Č. 7	žena	24	2.	RPN ZSF JU	3

Zdroj: vlastní výzkum

b) Hodnocení Kurzů trénování paměti v Centru pro seniory PATUP

❖ Jaké mají KTP v Centru pro seniory PATUP silné stránky?

Všechny respondenky se shodly na těchto silných stránkách:

- Bezplatnost kurzů
- Dostupnost (sídliště Šumava)
- Dobré jméno KTP
- Propojenost s Univerzitou třetího věku ZSF JU (senioři z U3V, účastníci KTP)
- Atraktivita pro seniory
- Moderní aktivita v seniorském věku
- Získání praktických zkušeností pro studenty Jihočeské univerzity
- Příjemné prostředí
- Získání certifikátu o absolvování KTP pro seniory – účastníky KTP
- Kvalitní vyplnění volného času pro seniory
- Fungující koordinátor a garant programu
- Podpora sociálních vazeb seniorů
- Podpora komunikace, výměna informací mezi seniory
- Mimo KTP pořádání dalších akcí spojených s trénováním paměti (např. Den paměti v rámci Národního týdne trénování paměti)
- Spokojenost s KTP mezi seniory
- Stálá účast seniorů na KTP (i 10 let)
- Velký nárůst účastníků KTP během posledních 3 let
- Profesionální rozvoj pro trenéry paměti

❖ Napadá Vás, jak silné stránky KTP podpořit?

Všechny respondenky se shodly na těchto závěrech:

- Více rozšířit povědomí o trénování paměti mezi veřejností
- Více rozšířit povědomí o KTP na půdě Zdravotně sociální fakulty

- Více rozšířit povědomí o KTP na půdě celé Jihočeské univerzity
- Rozšířit spolupráci s Univerzitou třetího věku na ZSF JU
- Podpora trenérů paměti ze strany ZSF JU (kredity, praxe, uznání předmětů)
- Finanční podpora KTP ze strany seniorů
- Pořádání odborných seminářů a přednášek Centrem pro seniory PATUP
- Podpora vzdělávání trenérů paměti v oblasti trénování paměti a komunikace se seniory ze strany ZSF JU (proplácení kurzů pořádané ČSTPMJ)

❖ *Jaké mají KTP v Centru pro seniory PATUP slabé stránky?*

Všechny respondentky se shodly na těchto slabých stránkách:

- Nevyhovující prostory (špatná akustika, neosobní prostředí, neustálé stěhování)
- Špatné umístění Centra pro seniory PATUP (na kraji města, senioři mají problémy s dopravou)
- Vyrušování při kurzech (studenty, vyučujícími)
- Nejistota
- Nedostatečná podpora dobrovolnických programů fakultou (ZSF JU)
- Nemožnost pokračování KTP v případě studijní vytíženosti trenérů paměti (plné rozvrhy studentů ZSF JU)
- Finanční nestálost
- Chybí úschovné prostory pro pomůcky na KTP dostupné pro trenéry paměti (pomůcky zamčené v kanceláři)
- Problémy s kopírováním, tisknutím dokumentů určených pro KTP
- Chybí finanční zajištění trenérů paměti (telefonování seniorům)
- Neinformovanost o prospěšnosti KTP u veřejnosti
- Degradace trénování paměti na pouhé „hraní si“
- Mýty společnosti ohledně dobrovolnictví

Respondentka č. 1 se domnívá, že slabá stránka KTP je ta, že si *senioři KTP neváží a navštěvují KTP nepravidelně*. Respondentka č. 3 však s tímto názorem nesouhlasí, jelikož s docházkou seniorů na KTP nemá problémy a rozhodně si nemyslí, že si senioři KTP neváží. S výrokem respondentky č. 1 nesouhlasí ani respondentka č. 4. Respondentka č. 5 považuje za slabou stránku KTP *nedostatek odborných školení a kurzů týkající se seniorské problematiky*. S respondentkou souhlasí i respondentka č. 6, které více odborných kurzů také chybí. Respondentka č. 1 považuje za slabou stránku KTP *nedostatečnou podporu dobrovolnických programů fakultou (ZSF JU)*. Uvádí jako velký problém špatné skloubení s výukou na ZSF JU. Říká: „*Když fakulta nabízí dobrovolnické programy, tak by také měla dát prostor tyto dobrovolnické programy vykonávat.*“ S tímto tvrzením souhlasí i respondentka č. 2. Respondentka č. 4 však s tímto výrokem nesouhlasí a dodává, že záleží na domluvě studenta s vyučujícím, každopádně by se však výuce měla dát před dobrovolnickými programy přednost. S respondentkou č. 4 souhlasí i respondentka č. 7.

❖ *Napadá Vás, jak slabé stránky KTP eliminovat?*

Všechny respondentky se shodly na těchto závěrech:

- Určit jednu místnost na ZSF pouze pro účely KTP
- Společenská osvěta o KTP na ZSF JU (ZSF, veřejnost)
- Profesionalizace KTP (např. akreditace)
- Finanční podpora KTP ze strany ZSF JU
- Morální podpora trenérů paměti ze strany ZSF JU
- Umístění kopírky a pomůcek pro trénování paměti v dostupné místnosti pro trenéry paměti (např. klíč od této místnosti)
- Snažit se změnit postoj veřejnosti k trénování paměti
- Snažit se změnit pohled společnosti na dobrovolnictví

❖ *Jaké mají KTP v Centru pro seniory PATUP příležitosti?*

Všechny respondentky se shodly na těchto příležitostech:

- Zvyšující se počet seniorů v KTP

- Akreditace KTP na ZSF JU
- Začít spolupráci se seniorskými kluby v Českých Budějovicích
- Podpořit návaznost KTP na Univerzitu třetího věku na ZSF JU
- Podporovat a nabízet možnost individuálního trénování paměti
- Rozvíjet publikační činnost (odborné výstupy, které budou podporovat společenské povědomí o KTP na ZSF JU)
- Rozšířit činnost KTP (muzikoterapie, arteterapie)

Respondentka č. 4 spatřuje příležitost v *rozšíření KTP na okrajové části* města České Budějovice (vést KTP v přilehlých vesnicích, mimo Centrum pro seniory PATUP nebo přilákat seniory z těchto vesnic do Centra pro seniory PATUP). S tím souhlasí respondentka č. 6, která jako pozitivní uvádí svojí vlastní zkušenost s vedením KTP mimo město České Budějovice. Respondentka č. 7 však s touto příležitostí nespouhlasí, jelikož se domnívá, že rozšíření KTP na okrajové části města přinese jen nespokojenost s dopravní dostupností a finanční náročností, jak ze strany trenérů paměti, kteří by dojížděli vést KTP mimo Centrum pro seniory PATUP, tak ze strany seniorů, kteří by se dopravovali ze svého bydliště do Centra pro seniory PATUP.

❖ *Co by mohlo KTP v Centru pro seniory PATUP ohrozit?*

Všechny respondentky se shodly na těchto závěrech:

- Když odejde vedení KTP z fakulty – ztráta koordinátora, garanta programu
- Změna ve vedení fakulty – odsunutí dobrovolnických programů
- Nepodpoření dobrovolnických programů ze strany fakulty
- Nezajištění vhodných prostor pro KTP
- Schopnější konkurence
- Nedostatek zájmu ze strany studentů, potenciálních trenérů paměti
- Nedostatek financí na vedení KTP
- Nepodpoření dobrovolnických programů
- Organizační neshody (trenérka přebírá kurz po jiné trenérce)

- Povědomí společnosti „trénování paměti je pouhé hraní“
- Ztráta zájmu seniorů

Respondentka č. 2 cítí jako ohrožení KTP *problém společných prostor klientů (seniorů) se zaměstnanci fakulty*. Uvádí, že slýchává: „*Když se něco ztratí, poškodí, ušpiní, můžou za to seniori.*“

❖ *Jak hodnotíte odborný výcvik trenérů paměti v Centru pro seniory PATUP?*

Ohodnořte na bodové škále od 1 - 5. (1 - velmi spokojen/a, 2 - spíše spokojen/a, 3 – spokojen/a, 4 - spíše nespokojen/a, 5 – nespokojen/a)

Hodnocení výcviku bylo následující: 1, 2, 2, 2, 2, 2, 2-3.

Respondentky se shodly na těchto důvodech svého hodnocení:

- Malá časová dotace
- Potřeba většího rozšíření, více informací
- Větší propojenost s praxí
- Chybí větší profesionalita
- Přání pokračovat kurzem trénování paměti pod Českou společností pro trénování paměti a mozkový jogging

Respondentka č. 1 se skupinou nesouhlasí. Uvádí: „*Myslím si, že odborný výcvik byl dostatečně kvalitní, poskytl nám dostatek informací a ještě pořád máme díky supervizím či poznámkám ostatních trenérů paměti možnosti, jak získávat nové informace, jak vést KTP, o nových cvičeních, úkolech apod.*“ Respondentka č. 3 k hodnocení ještě jako pozitivum dodává, že je výborné, že se člověk může podívat do hodin KTP ke zkušeným trenérkám paměti a zaběhnuté skupině seniorů.

❖ *Co byste zařadili do programu odborného výcviku trenérů paměti v Centru pro seniory PATUP?*

Všechny respondentky se shodly na zařazení těchto aktivit:

- Věnovat se ve zvláštní přednášce přístupu k individuálnímu trénování paměti
- Výcvik by mohl trvat 2 dny (1 den teorie, 2. den praktické trénování paměti)
- Zařadit více modelových situací (např. co dělat, když se senior při kurzu rozpláče)

❖ *Měly byste zájem o příručku pro trenéry paměti?*

Všechny respondentky odpověděly, že rozhodně ano.

❖ *Měly byste zájem o videonahrávku s ukázkou jedné lekce kurzu trénování paměti?*

Všechny respondentky kromě respondentky č. 4 odpověděly ano. Shodly se na tom, že by ji nevyužily jen jako učební pomůcku, ale použily by ji i na propagaci trénování paměti ve společnosti (např. reklama v MHD, nábor nových trenérů paměti, prezentace KTP na konferencích).

Respondentka č. 4 nesouhlasila. Zdůraznila, že by pro ni osobně byla *vhodnější ukázka trénování paměti „na živo“*.

Respondentka č. 2 dodala: *„Nepodcenit to jenom na videonahrávku, trenéři řeknou, jo já to viděl, a ani to nemusel vidět.“*

❖ *Jak hodnotíte organizaci KTP v Centru pro seniory PATUP?*

Ohodnoťte na bodové škále od 1 - 5. (1 - velmi spokojen/a, 2 - spíše spokojen/a, 3 – spokojen/a, 4 - spíše nespokojen/a, 5 – nespokojen/a).

