

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FILOZOFICKÁ FAKULTA

KATEDRA SOCIOLOGIE, ANDRAGOGIKY A KULTURNÍ ANTROPOLOGIE

Trénování paměti seniorů v institucionální péči

Magisterská diplomová práce

Obor studia: Andragogika

Autor: Bc. Romana Rochovanská, Bc.

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Špatenková Naděžda, Ph.D.

Olomouc 2018

Prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma „Trénování paměti seniorů v institucionální péči“ vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Olomouci dne.

Podpis

Děkuji za rady, pomoc a trpělivost Mgr. Ivaně Olecké, Ph.D. a PhDr. Mgr. Naděždě Špatenkové, Ph.D. Zvláště děkuji za pomoc, povzbuzení a nesmírně lidský přístup doc. PhDr. Michaele Prášilové, Ph.D.

Anotace

Jméno a příjmení:	Bc. Romana Rochovanská
Katedra:	Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie
Obor studia:	Andragogika
Obor obhajoby práce:	Andragogika
Vedoucí práce:	Mgr. PhDr. Naděžda Špatenková, PhD.
Rok obhajoby:	2019
Název práce:	Trénování paměti seniorů v institucionální péči
Anotace práce:	<p>Tato diplomová práce pojednává o trénování paměti seniorů 80+ v institucionální péči. V teoretické části je popsáno trénování paměti, specifika seniorů v institucionální péči a tvorba kurzu trénování paměti. Cílem empirické části je navržení a ověření pilotního kurzu trénování paměti pro seniory 80 + v institucionální péči. Diplomová práce používá metodologii kvalitativního výzkumu. Metoda sběru dat využívá hloubkové polostrukturované rozhovory a analýzu dokumentů. Výzkumným šetřením je zjištěna účinnost pilotního kurzu trénování paměti spočívající v pokračující účasti v navazujících lekcích trénování paměti. Dalším výsledkem je pozitivní změna úrovně kognitivních funkcí účastníků, která slouží k motivaci seniorů k vykonávání kognitivní aktivity.</p>
Klíčová slova:	senior, trénování paměti, institucionální péče, tvorba kurzu trénování paměti
Title of Thesis:	Memory training for elderly in institutional care
Annotation:	<p>This Master's thesis deals with the subject of memory training for seniors over the age of 80 living in institutional care. The theoretical study describes the specific characteristics of seniors, their institutional care and memory training, and the creation of an educational program. The aim of the empirical study is to determine the outcomes of a memory training course for seniors over 80 in institutional care. The diploma thesis</p>

	<p>applies qualitative research methodology. The data collection method uses in-depth semi-structured interviews and document analysis. The research investigates the effectiveness of the pilot memory training course by continued participation in follow-up memory training lessons. The outcome was a positive change in the level of participants' cognitive functions that served as motivation for seniors perform cognitive activities.</p>
Keywords:	senior, memory training, instuticional care, creation of memory training course
Názvy příloh vázaných v práci:	Biografická data účastníků, Otázky polostrukturovaného rozhovoru k analýze, Otázky polostrukturovaného rozhovoru k evaluaci, Rámcová osnova kurzu, Standardní minutovník KTP, Pracovní list č.1, Pracovní list pro domácí přípravu č.1, Kvíz pro lepší poznávání se, Reminiscence, přehled docházky účastníků do pilotního KTP, Přehled docházky účastníků do navazujících lekcí trénování paměti, Grafy změn skóre jednotlivých kognitivních domén účastníků.
Počet literatury a zdrojů:	93
Rozsah práce:	143 s. (192 369 znaků s mezerami)

OBSAH

ÚVOD	3
I TEORETICKÁ ČÁST	5
1 TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI	6
1.1 TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI	6
1.2 KOGNITIVNÍ SCHOPNOSTI VE STÁŘÍ.....	8
1.2.1 Poruchy kognitivních schopností	9
1.2.2 Diagnostika kognitivních schopností	10
1.2.3 Addenbrookský kognitivní test	10
1.3 PAMĚŤ.....	12
Druhy paměti podle časového hlediska uchování informací.....	12
1.4 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PAMĚŤ.....	13
1.4.1 Pozornost a koncentrace	14
1.4.2 Relaxace.....	16
1.4.3 Psychomotorické cvičení	17
1.4.4 Paměťové strategie	18
1.5 ČESKÁ SPOLEČNOST PRO TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI A MOZKOVÝ JOGGING	19
1.5.1 Výzkum zabývající se trénováním kognitivních funkcí u seniorů.....	20
2 SPECIFIKA SENIORŮ V INSTITUCIONÁLNÍ PÉČI	23
2.1 SENIOR A STÁŘÍ.....	23
2.2 ZMĚNY VE STÁŘÍ.....	24
2.2.1 Tělesné změny.....	24
2.2.2 Psychické změny	25
2.3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ DYNAMIKU STÁRNUTÍ	26
2.4 SNÍŽENÁ SOBĚSTAČNOST.....	28
2.5 SOCIÁLNÍ INSTITUCE S POBYTOVOU PÉČÍ PRO SENIORY	29
2.5.1 Domov pro seniory.....	29
2.6 AKTIVIZACE SENIORŮ V INSTITUCIONÁLNÍ PÉČI.....	30
2.6.1 Skupinové aktivity.....	31
2.6.2 Reminiscence	32
3 TVORBA PROGRAMU EDUKAČNÍ AKTIVITY	35
3.1 EDUKAČNÍ AKTIVITA	35
3.2 PŘÍPRAVA PROGRAMU EDUKAČNÍ AKTIVITY	36
3.3 ANALÝZA A IDENTIFIKACE EDUKAČNÍCH POTŘEB	37
3.4 PROJEKTOVÁNÍ PROGRAMU EDUKAČNÍ AKTIVITY	39
Cíl edukační aktivity	39
Obsah edukační aktivity	40
Formy edukační aktivity	41
3.4.1 Didaktické prostředky edukační aktivity	42
Lektor 44	
Trenér paměti.....	45
Evaluace programu edukační aktivity.....	46

Finanční rozpočet.....	48
3.4.2 Zásady trénování paměti.....	48
II EMPIRICKÁ ČÁST	51
4 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	52
4.1 STRATEGIE VÝZKUMU	52
4.2 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	53
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	56
4.4 METODA SBĚRU DAT	57
4.5 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT	58
5 PŘÍPADOVÁ STUDIE PROGRAMU PILOTNÍHO KURZU TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI PRO SENIORY 80+ V INSTITUCIONÁLNÍ PÉČI	60
5.1 ANALÝZA VÝCHOZÍHO STAVU.....	60
5.2 ZÁVĚRY Z ANALÝZY DAT.....	63
5.2.1 Programový cíl kurzu trénování paměti a doporučení pro tvorbu kurzu trénování paměti	64
5.3 NAVRŽENÍ KURZU TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI.....	65
5.4 REALIZACE PILOTNÍHO KTP	72
5.5 EVALUACE PROGRAMU PILOTNÍHO KURZU TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI.....	73
6 SHRUTÍ A DOPORUČENÍ K PRAXI.....	92
6.1 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	92
6.1.1 Neočekávané výsledky výzkumného šetření	95
6.2 DOPORUČENÍ PRO PRAXI:.....	96
6.3 LIMITY VÝZKUMU:	98
6.4 SEBEREFLEXE:	98
ZÁVĚR	100
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	102
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	110
SEZNAM OBRÁZKŮ	111
SEZNAM TABULEK	112
SEZNAM PŘÍLOH	113

ÚVOD

Křivohlavý a Preiss uvádí, že problémy s pamětí se vyskytují ve starším věku, ale u populace ve věku nad osmdesát let se vyskytují téměř u 90 % z nich (2009, s. 8). Pokrok v medicíně a farmacii umožňuje výzkum a léčbu kognitivních poruch, ale nedokáže zastavit neurodegenerativní průběh změn. Je důležité snažit se předcházet těmto poruchám, neboť ovlivňují nejen kvalitu života seniorů a jejich rodin, ale mohou vést ke snížené soběstačnosti nebo k rozvoji demence. Jedním z nejúčinnějších nefarmakologických přístupů k rehabilitaci, prevenci nebo rozvoji kognitivních schopností je kognitivní trénink, nejčastěji ve formě trénování paměti. Trénování paměti je typickou edukační aktivitou prováděnou v institucionální péči na podporu kognitivních schopností seniorů.

Prováděné výzkumy za posledních minimálně třicet let potvrzují vliv trénování paměti na kognitivní funkce, ale i na lepší socializaci jedinců, soběstačnost, emoční stabilitu a tím pocíťovanou zvýšenou kvalitu života. Pro kvalitnější život ve stáří je prostě potřeba „něco dělat“ a je volbou každého jedince přijmout vlastní zodpovědnost za kvalitu svého života.

Diplomová práce má teoreticko-empirický charakter. Teoretická část se dělí na tři kapitoly. *První* kapitola se zabývá trénováním paměti jako intervencí proti úbytku kognitivních schopností u seniorů. Jsou zmíněny podpůrné vlivy na paměť jako je koncentrace, pozornost, relaxace, psychomotorické cvičení a paměťové strategie. *Druhá* kapitola řeší problematiku změn spojených se stářím. Byly předloženy informace o vlivu pasivity na pokles výkonnosti nejen fyzických, ale i psychických schopností, které vedou k urychlení involučních změn. Špatný zdravotní nebo psychický stav je příčinou omezení autonomie seniorů a příchodu do pobytové institucionální péče, pokud péči nezvládá rodina. V rámci aktivizačních programů, které instituce nabízí svým klientům dochází k podpoře a

snaze o udržení stávajících schopností seniorů. *Třetí kapitola* se zabývá tvorbou a evaluací programu edukační aktivity zaměřené na trénování paměti. Vhodně vytvořený program edukační aktivity zohledňující specifika konkrétní skupiny seniorů je nástrojem pro udržení nebo rozvoj stávajících schopností seniorů.

Empirická část, která je jádrem celé práce začíná *čtvrtou kapitolou*, ve které jsou uvedeny metodologické postupy, kterých je při výzkumném šetření v rámci případové studie použito. *Pátou*, nejobsáhlejší kapitolu tvoří případová studie programu pilotního kurzu trénování paměti 80+ v institucionální péči. *Šestou* část tvoří shrnutí výzkumného šetření a doporučení k praxi.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

1.1 Trénování paměti

Problémy s vybavením informací se vyskytují v průběhu celého života, ale vlivem změn spojených se stárnutím organismu jsou zřetelnější a častější. Příčinou zhoršené paměti je její nedostatečné používání spojené s nedostatkem podnětů a zhoršenou funkcí smyslových orgánů. Jednou z možností, jak zlepšit paměťové funkce je trénování paměti. Suchá totiž konstatuje, že kapacita paměti, pokud není mozek zasažen průběhem nějaké choroby, zůstává stejná po celou délku života. Podmínkou ovšem je, aby byla používána, zatěžována a podporována např. cíleným trénováním (2007, s. 10).

Trénování paměti je typickou geragogickou intervencí uskutečňovanou v institucionální péči v rámci aktivizačních programů. Jejím cílem je zlepšit úbytek schopností v oblasti mentálního výkonu a komunikace seniorů (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 101). Trénování paměti je významné především u zdravých seniorů, kde slouží jako prevence poklesu kognitivních funkcí. Senioři mohou mezi sebou soutěžit, klást důraz na rychlost a přesnost. Naproti tomu kognitivní rehabilitace se používá u seniorů s kognitivní poruchou a klade důraz na procvičování a podporu stávajících kognitivních funkcí, ale hlavně na podporu sebevědomí a správnou motivaci. Používá obdobné techniky jako u cvičení paměti, ale nepoužívá časová omezení, známkování nebo jiná bodová hodnocení, která by byla příčinou stresu. Při správném a citlivém použití cvičebních technik dochází ke zlepšení úrovně kognitivních funkcí, ale i zábavě a potěšení seniorů (Holmerová, Jarolímová, Suchá et al., 2009, s. 158-159).

Koncept trénování paměti vychází z poznatků, že aktivní činnost mozku stimuluje hustotu synaptických spojení (Pokorná, 2013, s. 45). Klucká

s Volfovou hovoří o neuroplasticitě mozku, která se vyznačuje produkcí nových buněk a vytváření nových spojení mezi neurony po celou dobu života (2009, s. 11). Snowdon (2003) ve svých výzkumech zjistil, že mozek navzdory prokázané neuropatologii dosahuje vynikajících výsledků v kognitivních testech. Podporuje to úvahy vědců o kognitivní rezervě mozku, která dokáže kompenzovat kognitivní deficity. Podobně Stern (2002) hovoří v závěrech svých výzkumů o pasivních a aktivních mozkových rezervách. Ty ve výsledku optimalizují kognitivní výkon prostřednictvím zapojení alternativních mozkových oblastí místo poškozených, nejedná se tedy o standardní reakci zdravého mozku (Štěpánková a Stejnová, 2009, s. 76-77).

Efektivita trénování paměti byla jednoznačným způsobem prokázána u zdravých seniorů a vede vědce k úvahám, že trénování paměti může být efektivní i u seniorů v různé míře kognitivně oslabených (mírná kognitivní porucha až Alzheimerova demence). Přesvědčivé výsledky studií jsou zaznamenány u osob s mírným poškozením mozku, menší profit mají osoby s větší mírou poškození. (Holmerová, Jurašková, Mullerová et al., 2014, s. 91-92). Také kombinace tréninku paměti a psychomotorického cvičení, výrazně pozitivním způsobem intervenuje proti procesu stárnutí, zlepšuje paměťový výkon, posiluje soběstačnost a zlepšuje proces demence (Holmerová et al., 2009, s. 158-159).

Hrozenká říká, že trénovat paměť lze mnoha způsoby, jak individuálně, tak prostřednictvím skupinových aktivit. Při individuálním přístupu lze trénovat paměť v průběhu celého dne při vykonávání běžných činností. Při skupinovém tréninku je možné trénovat pomocí her, např. Kimovy hry, která využívá k zapamatování běžné předměty, které jsou po určité době zakryty a následně vyjmenovávány. Se zavázanýma očima dochází k ochutnávce různých potravin a jejich identifikaci, po hmatu se pozná-

vají predmety, je možné hrát nejrůznější stolní hry. Dochází k podpoře nejen kognitivních funkcí, ale i sociálního kontaktu (in Hrozenková a Dvořáčková, 2013, s. 62-63). Kubešová souhlasí a upozorňuje na komplexní efekt trénování paměti pro seniory. Dochází totiž k pravidelnému setkávání seniorské skupiny, vnímání sdělovaných informací, vede k diskusi, zapamatování, ale i k nutnosti pečovat o svůj zevnějšek, vyvinout fyzickou aktivitu k účasti a dovednost plánovat (2015, s. 69).

Trénování paměti pro seniory je aktivitou, která slouží ke zlepšení, udržení nebo rehabilitaci kognitivních schopností ve stáří, které napomáhají udržení soběstačnosti seniora. V následující kapitole budou popsány kognitivní schopnosti ve stáří.

1.2 Kognitivní schopnosti ve stáří

„Kognitivní schopnosti jsou nástrojem pro zpracování informací“ (Preiss a Křivohlavý, 2009, s. 41). Umožňují smysluplné vnímání okolního prostředí, ale i vnitřních psychických stavů. Zahrnují myšlení, paměť, učení, schopnosti řeči, prostorovou orientaci, schopnost koncentrace a jiné (Holmerová et al., 2014, s. 90).

Kognitivní schopnosti jsou v průběhu zdravého stáří involucí jen mírně změněny, projevují se poklesem rychlosti ve zpracování informací nebo rychlejší unavitelností. Tyto změny jsou nahrazeny zkušenostmi nebo optimalizací podmínek pro učení a vlastní motivací. Negativní vliv na kognitivní schopnosti má rezignace a oslabená pozornost (Čevela, Kalvach a Čeledová, 2012, s. 131). Kubešová říká, že negativní vliv na kognitivní schopnosti má především nedostatečná duševní aktivita. Pro udržení paměťových funkcí je přínosná jakákoli kognitivní aktivita, která vede k trvalému a pravidelnému zatěžování paměti (2015, s. 67). Také Beneš konstatuje, že kognitivní výkon ve stáří ovlivňuje především míra

vykonávané aktivity a také dříve dosažené vzdělání. Upozorňuje na skutečnost, že se mezi seniory nad 75 let začínají zvětšovat rozdíly v psychických a kognitivních schopnostech. (2014, s. 111).

Kognitivní schopnosti mohou být narušeny jednak nedostatkem podnětů k zatěžování kognitivních funkcí, ale také kognitivní poruchou. Nejčastější poruchy kognitivních funkcí budou dále popsány.

1.2.1 Poruchy kognitivních schopností

Nejčastějším poruchami kognitivních schopností ve vyšším věku jsou mírná kognitivní porucha a demence. Významným způsobem ovlivňují kvalitu života nejen nemocných, ale i jejich pečovateli, obvykle rodinných příslušníků a jsou důvodem pro příchod do institucí dlouhodobé péče.

Mírná kognitivní porucha (MCI) je přechodným stupněm mezi kognitivními změnami u fyziologického stárnutí a demencí, kterých je několik typů. MCI se nijak nápadně neprojevuje v běžném životě, je zcela zachována soběstačnost. Ačkoliv zasahuje většinu kognitivních oblastí, nejvíce výzkumů se zabývá dopadem MCI na paměť. V řadě případů přechází MCI do některých typů demence (Suchá a Jarolímová, 2017, s. 26).