Jak hodnotíte:

- *Prostory KTP*

Hodnocení respondentek bylo takovéto:

4, 4, 3, 3, 3, 3, 3

Důvody hodnocení uvedly respondentky tyto:

- Časté střídání prostor
- Narušování lekcí
- Nejistota v zajišťování prostor

- Nevhodnost prostor (špatná akustika)
- Nevyhovující podmínky v prostorách (chybí stolky, nejdou otevřít okna, stáhnout žaluzie)

- *Časové uspořádání KTP*

Všechny respondentky uvedly, že jsou s časovým uspořádáním KTP velmi spokojené a hodnotily číslem 1 kromě respondentky č. 1, která kvůli časově náročné výuce hodnotila číslem 2. Respondentky se shodly, že v tomto směru nemají problémy, jelikož si čas samy určují a Centrum pro seniory PATUP se jim snaží vyjít vstříc.

- *Délka lekce KTP*

Všechny respondentky jsou velmi spokojené s délkou lekce KTP, tedy 1,5 hodiny. Všechny hodnotí číslem 1. Respondentka č. 5 dodává, že délka lekce také podléhá počtu seniorů ve skupině. Respondentka č. 6 navrhuje, že by bylo vhodné, *aby skupina měla nastaven jednotný čas 1,5 hodiny, který se však nemusel striktně dodržovat a pohyboval by se podle individuálních potřeb seniorů*, jak zrovna se budou ten den cítit a jak bude spolupracovat skupina. Ostatní respondentky s tímto návrhem souhlasí.

- *Technické zázemí KTP (kopírování, tisk, pomůcky)*

Hodnocení respondentek bylo takovéto:

1, 2-3, 4, 1-2, 3, 3, 2

Respondentka č. 1 hodnotí číslem 1. Dodává: „*Vždy se dá domluvit s paní na recepci, která ochotně odemkne. Jen klíčky od kuchyňky jsou jen jedny, a proto nastávají problémy, když v jeden čas probíhá více KTP.*“

Respondentka č. 2 hodnotí číslem 2-3. Uvádí: „*Chybí lepší telefonické zajištění, když je nějaká změna, musím jet ze školy do Centra pro seniory PATUP, abych všechny seniory obvolala, a to kolikrát časově nestíhám.*“ Jako další důvod uvádí, že jsou problémy

s kopírováním, když není paní referentka přítomná na katedře, není možnost se dostat ke kopírce.

Respondentka č. 3 hodnotí číslem 4, dodává: „Člověk se musí každého doprošovat – aby šli odemknout jedny dveře, druhé dveře, zda si může jít něco okopírovat, zda může žádat učebnu, protože tam, kde měl probíhat kurz, je již nějaká výuka apod.“

Respondentka č. 4 hodnotí číslem 1,5 a uvádí: „Když kopíruju u paní referentky v kanceláři, tak mám pocit, že ty papíry kradu a je mi hloupé toho kopírovat hodně.“

Respondentka č. 5 hodnotí číslem 3. Odůvodňuje: „Stále jsou nějaké problémy s učebnami, senioři se mi po budově ztrácí a nikdy nevím, kde budu kurz trénování paměti vést.“

Respondentka č. 6 hodnotí číslem 3 a dodává k výroku respondentky č. 4: „Je důležité hodně kopírovat a pro každého seniora mít natištěné velkým písmem vlastní cvičení, proto se papírů vyčerpá opravdu hodně.“ Chybí jí také telefonické zajištění. Jelikož vede kurz trénování paměti mimo České Budějovice a není studentka ZSF JU, časově nestíhá jezdit a obvolávat seniory z Centra pro seniory PATUP.

Respondentka č. 7 hodnotí číslem 2 a uvádí: „Vadí mi zamčené kanceláře, je mi hloupé, někomu chodit do zamčené kanceláře pro pomůcky.“

- *Komunikace s garantem Centra pro seniory PATUP*

Všechny respondentky jsou velmi spokojené a hodnotí číslem 1.

- *Komunikace s koordinátorem trénování paměti v Centru pro seniory PATUP*

Všechny respondentky jsou velmi spokojené a hodnotí číslem 1, kromě respondentky č. 1, která uvedla číslo 1-2. Odůvodnila to tím, že jí někdy vadí časová vytíženost a nedostupnost koordinátorky. Respondentka č. 6 naopak uvedla: „Jsem ráda, že můžu s někým zainteresovaným řešit neobvyklé situace a radit se s někým zkušeným.“

- *Supervize trenérů paměti*

Všechny respondentky jsou se supervizí velmi spokojeny. Hodnotí číslem 1.

Důvody hodnocení uvedly respondentky tyto:

- Proberou se zde nejdůležitější organizační body, motivace pro další vedení KTP
- Supervize bývá uvolněná, nesvazuje
- Supervize je prvořadá u začínajících trenérů paměti, potřebná k vyjádření pocitů, postojů, nepříjemných situací apod.

❖ *Napadá Vás, jak KTP zkvalitnit? (brainstorming)*

Respondentky uvedly:

- Zpoplatnění kurzů
- Akreditace kurzů
- Reklama v médiích
- Vzdělávání všech trenérů paměti pod ČSTPMJ
- Finanční podpora fakulty
- Fungující grantová podpora
- Flexibilně reagovat na poptávku seniorů
- Vytvoření pracovní pozice na ZSF JU - koordinátor a garant programu Trénování paměti v Centru pro seniory PATUP
- Větší podpora ze strany fakulty
- Poděkování za vedení dobrovolnického programu od fakulty
- Vlastní prostory pro KTP
- Zkvalitnit odborný výcvik trenérů paměti

❖ *Co by Vám jako trenérům paměti pomohlo vést KTP kvalitněji?*

Všechny respondentky se shodly na těchto řešeních:

- Absolvování profesionálního kurzu trénování paměti od ČSTPMJ
- Větší počet klientů ve skupině
- Specializované semináře zaměřené na komunikaci se seniorem a seniorem s demencí
- Osvědčení o absolvování odborného výcviku trénování paměti na ZSF JU
- Získání kreditů ke studiu za vedení dobrovolnických programů

- Získání studijních výhod na ZSF JU
- Veřejné poděkování za vedení dobrovolnického programu od ZSF JU

4.3 Vyhodnocení rozhovoru s garantem Centra pro seniory PATUP

a) demografické údaje

Tab. č. 12 Demografické údaje

Pohlaví	Žena
Věk	34 let
Povolání	Odborná asistentka na ZSF JU
Vedení kurzů trénování paměti – trenér paměti (počet let)	11 let
Funkce garanta Centra pro seniory PATUP (počet let)	7 let

Zdroj: vlastní výzkum

b) Hodnocení kurzů trénování paměti

❖ Jaké mají KTP v Centru pro seniory PATUP silné stránky?

Respondentka uvedla, že KTP jsou organizovány na ZSF JU od roku 2001 a mají dobrou odezvu od seniorů i studentů.

Mezi silné stránky KTP podle jejího názoru patří:

- Velký zájem o kurzy trénování paměti z řad seniorů
- Zájem studentů vést KTP
- Osobní angažovanost ze strany koordinátorky KTP a respondentky jako garanta
- Zájem vedení fakulty v pokračování činnosti Centra pro seniory PATUP

- Dobrá zpětná vazba na KTP ze strany seniorů i studentů (spokojenost seniorů a studentů)
- Podpora Ing. Danuší Steinovou – Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging
- Možnost podílet se na organizaci Národního týdne trénování paměti pod vedením České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging
- Zapojení do projektu České alzheimerovské společnosti (ČALS) Dny paměti a kontaktní místo ČALS od roku 2003
- Presentace na národní a mezinárodní úrovni (konference, semináře, přednášková a publikační činnost).

❖ *Napadá Vás, jak silné stránky KTP podpořit?*

Respondentka se domnívá, že je potřebné pracovat zejména s motivací studentů-dobrovolníků, aby i nadále kurzy vedly ve svém volném čase a bez nároku na finanční odměnu a poděkovat jim např. na společné besídce či večeři a připravit pro ně certifikáty s poděkováním. Podle názoru respondentky by bylo vhodné ocenit finanční odměnou koordinátorku KTP a je žádoucí a nutné i nadále podporovat studenty - dobrovolníky a koordinátorku ve vzdělávacích aktivitách v oblasti tréninku paměti zejména u České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging a pokračovat ve spolupráci s ČSTPMJ a ČALS.

❖ *Jaké mají KTP v Centru pro seniory PATUP slabé stránky?*

Respondentka uvedla tyto slabé stránky:

- Nedostatek času na řízení a supervizi KTP. Těmto aktivitám se věnuje ve volném čase a tato aktivita není zahrnuta do jejího pracovního úvazku.
- Materiálně technické zázemí. *„Od ledna 2010 není dořešeno pořádně materiálně technické zázemí – pomůcky a materiál ke KTP je umístěn stále v krabicích, není dořešeno, kam jej můžeme umístit – tedy tak, aby k němu měli přístup trenéři paměti. V roce 2010 nám byla přislíbena v budově Emy Destinové jedna místnost pro dobrovolnické programy, kde bychom mohli*

opět vytvořit reminiscenční místnost jako v bývalé budově v České ulici, bohužel toto nebylo podpořeno.“

- Finanční situace. *„V roce 2010 a 2011 jsem opakovaně jako v letech minulých žádala o finanční dotaci Ministerstvo zdravotnictví ČR, ale projekty nebyly finančně podpořeny a musíme tedy vyřešit otázku finanční.“*

❖ *Napadá Vás, jak slabé stránky KTP eliminovat?*

Respondentka uvedla, že je v první řadě nutné vyřešit koncepci Ústavu zdravotně sociální práce a Centra pro seniory PATUP ze strany vedení fakulty. Zda se např. zmíněné aktivity budou vykonávat pouze pod tímto Ústavem či pod katedrou sociální práce, a dále se zabývat otázkou materiálně technického zázemí, financování a metodické koncepce včetně vymezení času garantovi a koordinátorovi a celkové směřování KTP do budoucna. Dalším návrhem je podle respondentky podat i jiné projekty k zajištění financování centra včetně získání peněz na vědecko-výzkumnou činnost. Domnívá se, že je do budoucna nereálné vykonávat ze strany koordinátora a jí jako garanta a supervizora v jedné osobě tyto aktivity ve volném čase. *„Myslím si, že je potřebné zpracovat podrobně a uceleně metodiku celého Centra pro seniory PATUP včetně KTP.“*

❖ *Jaké mají KTP v Centru pro seniory PATUP příležitosti?*

Respondentka uvedla, že senioři mají možnost v současné době se KTP účastnit zdarma (vzhledem k finanční situaci zvažuje tyto kurzy zpoplatnit) a mají možnost si také nechat otestovat zdarma paměť v rámci projektu Dny paměti České Alzheimerovské společnosti, do kterého je Centrum zapojeno. Senioři se naučí řadu technik a metod tréninku paměti, které mohou využívat ve svém každodenním životě. Na kurzech tréní paměti cíleně pracují s koncentrací, krátkodobou i dlouhodobou pamětí, které si senioři procvičují a „trénují“. Velkou příležitostí respondentka vidí ve dvou oblastech. Za první jde kromě procvičování paměti a jejich funkcí k udržování a posilování sociálního kontaktu seniorů. Za druhé vidí

velmi přínosné možnost mezigeneračního setkávání – senioři a studenti, což obě skupiny navzájem obohacuje.

❖ *Co by mohlo KTP v Centru pro seniory PATUP ohrozit?*

Respondentka se domnívá, že KTP mohou ohrozit tyto okolnosti a skutečnosti:

- Nezájem seniorů o KTP
- Nezájem studentů - dobrovolníků vést KTP
- Nevytvoření ucelené koncepce Ústavu zdravotně sociální práce a potažmo Centra pro seniory PATUP
- Nevytvoření vhodného materiálně technického zázemí
- Nedostatečná podpora ze strany vedení fakulty
- Nedostatek financí
- Odchod koordinátorky KTP po ukončení studia na ZSF JU
- Odchod garanta Centra pro seniory PATUP na mateřskou dovolenou
- Nemožnost koordinátorky a garanta pokračovat v aktivitách jen ve volném čase
- Vznik dalšího centra v Českých Budějovicích, které bude poskytovat též kurzy tréninku paměti a další volnočasové aktivity pro seniory

❖ *Jak hodnotíte odborný výcvik trenérů paměti v Centru pro seniory PATUP?*

Ohodnoťte na bodové škále od 1-5. (1 - velmi spokojen/a, 2 - spíše spokojen/a, 3 – spokojen/a, 4 - spíše nespokojen/a, 5 – nespokojen/a)

3 - spokojena

❖ *Jak hodnotíte organizaci KTP v Centru pro seniory PATUP?*

Ohodnoťte na bodové škále od 1 - 5. (1 - velmi spokojen/a, 2 - spíše spokojen/a, 3 – spokojen/a, 4 - spíše nespokojen/a, 5 – nespokojen/a)

Jak hodnotíte:

- *Prostory KTP*
4 – spíše nespokojena

- *Časové uspořádání KTP*
3 - spokojena
- *Délka lekce KTP*
1- velmi spokojena
- *Technické zázemí KTP (kopírování, tisk, pomůcky)*
4 – spíše nespokojena
- *Komunikace s koordinátorem trénování paměti v Centru pro seniory PATUP*
1- velmi spokojena
- *Komunikace s trenéry paměti v Centru pro seniory PATUP*
2 – spíše spokojena
- *Supervize trenérů paměti*
3- spokojena

❖ *Napadá Vás, jak KTP v Centru pro seniory PATUP zkvalitnit?*

Respondentka uvedla:

„Navrhuji vytvořit metodiku Centra a zpracovat metodický manuál KTP včetně samotné práce se seniory (činnost trenérů paměti, vlastní práce a přístup k seniorům, komunikace, práva a povinnosti dobrovolníků, etické aspekty, přínos KTP aj.). Za užitečné považuji v budoucnu vytvořit databázi jednotlivých cvičení na koncentraci, krátkodobou a dlouhodobou paměť, aby z ní mohli čerpat všichni trenéři paměti. Jako nutné vidím provádět přímou supervizi studentů - dobrovolníků při vedení KTP a následné předání zpětné vazby. Zaměřit se cíleně na další vzdělávání trenérů paměti pod ČSTPMJ včetně komunikace se seniory. Koordinátorka i já jako garant bychom měly rovněž pracovat pod supervizí.“

❖ *Co by Vám jako garantovi Centra pro seniory PATUP pomohlo ke zkvalitnění KTP?*

Respondentka by uvítala:

- Vyřešit materiálně technické zázemí

- Získat peníze na KTP a zejména na další vzdělávání trenérů paměti a koordinátorky
- Poskytovat trenérům paměti více nepřímých i přímých supervizí
- Přijímat jako garant supervizi
- Zahrnoutí řízení a supervize KTP do pracovního úvazku

4.4 SWOT analýza Kurzů trénování paměti v Centru pro seniory PATUP

Silné stránky	Slabé stránky
<ul style="list-style-type: none"> • Celková spokojenost seniorů s KTP S T G • Spokojenost s odborným výcvikem trenérů paměti T G • Spokojenost s organizací KTP (časové uspořádání, délka lekce, komunikace s garantem, koordinátorem) T G • Zájem seniorů o KTP T G • Zájem vést KTP ze strany studentů G • Bezplatnost KTP T • Dostupnost KTP T • Propojenost s Univerzitou třetího věku ZSF JU T • Atraktivita pro seniory (KTP - moderní aktivita, kvalitní vyplnění volného času, dobré jméno) T • Získání praktických zkušeností studenty Jihočeské univerzity, profesní rozvoj T • Získání certifikátu o absolvování KTP pro seniory T • Fungující koordinátor a garant programu T, G • Přínos KTP pro seniory (sociální vazby, komunikace, mezigenerační setkávání se) T G • Široká nabídka aktivit spojených s trénováním paměti (např. Den paměti v rámci ČSTPMJ, projekt Dny paměti ČALS) T, G • Podpora vedení fakulty v pokračování činnosti Centra pro seniory PATUP - G • Presentace na národní a mezinárodní úrovni G 	<ul style="list-style-type: none"> • Nevyhovující prostory S, T, G (špatná akustika, dostupnost, neosobní prostředí, neustálé stěhování) • Vyrušování při KTP (studenty, pracovníky ZSF JU) S T • Finanční zajištění KTP T G • Nedostatečná podpora dobrovolnických programů ZSF JU (přeplněné rozvrhy) T • Nevyhovující materiálně technické zázemí S T G • Nedostatečné finanční zajištění trenérů paměti (telefonování seniorům) T • Neinformovanost o prospěšnosti KTP u veřejnosti (degradace KTP) T • Mýty společnosti ohledně dobrovolnictví T • Nedostatek času na řízení a supervizi KTP G

Příležitosti	Hrozby
<ul style="list-style-type: none"> • Zvyšující se počet seniorů v KTP T • Ucelená koncepce KTP na ZSF JU (oficiální preventivní aktivita, akreditace KTP) S T G • Započít spolupráci se seniorskými kluby v Českých Budějovicích T • Podpořit návaznost KTP na Univerzitu třetího věku na ZSF JU T • Podporovat a nabízet možnost individuálního trénování paměti T • Publikační činnost (odborné výstupy, které budou podporovat společenské povědomí o KTP na ZSF JU) T • Rozšířit činnost KTP (muzikoterapie, arteterapie) T • V podpoře sociálního kontaktu a mezigeneračního setkávání G 	<ul style="list-style-type: none"> • Ztráta koordinátora, garanta Centra T G • Změna ve vedení fakulty (ukončení dobrovolnických programů) T • Nepodpoření dobrovolnických programů ze strany fakulty T • Nezajištění vhodných prostor pro KTP T G • Konkurence nabízející stejné aktivity T G • Nedostatek zájmu ze strany studentů- trenérů paměti T G • Nedostatečné finanční zajištění KTP T G • Organizační neshody (trenérka přebírá kurz po jiné trenérce) T • Mýty ve společnosti „trénování paměti je pouhé hraní“ T • Ztráta zájmu seniorů T G • Nemožnost koordinátorky a garanta pokračovat v aktivitách jen ve volném čase G • Nevytvoření ucelené koncepce Ústavu zdravotně sociální práce a potažmo Centra pro seniory PATUP G

Vysvětlivky k SWOT analýze

S – vyjádření seniorů

T – vyjádření trenérů paměti

G – vyjádření garanta Centra pro seniory PATUP

4.5 Doporučení všech respondentů ke zkvalitnění KTP v Centru pro seniory PATUP

Na základě položených rozhovorů a techniky focus group respondenti uvedli doporučení, která jsou zaznamenaná v jednotlivých tabulkách, viz níže.

Tab. č. 13 Doporučení seniorů ke zkvalitnění KTP v Centru pro seniory PATUP

„Udělal bych trénování paměti jako oficiální preventivní aktivitu.“
Něco nového, nějaké oživení, např. cvičení při muzice.
Chybí mužský element, který by posílil řady.
Schází stolky na psaní.
Vylepšit nějakým fyzickým cvičením.
„Hlavně by začínající trenéři měli projít praxí, ze začátku by se měli chodit koukat na kurzy trénování paměti, které jsou již zaběhlé a pak by teprve měli zahájit svůj KTP.“
„Chtělo by to propagaci.“
„Bylo by přínosné na začátku dostat rozvrh jednotlivých lekcí KTP, kde by bylo napsáno, co budeme v kurzu probírat.“
Dříve jsme měli přednášky odborníků týkající se mozku, apod. a to mi teď docela chybí. Nebo jsme měli prakticky se procházet ve městě a hledat ulice apod. To by bylo taky fajn zopakovat. Taky jsme se učili Pí číslo, tak bych se ho chtěla naučit znovu.“
Více cvičení, která by byla zaměřena na přírodopis, dějepis a zeměpis, např. slepé mapy.
Více odborných informací o mozku, chorobách mozku a dalších onemocněních, které doprovázejí stáří.

Kurz trénování paměti by měl být placený. „200,- Kč za semestr, to není taková částka, kterou bychom jednou za půl roku nemohli dát. Je to určitý závazek i pro toho trenéra paměti.

Aby se dávali každou lekci domácí úkoly, kterými by se následující lekce začínala.

Měl být v lekci cítit určitý tlak, který by pomohl povznést úroveň celého KTP.

Zdroj: vlastní výzkum ZP ČSTPMJ, 2010

Tab. č. 14 Doporučení trenérů paměti ke zkvalitnění KTP v Centru pro seniory PATUP

Snažit se změnit pohled společnosti na dobrovolnictví (osvěta veřejnosti prostřednictvím KTP).
Více rozšířit povědomí o trénování paměti mezi veřejností, na půdě Zdravotně sociální fakulty a celé Jihočeské univerzity.
Rozšířit spolupráci s Univerzitou třetího věku na ZSF JU.
Podpora trenérů paměti ze strany ZSF JU <ul style="list-style-type: none">- finanční (podpora vzdělávání trenérů paměti)- materiální (kredity, uznání praxe, uznání předmětů)- morální (veřejné poděkování za vedení KTP).
Zpoplatnění kurzů trénování paměti.
Vzdělávání všech trenérů paměti pod Českou společností pro trénování paměti a mozkový jogging.
Pořádání odborných seminářů a přednášek Centrem pro seniory PATUP.
Vlastní prostory na ZSF JU pro účely KTP (místnost, skříně na pomůcky, dostupnost kopírování).
Akreditace KTP.
Finanční zajištění KTP (podpora ZSF JU, fungující grantová podpora).
Reklama v médiích (využití nahrávky 1 lekce KTP).