Demence je „získané chorobné oslabení rozumových schopností, onemocnění mozku, podmíněné postižením psychických funkcí jako je paměť, zvláště přijímání, uchovávání a vybavování nových informací, dále myšlení, orientace, chápání, počítání, schopnosti učení, řeč a úsudek, při neporušeném vědomí.“ (Hartl a Hartlová, 2000, s. 101). Kubešová říká, že syndrom demence se vyznačuje postupným úbytkem intelektu, paměti a jiných kognitivních funkcí a druhotným úpadkem ostatních psychických funkcí (2015, s. 55). Nejčastějším typem demence je Alzheimerova choroba, která se vyskytuje nejméně v polovině všech dignostikovaných demencí. Jedná se o závažné neu-

rodegenerativní onemocnění, které má za následek mozkovou atrofii (Jirák, Holmerová a Borzová, 2009, s. 29).

Úroveň kognitivních funkcí se diagnostikuje pomocí neuropsychologických nástrojů, které budou popsány v následujícím textu.

1.2.2 Diagnostika kognitivních schopností

Kognitivní deficit představuje úbytek, snížení duševních schopností, který může vést až k demenci (Hartl a Hartlová, 2000, s. 101). Cílem neuropsychologické diagnostiky je identifikace stavu kognitivních funkcí. Její součástí jsou jak výhradně psychologické metody, tak i množství testů, které mohou používat pro svou práci i nep psychologové. Je však třeba brát do úvahy, že kognitivní výsledek může být ovlivněn i zhoršeným zdravotním stavem, operací, anestézií, dehydratací, deprivací, nedostatkem podnětů, změnou sociální situace, ztrátě blízkých, nevhodnou medikací apod. (Holmerová, 2014a, s. 91). Výsledek může ovlivňovat i negativní postoj nebo odmítání provádění testu (Válková, 2015, s. 41).

Holmerová a kol. uvádí, že pro stanovení úrovně kognitivních funkcí se nejčastěji využívají screeningové testy MMSE – Mini-Mental State Examination a Nasredinův Montrealský kognitivní test – MoCA, spolu s doplněním testu MiniCOG (2014a, s. 91-92). Lužný uvádí, že kognitivní funkce je možné hodnotit buď orientačně pomocí jednoduchých testových metod jako jsou výše uvedené testy MMSE nebo MoCA, nebo pomocí podrobných neuropsychologických testovacích metod. Jedním z komplexních a dostatečně senzitivních testů je Addenbrookský kognitivní test (2012, s. 28-31).

1.2.3 Addenbrookský kognitivní test

Addenbrookský kognitivní test (ACE) je neuropsychologická baterie určená pro záchyt osob s podezřením na syndrom demence. Cílem tvůrců

ACE byla tvorba časově nenáročného a jednoduše proveditelného, zároveň však dostatečně citlivého a informativně výtěžného testu. Ten mezi ostatními používanými metodami vyniká zejména možností získání komplexních informací o kognitivních funkcích jedince, tak i o jednotlivých kognitivních oblastech (jazyk, paměť, pozornost a orientace a zrakově-prostorové schopnosti). ACE se v České republice používá od roku 2008, v roce 2010 byla provedena novelizace testu, která vyústila ve verzi ACE-CZ, která byla použita i v této práci. Doba administrace ACE-CZ se u zdravých osob odhaduje na 20 minut, u ostatních až 40 minut. Vyhodnocení ACE-CZ je jednoduché a trvá kolem 2 minut. Výsledek ukazuje na celkový kognitivní výkon, ale i rozložení jednotlivých kognitivních schopností. Celkové skóre ACE-CZ je 0 – 100 bodů, které je rozloženo do pěti hlavních kognitivních domén, ukázka testu ACE-CZ, viz příloha č. XX (Raisová, Kopeček, Řípová a Bartoš, 2011, č.3).

Beránková a kol. provedli výzkumné šetření a identifikovali hraniční skór pro normální úroveň kognitivních funkcí ve věkové kategorii 66 - 89 let s maturitou na 74 bodů, bez maturity na 73 bodů z celkového skóre ACE-CZ (2015, s. 300-305).

Tento test je vhodný k opakovanému použití u stejné osoby, kdy pomocí tzv. retestování se mohou sledovat změny kognitivních funkcí v čase, např. po ukončení rehabilitace nebo léčebného pobytu na oddělení (Válková, 2015, s. 46).

V této kapitole byly popsány kognitivní schopnosti ve stáří, nejběžnější kognitivní poruchy jako je MCI a demence, spolu s diagnostikou kognitivního deficitu. V následující kapitole bude popsána jedna z kognitivních schopností - paměť.

1.3 Paměť

Paměť označuje schopnost organismu přijmout, uchovat a následně si vybavovat předchozí informace, bez přítomnosti vyvolávajícího podnětu. Obsahuje čtyři složky: impregnaci (vštěpování informace), retenci (uchování informace), konzervaci (uchování informace v původním stavu) a reprodukci (následné a opakované vybavení informace) (Holmerová, 2014b, s. 84).

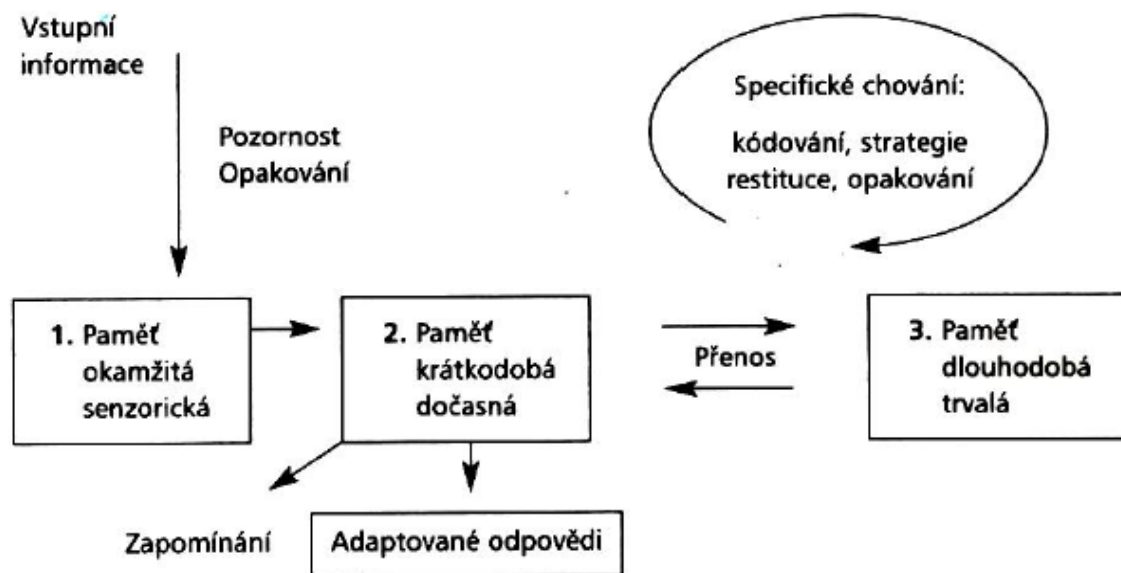
Na paměti jsou závislé všechny kognitivní aktivity – komunikace, myšlení, vnímání, prožívání. Usnadňuje orientaci, rozlišuje nové situace od dosavadních. Zapamatování informací slouží k lepší adaptaci a zvládnání budoucích situací. (Vágnerová, 2016, s. 93). V období stáří je adaptace na změny o to obtížnější, když má paměť zhoršenou funkčnost. Křivohlavý a Preiss konstatují, že problémy s pamětí má 25 % osob ve starším věku, ale u osmdesátiletých je to skoro 90 % (2009, s. 8).

Druhy paměti podle časového hlediska uchování informací

Pracovní paměť (krátkodobá paměť) - používá se k zapamatování malého objemu informací v krátkém časovém úseku (sekundy až minuty), s věkem se zhoršuje (zapomínání věcí, jmen) (Lužný, 2012, s. 13). Její kapacitu udává tzv. Millerovo číslo, které stanovuje počet 7 ± 2 položek, které jsou krátkodobě zapamatovatelné (Holmerová, 2014b, s. 84). **Střednědobá paměť** - informační obsahy si dokáže vybavit po dobu několika dnů (Lužný, 2012, s. 13). Holmerová upřesňuje, že uchovává informace z nedávné minulosti či informace potřebné jen v krátkém časovém úseku (učení na zkoušku) (2014b, s. 84). **Dlouhodobá paměť** – vyznačuje se schopností vybavit si informace ze vzdálené minulosti. Je nejstabilnější složkou paměti, kterou zasahuje až těžká demence (Lužný, 2012, s. 13).

Holmerová doplňuje, že její kapacita je neomezená (2014b, s. 84). Paměťový proces je zobrazen v obr. č. 1.

Obr.1: Rozdělení paměti podle časového hlediska uchování informací



Zdroj: Lairová, 2011, s. 13

Z obrázku je vidět vztah mezi jednotlivými typy paměti a procesy, které s nimi souvisí.

Dlouhodobá paměť se dále rozlišuje na sémantickou – uchovává data, fakta, čísla, encyklopedické a lexikální znalosti; procedurální – uchovává životní návyky, postupy (jízda na kole, vaření apod.); epizodickou – uchovává příběhy, vlastní minulost (Klevetová a Dlabalová, 2009, s. 46).

Paměť je funkcí, která poskytuje dostatečnou slovní zásobu, znalosti, životní prožitky apod. a umožňuje tak zapojovat se do komunikace s ostatními lidmi. V následující kapitole budou popsány faktory, které ovlivňují správnou funkci paměti.

1.4 Faktory ovlivňující paměť

Lužný říká, že: *"Poruchy paměti se mohou týkat kvantity paměti (schopnost uchovat a vybavit si množství informací) nebo i kvality paměti (poruchy v přes-*

nosti, časovém či rámcovém kontextu paměťové informace)." (2012, s. 13). Stárnutí na tyto změny vliv nemá, negativně působí léky, onemocnění srdce, nevhodný způsob života, nedostatek podnětů, nečinnost mozku (Holmerová et al., 2014, s. 83).

Mezi **faktory, které zlepšují paměť** patří: dostatečná koncentrace pozornosti, zájem, motivace, pozitivní emoce, odpočinek, relaxace, dostatečná doba spánku, výrazné smyslové vjemy doprovázející informaci, propojení s nějakou osobní asociací, vyvážená strava, dostatek potřebných vitamínů a minerálů, vyvětraná místnost, pohybová aktivita (vede k lepšímu prokrvení mozku). Tyto faktory **naopak způsobují zhoršení zapamatování**: především stres, nedostatek zájmu a motivace, apatie, bolest, momentální špatný zdravotní stav, únava, přetížení, nedostatek spánku, rušivé vlivy, nedostatek klidu, deprese a jiné emoční poruchy, subjektivně nevyhovující denní doba (vliv biorytmů) a některé léky (Holmerová, 2014b, s. 89).

Ondrušová doporučuje pro uchování psychické aktivity setkávat se s ostatními lidmi, být aktivní, být zvědavý, stále se učit, dávat a zažívat uspokojení z pomoci ostatním (Ondrušová, 2011, s. 34).

Klíčový vliv na paměťové funkce má pozornost a schopnost koncentrace. Na obr. č. 1 byla ukázána pozornost jako zásadní faktor pro přenos znamenání informace do krátkodobé paměti. V následujícím textu bude popsána pozornost a koncentrace.

1.4.1 Pozornost a koncentrace

Správnou funkci paměti ovlivňuje schopnost udržet a zaměřit pozornost a dostatečná koncentrace na podnět. Hartl a Hartlová definují pozornost jako schopnost zaměřit a soustředit duševní činnost na určitý děj či objekt (2000, s. 445). Koncentraci pak označují jako vědomou, úmyslnou a trva-

lou soustředěnost pozornosti na určitý jev (tamtéž, s. 267). Pozornost a koncentrace jsou klíčovými faktory pro přenos informací do paměti. Koncentrace má vliv na uspořádání a zařazení informací mezi ostatní známá fakta. (Suchá, 2007, s. 18). Hlavní úloha pozornosti spočívá v přenesení vybraných informací do vědomí a udržení je v mysli po dostatečně dlouhou dobu tak, aby mohly být zpracovány (Vágnerová, 2016, s. 43). Lužný říká, že úkolem pozornosti je selektivní výběr informací na důležité a nadbytečné. Zaměřuje tedy vědomí žádoucím směrem (2012, s. 17-18).

Pozornost upoutávají podněty, které vykazují rysy nápadnosti, novosti nebo neočekávanosti víc než bývá obvyklé, také subjektivní významnost nebo aktuální uspokojení pocívané potřeby (Vágnerová, 2016, s. 49-50). Benešová uvádí, že ve stáří je pozornost ovlivněna na několika úrovních. Intenzita koncentrace je závislá na unavitelnosti seniora, délka soustředění je závislá na dispozicích, motivaci a množství pozornosti (2014, s. 29). Goleman k tomu podotýká, že pozornost lze vhodným cvičením rozvíjet a zvyšovat její funkčnost, ale lze i rehabilitovat omezenou funkci mozku kvůli nedostatku soustředění (2013, s. 12). Vágnerová upozorňuje na skutečnost, že koncentrace a rozdělená pozornost jsou si nepřímo úměrné. Čím širěji je zaměřena pozornost, tím je i méně koncentrována. Pozornost má jen omezenou kapacitu, kterou mohou rozptýlit rušivé vlivy (2016, s. 55-57). Goleman však podotýká, že je-li k pozornosti jedinec dostatečně motivován, dokáže si udržet plnou pozornost i ve stavu silné únavy nebo jiné indispozice (2013, s. 10).

Pozornost, ale i koncentrace je také funkcí, která se dá zlepšit pomocí cvičení a technik určenými na trénování těchto kognitivních funkcí, ale i pomocí uvolnění neboli relaxace. Technika relaxace, která může být chá-

pána jako podpora správné funkce kognitivních schopností bude popsána v následujícím textu.

1.4.2 Relaxace

Na paměťové funkce negativně působí napětí, úzkost nebo stres, jejich účinkem dochází k zhoršené výbavnosti informací z paměti. Pro optimální funkci paměti by měl být senior v psychické pohodě, které se dá dosáhnout pomocí relaxace. Hartl a Hartlová definují relaxaci jako techniku uvolnění svalového a duševního napětí, odstraňující únavu a úzkost. Je přirozeným opakem stresu, snižuje se při ní tepová i dechová frekvence. Je prevencí tělesných i psychických nemocí (2000, s. 504). Relaxace je technikou, kterou lze zklidnit mysl a uvolnit tělesné napětí po náročné aktivitě. Tuto techniku využívají v České republice ve své praxi psychologové či psychiatři, např. Praško, Nešpor, Hnízdil, Honzák a jiní. Pro zlepšení psychického stavu a eliminaci stresu seniorů doporučují Baková, Haburajová Ilavská, Vaňo a Neszméry kromě jiných činností i každodenní relaxaci nebo meditaci (2015, s. 194). Během relaxace dochází k rychlejší regeneraci sil než při spánku. Jde o stav, při kterém se uvolní tělo a mysl s prožitkem klidu, harmonie, vnitřního ticha. Dochází k uvolnění svalů, dech je hluboký a výdech se prodlužuje, a tak dochází k souladu psychického a tělesného uvolnění. Čím je relaxace hlubší, tím více dochází k vnitřní harmonii a stav relaxace přetrvává déle. Hluboké uvolnění vede k větší sebedůvěře a optimističtějšímu postojům (Praško, Prašková a Prašková, 2003, s. 145).

V rámci relaxačních technik se pro seniory doporučuje používání autogenního tréninku, svalové relaxace, jógy, dechové gymnastiky, meditace apod. (Holmerová a kol., 2014a, s. 87). Velmi vhodný je nácvik relaxace pro uvolnění jednotlivých částí těla při výdechu nebo uvolnění spojené s vizualizací, při které dochází k pozitivním představám (Praško et al.,

2003, s. 155-156). Posilující a zklidňující cvičení s dechem vedou nejen k relaxaci, ale i k posílení koncentrace mysli. Mohou se zaměřovat na vizualizaci proudění vzduchu nebo ji spojit s pozitivní afirmací. Předpokladem je pozitivní vztah k prováděné technice, sjednocení dechu a mysli, koncentrace na danou oblast těla (Štílec, 2004, s. 56-59). Dobrým způsobem pro zlepšení koncentrace je např. nácvik pozornosti pro vědomé vnímání tady a teď, které se provádí pomocí jednoduchého cvičení s kuličkou hroznového vína, při kterém se zapojí všechny smysly (Stenger, 2015, s. 77). Hlavním předpokladem pro úspěšnou relaxaci je pravidelnost, systematičnost a zaujetí pasivního postoje bez jakéhokoli hodnocení nebo usilování (Praško et al., 2003, s. 154).

Relaxační techniky se používají především ke zklidnění organismu, ve spojitosti s trénováním kognitivních funkcí působí jako podpurný prvek při registrování podnětů či jejich zpracování.