Vytvoření pracovní pozice na ZSF JU - koordinátor a garant Centra pro seniory PATUP.
Zkvalitnit odborný výcvik trenérů paměti (2 dny, propojení teoretické a praktické části).
Flexibilně reagovat na poptávku seniorů (individuální trénování paměti).

Zdroj: vlastní výzkum

Tab. č. 15 Doporučení garanta Centra pro seniory PATUP ke zkvalitnění KTP

Vytvořit metodiku Centra a zpracovat metodický manuál KTP včetně samotné práce se seniory (činnost trenérů paměti, vlastní práce a přístup k seniorům, komunikace, práva a povinnosti dobrovolníků, etické aspekty, přínos KTP aj.).
Vytvořit databázi jednotlivých cvičení na koncentraci, krátkodobou a dlouhodobou paměť.
Provádět přímou supervizi trenérů paměti - studentů při vedení KTP a následné předání zpětné vazby.
Zaměřit se cíleně na další vzdělávání trenérů paměti pod ČSTPMJ včetně komunikace se seniory.
Koordinátorka i garant by měli rovněž pracovat pod supervizí.
Vyřešit materiálně technické zázemí.
Získat peníze na KTP a zejména na další vzdělávání trenérů paměti a koordinátorky.
Poskytovat trenérům paměti více nepřímých i přímých supervizí.
Zahrnutí řízení a supervize KTP do pracovního úvazku.

Zdroj: vlastní výzkum

5. Diskuze

O trénování paměti je v dnešní moderní společnosti slýcháváno často a na mnoha místech. Ať je to již vlivem stárnutí populace, čímž dochází k nárůstu aktivit směřujících k seniorům, nebo moderní dobou řídicí se trendy, na které lidi ve společnosti slyší. Jisté je však to, že senioři začínají trávit svůj volný čas aktivně a efektivně. Mnoho z nich pochopilo, že nestačí dbát jen o svojí fyzickou stránku, ale je třeba se věnovat i stránce mentální a duševní. Možná je to strach z onemocnění, jako je syndrom demence ruku v ruce s Alzheimerovou chorobou, jisté je, že seniorům zapomínání vadí a setkávají se s ním tváří v tvář v každodenním životě. Souhlasím s tvrzením Vurma, že dnešní seniorská společnost se vyvíjí. Lidé, vstupující do seniorského věku, ve srovnání s lidmi narozenými na počátku minulého století, jsou vzdělanější, aktivnější (60).

Po mých mnoha letech strávených při práci se seniory, jsem ráda, že se seniorská populace začíná ubírat směrem aktivního zdravého stárnutí, což koresponduje s Hegyi a teorií aktivity, která představuje zachování si cílené životní aktivity až do vysokého věku (16). Různé výzkumy přitom ukázaly, že změna životního programu po vstupu do důchodu obvykle vede k výběru jedné nebo k dvěma upřednostňovaným činnostem, tzv. bazálními aktivitám (16). A právě trénování paměti by se mělo stát jednou z bazálních aktivit člověka v seniorském věku.

Dle Langmaiera a Krejčířové proti sociálnímu stárnutí existuje koncepce „úspěšného stárnutí“, jejímž cílem je posilovat kvalitu života a pozitivní adaptaci ve stáří. Důležité je, aby si člověk ve starobním důchodu našel novou aktivitu, která by ho znovu plně zapojila do společnosti. Nečinnost a izolace vedou k urychlení přirozených involučních změn, což urychluje stárnutí (31).

5.1 Diskuze k rozhovorům se seniory – účastníky KTP

Zpočátku jsem se domnívala, že bude jednoduché získat respondenty do výzkumného souboru a předpokládala jsem, že velikost souboru bude veliká. Nakonec z oslovených 80 seniorů jsem do výzkumného souboru zařadila jen 20 respondentů. Někteří senioři nesouhlasili se zařazením do výzkumu, což bylo jedním z kritérií mého

výzkumu. Avšak mnoho z nich bylo již zapojeno do jiného výzkumu prováděného na ZSF JU, a proto z důvodu časové náročnosti také odmítli. Průměrný věk seniorů ve výzkumném souboru činil 75 let. Šest respondentů bylo dokonce ve věkovém rozmezí 80 - 85 let. Domnívám se, že tento jev koresponduje se všeobecně známým stárnutím populace a zároveň ukazuje na lepší úroveň zdravotního stavu a soběstačnosti seniorů žijících ve vlastních domácnostech. Tento jev souvisí dle Sýkorové i s prognózami, které hovoří o velkém rozšíření kategorie osob v tzv. „čtvrtém věku“ (80 a více let), kdy tato kategorie osob bude tvořit podstatnou část seniorské populace (48).

Na KTP chodí obecně více ženy než muži. Z dvaceti respondentů poskytli rozhovor pouze 3 muži. Ženy v kurzu si postesklly, že jim chybí „*mužský element*.“ Jeden respondent si posteskl, že je jako muž ve skupině sám. „*Chtělo by to sehnat ještě ke mně nějakého chlapa. Jsem taková bílá vrána*.“ Toto je jedním z faktorů, na které by se Centrum pro seniory PATUP mohlo do budoucna zaměřit.

Zastoupení mužů v KTP by se však dalo přisuzovat i demografické situaci stárnoucí populace, kdy vlivem vyšší úmrtnosti mužů je v populaci zastoupeno vyšší procento žen v seniorském věku. Jak uvádí Gruberová, ve věku nad 80 let je žen 2,5x více než mužů (14).

Doba docházení respondentů na KTP je nejvíce zastoupena od 1 roku do 3 let (10 respondentů) a 8 až 10 let (7 respondentů). Tady se ukázalo, že nejvíce respondentů začalo chodit na kurzy v posledních letech, což se ukazuje jako dobrý výsledek práce Centra pro seniory PATUP. Druhá skupina je zastoupena respondenty, kterým se stalo trénování paměti již pravidelným tradičním setkáváním po mnoho let. Zde se nabízí vysvětlení Gruberové, která popisuje psychologické stárnutí jako změnu psychiky člověka, který se stává konzervovanější, rigidnější a nerad mění svůj navyký způsob života (14). Nebo je to tak, že si KTP zachoval svoji dlouholetou přízeň účastníků díky jeho kvalitě a spokojenosti účastníků? Tento jev by mohl být dalším předmětem výzkumu.

Vzdělání respondentů bylo převážně středoškolské a základní, což se domnívám, že koresponduje s dobou 20. století, kdy toto vzdělání převažovalo oproti dnešní době, kdy velmi vzrůstá počet vysokoškolského vzdělání. Mojí domněnku potvrzuje ČSÚ, kdy

bylo v ČR v akademickém roce 1989/1990 113 tisíc vysokoškolských studentů oproti akademickému roku 2008/2009, kdy bylo vysokoškolských studentů již 369 tisíc (6).

Mezi nejvíce zastoupená povolání respondentů převažovala administrativní, což může souviset s tím, že senioři byli zvyklí na mentální činnost, a proto také navštěvují KTP.

V oblasti spokojenosti respondentů s KTP v Centru pro seniory PATUP vyplynulo, že senioři jsou s KTP spokojeni. Spokojenost s KTP zahrnovala spokojenost celkovou, spokojenost s časem kurzů, skupinou a trenérem paměti. Spokojenost seniorů s trenéry paměti, studentkami JU je zvláště důležitá, jelikož se zde střetávají dvě zcela odlišné generace. Toto zjištění koresponduje s tvrzením Suché, která se zmiňuje o tom, že u seniorů dochází k velice pozitivním vztahům s mladší generací (47). Tento výsledek souhlasí i s výzkumem Formánkové, která zjišťovala spokojenost seniorů v domovech pro seniory v Jihočeském kraji s trenéry paměti z KTP. Z jejího výzkumu vyplynulo, že senioři preferují velice mladé trenérky paměti (13). Kladné hodnocení seniorů – účastníků KTP určené pro trenéry paměti je znázorněno v Tab. č. 9. V Tab. č. 10 jsou pro trenéry paměti znázorněny doporučení seniorů - účastníků KTP. Tyto tabulky budou předloženy trenérům paměti jako zpětnovazební pomůcky ke zkvalitnění jejich lekcí v KTP.

Z výzkumu vyplynulo, že respondenti nejsou spokojeni s prostory, ve kterých probíhají kurzy trénování paměti. Zdůvodnili to přestěhováním Centra pro seniory PATUP na jiné pracoviště ZSF JU, čímž se zhoršily jak organizační podmínky kurzů, tak především zázemí kurzů. Respondent č. 18: *„Byli jsme daleko spokojenější v České ulici. Udělal se čajíček, přinesli jsme sušenky, bylo to takové milé, příjemná atmosféra.“* Respondent č. 19: *„Byli jsme daleko spokojenější v České ulici. Tady jsou sice velké prostory, ale není to tu vůbec uspořádané. Tam to bylo k trénování přímo určené.“* Kalvach se zmiňuje o tom, že by se měly KTP provádět v optimálním prostředí a podmínkách (21).

Tento výsledek je důležitou informací, jak pro trenéry paměti, kteří by se měli snažit, aby se respondenti v rámci možností v určených prostorech cítili příjemně, tak je to významnou připomínkou především pro ZSF JU a Centrum pro seniory PATUP,

jelikož by mělo tyto výpovědi seniorů vzít v potaz při organizování kurzů trénování paměti v následujícím akademickém roce 2011/2012.

Ve svém výzkumu jsem se také zaměřila na oblíbená a neoblíbená cvičení v KTP – viz Tab. č. 8. Je až zajímavé jak výsledek oblíbených cvičení souhlasí s výzkumem Formánkové u seniorů v domovech pro seniory, která zjistila, že ženy preferují v KTP vědomostní soutěže, křížovky a různé kvízy (13).

Na otázku „Napadá Vás něco, co Vám v KTP chybí?“ jsem z odpovědí respondentů sestavila Tab. č. 13 Doporučení seniorů ke zkvalitnění KTP v Centru pro seniory PATUP. Z výpovědi respondentů vzešly velmi cenné informace pro trenéry paměti a garanta Centra pro seniory PATUP. V doporučení zaznělo, že by se trénování paměti mělo vést jako oficiální preventivní aktivita na ZSF JU. A dále, že by si KTP byli schopni platit, čímž by se zvýšila závaznost jak pro seniory (docházka na KTP), tak pro trenéry paměti (zvýšení kvality vedení kurzu). Tyto informace jsou pro budoucnost KTP v Centru pro seniory PATUP zvláště přínosné. Dále v doporučení zaznělo, že by měl být v lekci cítit určitý tlak, který by pomohl povznést úroveň celého KTP. Stengelová však na tento jev upozorňuje a dodává, že v lekcích je důležité se vyvarovat stresu a časovému tlaku. Při každé lekci je nezbytné zachovat uvolněnou atmosféru a vyvarovat se soutěžení o znalosti, dovednosti a zkušenosti účastníků (46).