1.4.3 Psychomotorické cvičení

Dalším faktorem, který se podílí na stimulaci komplexních kognitivních funkcí je psychomotorické cvičení. Kleplová říká, že psychomotorické cvičení je koordinačním cvičením pro seniory s pomocí postupného zapojení jednotlivých částí těla v rozmanitých rovinách a osách. Základem je stále stejný, opakující se pohyb, který může být symetrický i nesymetrický. Tyto jednoduché pohyby jednotlivých částí těla předávají do mozku informace nejen z těchto pohybových oblastí, ale zároveň zapojují i zrak a sluch, protože cvičení je sledováno na plátně, obrazovce nebo předcvičující osobě. Výsledným efektem psychomotorického cvičení, které zároveň sleduje, poslouchá a napodobuje pokyny je zlepšení paměti, pozornosti, koncentrace, koordinačních schopností i fyzické kondice (Pohybové studio). Holmerová et al. doplňují, že kombinací tréninku paměti

a psychomotorického cvičení se zlepšuje paměťový výkon a posiluje se soběstačnost seniorů, zároveň se zmírňuje průběh demence (2009, s. 158).

Psychomotorické cvičení pozitivně intervenuje na kognitivní funkce jako je paměť, pozornost a koncentrace. Další metodou, která se používá pro podporu paměti jsou paměťové strategie označované jako mnemotechniky. Tato metoda bude popsána v následujícím textu.

1.4.4 Paměťové strategie

Suchá říká, že senioři se mohou naučit používat kompenzační strategie pro eliminaci poruch paměti. U tzv. vnější kompenzační strategie se používají pomůcky, které usnadní zapamatování – diář, telefon, poznámkové lístečky, různé druhy a formy seznamů, nástěnky apod. U tzv. vnitřních kompenzačních strategií se používá např. tvorba asociací, rýmů, vizualizace nebo mnemotechniky (2008, s. 21).

Mnemotechniky jsou založeny na kreativním vytváření nejčastěji slovních nebo vizuálních pomůcek k zapamatování požadovaných informací. (Holmerová a kol., 2014b, s. 92). Mnemotechniky umožňují přesun informací z krátkodobé paměti do dlouhodobé pomocí specifické paměťové techniky (Suchá, 2008, s. 21).

Technika loci je využívá pro zapamatování informací, které mají danou posloupnost. Vytváří se např. trasa, která sleduje pohyb známým místem, na jehož výrazných bodech dojde k umístění požadované informace nejlépe v nezvyklém a tudíž dobře zapamatovatelném kontextu (Suchá, 2008, s. 21).

Kategorizace se používá v případě zapamatování většího množství informací, u kterých nerozhoduje pořadí. Informace se roztřídí do skupin podle určitých spojujících kritérií, které usnadní vybavení (např. nákupní seznam) (Suchá a Jarolímová, 2017, s. 44).

Akronyma označují techniku, která vytvoří slovo či zkratku, jehož písmena tvoří vždy první písmeno z požadovaných slov k zapamatování (SMART, PEST apod.) (Preiss a Křivohlavý, 2009, s. 60).

Akrostika využívají podobnou techniku jako akronyma s tím rozdílem, že využívají shodu prvního písmene požadované informace k zapamatování i pomocného slova (pořadí barev duhy: červená opice žrala zelený meloun indickému fakírovi – červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, indigová, fialová) (Suchá a Jarolímová, 2017, s. 44).

Rozdělení do menších celků a vytváření asociací je technika vhodná např. pro zapamatování delších čísel nebo jiné číselné řady. Tato čísla se rozdělí do úseků, které se spojí do zajímavého příběhu, který bude dobře zapamatovatelný (Suchá, 2008, s. 23).

Zapamatování pomocí příběhu se používá při potřebě zapamatování si většího množství různorodých slov s důrazem na pořadí. Slova se spojují do souvislostí, ze kterých se pak vytváří příběh k zapamatování (Suchá a Jarolímová, 2017, s. 45).

Mnemotechnik je celá řada, zde byly uvedeny ty běžně používané při trénování paměti.

V následující kapitole bude představena Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging, která se komplexně zabývá trénováním paměti.

1.5 Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging

Trénováním paměti se zabývá řada organizací, v České republice má specifické postavení Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging (dále ČSTPMJ). ČSTPMJ je vzdělávací institucí, která se zabývá pořádáním kurzů trénování paměti, přípravou a vzděláváním vlastních trenérů paměti a přednáškovou činností pro veřejnost. Od roku 1994 bylo

vyškoleni přes 1800 trenérů paměti. ČSTPMJ zaručuje profesní odbornost svých trenérů prostřednictvím kontinuálního vzdělávání. V třetím březnovém týdnu pořádá ČSTPMJ od roku 2008 Národní týden trénování paměti s osvětovými přednáškami a ukázkovými lekci trénování paměti pro veřejnost zdarma po celé České republice (Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging).

1.5.1 Výzkum zabývající se trénováním kognitivních funkcí u seniorů

ČSTPMJ vytvořila kurz pro výzkum Efektivity tréninku kognitivních funkcí u stárnoucí populace, který byl použit u výzkumného projektu Psychiatrického centra v letech 2006-2010. Standardní kurz trénování paměti vytvořený ČSTPMJ byl použit pro skupinu 77 účastníků, ve věku 43 – 87 let, s průměrným věkem 67 let. Jednalo se o aktivní seniory, byli osloveni na místech se vzdělávacím zaměřením - téměř polovina účastníků navštěvovala kurzy U3V, další se účastnili jiných vzdělávacích kurzů, cyklů, přednášek apod. (Lukavský, 2008). Cílem tréninku bylo posílení kognitivních funkcí účastníků, posílení jejich sebevědomí a naučit účastníky používat v běžném životě mnemotechniky. Kurz trénování paměti předkládal účastníkům poznatky z oboru neurověd, příklady a nácvik mnemotechnik, kognitivní cvičení zaměřená na pozornost, smyslové vnímání, logické úlohy, usuzování, grafomotorické úlohy, procvičování epizodické, krátkodobé a dlouhodobé paměti. Využíval zadání domácích úkolů a předával poznatky o zdravém a aktivním stylu ve stáří (Štěpánková a Steinová, 2009, s. 15). Výsledky výzkumu Efektivity tréninku kognitivních funkcí u stárnoucí populace, výzkumného projektu Psychiatrického centra v letech 2006-2010 ukázaly, že největší zlepšení po absolvovaném kurzu trénování paměti nastalo u teoretických znalostí, paměti na jména, schopnosti učit se, motivace k aktivitě a schopnosti soustředit se (Lukavský, 2008).

Další z výzkumů, které se zaměřovaly na sledování účinku na kognitivní funkce u seniorů byla longitudinální studie ACTIVE, která i po deseti letech od uskutečněného kognitivního tréninku zjišťovala příznivý dopad na kognitivní funkce seniorů, konkrétně výbavnost slov a vykonávání každodenních činností. Tato zjištění vedla výzkumníky ke konstatování, že vliv kognitivního tréninku má vliv na zpomalování funkčního úpadku schopností a vede k větší nezávislosti seniorů (Rebok et al., 2014).

Velmi pozitivní vliv na kognitivní stav má tělesný pohyb, cvičení. Výzkumy Institutu pro psychogerontologii v Erlangenu zjistily zlepšení paměťových výkonů, posílení soběstačnosti, zlepšení a oddálení procesu demence při kombinaci trénování paměti a psychomotorického cvičení (Suchá, 2007, s. 13).

Vliv na kognitivní výkon má i aktivní sociální kontakt, protože Linderberger uvádí: *„výzkumné závěry ukazují, že aktivní účast na sociálním životě tlumí věkem podmíněný úbytek kognitivní výkonnosti v rámci normálního procesu stárnutí. Zároveň existují důkazy, že aktivní sociální život může oddálit i nástup demence.“* (in Gruss, 2009, s. 138).

Shrnutí:

Trénování paměti je aktivitou, která se provádí na podporu nebo rozvoj kognitivních schopností seniorů. Kognitivní schopnosti jsou involučními změna způsobenými stárnutím jen mírně narušeny. Negativní vliv na správnou funkci kognitivních schopností má stres a nedostatečná aktivita, která nevede k pravidelnému zatěžování paměti. Pozitivní vliv na paměť má pozornost, koncentrace, relaxace, psychomotorické cvičení a paměťové strategie. Výzkumy prokázaly vliv kognitivního tréninku např. na soustředění, schopnost se učit, posílení soběstačnosti, oddálení demence apod.

2 SPECIFIKA SENIORŮ V INSTITUCIONÁLNÍ PÉČI

2.1 Senior a stáří

Senior je podle psychologického slovníku označením pro osobu starší 60 let (Hartl a Hartlová, 2000, s. 530). Toto označení však nevymezuje totožné pojmy, seniorem je odlišně definován jedinec z pohledu sociálního systému, pracovního trhu, medicínské péče nebo vzdělávání. Špatenková se Smékalovou říkají, že pojem senior je označením pro osoby ve věkovém období sénia (stáří) a je preferován společností pro svou emocionální neutralitu (2015, s. 48). Čornaničová rozděluje sénium na tři dimenze podle věku a zároveň k nim přiřazuje specifické označení osob, které se účastní edukačních aktivit. První dimenzí je starší věk (60-74 let), kterou označuje za fázi počátečního stáří a účastníka edukačních aktivit jako mladého seniora. Druhá dimenze je stáří (75-89 let) a účastníka nazývá starým seniorem. Třetí dimenzí sénia je dlouhověkost (od 90 let a více) a účastník edukačních aktivit se nazývá velmi starým seniorem (1998, s. 30). Rozdělení věkových kategorií koresponduje s Haškovcovou, která však první dvě kategorie označuje raným a vlastním stářím (2010, s. 20-21). Muhlpachr používá stejné označení jako osob jako Čornaničová, věkové kategorie však člení po desetiletích a posunuje spodní hranici stáří na věk 65 let (2004, s. 20-21).

Kalvach s Onderkovou říkají, že kalendářní stáří začíná v intervalu 75 - 84/89 let. V tomto období začínají zdravotní problémy, zvyšuje se riziko ovdovění a roste potřeba času a energie na vykonávané činnosti i odpočinek. Při dlouhověkosti, která začíná od 85/90 let, vzrůstají problémy se soběstačností, dochází k větší potřebě podpory a péče (Kalvach a Onderková, 2006, s. 7). Také Benešová označuje za počátek stáří věk okolo 75. roku, protože v tomto období dochází v organismu k podstatným změnám, které ovlivňují kvalitu života (2014, s. 20).

Kalendářní věk však nemusí odpovídat involučním změnám, které jsou způsobeny stárnutím, protože každý člověk stárne s odlišnou dynamikou. V další kapitole budou popsány změny, které jsou spojeny se stárnutím.

2.2 Změny ve stáří

S přibývajícím věkem dochází k nárůstu změn v lidském organismu, některé změny jsou patrné a některé nejsou zjevné. Stuart-Hamilton hovoří jednak o univerzálních znacích stárnutí, které jsou vlastní všem starým lidem (vrásky), tak i o probabilistických znacích, které jsou možné, ale nikoli univerzální (cukrovka) (1999, s. 18). Rozsah změn čili stárnutí postupuje u každého jedince odlišnou rychlostí. Je to tím, říká Vágnerová, že v genetické výbavě, která ovlivňuje primární stárnutí, jsou zakódovány nejen informace o výšce, barvě vlasů nebo dispozice k nemocem, ale také stárnutí, jeho začátek, průběh a pravděpodobně i jeho délka. Sekundární stárnutí ovlivňuje styl předchozího života. Nezdravý nebo nevhodný způsob života, či nadměrné orgánové zatížení se projeví ve vyšším věku a ovlivní rychlost změn organismu (Vágnerová, 2007, s. 311-312). Pacovský k tomu podotýká, že involuční změny, které jsou spojeny se stárnutím, jsou regresivní povahy a nelze je zvrátit zpět (1990, s. 30).

2.2.1 Tělesné změny

Tělesné změny jsou nejviditelnějším znakem stárnutí. Stárnutí je patrné na fyzickém vzhladu, kdy se projevuje ztráta elasticity kůže, vrásky, pigmentace, šedivění nebo ztráta vlasů. Po šedesátém roce dochází ke zhoršení smyslového vnímání, až 90% osob má problémy se zrakem, 30% má poruchy sluchu (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 204). Při dýchání je snížen přísun kyslíku, srdce zpomaluje svůj výkon, který vede k zúžení cév. To je pravděpodobně příčinou zpomalení reakční odezvy mozku.

Dochází ke zvýšené únavě seniorů, neboť jejich tělo spotřebovává stále větší množství energie pro základní fyziologické procesy (Stuart-Hamilton, 1999, s. 26). Ondrušová upozorňuje na polymorbiditu, sklon ke chronickému opakování chorob, geriatrickým komplikacím či odlišnému postupu léčby než u mladších nemocných (2011, s. 27). Vágnerová k tomu dodává, že průběh chorob ve stáří je většinou spojen s komplikacemi. Nemoci přechází do chronického stavu, protože v organismu chybí rezervní kapacita pro zvládnutí nemocí. (2007, s. 402). Čevela a kol. uvádí, že ve věku kolem 70 let je zdravých okolo 40 % osob, ve věku okolo 80 let 20 % osob a nad 90 let je ještě 5 % osob zdravých a bez větších obtíží (2012, s. 114). Vágnerová vysvětluje, že senioři ve věku nad 70 let chápou zdraví ne jako nepřítomnost chorob, ale zdraví jako dostatečnou soběstačnost a pocit pohody (2007, s. 402).

2.2.2 Psychické změny

Důsledkem stárnutí je postižena nervová soustava, dochází ke zpomalení reakcí, zvýší se zapomětivost, výpadky paměti. Snižuje se schopnost seniorů učit se nebo přijímat nové podněty. Změny zasahují i řeč, která se stává pomalejší, s nepřesným označením pojmů, v průběhu projevu dochází k neudržení návaznosti slov nebo vět (Dienstbier, 2009, s. 24-25). Vágnerová dodává, že u seniorů, kteří prodělali cévní příhodu může být narušena schopnost soustředění, zpomalení reakce nebo mohou být emočně nestabilní (2007, s. 403). Naproti tomu intelekt a slovní zásoba zůstávají při zdravém stárnutí nedotčeny do vysokého stáří. Krystalická inteligence, která zahrnuje dosažené obecné znalosti, ve stáří nepodléhá výrazným změnám, kdežto fluidní inteligence, která se označuje jako schopnost řešit problémy, se ve stáří snižuje, obzvláště v nových situacích (tamtéž, s. 322-324). Čevela et al. uvádí, že psychické schopnosti jsou v průběhu zdravého stáří involucí jen mírně změněny, projevují se pře-

devším poklesem rychlosti ve zpracování informací nebo rychlejší unavitelností (2012, s. 131). Beneš konstatuje, že se u seniorů nad 75 let začínají zvětšovat rozdíly v psychických schopnostech. Tyto rozdíly jsou závislé na zdravotním stavu, dosaženém vzdělání, úrovni sociální integrace apod. (2014, s. 111).

Popsané změny ve stáří se projevují u jednotlivých seniorů odlišně. Průběh stárnutí není identickým procesem. Osoby nestárnou stejným tempem a nebývají zasaženy totožné oblasti. V následujícím textu bude popsány faktory, které se podílí na dynamice stárnutí.

2.3 Faktory ovlivňující dynamiku stárnutí

Stárnutí je fyziologický, nezvratný proces. Mohou na něj působit faktory, které rychlost stárnutí zpomalí nebo naopak urychlí. Rowe a Kahn (1997) definovali podmínky pro úspěšné stárnutí – absence nemocí nebo postižení, vysoká úroveň fyzických a psychických funkcí a aktivní účast na okolním dění (in Čevela, Čeledová, Kalvach, Holčík a Kubů, 2014, s.138-139). Čeledová, Kalvach a Čevela uvádí tyto kritické postoje, které mají negativní vliv na stárnutí: 1. stereotypizace stáří jako pasivní, nesoběstačné a nemocné, 2. ztráta zodpovědnosti za sebe, neochota o něco usilovat a nevíra v úspěch (2016, s. 25-26). Čeledová a Čevela uvádí, že nejvíce se podílí na stárnutí životní styl jednotlivce (50-60 %), socio-ekonomické a životní prostředí (20-25 %), stejnou měrou se podílí genetický základ a zdravotní péče (10-15%) (2010, s. 27).

Vliv aktivity - pro uchování stávajících schopností je nutné vyvíjet aktivitu. Platí, že „funkce posiluje orgán“, nečinnost způsobuje nejen atrofii svalstva, ale také snižování psychických funkcí a schopností. Zdravé stárnutí je shrnuto v Srncově hesle ROSA, kde jednotlivá písmena označují základní oblasti zdravého stárnutí: R – racionální postoj (porozumění

vlastnímu stárnutí, nevyhnutelným změnám a příprava na ně); O – orientace na budoucnost (plánování, posilování radostného očekávání); S – sociální kontakty (pěstování přátelských vztahů, přijímání a dávání lásky, zájem o okolní dění); A – aktivita (duševní a tělesná činnost, záliby, koníčky apod. (Petřková a Čornaničová, 2004, s. 36-37). Podobně Švančara poukazuje na důležitost „Zásad 5P“ ve stáří a to: perspektiva – orientace na budoucnost, pružnost – schopnost přizpůsobit se novým situacím, prozíravost – dovednost organizace života podle aktuálního stavu, porozumění druhým – tolerance jiných osob, potěšení – udržení zdrojů radosti (in Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 209). Naproti tomu Suchomelová s podobou stáří, které glorifikuje co nejdelší a nejširší aktivitu seniorů, polemizuje. Klade otázky, jestli tento model si má činit právo na to, aby byl společností očekáván jako „jediný správný“ životní styl ve stáří (2016, s. 40).