5.2 Diskuze k technice focus group s trenéry paměti a k rozhovoru s garantem

Jev, který je zřetelný v Tab. č. 11 Demografické údaje, je pohlaví respondentů. Všichni trenéři paměti jsou ženy, tedy trenérky paměti. Jsou to studentky převážně ZSF JU a Pedagogické fakulty JU. Domnívám se, že stejné pohlaví trenérů paměti je v přímé souvislosti se studiem humanitních oborů na JU, které preferují převážně ženy. Myslím si však, že trenér paměti – muž by byl velmi vítanou posilou týmu trenérů paměti v Centru pro seniory PATUP.

Zastoupení žen, co by trenérů paměti v Centru pro seniory PATUP, koresponduje i s celkovým počtem zastoupení žen, co by trenérů paměti v České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, kde je z celkového počtu 34 trenérů paměti III. stupně 29 žen a pouze 5 mužů (54). Všichni trenéři paměti v Centru pro seniory PATUP prošli odborným výcvikem trénování paměti, který pořádá Centrum

pro seniory PATUP dle filozofie ČSTPMJ oproti výzkumu Formánkové, kde se pouze 3 ze 7 dotazovaných zúčastnilo školení o KTP (13).

Výpovědi všech respondentů, seniorů, trenérů paměti i garanta byly zaznamenány ve SWOT analýze. SWOT analýzu jsem porovnávala se Specifikací východisek jednotlivých center Ústavu zdravotně sociální práce z pohledu SWOT analýzy dle Prokešové, podle níž je silnou stránkou Centra **široká nabídka služeb a aktivity v terénní sociální práci**, slabou stránkou Centra je **absence vědecké činnosti, minimální grantová činnost a finanční zajištění Centra**. Příležitostí Centra je dle Prokešové **zvyšující se počet seniorů**, hrozbu centra představuje **nedostatečné personální zabezpečení**. Z výsledků SWOT analýzy KTP této diplomové práce vzešla mimo jiné mezi silnými stránkami KTP **široká nabídka aktivit spojených s trénováním paměti**, mezi slabými stránkami **finanční zajištění KTP**, příležitostí je **zvyšující se počet seniorů v KTP** a hrozbou **nemožnost koordinátorky a garanta pokračovat v aktivitách jen ve volném čase**. SWOT analýza Centra pro seniory PATUP Prokešové téměř koresponduje s údaji SWOT analýzy KTP této diplomové práce, což vidím jako dobrý výsledek.

Výsledky SWOT analýzy KTP, na kterých se shodli všichni respondenti, jsou stěžejními informacemi, které by měly být podstatnou součástí budoucího organizačního uspořádání KTP v Centru pro seniory PATUP. Všichni respondenti se shodli na silné stránce, která představuje **celkovou spokojenost seniorů s KTP**, slabou stránku tvoří **nevyhovující prostory a nevyhovující materiálně technické zázemí** a příležitost podle všech respondentů představuje **ucelená koncepce KTP na ZSF JU**. Podle trenérů paměti a garanta Centra představuje pro KTP ohrožení ztráta koordinátora a garanta programu, nezajištění vhodných prostor pro KTP, konkurence, nedostatek zájmu ze strany studentů - trenérů paměti a seniorů a nedostatečné finanční zajištění KTP. Nevyhovující prostory a materiálně technické zázemí považují garant Centra a trenéři paměti za palčivý problém. Trenérů paměti chybí pomůcky a prostory na pomůcky. Dle Stengelové je vhodné využívat různé druhy pomůcek a materiálů, jako je dataprojektor, obrázky, nahrávky, vůně atd. (46).

Z výzkumu vzešly i další doporučení ke zkvalitnění KTP v Centru pro seniory PATUP, a to doporučení trenérů paměti a garanta Centra pro seniory PATUP (Tab. č. 14 a Tab. č. 15). Mezi nejzajímavější doporučení trenérů paměti podle mého názoru patří podpora trenérů paměti ze strany ZSF, zpoplatnění KTP, vlastní prostory na ZSF JU pro účely KTP, akreditace KTP a vytvoření pracovní pozice na ZSF – koordinátor a garant Centra pro seniory PATUP na ZSF JU. Mezi nejzajímavější doporučení garanta ke zkvalitnění KTP patří vytvořit metodiku Centra a zpracovat metodický manuál KTP, vytvořit databázi jednotlivých cvičení v KTP, vyřešit materiálně technické zázemí a získat finance na KTP a zejména na další vzdělávání trenérů paměti a koordinátorky. Tyto doporučení by měly být cílem vedoucí ke zkvalitnění KTP v akademickém roce 2011/2012.

Tato práce přispěje k vytvoření metodiky Centra pro seniory PATUP a zpracování metodického manuálu KTP. Dále přispěje k zefektivnění KTP v Centru pro seniory PATUP, jelikož bude předložena všem trenérům paměti, co by zpětnovazebná pomůcka k zefektivnění organizace a vedení kurzů trénování paměti. Také bude sloužit společně s Příručkou pro trenéry paměti a videonahrávkou s ukázkou jedné lekce KTP jako vzdělávací materiál pro trenéry paměti v Centru pro seniory PATUP. Zároveň by se tato práce mohla stát studijním a výukovým materiálem pro studenty ZSF JU a také jako jakýsi informační zdroj pro pracovníky v pomáhajících profesích, kteří se zabývají otázkou trénování paměti u seniorů.

Na základě výpovědí respondentů vzešly tyto hypotézy, které je nutno ověřit na větším počtu respondentů v rámci kvantitativního výzkumu.

H1: „Kurzy trénování paměti přispívají k vyššímu profesnímu rozvoji trenérů paměti - studentů ZSF JU.“

H2: „V Českých Budějovicích je nízká informovanost seniorů o trénování paměti.“

Další náměty výzkumu trénování paměti by se mohly týkat otázky, zda dlouhodobé trénování paměti přispívá ke zlepšení kognitivních schopností seniorů. Dále by bylo zajímavé se zabývat propojení trénování paměti seniorů s trénováním paměti dětí, např. vnoučat seniorů a tím zjištění efektivity a přínosu trénování paměti této vzájemné kooperace na obě skupiny.

Svou diskusi zakončují tvrzením Taškové: „*Troufám si tvrdit, že si postupně začínáme čím dál více uvědomovat možnost a prospěšnost ovlivňování výkonnosti paměti trénováním a snad také jeho význam pro udržování soběstačnosti ve vyšším věku. Jak jsem se sama přesvědčila, dokazuje to i samotný zvyšující se zájem pracovníků sociální sféry, zdravotních a jiných zařízení o kurzy trénování paměti. Bylo by rovněž žádoucí, aby více stoupal také hromadný zájem seniorské veřejnosti o trénování paměti.*“ (50, s. 53).

6. Závěr

Kurzy trénování paměti představují jednu z hlavních aktivit Centra pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Tato aktivita se těší veliké oblibě jak samotných seniorů z Českých Budějovic a okolí, tak i trenérů paměti, studentů JU, kteří ve svém volném čase, bez jakýchkoliv výhod, vedou kurzy trénování paměti.

Hlavním cílem práce bylo zhodnotit kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Dílčím cílem č. 1 bylo zjistit spokojenost seniorů – účastníků KTP s Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU, dílčím cílem č. 2 bylo zhodnotit Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU z pohledu trenérů paměti, dílčím cílem č. 3 bylo zhodnotit Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU z pohledu garanta Centra pro seniory PATUP a dílčím cílem č. 4 bylo napsat příručku pro trenéry paměti, jejíž součástí je videonahrávka s ukázkou jedné lekce kurzu trénování paměti. Pro realizaci výzkumné části práce byl zvolen kvalitativní výzkum, metoda dotazování, technika polořízených rozhovorů a technika focus group. Výzkumný soubor činil celkem 28 osob, které byly rozděleny dle výzkumných otázek na 3 skupiny, trenéři paměti, senioři - účastníci kurzů trénování paměti a garant Centra pro seniory PATUP.

Z výsledků výzkumné části práce vyplynulo, že kurzy trénování paměti jsou hodnoceny seniory – účastníky KTP, trenéry paměti a garantem Centra pro seniory PATUP kladně. Byla prokázána spokojenost seniorů s kurzy trénování paměti. Výsledky hodnocení byly přehledně shrnuty do SWOT analýzy, která ukázala silné a slabé stránky KTP, jejich příležitosti i hrozby. Z výzkumné části práce vzešly od všech respondentů doporučení ke zkvalitnění kurzů trénování paměti v Centru pro seniory PATUP. Příručka pro trenéry paměti a videonahrávka s ukázkou jedné lekce kurzu trénování paměti jsou součástí přílohy č. 11. Domnívám se, že cíle diplomové práce byly naplněny.

Na základě výpovědí respondentů vzešly tyto hypotézy, které je nutno ověřit na větším počtu respondentů v rámci kvantitativního výzkumu.

H1: „Kurzy trénování paměti přispívají k vyššímu profesnímu rozvoji trenérů paměti – studentů ZSF JU.“

H2: „V Českých Budějovicích je nízká informovanost seniorů o trénování paměti.“

Další náměty výzkumu trénování paměti by se mohly týkat otázky, zda dlouhodobé trénování paměti přispívá ke zlepšení kognitivních schopností seniorů. Dále by bylo zajímavé se zabývat propojení trénování paměti seniorů s trénováním paměti dětí, např. vnoučat seniorů a tím zjištění efektivity a přínosu trénování paměti této vzájemné kooperace na obě skupiny.

Tato práce přispěje k vytvoření metodiky Centra pro seniory PATUP a zpracování metodického manuálu KTP, což by mohl být cílem mé další vysokoškolské kvalifikační práce. Dále tato práce přispěje k zefektivnění KTP v Centru pro seniory PATUP, bude sloužit společně s Příručkou pro trenéry paměti jako vzdělávací materiál pro trenéry paměti v Centru pro seniory PATUP a pro nové trenéry paměti v rámci odborného výcviku trénování paměti v Centru pro seniory PATUP. Zároveň by se tato závěrečná práce mohla stát studijním a výukovým materiálem pro studenty ZSF JU a také jako jakýsi informační zdroj pro pracovníky v pomáhajících profesích, kteří se zabývají otázkou trénování paměti u seniorů.

Doporučení pro realizaci KTP v Centru pro seniory PATUP jsou výsledkem mé diplomové práce. Jako vhodné se jeví KTP v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU akreditovat, čímž se vytvoří organizační a personální zajištění KTP.