Vliv pasivity - pasivní život seniora se dotýká všech jeho oblastí: tělesné, psychické, sociální i spirituální. Nedostatek pohybu vede k poklesu tělesné kondice, jejich důsledkem je další omezování tělesných aktivit. Psychická pasivita má za následek omezený slovník, zhoršující se paměť, zastarávání znalostí, dovedností a vede až k sociální exkluzi. Sociální pasivita má důsledky v podobě snižování kontaktů, omezení komunikace, izolovanosti a osamělosti. Spirituální pasivita vede k „odevzdanosti osudu“, beznaději, ztrátě životního smyslu, motivace. Senior se pohybuje v „začarovaném kruhu“, protože důsledkem rezignace, prázdnoty, ztráty smyslu života je pasivita jak tělesná, tak sociální a psychická (Čeledová et al., 2016, s. 24).

Vliv pasivity může vyústit postupným upadáním schopností do spirály nemohoucnosti, která vede k snížené soběstačnosti, která bude popsána níže.

2.4 Snížená soběstačnost

Ztráty a velké životní změny se nepojí jen se stářím, každý člověk v průběhu života zaznamená podobnou zkušenost. Ve stáří se však tyto změny a ztráty kumulují a senioři jsou jejich vlivem slabší a zranitelní (Pichaud a Thareauová, 1998, s. 26). Furst uvádí, že sociální změny zasahují seniory nejvýznamněji. Cítí se osaměle, jako nepotřební a závislí na jiných osobách, také mohou zažívat finanční nejistotu (1997, s. 153).

Soběstačnost neboli autonomie je schopnost uspokojení běžných potřeb samostatně v daném prostředí. Jedná se tedy o poměr mezi zdatností seniora vůči náročnosti prostředí (Kalvach a Onderková, 2006, s. 22). Holmerová a kol. považují soběstačnost za komplexní pojem. Snížená soběstačnost vzniká obvykle důsledkem závažných stavů nebo postižení. Ve vyšším věku vzniká jako následek chronických onemocnění nebo geriatrických syndromů (2014 a, s. 78). Sami senioři autonomii chápou jako *„být schopen či umět postarat se o sebe a domácnost sám; nepotřebovat druhé, resp. nebýt na ně odkázán; nemuset žádat druhé o pomoc, doprošovat se a nebýt jim zavázán; nezatěžovat druhé.“* (Sýkorová, 2007, s. 85-88). Kalvach a Onderková konstatují, že ve stáří je jednou z největších hrozeb ztráta soběstačnosti a závislosti na jiných lidech (2006, s. 22). Petrová Kafková uvádí, že když se snižuje autonomie a sebeobsluha seniorů, zvyšuje se jejich nejistota z nadcházejících ztrát schopností, senior ztrácí sebeúctu a důvěru v sebe sama (2013, s. 32). Ztráta autonomie je pak pociťována jako trýzeň nejenom starými lidmi, ale i jejich bezprostředním okolím. Pokud je to možné, usiluje se o její znovuobnovení všemi dostupnými prostředky (Haškovcová, 2002, s. 13).

V případech, kdy péči o nesoběstačného seniora přestává zvládat rodina, nastává zvažování odchodu seniora do instituce s pobytovou péčí. Tento typ institucionální péče bude popsán v následujícím textu.

2.5 Sociální instituce s pobytovou péčí pro seniory

Soběstačnost seniorů je předpokladem k samostatnému životu v dosavadním prostředí. Pokud dojde k omezení nebo ztrátě soběstačnosti, je nutné dotyčné osobě pomoci s vykonáváním činností. V České republice poskytuje stárnoucím osobám pomocnou péči primárně rodina. V případech, kdy péči o jedince nemůže, nedokáže či nechce rodina zvládat, zabezpečuje péči stát prostřednictvím sociálních služeb s pobytovou péčí. Jak ve svém výzkumném šetření zjistila Kuchařová, Rabušic a Ehrenbergová, senioři si ve věku od 75 let uvědomují, že pomoc mohou vyhledávat i mimo rodinu, přestože ji preferují. Od určitého stupně ztráty autonomie senioři nechtějí být závislí na péči svých potomků a spoléhají se raději na pomoc státu (2002).

Formy institucí, které poskytují sociální služby s pobytovou péčí: domovy pro seniory poskytují celoroční pobytovou službu těm seniorům, kteří nemohou žít ve vlastní domácnosti a zároveň vyžadují trvalou péči. Domovy se zvláštním režimem poskytují stejné služby jako domovy pro seniory, ale jsou zaměřeny na osoby, které mají zvláštní potřeby vyplývající z jejich poruch, postižení nebo závislostí. Domy s pečovatelskou službou se zaměřují na zdravé seniory, kteří potřebují pomoc při některých úkonech (Mlýnková, 2011, s. 65).

2.5.1 Domov pro seniory

Domovy pro seniory jsou poskytovatelem pobytových služeb osobám, u kterých je snížena soběstačnost zejména kvůli věku a vyžadujících pravidelnou pomoc jiné osoby. Zajišťují ubytování, stravování, pomoc při péči o vlastní osobu a její hygienu, aktivizační činnost a služby. Sociální služby se řídí zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Sociální služby jsou podle toho zákona poskytovány organizacemi nebo jednotlivci, kteří

jsou k této činnosti oprávněni. Tyto služby je možné uživatelem objednávat dle svých požadavků na základě státem přiznaného příspěvku na péči. Rozsah a forma služeb musí vycházet z individuálních potřeb osob, podporovat jejich samostatnost, motivovat je k aktivní činnosti a usilovat o sociální začleňování (Česko, 2009). Pro dobrou adaptaci musí senior nové prostředí poznat, orientovat se v něm. Zdejší život má odlišně strukturovaný denní režim a pravidla. Tyto změny a adaptace na ně automaticky zvyšuje u seniorů úzkost a pocit nejistoty (Vágnerová, 2007, s. 422-423). Špatenková hovoří o tom, že senior v instituci může pociťovat vykořenění, může se projevit ponorková nemoc v případě pobytu ve vícelůžkovém pokoji nebo jiné obtíže (Špatenková, 2013, s. 62). Baková et al. mluví o podstatné úloze personálu DpS, která ovlivňuje adaptaci seniora v instituci. Jedná se o navázání a udržování vztahů jak s novými obyvateli DpS, pomoc při vyřizování osobních záležitostí, seznámení s chodem instituce, nabídka vhodných aktivizačních činností (2015, s. 197-198). Aktivizace osob v institucionální péči je důležitá pro podporu sociálního kontaktu osob a zachování psychické a fyzické aktivity. Aktivizace seniorů v institucionální péči je popsána v následujícím textu.

2.6 Aktivizace seniorů v institucionální péči

Aktivizace je intencionální činnost odborného pracovníka, jejímž cílem je podpora bio-psycho-sociální kondice uživatele sociální služby. (Doporučený standard, 2015, s. 11). Malíková vysvětluje psychologický dopad aktivizace: "Seniorům pomáhá v jejich vlastním sebepřijetí a akceptaci sebe sama, protože si připadají ještě schopni nějakého výkonu a provedení užitečné činnosti" (2011, s. 126). Rheinwaldová doplňuje, že aktivizační činnosti mají činit život seniorů smysluplnější, udržovat a stimulovat jejich fyzické, psychické a společenské schopnosti (1999, s. 22). Smysluplná činnost by měla být pro seniora významná, dobrovolná, nabízet

naději na úspěch, mít zřejmý účel a být odpovídající jeho psychosociálním potřebám (Zgola, 2013, s. 33).

2.6.1 Skupinové aktivity

Z hlediska socializační funkce aktivizace se preferují společné aktivity seniorů. Členství v určité sociální skupině totiž podporuje pocit identity a zvyšuje sebejistotu. Vede také ke smysluplné komunikaci, ať slovní či mimoslovní (Zgola, 2013, s. 30). Tomeš a Šámalová říkají, že společenské začlenění bývá pro seniory důležitějším prvkem spokojenosti než jeho zdravotní stav. Sociální aktivity je vhodné zaměřit na takové aktivity, aby jejich aktivními činiteli byli právě sami staří lidé (2017, s. 220). K tomu uvádí Linderberger: *„výzkumné závěry ukazují, že aktivní účast na sociálním životě tlumí věkem podmíněný úbytek kognitivní výkonnosti v rámci normálního procesu stárnutí. Zároveň existují důkazy, že aktivní sociální život může odložit i nástup demence.“* (in Gruss, 2009, s. 138). Srnec však upozorňuje na skutečnost, že aktivizaci není nutné a potřebné nutit všem seniorům, pokud o ni nestojí. Není to nedostatek zájmu nebo selhání, ale respektování svobodné volby prožívání času seniora (Štěpánková, Hoschl a Vidovičová, 2014, s. 8).

Veteška uvádí, že aktivizační programy pro seniory v institucionální péči využívají širokou škálu metod nebo technik, např. kognitivní aktivizace (různé druhy technik trénování paměti), terapeutické aktivizační programy (smyslová aktivizace, arteterapie, biblioterapie, reminiscenční terapie apod.), zooterapie (canisterapie a felinoterapie), pohybová aktivizace (kinezioterapie apod.) a relaxační techniky (dechová cvičení, kreslení mandal apod.) (2016, s. 163). V rámci Doporučeného standardu kvality pro domovy pro seniory v České republice by v rámci aktivizace měly být seniorům nabízeny kulturní, sportovní, vzdělávací a duchovní programy. Z toho by měla být seniorům nabízena minimálně jedna vzdělá-

vací aktivita (přednáška, kurzy, výuka jazyků, trénování paměti) jedenkrát za 14 dnů (Doporučený standard, 2015, s. 12). Tyto aktivity slouží k udržení kognitivních schopností a předcházení jejich úpadku, který může vést až k rozvoji demence. Suchá s Jarolímovou uvádí, že kognitivním tréninkem, orientací v realitě a jinými postupy dochází k udržení kognitivního stavu a podpoře soběstačnosti seniora (2017, s. 30). Lužný tyto aktivity označuje jako nefarmakologické postupy proti úpadku kognitivních funkcí a řadí mezi ně především trénování paměti, reminiscenční terapii, podporu naučených postupů, orientaci realitou, validační terapii a jiné (2012, s. 139). V předchozím textu bylo již podrobněji zmíněno trénování paměti, nyní bude představena technika reminiscenční terapie.

2.6.2 Reminiscence

Reminiscence je speciální metodou práce se seniory, která využívá vzpomínek na minulé životní prožitky seniorů. Pomocí vzpomínek může být dosaženo integrity osobnosti a pocitu celistvosti. Vzpomínání slouží seniorům ke zdůraznění pozitivních stránek osobnosti, zvýšení pocitu sebehodnoty a zachování pocitu osobní identity (Špatenková a Bolomská, 2011, s. 9-12).

Metodu reminiscence rozšířila Angličanka Pam Schweitzerová v roce 1983, kdy pomocí nahrávek vzpomínek starších lidí vytvořila a režírovala přes třicet divadelních her, které osvětlují kontext sociálních událostí ve 20. století. Úspěch této metody vedl k založení Evropské reminiscenční sítě a rozšířil se do 16 evropských zemí (Schweizer, 2016). V České republice se tato metoda uplatňuje od počátku 21. století (Špatenková a Bolomská, 2011, s. 20). Přínosy reminiscence se pokusilo ověřit ve svém výzkumném šetření Gerontologické centrum Praha s názvem Vliv reminiscenční terapie na zdravotní stav a kvalitu života seniorů žijících v institu-

cích (2005-2007). Výsledky šetření ukázaly na lepší výsledky v soběstačnosti, nezávislosti a kognitivních funkcích. Byla zaznamenána vyšší spokojenost s autonomií a kontinuitou života. Bylo konstatováno, že dopad reminiscenční terapie je o to výraznější a zlepšení stavu nápadnější, čím je hlubší demence. Závěrem výzkumný tým konstatoval, že reminiscence je *"významnou psychosociální intervencí, která může výrazně přispět ke zlepšení kvality života lidí tím, že oslabuje sociální důsledky demence a navrácí lidem, byť těžce postiženým, jejich ztracenou lidskou důstojnost a místo ve společnosti"* (Janečková a Vacková, 2010, s. 32-36). Reminiscence je metodou, která využívá vzpomínek pro aktivizaci dlouhodobé paměti. Zároveň slouží jako zdroj sdílení informací ve skupině a pocítění sounáležitosti s ostatními.

Pro využití maximální účinnosti aktivizace je možné aktivizační program upravit pro specifické potřeby seniorů či navrhnout zcela nový aktivizační program nebo program edukační aktivity zaměřený na konkrétní skupinu seniorů. Tvorbou programu edukační aktivity se bude zabývat následující kapitola.

Shrnutí:

V této kapitole byla popsána specifika seniorů, změny, způsobené stárnutím. Tělesné změny jsou charakteristické zhoršenou funkčností smyslových orgánů, dýchací i srdeční systém je zpomalený, dochází ke zvýšené únavě seniorů. Psychické schopnosti jsou u zdravého stárnutí involucí jen málo narušeny, nastává pokles rychlosti ve zpracování informací a dřívější unavitelnost. Dynamiku stárnutí ovlivňuje především životní styl a ochota vyvíjet aktivitu. Pasivní přístup může vést ke ztrátě soběstačnosti a příchodu seniora do institucionální péče. Pro podporu stávajících schopností seniorů nabízí instituce aktivizační programy.

Pro účely této práce bude používáno označení „**senior v institucionální péči**“ pro osobu, která vlivem věku a involučních změn způsobených stárnutím pozbyla soběstačnosti a je odkázána na pomoc a péči jiné osoby v pobytové institucionální péči.

3 TVORBA PROGRAMU EDUKAČNÍ AKTIVITY

Aktivizační programy slouží jako forma podpory schopností seniorů a měly by vycházet z jejich zájmů a potřeb a vést k udržení nebo rozvoji jejich stávajících schopností. K tomu za ideálních okolností slouží program edukační aktivity připravený pro konkrétní skupinu seniorů se znalostí jejich specifík. V této kapitole bude popsána tvorba programu edukační aktivity se zaměřením na podporu kognitivních schopností seniorů.

3.1 Edukační aktivita

Trénování paměti je v publikacích odlišně nazýváno, používá se termín vzdělávací aktivita (srovnej Doporučený standard), aktivizační program (srovnej Preiss, Chrástková, Steinová, Vejsadová, 2010; Veteška, 2016), Špatenková se Smékalovou používají pojem edukační aktivita, která je součástí aktivizačních programů (2015, s. 101). *„Edukace vyjadřuje veškeré situace, při nichž probíhají nějaké edukační procesy, tj. dochází k nějakému druhu učení (záměrného i bezděčného)”* (tamtéž, s. 85). Veteška doplňuje, že se jedná o *„záměrné a cílevědomé formování člověka, jeho výchovu a vzdělávání (formální, neformální i informální); významný prostředek aktivizace a animace jedince“* (2016, s. 159). Aktivitu označují Průcha s Veteškou jako: *„skupinu činností, při nichž musí člověk projevit svoji iniciativu, samostatnost, vynaložit větší úsilí a energii, a být celkově výkonnější a efektivnější“* (2012, s. 24-25). Aktivizace představuje: *„proces uvedení do pohybu, rozvinutí nebo zesílení činnosti“* (Průcha, Veteška, 2012, s. 25). Veteška uvádí, že aktivizace se čím dál více používá v péči o seniory, protože podněcuje jejich potenciál a tím přispívá k jejich zdraví. Vhodně zvolené a realizované aktivizační činnosti jsou nástrojem pro prodloužení soběstačnosti seniorů. Aktivizační programy pak intervnují v oblastech udržení dovedností, schopností, vědomostí či na prevenci poruch paměti, myšlení nebo koncentra-

ce. Nedílnou složkou aktivizačních programů je podpora sociálních kontaktů seniorů jako prevence sociální izolace (2016, s. 163).

„**Trénování paměti**“ je pro účely této práce chápáno jako edukační aktivita, která se zaměřuje na podporu a udržení správné funkce kognitivních schopností seniorů v institucionální péči, ale i na podporu sociálních vazeb mezi účastníky aktivity.

3.2 Příprava programu edukační aktivity

Úspěšnost edukační aktivity je přímo závislá na zpracovaném programu této aktivity. Beneš poukazuje na to, že návštěvnost programů na Univerzitách třetího věku svědčí o tom, že v případě vhodně připraveného programu je mezi seniory o edukační aktivity velký zájem (Beneš, 2014, s. 112).