Trénování paměti u seniorů nepředstavuje pouze trénink kognitivních funkcí ve stáří a tím předcházení syndromu demence. Jde především o přátelské setkávání dvou generací, starých s mladými, kdy se střetává mladičkový idealismus se stařeckou moudrostí. Probíhá zde vzájemné poznávání dvou období života, což s sebou přináší mnoho zajímavého, nového, neočekávaného, leckdy úsměvného a krásného.

7. Klíčová slova

Centrum pro seniory PATUP

Kurzy trénování paměti

Paměť

Senior

Trénování paměti

8. Seznam použitých zdrojů

1. BALOGOVÁ, B. *Seniori*. 3. vyd. Prešov: Pavol Šidelský – Akcent print, 2009. 158 s. ISBN 978-80-89295-18-0.
2. BRAGDON, A., GAMON, D. *Nedovolte mozku stárnout*. Přel. S. Struková. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 112 s. ISBN 80-7178-567-9.
3. BRENNAN, H. *Ach, ta paměť! Aneb jak se efektivně učit*. Přel. D. Braunová. 1.vyd. Praha: AMULET, 2000. 150 s. Přel. z: Memory. ISBN 80-86299-52-X.
4. CAYTON, H., GRAHAM, N., WARNER, J. *Dementia: Alzheimer's and other dementias*. 2. vyd. London: Class Publishing, 2004. ISBN 1-85959-075-6.
5. ČÁP, J., ČECHOVÁ, V., ROZSYPALOVÁ, M. *Psychologie, obecná psychologie pro střední pedagogické školy*. 4. vyd. Praha: H&H, 2002. 206 s. ISBN 80-7319-015-X.
6. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Česká republika od roku 1989 v číslech*. [online]. [cit. 2011.01.08]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/cr_od_roku_1989#12>.
7. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Stromy života do roku 2066* [online]. [cit. 2011-07-16]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/stromy_zivota_do_roku_2066>.
8. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Demografické a socioekonomické charakteristiky populace seniorů*. [online]. [cit. 2010.01.03]. Dostupné z: <[http://czso.cz/csu/2004edicniplan.nsf/t/620053034E/\\$File/41230421.pdf](http://czso.cz/csu/2004edicniplan.nsf/t/620053034E/$File/41230421.pdf)>.

9. DRAAISMA, D. *Metafory paměti*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2003. 288 s. ISBN 80-204-0919-X.
10. DRAPER, B. *Dealing with dementia: A guide to Alzheimer's disease and other dementias*. 1. vyd. Crows Nest: Allen & Unwin, 2004. 257 s. ISBN 1-86508-853-6.
11. DRÁBOVÁ, M. - EISERTO VÁ, J. - PROKEŠOVÁ, R. *Ústav sociální práce*. 1.vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2010. 67 s. ISBN 978-80-7394-203-8.
12. DYLEVSKÝ, I. *Somatologie*. 2.vyd. Olomouc: Epava, 2000. 480 s. ISBN 80-86297-05-5.
13. FORMÁNKOVÁ, P. *Trénování paměti u seniorů*. Diplomová práce. České Budějovice: Jihočeská univerzita v ČB, Zdravotně sociální fakulta, 2009. 123 s.
14. GRUBEROVÁ, B. *Gerontologie*. 2. vyd. Č. Budějovice: JU v ČB. Zdravotně sociální fakulta, 1999. 97 s. ISBN 80-7040-364-0.
15. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1.vyd. Praha: Panorama, 1990. 416 s. ISBN 601-22-825.
16. HEGYI, L. *Obohacovanie života starších ľudí eudkatívnymi aktivitami*. In: zborník zo seminára s medzinárodnou účasťou konaného pri príležitosti Európskeho roka starších ľudí a solidarity medzi generáciami. Bratislava: NOC, 1993. s. 35-39. ISBN 80-7121-068-4.
17. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2.

18. HORT, J., RUSINA, R. a kol. *Paměť a její poruchy*. Paměť z hlediska neurovědního a klinického. Praha: MAXDORF, 2007. 422 s. ISBN 978-80-7345-004-5.
19. IDDON, J., WILLIAMS, H. *Paměť*. 1. vyd. Praha: Ottovo nakladatelství, 2004. 144 s. ISBN 80-7360-053-6.
20. JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. 152 s. ISBN 978-80-7367-581-3.
21. JANEČKOVÁ, H., KALVACH, Z., HOLMEROVÁ, I. Programování aktivit, motivování a akceptování kognitivní rehabilitace. In: KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kol. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 864 s. ISBN 80-247-0548-6.
22. JIRÁK, R. Syndrom demence ve stáří. In: KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kol. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 864 s. ISBN 80-247-0548-6.
23. JIRÁK, R., HOLMEROVÁ, I., BORZOVÁ, C. a kol. *Demence a jiné poruchy paměti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 176 s. ISBN 978-80-247-2454-6.
24. KLUCKÁ, J., VOLFOVÁ, P. *Kognitivní trénink v praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 160 s. ISBN 978-80-247-2608-3.
25. KOSOVÁ, K. Trénink paměti u osob se sníženou soběstačností. In: *Sborník Problematika Generace 50 plus*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2011. 1. vyd. s. 110 – 116. ISBN 978-80-7394-260-1.

26. KOSOVÁ, K. *Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP*. Závěrečná práce. Praha: Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging, 2010. 118 s.
27. KOUKOLÍK, F. *Mozek a jeho duše*. 3. vyd. Praha: Galén, 2005. 251 s. ISBN 80-7262-314-1.
28. KOZLOVÁ, L. *Výzkum v sociální oblasti* [online]. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta [cit. 2010.03.07]. Dostupné z: <http://www.eamos.cz/amos/ksb/externi/ksb_305/index.htm>.
29. KULIŠŤÁK, P. *Neuropsychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 336 s. ISBN 80-7178-554-7.
30. LAIROVÁ, S. *Trénink paměti*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 152 s. ISBN 80-7178-293-9.
31. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ D. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada, 1998. 344 s. ISBN 80-7169-195-X.
32. MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2003. 288 s. ISBN 80-7178-549-0.
33. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
34. MOUREK, J. *Fyziologie. Učebnice pro studenty zdravotnických oborů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 204 s. ISBN 80-247-1190-7.

35. MÜHLPACHR, P. *Schola gerontologica*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005. 314 s. ISBN 80-210-3838-1.
36. *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří)* [online]. Praha: MPSV ČR. [cit. 2009.08.01]. Dostupné z: <<http://www.noviny-mpsv.cz/cs/5045>>.
37. PARLETTE, S. *Tipy, triky a techniky pro trénink mozku*. 1.vyd. Praha: Portál, 2003. 267 s. ISBN 80-7178-709-4.
38. PATOINE, B., *Answering Your Question About Brain Research*. [online]. [cit. 2011-07-15]. Dostupný z : <<http://www.dana.org/WorkArea/showcontent.aspx?id=16640>>.
39. POKORNÝ, J. *Paměť – učení – tvořivost. Jak lépe využít svých schopností*. 1. vyd. Brno: Vysoké učení technické v Brně, Podnikatelská fakulta, 1996. 76 s. ISBN 80-214-0802-2.
40. PREISS, M. KŘIVOHLAVÝ, J. *Trénování paměti a poznávacích schopností*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 208 s. ISBN 978-80-247-2738-7.
41. PREISS, M., KUČEROVÁ, H. a kol. *Neuropsychologie v neurologii*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-0843-4.
42. PRINKE, V. *Mozek jako nástroj, jak pracuje a jak ho trénovat*. 1. vyd. Olomouc: Rubico, 2003. 105 s. ISBN 80-7346-009-2.
43. PROKEŠOVÁ, R., DRÁBOVÁ, M. Využití hodnot monitorovacích indikátorů pro specifikaci východisek a předpokladů rozvoje Ústavu sociální práce

Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.
Kontakt, 2011, roč. VIII, č. 1, s. 74 - 85. ISSN 1212-4117.

44. SAMUEL, D. *Paměť. Jak ji používáme, ztrácíme a můžeme zlepšit*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. 108 s. ISBN 80-247-0186-3.
45. STEIN, D. *The Dana Foundation* [online] [2009] [cit. 2011-06-27]. Dostupný z: <<http://www.dana.org/danaalliances/about/howeare.aspx>>.
46. STENGEL, F. *Veselé hrátky s pamětí*. Přel. J. Tůma. 1. vyd. Stuttgart: Hedvig Lander, 1996. 65 s. ISBN 3-929317-61-3.
47. SUCHÁ, J. *Cvičení paměti pro každý věk*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 176 s. ISBN 978-80-7367-199-0.
48. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2007. 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5.
49. ŠTĚPÁNKOVÁ, H., STEINOVÁ, D. *Trénování paměti*. 1.vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 2009. 96 s. ISBN 978-80-87142-08-0.
50. TAŠKOVÁ, J. *Význam trénování paměti u seniorů*. Magisterská diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2008. 77 s.
51. The European Dana Alliance for the Brain, *It's mindboggling*. [online]. [2008] [cit. 2009-05-06]. Dostupný z: <<http://www.dana.org/WorkArea/showcontent.aspx?id=5814>>.

52. TIEFENBACHER, A. *Trénink paměti. Osvědčené tipy, metody a cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 160 s. ISBN 978-80-247-3177-3.
53. TOŠNER, J., SOZANSKÁ, O. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. 2. vyd. Praha: Portál, 2006. 152 s. ISBN 80-7367-178-6.
54. *Trénování paměti* [online]. [2009] [cit. 2010-12-27]. Dostupný z: <<http://www.trenovanipameti.cz/>>.
55. *Ústav sociální práce*. Kolektiv autorů. 1.vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2010. 67 s. ISBN 978-80-7394-203-8.
56. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. 462 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
57. VAŠINA, L. *Jak si zlepšit paměť*. 2. vyd. Praha: Computer Press, 2002. 122 s. ISBN 80-7226-794-9.
58. VINCENT, J. A., PHILIPSON, C. R. *The futures of Old Age*. 1.vyd. London: SAGE publication, 2006. 255 s. ISBN 10 1-4129-0107-3.
59. VOHRALÍKOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. [online]. Brno: VÚPSV, 2004. [cit. 2011-04-05]. Dostupné z: <http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_149.pdf >.

60. VURM, V. a kol. *Vybrané kapitoly ze sociálního lékařství pro studující ZSF*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2000. 108 s. ISBN 80-7040-411-6.
61. WALSH, D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 204 s. ISBN 80-7178-970-4.
62. WILSON, B. A. *Memory Rehabilitation: Integrating Theory and Practice*. 1. vyd. New York: The Guilford Press, 2009. 284 s. ISBN 978-1-60623-287-3.
63. WOODS, R. T., et. Al. Reminiscence and Life Review With Persons With Dementia: Which Way Forward? In: Jones, B. M. M., Miesen, B.M.L. (eds): *Care-Giving in Dementia: Research and Applications*. London, Tavistock/Routledge 1992.
64. ZAVÁZALOVÁ, H. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 2001. 98 s. ISBN 80-246-0326-8.