Mužík říká, že edukační program (projekt) je základním dokumentem pro plánování, realizaci a vyhodnocení edukační aktivity (2010, s. 283). Cílem programu je umožnit v co největší míře rozvoj osobnosti účastníka dané edukační aktivity (Prášilová, 2006, s. 23). Palán konstatuje, že při projektování edukační aktivity se hledají odpovědi na tyto otázky: Koho? Proč? V čem? Jak? Kdy? Za jakých podmínek? S jakým očekáváním? (2002, s.107). V této souvislosti Palán a Langer doporučují tyto základní kroky při přípravě projektu: 1. identifikace edukačních potřeb a stanovení požadavků; 2. identifikace účastníků; 3. stanovení cílů edukační aktivity; 4. určení obsahu edukace a jeho systematizace; 5. vytvoření časového plánu; 6. stanovení androdidaktických forem a metod; 7. stanovení didaktické techniky; 8. personální zajištění edukační aktivity; 9. technicko-organizační zajištění; 10. návrh metod evaluace; 11. zpracování finančního rozpočtu (2008, s. 162). Šerák a Dvořáková doporučují následující postup při tvorbě a ověření účinnosti edukační aktivity: 1. identifikování

edukační potřeby; 2. projektování edukační aktivity (cíle, obsah, formy, metody, místo, čas, lektoři); 3. realizace pilotní edukační aktivity; 4. vyhodnocení pilotní edukační aktivity; 5. realizace finální edukační aktivity; 6. vyhodnocení finální edukační aktivity. Dodávají, že nejlepší způsobem, kterým se ověřuje kvalita nové edukační aktivity, je realizace pilotního kurzu a jeho následné vyhodnocení (2009, s. 83). Také Mužík uvádí, že zkušenosti z praxe ukazují, že program edukační aktivity je nutné nejdříve otestovat na vzorku cílové skupiny, aby mohly být získány a zapracovány relevantní připomínky účastníků (2010, s. 283). Také Prášilová souhlasí, že pro opravdu účinný edukační program nelze brát jeho první verzi za konečnou. Při následném projektování další verze se zohledňují všechny nedostatky nebo připomínky, které v průběhu realizace pilotní verze nastanou (2006, s. 23).

Pro optimálně vytvořenou edukační aktivitu se ve fázi projektování bere do úvahy účinnost a efektivnost edukace. Účinnost programu vyplývá z toho, zda se dosáhlo stanovených cílů a jestli je možné uplatnit získané dovednosti v praxi. Efektivnost se vztahuje k nákladům a času na předání poznatků do požadované účinnosti (Prokopenko & Kubr, 1996, s. 131).

3.3 Analýza a identifikace edukačních potřeb

Projektování edukační aktivity začíná zjišťováním edukačních potřeb, informacemi o konkrétní skupině, pro niž se má projekt edukační aktivity připravovat a také podmínek, za kterých se má edukační aktivita konat (Prášilová, 2006, s. 51). Edukační potřeby definuje Palán jako uvědomovaný, ale i neuvědomovaný stav chybějících znalostí či dovedností, který má vliv na jeho další život, udržení fyzických, psychických či společenských funkcí (2002, s. 234). Analýza edukačních potřeb je klíčovým a zároveň nejobtížnějším prvkem při projektování edukační akce, protože na jejím základě se stanovují cíle, kterých má být edukační aktivitou do-

saženo (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 85). Analýza edukačních potřeb se skládá ze tří fází: první fází je přípravná fáze, ve které se identifikují zdroje pro sběr informací; následuje sběr informací a jejich analýza, která vede k identifikaci potřeb; poslední fází je návrh opatření, ze kterého vychází vlastní projektování edukační aktivity (Bartoňková, 2013, s. 14).

Pro přípravu projektu je třeba znát specifika skupiny osob, které se budou edukační aktivity účastnit. Palán a Langer uvádí tyto údaje, které je nutné o účastnících znát: jejich počet, pohlaví a věk, úroveň vzdělání, ale i jejich cíle a zájmy, které prostřednictvím edukační aktivity sledují (2008, s. 163). Senioři jsou značně heterogenní skupinou, která se mezi sebou především odlišuje úrovní znevýhodnění smyslových orgánů, kognitivními schopnostmi, emoční stabilitou, ochotou k činnosti a dalšími faktory. Ke zjišťování informací lze využít informací od osob, kterých se edukační aktivita týká nebo ze studia písemných materiálů. Je možno použít rozhovory, dotazníky, pozorování, testy, provést analýzu písemných podkladů, názorů, osobních dokumentů, výsledků výzkumů nebo doporučení expertů apod. Jak uvádí Průcha s Veteškou, pozornost při analýze edukačních potřeb se má věnovat nejen deficitům znalostí a dovedností, ale také rozvojovým možnostem a potenciálu osob (2012, s. 128). U seniorů se zohledňují nejen jejich omezení, ale především se zjišťují stávající schopnosti, které je možné edukací rozvíjet a rozvíjet. Aktivita by měla být pro seniory zajímavá a naplňovat jejich zájmové oblasti, proto je při analýze vhodné se zaměřit i na zjištění zájmů seniorů a jejich očekávání. Analýza by měla za optimálních podmínek zahrnout i realitu, ve které bude edukační aktivita probíhat, jako je znalost prostředí, jeho vybavení, možnosti zadavatele apod. Výstupem analýzy jsou identifikované edukační potřeby, které vedou k návrhu opatření či doporučení, ze kterých bude vycházet projekt edukační aktivity.

3.4 Projektování programu edukační aktivity

Při projektování programu edukační aktivity se přihlíží i ke všem podmínkám, ve kterých bude realizace aktivity probíhat. Jsou jimi především zadavatel (instituce), účastníci, lektor (trenér paměti) a potřebné materiály. Při tvorbě projektu edukační aktivity se zohledňuje místo konání a jeho vybavenost, termín a délka stanovené aktivity a v neposlední řadě i finanční náročnost edukační aktivity (Prášilová 2006, s. 156-160).

Po identifikaci edukačních potřeb se v procesu projektování edukační aktivity stanoví její cíl a zvolí se optimální strategický postup k jeho dosažení. Prášilová říká, že při projektování krátkodobé edukační aktivity stačí časový rozvrh. Tento rozvrh je možné uspořádat např. do rámcové osnovy, která obsahuje: rozsah akce a vymezení časových úseků; jednotlivé specifické cíle; způsob kontroly dosažení specifických cílů; obsah; hlavní strategie – metody, prostředky; lektora; organizaci edukační akce (2006, s. 153-154).

Cíl edukační aktivity

Cíl edukační aktivity je východiskem pro určení vhodného obsahu, formy, metody a časové dotace celé akce. Zároveň je vodítkem pro lektora a také účastníky, kterým poskytuje jistotu a motivuje je. Cíl je také základem pro hodnocení, ať průběžné nebo závěrečné (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 87). Cíl edukační aktivity se rozplánuje do specifických, dílčích cílů, které na sebe kontinuálně navazují. Z nich je pak sestavena „kostra“ edukační aktivity (Prášilová, 2006, s. 76). Cíl má tyto vlastnosti: jednoznačný (zabraňuje jiné interpretaci); kontrolovatelný (jeho výsledek se dá ověřit); přiměřený (s ohledem na schopnosti seniorů) a konzistentní (dosažení „vyššího“ cíle je podmíněno dosažením „nižších“ cílů) (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 121). Prášilová doplňuje komplexnost cíle, která

spočívá v tom, že zahrnuje nejen změny v kognitivní oblasti (vědomosti nebo znalosti), ale zároveň se zaměřuje i na změny psychomotorické (praktické dovednosti) a afektivní (postojové), které však nemusí být zastoupeny rovnoměrně (2006, s. 107). Štěpánková se Steinovou udávají za tyto cíle trénování paměti: posílení kognitivních funkcí účastníků, posílení sebevědomí účastníků a naučit je používat mnemotechniky v běžném životě (2009, s. 15). Cíl trénování paměti u seniorů v institucionální péči pro účely této práce je především v jejich aktivizaci, zaměřuje se tedy na postojovou složku, ochotu účastnit se aktivit v průběhu trénování paměti a zapojovat se do nich.

Obsah edukační aktivity

Obsah je zpracovaným souhrnem poznatků, činností nebo způsobů chování do podoby dokumentu, které je předloženo účastníkům (Dvořáková, 2011, s. 49). Pomocí obsahu by mělo dojít k naplnění stanoveného cíle, který vychází z identifikovaných potřeb účastníků. Obsah by měl respektovat specifika skupiny účastníků, vycházet z vědeckých poznatků, být aktuální a použitelný v praxi. Obsah edukace by měl být pro účastníky strukturovaný a logicky uspořádaný (Dvořáková, 2013, s. 67). Obsah se dále konkretizuje ve studijních materiálech. Pro seniory je možné využívat především učebnic, pracovních sešitů nebo pracovních listů. Tyto materiály jsou předávány většinou v tištěné formě. Je možné využívat i elektronických studijních materiálů, např. videozáznam, animace, zvukové nahrávky apod. (Dvořáková, 2011, s. 52-53). Čornaničová a Petřková uvádí, že při výběru úloh by měl lektor přihlížet k potřebám účastníků tak, aby edukace přispívala k řešení aktuálních problémů seniorů (2004, s. 66). K trénování paměti se využívá úloh, které podporují různé druhy paměti, zaměřují se na pozornost a koncentraci. Používají se písemné, ale i ústní úlohy, které procvičují odlišné spektrum schopností

seniorů. Štěpánková se Steinovou upřesňují, že by mělo být pamatováno na předávání teoretických poznatků z oboru neurověd a tipů pro zdravý životní styl ve stáří (2009, s. 15).

Formy edukační aktivity

Při projektování edukační aktivity se musí zohlednit, jakou představu o formě aktivity má zadavatel (instituce). Průcha a Veteška říkají, že formy edukačních aktivit jsou vnějším organizačním uspořádáním edukačních akcí (2014, s. 106). Podle toho se mohou členit na přednášku, seminář, kurz, výcvik, školení. Kurz je edukační aktivitou, na niž se sejde v daném čase a místě více zájemců. Prostřednictvím kurzu dochází k získávání zkušeností, dovedností, které mohou být zakončeny zkouškou či certifikátem (Ovčáčiková a Velička, 2014, s. 30).

Forma edukace se rozlišuje např. podle délky trvání edukační akce na časovou jednotku (45, 60 nebo 90 minut), nebo delší časový úsek (den, týden, měsíc), podle opakování aktivity (jednorázově, opakovaně, krátkodobě, dlouhodobě) (Palán a Langer, 2008, s. 151). Štěpánková se Steinovou doporučují pro trénování paměti seniorů jako optimální kurz o délce 10 lekcí, jejichž trvání je 90 minut (2009, s. 13).

Metody edukační aktivity

Metody edukace jsou souborem postupů, které uplatňuje lektor a ty směřují k dosažení stanovených cílů (Průcha a Veteška, 2014, s. 172). Metody slouží k zprostředkování vědomostí a dovedností, aktivizaci účastníků a komunikaci vedoucí ke smysluplné a efektivní interakci. Souvisí se specifiky předkládané látky, danými didaktickými cíli a úkoly. V teoretických metodách převažuje verbální projev, aktivní role účastníka je malá (přednáška, cvičení). V teoreticko-praktických se nehovoří jen o problémech, ale vedou k aktivnímu jednání účastníka (diskusní, problémové

metody, diagnostické, klasifikační a problémové metody). Posledním typem jsou praktické metody, které rozvíjí dovednosti, návyky, hodnoty (např. asistování, poradenství) (Eger, 2005, 71). Hladílek upřesňuje jednu z praktických metod, metodu cvičení, při které se navozuje kontakt mezi účastníky navzájem, i mezi lektorem a účastníky. Ve cvičeních je možné ověřit teoretické poznatky v praktické aplikaci (2009, s. 77). Petřková s Čornaničovou podotýkají, že při edukaci seniorů jsou efektivní ty metody, které podníčí vlastní motivaci seniorů a zajistí jejich aktivní zájem. Zároveň budou respektovat specifika osobnosti a stylu učení, zabezpečí zpětnou vazbu a umožní využít nově nabyté poznatky v praxi (2004, s. 70). Pro trénování paměti seniorů se používá především aktivizačních metod v podobě kognitivních cvičení, mnemotechnik, ale i domácích úkolů, které slouží k procvičování mezi leklemi (Štěpánková, Steinová, 2009, s. 15).

3.4.1 Didaktické prostředky edukační aktivity

Didaktické prostředky jsou předměty, které se používají pro efektivní a funkční průběh edukace. Určujícím hlediskem je především zvolená forma a metoda edukace. Jedná se o prostory, ve kterých probíhá edukační aktivita a jejich vybavení, didaktickou techniku a učební pomůcky (Langer, 2016, s. 54). Didaktické prostředky se volí vždy s ohledem na stanovené cíle, skupinu účastníků, obsah vzdělávání, lektora a možnosti jak materiální, tak finanční a časové (Langer, 2016, s. 53).

Učební pomůcky představují materiální prostředky edukační aktivity, které napomáhají interpretaci obsahu edukace (Mužík, 2004, s. 93). Používají se k získání a udržení pozornosti, názornosti a dalšímu vysvětlení, pro usnadnění obsahu edukace a v neposlední řadě k tomu, aby edukace byla pro účastníky zábavná. Je možné použít originální a reálné předměty, modely, projekce záznamů, zvukové záznamy, počítačové, televizní

nebo rozhlasové programy pro účely výuky apod. V průběhu edukačních aktivit se používají flipchartové tabule, cvičebnice, pracovní listy, papíry, fixy, pastelky, post – it lístečky (Langer, 2016, s. 79). Štěpánková se Stei-
novou podotýká, že pro trénování paměti stačí seniorům tužka a papír (2009, s. 13).

Didaktická technika představuje všechny technické přístroje a systémy, které slouží k přenosu informací z učebních pomůcek (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 101). Tato technika umožňuje prezentaci učebních pomůcek, slouží k realizaci jiných forem edukace, podporuje aktivní samostatnou práci účastníků. Jedná se o dataprojektory, videoprojektory, přehrávače a počítače (Rambousek, 2014, s. 9). Při trénování paměti se v některých institucích využívá možnosti trénování paměti na počítačích pomocí speciálních programů. Většinou však v institucionální péči nebývá k dispozici dostatečné množství počítačů pro všechny účastníky (Štěpánková a Stei-
nová, 2009, s. 13).

Prostory k edukaci - je nutné znát počet, velikost a možnost rozdělení prostor, místo pro odpočinek, místo pro trenéra paměti. Zjišťuje se, jaké je osvětlení, větratelnost, vytápění, akustika, dostatek nábytku, zvláště stolů a židlí. Uspořádání míst pro účastníky je klíčové pro jejich pozornost a tím i na efektivitu edukace (Langer, 2016, s. 54-55). Při použití facilitačních metod je vhodné takové uspořádání, které umožňuje samostatnou práci a podporuje diskusi účastníků (hnízda, úly apod.) (Dvořáková, 2011, s. 78). Je potřebné znát i dostupnost místnosti pro účastníky, ale i vzdálenost těchto prostor od toalet nebo míst k odpočinku nebo občerstvení (Langer, 2016, s. 54). Špatenková se Smékalovou upozorňují, že čím je edukační prostředí pro seniory zajímavější, poutavější, propojené s obsahem edukace, tím větší je pozornost a motivace seniorů. To vede k efektivnímu edukačnímu procesu a přispívá k rozvoji a kultivaci senio-

rů (2015, s. 145). Pro trénování paměti je nutné mít dobře osvětlenou místnost, s možností větrání. Účastníkům by měla zajišťovat dostatek klidu pro soustředěnou práci, mít uspořádání pro práci ve skupinách i pro diskuzi či rozhovory. Pro seniory v institucionální péči je podstatný dostatek místa pro manipulaci s invalidními vozíky či chodítky, bezbariérový vstup, ale i blízkost toalet.

Lektor

Lektor je vzdělavatelem dospělých působící v oblasti dalšího vzdělávání (Průcha a Veteška, 2012, s. 162). U seniorů naplňuje lektor několik funkcí - motivační, aktivizační, poradenskou (Benešová, 2014, s. 103). Dvořáková uvádí, že lektor je nesporně důležitým prvkem v procesu edukační aktivity. Zmiňuje zejména jeho kompetence odborné, metodické, komunikační a rétorické, jeho schopnost a dovednost účelně nastavit a využít všechny části edukační aktivity (Dvořáková, 2011, s. 27). Z osobnostních kompetencí je u něj kladen „*důraz na autentičnost (tj. vřelost, empatii, schopnost sebereflexe a autoregulaci), integritu osobnosti a dynamismus (tj. schopnost rychle postihovat změny v edukačních situacích a přizpůsobovat se jim)*.“ Dále jsou nutné kompetence psychosociální, sociální a komunikační. Tyto kompetence jsou východiskem pro vytvoření vhodného prostředí, které odpovídá specifikům a potřebám seniorů a podněcují je k aktivní účasti (Petřková a Čornaničová, 2004, s. 72-73). Špatenková se Smékalovou upozorňují z osobnostních kompetencí na etickou a sebereflexivní kompetenci, která je při edukaci seniorů důležitá. Za stěžejní považují lektorské kompetence, které představují „*know-how*“ edukace (2015, s. 187).

Trenér paměti

V institucích dlouhodobé péče v rámci aktivizace seniorů provádí paměťová cvičení odborně proškolení pracovníci. Řada z nich má certifikát trenéra paměti a dále se vzdělávají. Přínos trénování paměti pro účastníky je závislý na schopnosti trenéra paměti motivovat a povzbuzovat účastníky, jejich vzájemné podpoře, víře účastníků ve smysl trénování paměti a také v podpoře blízkými osobami (Preiss a Křivohlavý, 2009, s. 108-109). Holmerová et al. doporučují citlivé vedení tréninku paměti, s ohledem na individuální schopnosti seniorů. Trenér paměti by měl dokázat pružně reagovat na bezprostřední problémy, např. při přílišné náročnosti úkolu ho buď usnadnit nebo ukončit bez pocitu selhání účastníků (2009, s. 161). Špatenková se Smékalovou doplňují, že trenér paměti dbá u seniorů především o zabezpečení dostatečné pozornosti a motivace seniorů; vhodnou formu sdělovaných informací; zapojení různorodých metod pro snadnější uchování informací (2015, s. 116). Jiráček et al. upozorňují, že pro seniory s mírnou demencí může být trénink kognitivních funkcí stresující záležitostí. Je nutné navodit atmosféru důvěry, zvolit vhodné úkoly a zejména vždy poskytnout pozitivní zpětnou vazbu, pochvalu za výkon nebo postup (2009, s. 96). Trenér by si totiž měl vždy uvědomovat omezení seniorů a neočekávat nereálné výsledky činnosti (Klucká a Volfová, 2009, s. 25). Štěpánková se Steinovou doplňují specifickou vlastností - angažovaností trenérů, tzn. být odpovědný za dosažení úspěchu „svých studentů“, účastníků kurzu (2009, s. 13).