Seznam zkratek

KTP – Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP

ČSTPMJ – Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging

ČALS – Česká alzheimerovská společnost

ZSF JU – Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

ZP ČSTPMJ – Závěrečná práce České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging

RPB ZSF JU – obor Rehabilitační – psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory, bakalářské studium, Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

RPN ZSF JU – obor Rehabilitační – psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory, navazující studium, Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

Psychologie PF JU – obor Psychologie, Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

Seznam tabulek

Tab. č. 1 Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP, zimní semestr AR 2010/2011

Tab. č. 2 Pohlaví respondentů

Tab. č. 3 Věkové rozložení respondentů

Tab. č. 4 Vzdělání respondentů

Tab. č. 5 Povolání respondentů

Tab. č. 6 Doba docházení respondentů na kurzy trénování paměti

Tab. č. 7 Spokojenost seniorů – účastníků KTP

Tab. č. 8 Obliba cvičení v KTP (celkové shrnutí odpovědí respondentů)

Tab. č. 9 Kladné hodnocení seniorů – účastníků KTP určené pro trenéry paměti

Tab. č. 10 Doporučení seniorů - účastníků KTP určená pro trenéry paměti

Tab. č. 11 Demografické údaje trenérů paměti

Tab. č. 12 Demografické údaje

Tab. č. 13 Doporučení seniorů ke zkvalitnění KTP v Centru pro seniory PATUP

Tab. č. 14 Doporučení trenérů paměti ke zkvalitnění KTP v Centru pro seniory PATUP

Tab. č. 15 Doporučení garanta Centra pro seniory PATUP ke zkvalitnění KTP

9. Přílohy

Příloha č. 1: Nákres mozku s limbickým systémem

Příloha č. 2: Zásady, specifika a cíle trénování paměti dle ČSTPMJ

Příloha č. 3: Certifikát při ukončení kurzu trénování paměti v Centru pro seniory
PATUP na ZSF JU

Příloha č. 4: Cvičení pozornosti

Příloha č. 5: Přísloví

Příloha č. 6: Slovní cvičení

Příloha č. 7: Otázky rozhovorů se seniory – účastníky kurzu trénování paměti

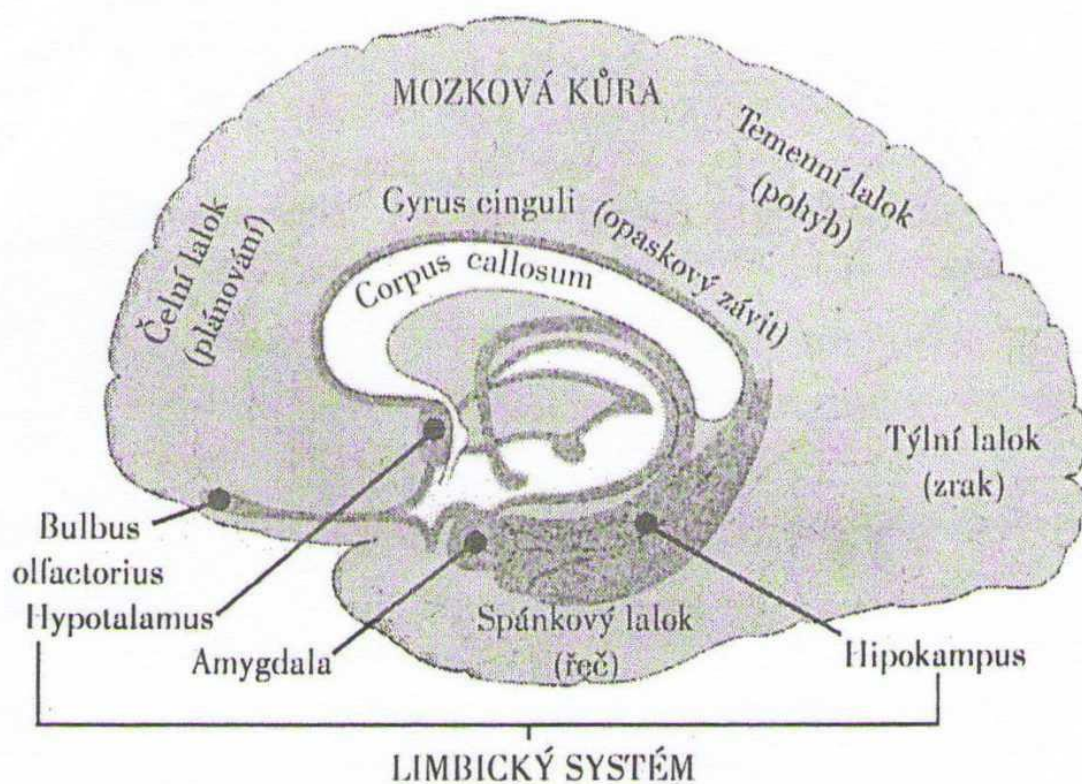
Příloha č. 8: Otázky focus group pro trenéry paměti

Příloha č. 9: Otázky pro garanta Centra pro seniory PATUP

Příloha č. 10: Leták projektu Dny paměti, ČALS

Příloha č. 11: Příručka pro trenéry paměti a ukázka s videonahrávkou jedné lekce kurzu
trénování paměti

Příloha č. 1: Nákres mozku s limbickým systémem



Zdroj: (2)

Příloha č. 2: Zásady, specifika a cíle trénování paměti dle ČSTPMJ

1. Náš cíl je, aby senioři byli schopni využít techniky a strategie pro lepší zapamatování v jejich každodenním životě.
2. Naší specialitou je tzv. „Terapie příjemného šoku“. Účastníci si prostřednictvím koncentračního cvičení a používáním komplexních paměťových strategií jako asociace a vizualizace ve spojení s paměťovými technikami ověří, že jejich paměť je stále ještě funkční. Senioři na základě této zkušenosti začnou přistupovat ke každé nové informaci s pozitivním očekáváním, že si ji zapamatují, což ovlivňuje výsledek.
3. Tento přístup vede k okamžitému zvýšení sebevědomí a sebehodnocení účastníků našich kurzů, které se následně odrazí ve zvýšení kvality života seniorů obecně, protože začnou zvládat problémy denního života s daleko větším přehledem.
4. Volíme individuální přístup a trénink přizpůsobujeme schopnostem klienta s jediným cílem, a to, že klient musí uspět a zažít pocit vítězství.
5. Osobní zodpovědnost trenéra paměti za úspěch klienta je alfou a omegou naší trenérské práce. Pokud klient neuspěje, není to jeho vina, nýbrž vina trenéra paměti, který nezvládl svůj úkol.
6. Zaměřujeme se na to, abychom změnili přístup seniorů k jejich vlastním problémům s pamětí v tom smyslu, že je přestanou vnímat jako nevyhnutelnou a negativní součást procesu stárnutí, ale naopak si začnou být vědomi toho, že mají svůj osud víceméně ve vlastních rukou.
7. Obsah jednotlivých lekcí je připraven s intencí, aby senioři získali z tréninku dlouhodobý prospěch.
8. Trénink paměti je kombinací kognitivního tréninku a relaxujících psychomotorických cvičení. Zároveň plní funkci platformy sociálního kontaktu se stejně motivovanými vrstevníky.
9. Trénování paměti patří mezi efektivní nástroje ke zvýšení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti seniorské populace, což je z hlediska společnosti nejlevnější řešení demografické exploze seniorů a z hlediska jedince představuje nejpříjemnější a nejdůstojnější formu stárnutí.

Příloha č. 3: Certifikát při ukončení kurzu trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na ZSF JU



Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Zdravotně sociální fakulta, katedra supervize a odborné praxe
Ústav sociální práce, Univerzitní centrum pro seniory PATUP
Emy Destinové 1138/46, 370 05 České Budějovice
Tel.: 389 037 664 e-mail: motlova@zsf.jcu.cz

KURS TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Lektor kurzu: Kateřina Kosová

Garant kurzu: Mgr. Lenka Motlová

Délka trvání kurzu: říjen 2008 – duben 2009

Účastnice kurzu: **ZDEŇKA DRLÁ, MARTA DVOŘÁKOVÁ, MILUŠE EMROVÁ,**
RŮŽENA CHRTOVÁ, JANA JANÁKOVÁ, JIŘINA KADLECOVÁ,
MARIE MATOUŠKOVÁ, IRENA REJŠKOVÁ, RŮŽENA ŘEHOVSKÁ,
JARMILA SCHMIDTOVÁ, MARIE SCHAFELHOFFEROVÁ,
MIROSLAVA STAŠKOVÁ, HERMÍNA TŘEBÍNOVÁ,
JAROSLAVA PADRTOVÁ, JAROSLAVA ŠEFLOVÁ



Zdroj: archiv Centra pro seniory PATUP, akad. rok 2008/2009

Příloha č. 4: Cvičení pozornosti

ČÍSELNÉ ŘADY

1. V číselné řadě vždy podtrhněte číslo 23.

4851266235442348844552378455223485545478589234523

2. V číselné řadě vždy podtrhněte číslo 32.

5545343256763248973249687987322235432545469324945

3. V číselné řadě podtrhněte číslo 57.

5346571365613157134675164657166475164565716757266

V daném textu podtrhni slovo podzim

Podzim

Podzim je jedno ze čtyř ročních období, je to přechod mezi létem a zimou. V klimatických podmínkách mírného pásu se právě na podzim sklízí většina úrody a opadavé listnaté stromy ztrácejí listí. Dny se krátí, ochlazuje se, více prší. Astronomicky podzim začíná podzimní rovnodenností – na severní polokouli kolem 23. září, na jižní kolem 21. března a končí zimním slunovratem – 21. prosince, resp. 21. června. V meteorologii jsou souhrnným termínem podzim označeny měsíce září, říjen a listopad (březen, duben a květen na jižní polokouli). Podzim často vytváří v přírodě úchvatné barevné scenérie, nejkrásnější podívaná se naskýtá ve třech oblastech: ve většině Severní Ameriky, v malé oblasti uprostřed Jižní Ameriky, a ve východní Asii, zejména v Číně a v Japonsku. Na podzim v mnoha zemích začíná školní rok. Je to dáno historickými důvody, kdy děti běžně pomáhaly při sklizni na statcích, a teprve když bylo sklizeno, mohly chodit do školy. (www.wikipedia.cz)

Zdroj: archiv Centra pro seniory PATUP

Příloha č. 5: Přísloví

Doplňte přísloví

Nemá na růžích

Na hrubý pytel

Nové koště

Nehas,

Pro jedno kvítí

Starého psa

Když se dva perou,

Jedna vlaštovka

..... tomu se zelení

..... v apatyce nekoupí

..... nežli holub na střeše

..... nekouše

..... myši mají pré

..... jako husa klasu

Příloha č. 6: Slovní cvičení

ANAGRAMY (přesmyčky) - jména

NAAJ

RAMEI

IEEIML

AJRSOALV

IMAJARL

ŠIUMLE

AMNÍEHR

Doplňte následující přirovnání

Slizký jako

Líný jako

Mazaný jako

Chytrý jako

Hloupý jako

Špinavý jako

Zdroj: archiv Centra pro seniory PATUP

Příloha č. 7: Otázky rozhovorů se seniory – účastníky kurzů trénování paměti

a) Demografické údaje

1. Jaký je Váš věk?
2. Jaké je Vaše vzdělání?
3. Jaké bylo Vaše povolání?
4. Kde navštěvujete KTP?
5. Jak dlouho navštěvujete kurz trénování paměti?

b) Hodnocení spokojenosti s KTP

6. Jste spokojen/a s KTP, na který docházíte? Ohodnoťte 1-5. (1 - velmi spokojen/a, 2 - Spíše spokojen/a, 3 - Spokojen/a, 4 - Spíše nespokojen/a, 5 - Nespokojen/a)
7. Jste spokojen/a s prostory, ve kterých probíhají KTP?
8. Jste spokojen/a s časem KTP?
9. Jste spokojen/a se skupinou, do které docházíte v rámci KTP?
10. Jak se cítíte ve skupině, do které docházíte v rámci KTP? Ohodnoťte 1 – 5. (1-výborně, 2 – spíše dobře, 3 - dobře, 4 - spíše špatně, 5 - špatně)
11. Jste spokojen s trenérem paměti, který vede KTP? Ohodnoťte 1-5. (1 - velmi spokojen/a, 2 - Spíše spokojen/a, 3 - Spokojen/a, 4 - Spíše nespokojen/a, 5 - Nespokojen/a)
12. Čeho si na něj ceníte?
13. Co by mohl ještě zlepšit?
14. Jaká cvičení v KTP máte nejraději?
15. Jaká cvičení v KTP rádi nemáte?
16. Napadá Vás něco, co Vám v KTP chybí?

Příloha č. 8 Otázky focus group pro trenéry paměti

a) Demografické údaje

1. Jaký je Váš věk?
2. Jaký je Váš studijní obor?
3. Kolikátý studujete ročník?
4. Jak dlouho vedete Kurz trénování paměti v Centru pro seniory PATUP na ZSF JU?

b) Hodnocení kurzů trénování paměti

5. Jaké mají KTP v Centru pro seniory PATUP silné stránky?
6. Napadá Vás, jak silné stránky KTP podpořit?
7. Jaké mají KTP v Centru pro seniory PATUP slabé stránky?
8. Napadá Vás, jak slabé stránky KTP eliminovat?
9. Jaké mají KTP v Centru pro seniory PATUP příležitosti?
10. Co by mohlo KTP v Centru pro seniory PATUP ohrozit?
11. Jak hodnotíte odborný výcvik trenérů paměti v Centru pro seniory PATUP ?
Ohodnoťte na bodové škále od 1 - 5. (1 - velmi spokojen/a, 2 – spíše spokojen/a, 3- spokojen/a, 4 – spíše nespokojen/a, 5 – nespokojen/a).
12. Co byste zařadili do programu odborného výcviku trenérů paměti v Centru pro seniory PATUP?
13. Měly byste zájem o příručku pro trenéry paměti?
14. Měli byste zájem o videonahrávku s ukázkou jedné lekce kurzu trénování paměti?
15. Jak hodnotíte organizaci KTP v Centru pro seniory PATUP? Ohodnoťte na bodové škále od 1-5. (1- velmi spokojen, 2 – spíše spokojen, 3- spokojen, 4 – spíše nespokojen, 5 – nespokojen)

Jak hodnotíte:

- Prostory KTP
- Časové uspořádání KTP
- Délka lekce KTP

- Technické zázemí KTP (kopírování, tisk, pomůcky)
- Komunikace s garantem Centra pro seniory PATUP
- Komunikace s koordinátorem trénování paměti v Centru pro seniory PATUP
- Supervize trenérů paměti

16. Napadá Vás, jak KTP zkvalitnit? (brainstorming)

17. Co by Vám jako trenérům paměti pomohlo vést KTP kvalitněji?

Zdroj: vlastní výzkum

Příloha č. 9: Otázky pro garanta Centra pro seniory PATUP

a) Demografické údaje

1. Kolik je Vám let?
2. je Vaše povolání?
3. Jak dlouho jste garant Centra pro seniory PATUP?
4. Jak dlouho vedete Kurzy trénování paměti v Centru pro seniory PATUP?

b) Hodnocení kurzů trénování paměti

5. Jaké mají KTP v Centru pro seniory PATUP silné stránky?
6. Napadá Vás, jak silné stránky KTP podpořit?
7. Jaké mají KTP v Centru pro seniory PATUP slabé stránky?
8. Napadá Vás, jak slabé stránky KTP eliminovat?
9. Jaké mají KTP v Centru pro seniory PATUP příležitosti?
10. Co by mohlo KTP v Centru pro seniory PATUP ohrozit?
11. Jak hodnotíte odborný výcvik trenérů paměti v Centru pro seniory PATUP?
Ohodnoťte na bodové škále od 1-5. (1- velmi spokojen, 2 – spíše spokojen, 3- spokojen, 4 – spíše nespokojen, 5 – nespokojen)
12. Jak hodnotíte organizaci KTP v Centru pro seniory PATUP?
Ohodnoťte na bodové škále od 1-5. (1- velmi spokojen/a, 2 – spíše spokojen/a, 3- spokojen/a, 4 – spíše nespokojen/a, 5 – nespokojen/a)
Jak hodnotíte:
 - Prostory KTP
 - Časové uspořádání KTP
 - Délka lekce KTP
 - Technické zázemí KTP (kopírování, tisk, pomůcky)
 - Komunikace s koordinátorem trénování paměti v Centru pro seniory PATUP
 - Komunikace s trenéry paměti v Centru pro seniory PATUP
 - Supervize trenérů paměti
13. Napadá Vás, jak KTP v Centru pro seniory PATUP zkvalitnit?

14. Co by Vám jako garantovi Centra pro seniory PATUP pomohlo ke zkvalitnění
KTP?

Zdroj: vlastní výzkum

Příloha č. 10: Leták projektu Dny paměti, ČALS

DNY PAMĚTI

Projekt na podporu včasného záchytu poruch paměti

Zhoršuje se paměť s věkem?

Je normální, že naše mysl v pokročilém věku již není tak pružná jako za mlada. Není ale pravda, že narůstající problémy s pamětí a celkové zhoršování duševních schopností patří k normálnímu obrazu stárnutí. **Je proto nutné rozlišovat mezi normálním zapomináním a zapomínáním, které signalizuje zdravotní problémy.**

Jak poznáme, že se nejedná o normální zapominání?

Co dělat, pokud máte podezření, že Vy nebo Váš blízký zapomíná víc, než je zdravo?

Základní rada zní: vyhledejte zavčas lékaře nebo využijte BEZPLATNÉ KONZULTACE a vyšetření paměti v kontaktních místech České alzheimerovské společnosti (otočte)

Česká alzheimerovská společnost (ČALS)
www.alzheimer.cz
www.gerontologie.cz
Gerontologické centrum, Praha 8 - Kobylisy
tel.: +420 286 883 676, 283 880 346
e-mail: info@alzheimer.cz

Partneři projektu Dny paměti

Pracujeme společně pro zdravější svět™

Zdroj: archiv Centra pro seniory PATUP

Příloha č. 11: Příručka pro trenéry paměti a videonahrávka s ukázkou jedné lekce kurzu trénování paměti

a) Příručka pro trenéry paměti

Jedná se o příručku určenou pro trenéry paměti v Centru pro seniory PATUP na Ústavu zdravotně sociální práce ZSF JU. Tato příručka bude sloužit jako výukový materiál při odborném výcviku nových trenérů paměti v Centru pro seniory PATUP a dále jako pomůcka k vedení KTP v Centru pro seniory PATUP.

Cílem této příručky je propojení teoretického základu potřebného k vedení kurzů trénování paměti a praktických ukázek s ukázkou cvičení, která lze v kurzu trénování paměti využít. Příručku doplňují vypracovaná cvičení, která senioři – účastníci kurzů trénování paměti v Centru pro seniory PATUP sami vytvořili a zkušenosti trenérů paměti. Zároveň příručku provází fotografie z Kurzů trénování paměti v Centru pro seniory PATUP. Příručka pro trenéry paměti je součástí vložené přílohy této diplomové práce.

b) Videonahrávka s ukázkou jedné lekce kurzu trénování paměti

Videonahrávka je ukázkou jedné lekce KTP. Videonahrávka vznikla v lednu 2011 v Rudolfově u Českých Budějovic. Účastníci jsou senioři z pokročilého KTP z Rudolfova, pod vedením Bc. Kateřiny Kosové. Ukázková lekce trvá 30 minut a jedná se o ukázkou KTP pro začátečníky. Jde o skupinovou formu trénování paměti, tzn. 10 seniorů – účastníků kurzu trénování paměti a jeden trenér paměti. Videonahrávka je součástí Příručky pro trenéry paměti.

Struktura ukázkové lekce:

a) Úvod

- Přivítání účastníků
- Orientace (jaký je datum, kdo má svátek, zná-li někdo osobu tohoto jména)

- „Náladoměr“ (účastníci ve skupině zavřou oči a nastaví palec své ruky do polohy podle toho, jakou mají náladu)
- Cvičení na zapamatování jmen účastníků (každý přiřadí ke svému počátečnímu písmenu svého křestního jména přídavné jméno, např.: Klábosivá Katka)
- Slovní fotbal

b) Cvičení na koncentraci

- Najděte 10 jmen ukrytá v řádcích (účastníci mají mezi písmeny najít ukrytá křestní jména)
- Najděte číslo, které je zobrazeno 2 x (účastníci mají mezi mnoha čísly najít to, které je zobrazeno 2 x)

c) Cvičení na krátkodobou paměť

- Metoda kategorizace (viz mnemotechniky kap. 1.11.1)

d) Psychomotorické cvičení

e) Cvičení na dlouhodobou paměť (slovní doplňování přísloví)

f) Rekognice - zopakování cvičení na krátkodobou paměť

g) Závěr

- „Náladoměr“
- Zadání domácího úkolu
- Organizace příští lekce KTP