Organizace a logistika edukační aktivity

Úspěšná realizace programu edukační aktivity se neobejde bez vytvoření časového a místního plánu celého programu edukační aktivity. Zahrnuje všechny činnosti po dobu nejen přípravy, ale i činnosti při realizaci a závěrečné evaluaci. Stanovuje se jednoznačná odpovědnost za jednotlivé

činnosti, jsou nastaveny mechanismy kontroly, aby byla každá činnost zajištěna požadovaným způsobem konkrétní osobou. Jedná se o množství různých činností, např. o zajištění informovanosti o akci, zajištění vhodných prostor, techniky, pomůcek, lektorů, zpracování evidence, evaluace, podkladů pro zprávy apod. (Bartoňková, 2013, s. 82-83). Při plánování se zohledňuje stanovený cíl, aby časový plán byl racionální a realistický, umožňoval účastníkům poskytnutí dostatečného času k osvojení plánovaných znalostí a dovedností (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 102).

Evaluace programu edukační aktivity

Evaluaci definují Průcha s Veteškou jako: „hodnocení, které s pomocí exaktních metod stanovuje kvalitu a efektivitu určitých programů, procesů, dosahovaných výsledků a efektů, činností zúčastněných subjektů.“ Doplnují, že tento pojem se začal používat v souvislosti se vstupem ekonomických úvah v oblasti vzdělávání (2014, s. 98).

„Evaluace přispívá ke zjištění, za jakých podmínek byly jednotlivé cíle splněny, které aktivity byly pro jejich splnění využity, resp. proč se cíle nedaří naplnit. V procesu evaluace může dojít např. ke zjištění, že stanovené cíle nejsou reálné, případně nesprávně vymezené. Na základě výsledků evaluace je možné konkrétní aktivity vedoucí k dosažení krátkodobých cílů aktualizovat či modifikovat.“ (Švecová, 2016, s. 33).

Podobně hovoří Bartoňková, která evaluaci nazývá integrální součástí edukace, ve které dochází ke komparaci cílů s dosaženými výsledky (2010, s. 182).

Dvořáková uvádí, že při edukaci dospělých bývá nejčastěji k evaluaci aktivity využíván Kirkpatrickův model. Ten klade otázky na reakci účastníků, jejich učení, chování a výsledky (2013, s. 17). První stupeň evaluace měří spokojenost účastníků (reakci). Zkoumá, jak účastníci reagují na jednotlivé části edukační aktivity, včetně jejich hodnocení, nejčastěji se využívá dotazníků nebo rozhovorů. Druhý stupeň měří rozsah získaných

znalostí (učení). Zjišťuje rozsah získaných znalostí, dovedností nebo změny postojů. Nejběžnější je použití testů, případně zkoušky nebo prezentace. Třetí stupeň evaluace měří změny v chování (přenos). Zkoumá, jestli u účastníků proběhla změna chování a došlo k používání dovedností v každodenním životě. Čtvrtý stupeň evaluace zjišťuje, jak výsledky edukační aktivity ovlivnily efektivitu daného prostředí (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 107).

Mužík rozděluje hodnocení účinnosti programu edukační aktivity na dvě oblasti – první zkoumá didaktickou účinnost v průběhu edukační aktivity, tzn. nárůst vědomostí nebo dovedností vlivem edukace. Druhá oblast se zabývá dopadem edukace na efektivnější provádění činností absolventů edukační aktivity. Podobně jako Dvořáková říká, že nejvíce rozšířený přístup k hodnocení účinnosti edukační aktivity je Kirkpatrickův model (2010, s. 295).

Součástí evaluace je hodnocení výsledků dosažených znalostí účastníky edukační aktivity (Dvořáková, 2013, s. 50). Hodnocení je posouzením toho, co si účastníci v procesu edukační aktivity osvojili. Jde tedy o sumu nových znalostí, dovedností nebo postojů. Je zpětnou vazbou pro účastníka akce, o jejich pokroku, ale i pro lektora, který dostává informace o úspěšnosti svého působení na účastníky (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 105). Na toto hodnocení je možno nahlížet podle různých kritérií, např. z hlediska času nebo cílů. **Z hlediska času jeho realizace** probíhá hodnocení před nebo na začátku edukační aktivity, kde se sleduje úroveň vstupních znalostí a dovedností. Hodnocení probíhající v průběhu slouží ke korekci edukačního procesu. Hodnocení na konci edukační akce, lépe však s nějakým časovým odstupem, zjišťuje úspěšnost účastníků vzhledem ke stanoveným cílům. Hodnocení je prováděno za pomoci testů, dotazníků, rozhovorů, pozorování apod. (Bartoňková, 2013, s. 91).

Z hlediska cílů se jedná o hodnocení formativní, které slouží k odhalení případných nedostatků v kvalitě učení účastníků a jejich odstranění. Hodnocení kumulativní je realizováno na konci edukační aktivity, kdy se posuzuje úroveň získaných vědomostí nebo dovedností vzhledem ke stanoveným cílům (Dvořáková, 2013, s. 50). Nejvyšší vypovídací hodnotu mají zkoušky s použitím pre-testů a post-testů, které zjišťují znalosti a dovednosti na začátku a na konci edukační aktivity. Lze tak předpokládat, že zlepšení úrovně znalostí či dovedností je výsledkem účasti na edukační aktivitě (Dvořáková, online). Hodnocení se však u seniorů nedoporučuje provádět, neznámkuje se, nebodují. Zásadně se neprovádí jakákoli kritika, nekomentují se výsledky. Zpětná vazba se podává alternativním způsobem, např. prostorem pro diskusi, dotazy. Je vhodnější, když si senioři vzájemně např. ve dvojicích nebo malých skupinách své výsledky porovnávají navzájem (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 178).

Finanční rozpočet

Při vytváření finančního rozpočtu edukační aktivity je velmi důležité neopomenout žádnou položku, uvést tedy do kalkulace všechny náklady, které se mohou promítnout do konečné ceny aktivity. Jedná se o osobní náklady, cestovné, zařízení a vybavení, náklady na kancelář, nákup služeb a jiné (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 102-103).

3.4.2 Zásady trénování paměti

Tato subkapitola bude zaměřena na strukturu a zásady vedení tréninku trénování paměti. Trénování paměti má tyto fáze: počáteční fáze, ve které jsou účastníci seznámeni s tématem, naladění a motivování. V hlavní fázi dochází ke zvýšení soustředění a intenzivní práci. Následuje fáze uvolnění, po ní opakovací fáze, kdy se prohlubují cvičení z hlavní fáze.

V závěrečné fázi dochází ke zklidnění a motivaci k další účasti (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 102).

Zásady trénování paměti jsou v respektování jedinečnosti a specifika osobností; zohledňování vzájemných vztahů účastníků; motivace a povzbuzení k zapojení do tréninku; podpora začlenění do skupiny; individuální přístup; zajištění vhodné zpětné vazby (Klucká a Volfová, 2009, s. 24-25). Preiss a Křivohlavý doporučují navíc ještě vybrat skupinu tak, aby skupina měla podobnou kognitivní úroveň schopností, dostatek času k vypracování úkolů, vykonávaná práce posilovala sociální kontakt a nezapomenout na pohybová cvičení (2009, s. 75-76). Steinová se Štěpánkovou doplňují specifické zásady ČSTPMJ jako je terapie příjemným šokem, která ukazuje, co senioři dokáží; dává lidem příležitost k vyniknutí; vyžaduje spolupráci a angažovanost účastníků a používá humor (2009, s. 15-16).

Shrnutí:

Zájem seniorů o edukační aktivity je značný, pokud se jedná o zajímavou a dobře zorganizovanou aktivitu, jak vyplývá ze stále se zvyšujícího počtu seniorů účastnících se např. studia na univerzitách třetího věku. Účelně sestavený program edukační aktivity vychází z analýzy skupiny účastníků, jejich edukačních potřeb a podmínek realizace. Z nich se identifikuje edukační potřeba účastníků a následně je určen odpovídající cíl edukační aktivity. Z něj je pak sestaven program edukační aktivity, který zohledňuje specifika účastníků, vhodné formy, metody, obsah, lektora, didaktické prostředky a místo, ve kterém bude aktivita probíhat. Pro zvýšení účinnosti programu se provádí pilotní testování. Důležitou součástí je evaluace aktivity, která poukáže na možné nedostatky v projektu edukační aktivity.

Shrnutí teoretické části

Trénování paměti je aktivitou, která se provádí na podporu nebo rozvoj kognitivních schopností seniorů. Negativní vliv má stres a nedostatečná aktivita, která nevede k pravidelnému zatěžování paměti. Pozitivní vliv na paměť má pozornost, koncentrace, relaxace, psychomotorické cvičení a paměťové strategie. Tělesné změny ve stáří jsou charakteristické zhoršenou funkčností smyslových orgánů, které mají vliv na zpracování informací. Naproti tomu psychické schopnosti jsou u zdravého stárnutí involucí jen málo narušeny. Dynamiku stárnutí ovlivňuje především životní styl a ochota vyvíjet aktivitu. Nezdravý životní styl spojený s pasivním přístupem může vést ke ztrátě soběstačnosti a příchodu seniora do institucionální péče. Instituce pro podporu stávajících schopností seniorů nabízí aktivizační programy. Ideální formou aktivizace je příprava programu edukační aktivity zaměřená na konkrétní skupinu osob se znalostí jejich specifik.

II. EMPIRICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V teoretické části diplomové práce jsou popsána východiska pro tvorbu programu kurzu trénování paměti pro seniory 80+ v institucionální péči, jeho realizaci a evaluaci. V empirické části bude popsána metodologie výzkumného šetření, v rámci studie prezentovaných. Tématem předkládané diplomové práce je program pilotního kurzu trénování paměti seniorů 80+ v institucionální péči v rámci případové studie. V případové studii bude popsán proces tvorby, realizace a evaluace programu kurzu trénování paměti. Budou provedena dvě výzkumná šetření, první bude zaměřené na analýzu skupiny seniorů, jejich potřeb a podmínek, ze které budou identifikovány edukační potřeby seniorů. Toto šetření slouží jako východisko pro tvorbu programu kurzu trénování paměti seniorů 80+ v institucionální péči. Ten bude následně pilotně otestován. Dalším výzkumným šetřením bude zjišťována evaluace realizovaného kurzu jeho účastníky. Výsledkem bude zjištění, zda byli účastníci kurzu spokojeni a zda byl naplněn programový cíl. Cílem diplomové práce je vytvoření pilotní verze programu kurzu trénování paměti pro seniory 80+ v institucionální péči, jeho ověření a formulace stanovení doporučení pro další realizaci programu v praxi. Evaluace bude provedena podle modelu Kirkpatricka. Budou sledovány jen první dvě úrovně zaměřené spokojenost a dosažený výsledek. Další úrovně, které se vztahují k budoucnosti sledovány nejsou s ohledem na nemožnost vyloučení involučních změn či jiných faktorů.

4.1 Strategie výzkumu

Vzhledem k tomu, že jde o snahu získat hloubkovou subjektivní výpověď participantů zaměřenou na proces tvorby a evaluaci realizovaného kurzu trénování paměti (dále jen KTP), je zvolen kvalitativní výzkum.

Hendl v kvalitativním výzkumu přirovnává práci výzkumníka k detektivní činnosti, protože dochází ke snaze vyhledat všechny dostupné informace a podrobit je analýze. Z analýzy je pak formulována odpověď na výzkumné otázky (2005, s. 50). Nevýhodou kvalitativního výzkumu je to, že výsledné závěry nelze zobecňovat. Jsou platné pouze pro zkoumaný soubor osob, ze kterého byla data získána (Švaříček a Šedová, 2014, s. 24-25).

Vzhledem k cíli, kterým je provedení evaluace pilotního KTP, je zvoleno evaluační výzkumné šetření. Úkolem evaluátora je zjistit, jestli byl program dobře sestaven a jak jej vnímají účastníci (Smutek, 2005, s. 30). Preferovanými metodami v evaluační studii jsou pozorování, rozhovory a studium dokumentů (Smutek, 2005, s. 47). V kvalitativním výzkumu je možné použít základních typů designu, které slouží jako návod k provádění vlastního výzkumu. Jedním z nejčastěji užívaných designů kvalitativního výzkumu je případová studie. Hlavní důvod pro použití případové studie je především v získání poznatků o dosavadní neznámé speciální situaci, které umožní porozumění důležitým aspektům zkoumaného problému (Hendl, 2016, s. 112). Jedním z typů případové studie je evaluační studie, která provádí deskriptivní popis jevu, avšak jedná se především o hodnocení určitého programu (Hendl, 2016, s. 108). Jádrem případové studie je samotný případ, u kterého badatel usiluje o porozumění v jeho přirozeném prostředí. Využívá k tomu všech dostupných metod sběru dat běžných v kvalitativním výzkumu, ale i kvantitativním výzkumu tak, aby odpovídaly na výzkumnou otázku (Švaříček a Šedová, 2014, s. 98).

4.2 Cíl výzkumného šetření a výzkumné otázky

Cílem prováděného výzkumného šetření je vytvoření ověřené pilotní verze programu kurzu trénování paměti pro seniory 80+ v institucionální

péči, jeho ověření a formulace stanovení doporučení pro další realizaci programu v praxi. Programový cíl kurzu byl stanoven: na cvičení jsou účastníci ochotni se zapojit do aktivit, které slouží k procvičení paměti a mohou s ohledem na svůj zdravotní stav tak přispět ke změně skóre kognitivních domén. Po stanovení výzkumného cíle jsou vytvořeny jednotlivé výzkumné otázky.

Hlavní výzkumná otázka:

HVO: Byli účastníci pilotního kurzu trénování paměti seniorů 80+ v institucionální péči spokojeni s programem kurzu a bylo dosaženo programového cíle kurzu?

Dílní výzkumné otázky slouží k objasnění, jak účastníci hodnotí edukační proces podle programu pilotního kurzu trénování paměti. Hodnocení edukace je prováděno podle modelu Kirkpatricka, kde jsou sledovány dvě úrovně hodnocení – spokojenost účastníků a výsledky učení účastníků. Třetí a čtvrtá úroveň tohoto modelu není řešena s ohledem na nemožnost vyloučení faktorů involučních a jiných ovlivňujících faktorů působících na účastníky.

Pro zodpovězení dosažení programového cíle podle 1. úrovně evaluace podle Kirkpatricka - spokojenost - budou sloužit výsledky z hloubkových rozhovorů s účastníky KTP. Byly použity dvě základní otázky, které jsou rozpracovány do indikátorů.

DVO1: Jsou účastníci spokojeni s použitými technikami aktivit v pilotním kurzu trénování paměti?	
indikátor	spokojenost s technikami zaměřenými na podporu pozornosti
	spokojenost s mnemotechnikami
	spokojenost s psychomotorickým cvičením
	spokojenost s reminiscenční technikou
	spokojenost s technikou relaxace

DVO2: Jsou účastníci spokojeni s organizací kurzu v pilotním KTP?	
indikátor	spokojenost s trenérkou paměti
	spokojenost s místem
	spokojenost s časem, délkou a frekvencí lekce

Pro zodpovězení dosažení programového cíle podle 2. úrovně Kirkpatrickova modelu – žádoucí chování účastníků – k ověření pokračování ochoty zapojovat se do aktivit sloužících k procvičování paměti slouží rozhovory, pozorování a analýza účasti dokumentu evidence docházky v navazujících lekcích trénování paměti v období po šesti a dvanácti měsících od ukončení KTP. K zodpovězení druhé části programového cíle – přispění ke změně skóre kognitivních domén účastníků bude sloužit rozdíl mezi dosaženými výsledky v pre-testu a post-testu standardizovaného dotazníku ACE-CZ a rozhovory.

DVO3: Jaký dopad má pilotní KTP na chování účastníků?	
Indikátor	Aktivně se zapojují do vypracování předkládaných úloh v pracovních listech
Indikátor	ochota dál navštěvovat trénování paměti

DVO4: Přispívá pilotní KTP ke změně skóre kognitivních domén účastníků s ohledem na jejich zdravotní stav?	
indikátor	výsledek rozdílu mezi pre-testem a post-testem ACE-CZ
	hodnocení výsledku testu účastníky

4.3 Výzkumný soubor

S žádostí o možnost uskutečnit výzkum je oslovena vedoucí DpS, která je seznámena s výzkumným záměrem a jsou jí sdělena jména účastníků, kteří s výzkumem souhlasí. Je podrobně probrán obsah a postup testování účastníků, stejně jako uvažovaná koncepce kurzu trénování paměti. Následně je vedoucí DpS požádána o souhlas s výzkumem. Ten je poskytnut i s ohledem na dobu, se kterou se diplomantka podílí na aktivizaci seniorů v dané instituci, osobně je zná a má k nim tak usnadněný přístup.

Výzkumný soubor osob se vytváří s ohledem na řešený výzkumný problém a výzkumné otázky (Švaříček a Šeďová, 2014, s. 73). Výzkumný soubor je vybrán na základě záměrného výběru, jehož podstatou je vybrat účastníky podle jejich určitých vlastností nebo stanovených kritérií (Mioviský, 2006, s. 135). Kritéria výběru: 1. věk nad 80 let; 2. pobyt v institucionální péči; 3. z úvodních 4 lekcí tréninku paměti navštívili alespoň 2 lekce, aby se mohli vědomě rozhodnout pro absolvování intenzivního

kurzu trénování paměti; 4. ochota absolvovat celý pilotní kurz trénování paměti; 5. ochota podstoupit výzkumné šetření před a po absolvování pilotního kurzu trénování paměti. Je osloveno všech deset účastníků úvodních lekcí trénování paměti s žádostí o účast při výzkumu, souhlasí osm osob. Jeden muž těsně před začátkem rozhovorů zemřel, dvě ženy zemřely v průběhu probíhajícího výzkumu. Výzkumný soubor tvoří pět osob, složení je tři ženy a dva muži, ve věku od 83 do 92 let. Účastníci si volí jména, pod kterými ve výzkumu vystupují kvůli zachování anonymity. Podrobnější biografická data účastníků viz příloha P1.

4.4 Metoda sběru dat

S ohledem na zvolený design výzkumu - případovou studii, je možné kombinovat různé metody sběru dat. S ohledem na cíl výzkumu a stanovenou hlavní výzkumnou otázku je vhodnou metodou sběru dat polostrukturovaný hloubkový rozhovor a analýza dokumentů jako jsou vyplněné testy ACE-CZ a evidence docházky. S ohledem na věk a zdravotní stav účastníků není narušován jejich běžný režim v DpS, sběr dat pomocí rozhovorů a testu ACE-CZ probíhá v termínu, který si sami účastníci zvolí jako optimální.

Sběr dat pomocí rozhovorů - k rozhovorům dochází v jejich pokojích, aby se cítili uvolnění ve známém prostředí, nerušení jinými osobami. Je zvažováno použití reminiscenční místnosti, ve které dochází k trénování paměti, ale klid a pohodlí účastníků výzkumu v domácím prostředí převládá nad autenticitou prostředí. Na začátku setkání dochází k vysvětlení, co je cílem setkání, proč je prováděno, jsou seznámeni s anonymizací účastníků v celém výzkumném procesu. Je sděleno, že mají právo na kteroukoli z otázek neodpovědět, případně mohou celý rozhovor, test nebo účast ve výzkumu ukončit. Jsou zodpovězeny doplňující otázky a následně jsou požádáni o souhlas s účastí na výzkumu a možnost zazna-

menání rozhovoru na nahrávací zařízení. Při dotazování je volena sedící pozice mírně bokem, aby měl senior možnost při přemýšlení se dívat volně dopředu a není rušen výhledem na tazající se osobu. Při čekání na odpověď je vhodné mít skloněnou hlavu, zvolna zapisovat a nevytvářet zbytečný tlak na seniora. Jsou nabízeny přestávky nebo přesunutí testování či rozhovorů kvůli únavě, která by se mohla projevit ve výsledcích testování.

Úvodní otázky směřují k rozmluvení a ztrátě ostychu z použitého diktafonu, aby vznikla atmosféra příjemného rozhovoru. Všechny otázky jsou formulovány tak, aby účastníci chápali jasnost a jednoznačnost dotazu, jsou vysvětlovány a přeformulovány tak, aby došlo k pochopení. Nedošlo k použití žádných odborných termínů. Ukončovací fáze je spojena s otázkami o pocitech z uskutečněného rozhovoru, vyjádření poděkování za ochotu, věnovaný čas a energii. Použité otázky jsou uvedeny v příloze P2, P3. Rodinná historie žádného z účastníků není nikde uváděna, v interpretaci je však zahrnuta do kontextu, který vede k hlubšímu porozumění dané výpovědi. Délka rozhovorů se pohybuje v rozmezí 30 - 120 minut, kdy se z rozhovoru stávalo vyprávění o vlastním životě a aktuálních problémech. Rozhovory jsou zaznamenány diktafonem a následně jsou doslova přepsány na počítači, Hendl označuje tento proces jako transkripce (2016, s. 212).

Další zdrojem dat jsou dokumenty, standardizovaný dotazník hodnotící skóre kognitivních domén ACE-CZ a záznam docházky.

4.5 Analýza získaných dat

Analýza dat získaných pomocí rozhovorů s účastníky je prováděna podle hermeneutické interpretace textu. „Částeč můžeme porozumět pouze ve

vztahu k celku, a celek pochopíme pouze ve vztahu k částem“ (Olecká a Ivanová, 2010, s. 40).

Při analýze testu ACE-CZ je zjišťováno bodové skóre jednotlivých kognitivních domén před účastí na KTP a po jeho absolvování. V dalším textu jsou označovány jako pre-test a post-test. Je použito grafického zpracování výsledků. Při analýze záznamů docházky je sledována účast jednotlivých účastníků v navazujících lekcích trénování paměti.

5 PŘÍPADOVÁ STUDIE PROGRAMU PILOTNÍHO KURZU TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI PRO SENIORY 80+ V INSTITUCIONÁLNÍ PÉČI

5.1 Analýza výchozího stavu

Vzhledem k tomu, že v DpS neprobíhal dosud žádný trénink paměti, je rozhodnuto o přípravě 4 úvodních lekcí trénování paměti, které budou sloužit jako seznámení se zamýšleným pilotním KTP. Hlavním cílem úvodních lekcí je sběr informací o jednotlivých účastnících a zjištění, zda zvažované techniky a cvičební úlohy jsou pro ně vhodné. Dalším cílem je seznámení účastníků s tím, jaký design má intenzivní kurz trénování paměti mít, zbavit je obav z možného neúspěchu a také to, že se mohou poučeně rozhodnout o účasti ve výzkumu. Toto šetření je vedeno pro zjištění edukačních potřeb účastníků. Je východiskem pro tvorbu programu kurzu trénování paměti seniorů 80+ v institucionální péči.

Úvodní lekce proběhly v termínu 2.5. – 23.5.2017, 1x za týden, vždy v úterý, v délce 60 minut. Jsou ukázány možné varianty úloh k procvičení a také postup jejich řešení. Sběr informací v těchto lekcích probíhá prostřednictvím zúčastněného pozorování a analýzou vypracovávaných pracovních listů. Na úvodní lekce trénování paměti je pozvána vedoucí DpS, aby zhodnotila přiměřenost a vhodnost aktivity pro tuto skupinu osob.

Po realizaci úvodních 4 lekcí trénování paměti proběhl sběr informací s cílem analyzovat soubor účastníků, zjistit jejich edukační potřeby a zjistit výchozí stav podmínek, za kterých bude pilotní kurz trénování paměti realizovatelný.

Analýza souboru - ve dnech 24.-27.5. proběhl sběr dat pomocí testů ACE-CZ a rozhovorů s jednotlivými účastníky s cílem zjištění výchozího

stavu kognitivních funkcí, specifických omezení a zjištění edukačních potřeb jednotlivců.

Tab. 1: Údaje o účastnících výzkumu

Účastník	Věk	Délka pobytu v DpS	Stupeň vzdělání	Předchozí profese	Zdravotní specifika
Pan Metoděj	90 let	6 let	středoškolské s maturitou	vedoucí chemické dílny	únava, inkontinence, neudrží pozornost
Paní Zdena	88 let	2 roky	středoškolské bez maturity	vedoucí skladu potravin	cukrovka, inkontinence
Pan Josef	92 let	10 let	středoškolské s maturitou	vedoucí chemické dílny	slabost vlivem nemocí, zhoršený sluch
Paní Františka	83 let	3 roky	základní	dělnice, invalidní důchodkyně	vlivem nemocí a léků zhoršené kognitivní funkce, nesoustředěnost
Paní Libuše	86 let	3 roky	učňovské	jeřábnice	po úraze hlavy, větší množství léků, neudrží pozornost

Zdroj: vlastní zpracování

Tab. 2 Úroveň skóre kognitivních domén účastníků – pre-test ACE-CZ

Účastník	Pozornost (body)	Paměť (body)	Slovní produk. (body)	Jazyk (body)	Zrak.- pr.schop. (body)	Celkem (body)
pan Metoděj	10	12	5	24	9	60
pan Josef	17	18	12	26	16	89
paní Františka	17	11	10	19	16	73
paní Libuše	13	18	7	19	12	69
paní Zdena	16	21	11	26	15	89

Zdroj: vlastní zpracování

Tab. 3 Analýza edukačních potřeb

účastník	edukační potřeby, očekávání účastníků
Pan Metoděj	zlepšení paměti, procvičení slov, cítit se rovnocenný sociální kontakt
Pan Josef	procvičování nových typů úloh soutěživost, chci vyniknout, sociální kontakt
Paní Františka	zlepšení paměti, nové informace, informace o ostatních být rovnocenná, sociální kontakt
Paní Libuše	nové informace pro rodinu, zvýšení sebedůvěry sociální kontakt
Paní Zdena	procvičování nových typů úloh, vzdělávací informace sociální kontakt

Zdroj: vlastní zpracování

Analýza podmínek - výzkumné šetření je prováděno v instituci Domova pro seniory (dále jen DpS). DpS je institucí, jejíž zřizovatelem je Charita a v intencích svého poslání poskytuje obyvatelům laskavou péči, pomoc a podporu. Klienti zde žijí bez pocitu osamění a důstojně v prostředí, které připomíná původní domov. Své služby DpS poskytuje seniorům nad 65 let, kteří jsou příjemci starobního důchodu a mají trvalý pobyt v České republice. Zároveň je jejich schopnost uspokojovat své životní potřeby snížena kvůli věku, osamělosti, ztrátě soběstačnosti nebo zdravotnímu postižení a z těchto důvodů nemohou žít ve svém domácím prostředí. Kapacita DpS je 46 klientů s průměrným věkem 86 let (Ročenka DpS, 2016). V DpS probíhají aktivizační programy dle pravidelného rozpisu, na které dochází dle svého zdravotního stavu všichni účastníci. Na cíle nou podporu kognitivních funkcí však není zaměřen žádný z aktivizačních programů. Pro tyto aktivity se využívá dvou vhodných prostor – Centra volného času nebo reminiscenční místnosti, které splňují požadavky pro imobilní seniory. Reminiscenční místnost má k dispozici počítač a dataprojektor.

5.2 Závěry z analýzy dat

Z analyzovaných dat vznikly následné identifikace – souboru, edukačních potřeb a podmínek.

Identifikace souboru - účastníci výzkumu jsou značně nehomogenní skupinou v závislosti na věku (83-92 let), pohlaví (2 muži, 3 ženy), délce vzdělání (8 - 16 let) a dosaženém stupni vzdělání (základní - středoškolské s maturitou), předchozím zaměstnání (dělnice - vedoucí dílny nebo skladu), mají odlišnou prováděnou duševní aktivitu (0 - 210 minut/týden), zdravotní stav a specifická zdravotní omezení apod. Účastní-

ci výzkumu jsou skupinou s odlišnými výsledky v kognitivních schopnostech v intervalu 60 - 89 bodů. Je diagnostikován největší deficit v oblasti pozornosti, paměti a slovní produkce.

Identifikace edukačních potřeb - z výpovědí jednotlivých účastníků vyplývá nespokojenost s úrovní vlastní paměti, nestabilní pozorností, soustředěností a pocíťované obtíže se slovní produkcí. Mezi dalšími zjištěními jsou očekávání předávání nových vzdělávacích informací, které slouží jak pro vlastní sebeobohacení, tak předání jiným členům rodiny. Účastníky je očekávána i zábava nebo soutěžení. Je zjištěna potřeba většího sociálního kontaktu, která vyplývá z malého množství nabízených aktivit ze strany DpS. Další potřebou je zvýšení sebevědomí účastníků, které vyplývá z nízkého sebehodnocení vlastních schopností a je zaznamenána rezignace na zlepšení současného stavu kognitivních funkcí.

Identifikace podmínek - při lekcích trénování paměti je plánováno využití místnosti s reminiscenční tematikou, která je v přízemí DpS a jejíž prostředí podněcuje účastníky při hovorech se vzpomínkovou tematikou. Místnost je prostorná, dobře dostupná i lidem na vozíčku, v blízkosti toalet. Je dobře osvětlená, větratelná. V místnosti je stůl pro 10 osob, v případě většího množství zájemců o aktivitu se přidávají další stoly až do kapacity 18 osob.

Z identifikovaných edukačních potřeb daného souboru osob je stanoven programový cíl a předložena doporučení pro tvorbu kurzu trénování paměti.

5.2.1 Programový cíl kurzu trénování paměti a doporučení pro tvorbu kurzu trénování paměti

Na základě předchozích závěrů je stanoven programový cíl kurzu trénování paměti: na cvičení jsou senioři ochotni se zapojit do aktivit, které

slouží k procvičení paměti a mohou s ohledem na svůj zdravotní stav tak přispět ke změně svého skóre kognitivních domén.

Dále vyplývají tato **doporučení pro projektování a realizaci kurzu trénování paměti:**

- brát do úvahy rozdílnost kognitivních schopností a fyzická omezení účastníků
- vybírat taková cvičení, aby došlo k úspěchu všech účastníků
- individuální přístup s pozitivní zpětnou vazbou pro posílení sebevědomí účastníků
- v KTP jde prioritně o posílení sociálních interakcí,
- vytvářet pro řešení cvičebních úloh malé skupinky, aby se podporovala spolupráce a vzájemný kontakt účastníků
- podnítit přátelskou atmosféru používáním křestních jmen
- cvičební úlohy s důrazem na sdílení informací k hlubšímu vzájemnému poznávání se
- musí to být zábavné
- základem všech kognitivních funkcí je pozornost, zaměřit se na její posílení
- předávání nových vzdělávacích informací
- přidat samostatné cvičební úlohy pro rychleji pracující účastníky

5.3 Navržení kurzu trénování paměti

Při návrhu KTP je vycházeno z kurzu ČSTPMJ, který je upraven tak, aby odpovídal specifikům účastníků, zahrnoval jejich identifikované potřeby a doporučení plynoucí z provedených analýz. V kurzu je zohledněno i doporučení expertů čerpané z předchozí uvedené odborné literatury.

Zdůvodnění edukační akce: posílení kognitivních funkcí u účastníků kurzu trénování paměti s ohledem na jejich zdravotní stav. **Popis souboru účastníků:** heterogenní skupina nejvýše 12 seniorů, bez omezení vstupní úrovně. **Programový cíl:** Na cvičení jsou senioři ochotni se zapojit do aktivit, které slouží k procvičení paměti a mohou s ohledem na svůj zdravotní stav tak přispět ke změně skóre kognitivních domén. **Způsob kontroly:** Pozorování, rozhovory, diskuze, test ACE-CZ. **Časová dotace:** 9 lekcí po 2 časových jednotkách + 1 lekce po 1 časové jednotce, celkem 19 časových jednotek.

Níže je ukázána rozpracovaná rámcová osnova kurzu na specifické cíle, způsob kontroly a edukační obsah. Celá rámcová osnova kurzu je v příloze P4, i standardně používaný minutovník, který je v příloze P5.

Tab. 4 Rámcová osnova kurzu trénování paměti - zkrácená

Časové údaje	Specifické cíle	Způsob kontroly dosaženého cíle	Edukační obsah
1 jednotka – 45 minut			
1.lekce 2 jednotky	Umí použít mnemotechniku tělový seznam při procvičování	Pozorování	Úvod o paměti Mnemotechnika tělový seznam
2.lekce 2 jednotky	Věnuje pozornost všem typům úloh k procvičování a jsou ochotni zapojit se do aktivit	Pozorování diskuze	Typy paměti

3.lekce 2 jednotky	Umí řešit úlohy s použitím mnemotechniky techniky bytu a umí jej použít při procvičování	Pozorování	Ukládání informací, podpora vybavování Mnemotechnika – technika bytu
4.lekce 2 jednotky	Jsou ochotni navzájem si radit při řešení úloh	Pozorování	Kognitivní schopnosti - paměť
5.lekce 2 jednotky	Umí vytvářet své úlohy s využitím mnemotechniky akrostik a akronymů a umí jej použít při procvičování	Rozhovory	Paměť – motivace k procvičování Mnemotechnika – akrostika, akronyma
6.lekce 2 jednotky	Oceňují důležitost trénování paměti	Diskuze	Paměť – důležitost zapomínání
7.lekce 2 jednotky	Umí použít mnemotechniku číselného kódování na své telefonní číslo, pin kód a při procvičování	Pozorování Diskuze	Podpora paměti – zdravý životní styl Mnemotechnika – číselné kódování
8.lekce 2 jednotky	Zapojují se do diskuze a hledají možnosti další aktivizace mezi sebou navzájem	Pozorování	Zopakování všech typů mnemotechnik
9.lekce	Jsou ochotni vyplnit post-	Vyhodnoce-	

1 jednotka	test	ní testu vý- počtem	
10.lekce 2 jednotky	Nabízejí a vybírají nové aktivizační činnosti pro sebe navzájem	Diskuze Pozorování	Zopakování všech typů mnemotechnik

Zdroj: vlastní zpracování

První část kurzu, v délce 4 lekcí probíhá formou společné práce ve skupině. Tato forma je zvolena kvůli tomu, aby všichni účastníci postupovali stejným tempem a pozornost je věnována pouze probírané úloze. Také společně vypracovávané úkoly pomáhají nejistým účastníkům, kterým samostatná práce činí problémy, ať už z hlediska neporozumění zadání, neznalosti řešení nebo svým kognitivním schopnostem. Účelem procvičování není prověřování znalostí nebo správnosti řešení, ale aktivní zapojení všech účastníků bez ohledu na jejich schopnosti. V této formě je nutno citlivě korigovat příliš rychlé a aktivní účastníky, kteří znemožňují zapojení i ostatních. Je použita powerpointová prezentace pro seznámení s průběhem lekce, pro psychomotorické cvičení, pro vysvětlení a opakování již použitých mnemotechnik a také slouží k prezentaci hudby a fotografie sloužící k relaxačnímu uvolnění.

Ve druhé části kurzu, v délce 5 lekcí je kladen důraz na větší individuální práci nebo práci v malých skupinách tak, aby probíhalo u každého úkolu zapojení všech účastníků. V tomto bloku jsou do pracovních listů pro domácí přípravu zařazeny úlohy z psychomotorické oblasti spolu s prostorovou představivostí. Klíčovým prvkem je práce trenéra paměti, která spočívá v podpoře účastníků, jejich motivaci, poskytování zpětné vazby a ocenění úspěchu či snahy. Platí zde známé úsloví „I cesta je cíl“. V každé části realizovaného procesu dochází k pozorování účastníků, při identifikaci nejistoty jsou motivováni a povzbuzováni k aktivitě.

V případě neznalosti řešení je opětovně a podrobněji vysvětlováno zadání, případně nastíněn náhled na možné řešení nebo nápověda, která však je až poslední možností podpory ze strany trenéra paměti.

Typy úloh a technik použitých v pilotním KTP

Pro pozornost jsou použity úlohy s vyhledáváním schovaných slov ve větách, hledání jednotlivých písmen nebo slabik v textu, hledání odlišných detailů ve dvou obrázcích.

Pro podporu paměti jsou využity mnemotechniky metoda loci a tělový seznam, kategorizace, zapamatování pomocí příběhu a akrostika. Dále jsou předloženy úlohy s počítáním z paměti, ať už jednoduché sčítání, odčítání nebo skryté počítání, které je součástí jiných úkolů. Zároveň se tím posiluje kreativita a fantazie, která je ve vyšším seniorském věku snížena. Mnemotechniky jsou zařazeny do každé druhé lekce, ať účastníci nejsou zahlceni příliš mnoha informacemi a mají možnost dostatečného procvičení a upevnění této techniky. Jsou vybrány mnemotechniky, které účastníci mohou prakticky využít v různých situacích. Techniky jsou spojeny se známými místy, osobami nebo předměty, které jsou dostatečně neobvyklé, aby byly atraktivní pro proces zapamatování.

Pro slovní produkci jsou použity úlohy s tvorbou synonym, antonym, začleňování slabik do slov, změny slov při záměně písmen, slovní páry, přesmyčky, tvorba slov se zadáním počátečního nebo koncového písmene apod.

Pro procvičení prostorové představivosti a zároveň psychomotoriky jsou připraveny úlohy s kresbou plánu města či ulice, kytičky, rodokmenu ve formě stromu apod.

Vzdělávací informace jsou do lekcí zahrnuty prostřednictvím základních informací o paměti, zapomínání a zdůraznění vlivu a důležitosti pozor-

nosti pro zapamatování. Jsou předány informace o činnostech prospěšných pro mozek, prevence poruch paměti, rady pro vlastní motivaci a podporu. Některé z úloh jsou vzdělávacího charakteru, reflektují znalost historie a historických souvislostí, geografických znalostí, významných osobností z politické, kulturní a vědecké oblasti.

Další specifickou podporou koncentrace je provádění dechových cvičení jako podpory koncentrace a uvolnění napětí.

Psychomotorické cvičení je prováděno prostřednictvím cvičení horní poloviny těla podle MUDr. Kleplové, které zapojuje psychomotorickou složku ve stupňujících se úrovních obtížnosti a je zpestřením v polovině lekce.

Relaxace se provádí na závěr ve formě relaxačního vizualizačního cvičení, které je spojeno se zvukovým záznamem na podporu uvolnění po kognitivním výkonu. Je to ukázka aktivity, kterou je pro vlastní samostatnou relaxaci možné provádět kdykoliv v klidu svého pokoje.

Podpora sociálního kontaktu se realizuje prostřednictvím používání křestních jmen, která se jinak v DpS nepoužívají. Do lekcí jsou na podporu sociálního kontaktu zjištěny a následně procvičovány formou kvízu (příloha P8) základní informace o jednotlivcích, hlavně křestních jmen vlastních, poté jmen manželů či manželek, bývalá povolání, oblíbené televizní pořady, písně, jídla, ale i místa první schůzky, dovolených apod. Tyto informace jsou získány od účastníků, kteří si v rámci vypracování prvního pracovního listu pro domácí přípravu mohou napsat ty informace, které chtějí s ostatními účastníky sdílet. Tato forma je použita proto, aby měli účastníci dostatečně dlouhou dobu k promyšlení, které osobní informace chtějí ostatním sdělit. V některých úlohách jsou zahrnuty reminiscenční techniky ve formě vzpomínání na místa a události v dětství nebo dospělosti, na partnery, děti apod., je procvičováno prostorové

myšlení pomocí kreseb rodokmenu, nákresu své ulice nebo pracoviště, ukázka viz příloha P9. Dalším druhem podpory sociálního kontaktu je práce v malých skupinách, kde se do společné práce zapojují dva nebo tři účastníci. Vzájemný kontakt je podporován i při neúčasti některého z respondentů na lekci ze zdravotních nebo jiných důvodů. Vždy je určen některý z účastníků, který předává pracovní list z lekce a pracovní list pro domácí přípravu a vysvětluje způsoby vypracování úkolů. Je podporován společný kontakt i při vypracování pracovních listů pro domácí přípravu.

Burza nápadů aktivit je speciálním úkolem na vytvoření vlastní aktivizační iniciativy účastníků. Na závěr realizovaného kurzu je v pracovním listu pro domácí přípravu zadán speciální úkol, ať si účastníci rozmyslí, co mohou nabídnout jako možnou aktivitu pro ostatní účastníky. Tento úkol je zařazen z důvodu velmi nízké nabídky aktivizačních programů ze strany DpS a také proto, že skupina účastníků mezi sebou dobře spolupracuje. Cílem je, aby si každý účastník uvědomil, co umí a co může předat a naučit někoho jiného. Aby dokázal stanovit podmínky, za kterých je tato aktivita realizovatelná, případně zvážil ochotu se na některém z typů předkládaných aktivit podílet.

Pracovní listy pro domácí přípravu, pro které se vžil pojem "domácí úkoly". Jsou určené k procvičování mimo aktivitu v kurzu. Na úvod si účastníci vyplňují vlastní cíl a důvod trénování paměti, aby neustále viděli, proč mají být aktivními. Další body jsou informací pro trenéra paměti, kterými mají účastníci možnost sdělovat, v které aktivitě jsou úspěšní a přejí si ji opakovat a naopak, co pro ně je obtížné. Na základě této zpětné vazby je možné jednotlivé listy pro domácí přípravu upravovat. Tyto informace jsou využitelné i v průběhu lekcí trénování paměti. Ukázka viz příloha P6, P7.

Složka vyhrazená pro informace, která je poznávacím znamením aktivního účastníka kurzu trénování paměti, protože si v ní nosí vypracované materiály. Všichni účastníci dostali na úvod barevnou kartonovou složku, do které si dávají pracovní listy, jak z lekce, tak pracovní listy pro domácí přípravu. Stejně tak všechny ostatní písemné materiály, které jim jsou v rámci kurzu poskytnuty. Všechny procvičované techniky pro podporu paměti, mnemotechniky, ale i pro koncentraci určená dechová cvičení a relaxační technika jsou účastníkům předány v písemné podobě, ať mají možnost si je kdykoliv připomenout a provozovat.

5.4 Realizace pilotního KTP

Pilotní KTP je realizován v termínu od 2.6. – 11.7.2017, lekce probíhají dvakrát týdně, v úterý a pátek, od 14,00 - 15,30. Délka lekce je 90 minut, 9. lekce je určena pro závěrečné testování. Tato lekce trvá cca 30 - 40 minut, je individuální a probíhá na pokojích jednotlivých účastníků ve dnech 28. - 30.6.2017. 10. lekce je spojena se slavnostním ukončením kurzu, předáním diplomu absolventům, drobné odměně v podobě knihy osmisměrek. KTP probíhá v reminiscenční místnosti, která je v přízemí DpS a jejíž prostředí podněcuje účastníky při hovorech se vzpomínkovou tematikou. Místnost je dostupná i lidem na vozíčku, v blízkosti toalet. Je dobře osvětlená, větratelná. V místnosti je stůl pro 10 osob, v případě většího množství zájemců o aktivitu se přidávají další stoly až do kapacity 18 osob. K pití je připravena káva, čaj a voda, k malému občerstvení sušenky a malé kousky ovoce, na slavnostní závěr kurzu drobné zákusky a koláčky. Nevýhodou je blízkost kuchyně a nemožnost uzavření dveří. V těchto odpoledních hodinách naštěstí není v kuchyni natolik hlučný provoz, aby rušil průběh lekce. Tabulka přehledu účasti jednotlivců v pilotním KTP je uvedena v příloze č. P10.

5.5 Evaluace programu pilotního kurzu trénování paměti

Cílem výzkumného šetření je provedení evaluace programu pilotního kurzu trénování paměti seniorů 80+ v institucionální péči. K evaluaci je použit model Kirkpatricka a jsou sledovány dvě úrovně hodnocení, reakce a výsledky učení. Zbylé úrovně modelu nejsou hodnoceny s ohledem na nemožnost vyloučení involučních faktorů. Následující text, který popisuje výsledky výzkumného šetření je sestaven z citací a interpretací účastníků KTP, z vlastních poznámek a komentářů.

DVO1: Jsou účastníci spokojeni s použitými technikami aktivit v pilotním kurzu trénování paměti?

Spokojenost s technikou na podporu pozornosti a koncentrace zaměřené na prováděnou činnost - dýchání

Technika na podporu pozornosti a koncentrace spočívá v tom, že se účastníci, kteří mají zavřené oči, soustředí se bez jiných rušivých podnětů na svůj dech. Výzkumy dokazují, že soustředěná pozornost na dech vede ke snížení napětí, zklidnění a zlepšení jednobodové soustředěnosti. Pozornost je klíčovým faktorem pro většinu kognitivních funkcí, ve spojení s koncentrací se podílí na problémech s pamětí. Pozornost i koncentrace patří mezi funkce, které se stárnutím nejvíce oslabují a jejich udržení stojí seniory mnohem více úsilí.

Pan Metoděj s panem Josefem aktivitu neprovádí, nezaujala je a nevidí v ní smysl. Pan Josef: *"Na to jsem si nepřišel, to mě nešlo. Neviděl jsem v tom smysl."* Paní Františce, paní Libuši a paní Zdeně se aktivita líbí, vykonávají ji, i když pociťují obtíže při realizaci. Paní Libuše přiznává, že potřebuje podporu a vedení zvenčí, aby aktivitu prováděla: *"Kde mě nutí, tam to dělám, sama né. Dělám, pravdaže, to co nám řeknete, snažím se, ale slyším všechno kolem a né sebe. Tož to je sranda, že?"* Paní Zdena vnímala zvuky

zvenčí a obtížně se jí při aktivitě udržovala pozornost na sledovaný objekt. Zvolila možnost nácviku techniky v klidu svého pokoje a poté ji aplikovala v průběhu lekce. Paní Zdena: *"No, asi nám to má pomoci, ale je to moc krátké a ty zvuky kolem, to se moc nedá. Tady v pokoji je to jiná, tady to někdy zkusím, ale moc ne."*

Spokojenost s technikou zaměřenou na podporu pozornosti a koncentrace - vyhledávání detailů

Účastníkům je vysvětlována důležitost pozornosti a koncentrace při vykonávání činností. Pomocí techniky zaměřené na vyhledávání detailů, jednotlivostí, odlišností v obrázcích, textech dochází opět k podpoře pozornosti a koncentrace zaměřené na právě prováděnou činnost.

S vykonáváním této techniky jsou spokojeni všichni účastníci. Pan Metoděj preferuje raději kratší úlohy, protože se nedokáže delší dobu soustředit na jednu činnost. Paní Františce připadá technika zábavná, ani nevnímá, že by docházelo k procvičování kognitivních funkcí. Paní Františka: *"Nemosela jsem moc myslet a přece jsem myslela. Jako že jsem nepotřebovala nic extra myslet, víte?"* Pan Josef, paní Libuše a paní Zdena si jednoduše aplikovatelnou techniku na jakýkoli tištěný text tak oblíbili, že ji realizují v dostupném tisku i ve svém pokoji. Pan Josef: *"Ano, to mě šlo, to jsem si já dělal z milosti. Kde bylo nějaké říkání, já už ani nevím jaké, já jsem si udělal odstaveček, tady budu vyškrtávat to a to. A tady to a toto."* Paní Zdena: *"To je výborné, to přemýšlení a vyhledávání je jedinečné. Byla jsem spokojená, jednoduché a praktické. Možu dělat dycky. Ano, zkusím."* Paní Zdena aktivitu oceňuje jako prakticky využitelnou v běžném životě a nachází si další příležitosti k procvičování podobných úloh.

Spokojenost účastníků s technikou reminiscence

Technika reminiscence je zařazena jako kognitivní podpora paměti prostřednictvím vzpomínek na dobu dětství a mládí. Cílem je navodit příjemnou atmosféru, vzájemně sdílet své zážitky se svými vrstevníky, zjistit nové informace o sobě navzájem a prohloubit tak pocit sounáležitosti se skupinou účastníků. Tuto techniku hodnotí všichni účastníci pozitivně. Vzhledem k tomu, že se s touto technikou již seznámili někteří před třemi lety, není pro ně neznámá. Nově jsou zařazeny kvízové otázky, kterými se připomíná minulost a důležité události v jejich životě. Sdílení své minulosti, svých osobních a pracovních úspěchů má vliv na atmosféru skupiny a vede k větší dynamice v navazujících aktivitách. Všichni účastníci oceňují sdělování informací mezi sebou navzájem. Pro paní Libuši jsou příležitostí k pokračování hovorů s účastníky o minulosti i při jiné příležitosti. Paní Františka pochází ze severní Moravy, vzpomínky na její dětství nemají podobný rámec jako ostatní, kteří pochází ze stejné oblasti, což ji při konfrontacích znejšťuje. Vnímá také, že některé události se jí už nevybavují tak snadno jako jiným. *"Víte, to si člověk všechno v té hlavě připomene, vzpomene si, jaké to bylo. Ale jiným to jde v té hlavě líp, ale já už su po té nemoci horší."* Paní Zdena se aktivně zapojuje do průběhu s cílem líp se s ostatními poznat. *"Nejsem tady dlouho, mohla jsem se s ostatními líp poznat a dozvědět se, odkud jsou, co dělali a tak."* Panu Metoději dává reminiscenční povídání příležitost cítit se zase jako "někdo" a uvědomit si svou minulost a úspěchy: *"Mohl jsem vykládat o tom, co jsem dělal v práci, o fotkách. Jak sme hrávali na plesech. Knížku jsem aj donésl a všecí listovali! Dobré to bylo."* Naopak pan Josef je s aktivitou spokojený s výhradou, že mu připadají některé otázky moc osobní. Pravděpodobně se ve skupině ostýchá odmítnout odpověď, ale necítil se při vykonávání této aktivity zcela komfortně. Tento pocit pravděpodobně souvisí s tím, že si v DpS našel po

smrti manželky novou přítelkyni a nechce tuto informaci zveřejňovat. *"Už ste nám moc lezla do soukromí. Na jedné straně se říká, že si máme soukromí chránit. No některé věci. To člověk cítí, že je to jaksi jeho. Ale bylo to takové už dost ostré. I když jsem na sebe všechno řekl, já se tym netajím. Já jsem řekl všechno. Ale no tak nakonec dobré."*

Spokojenost účastníků s psychomotorickým cvičením

Psychomotorické cvičení je do lekcí KTP zařazeno s cílem komplexně stimulovat kognitivní schopnosti. Pomocí dataprojektoru docházelo k demonstraci cvičení, ve které byly zapojeny především ruce v symetrických i nesymetrických osách pohybu. Cvičení na podporu koordinace je zařazeno doprostřed lekce, aby sloužilo k prokrvení a okysličení mozku. Všichni účastníci jsou s vykonávanou technikou spokojeni. Pan Metoděj: *"Ano, to se mi líbilo. Toto bavilo. Ostatní to plétli, ale mě šlo všechno."* Pan Metoděj je s aktivitou spokojen, zaujala ho. Všimá si, že ostatní nezvládají vykonávat v požadovaném sledu a rytmu cvičební úkony a je spokojen s tím, že on vykonává aktivitu bez problémů. Zažívá úspěch a vědomí toho, že i ostatní mají v některých situacích problémy vykonávat aktivitu. Pan Josef je s aktivitou spokojen, se zaujetím ji vykonává, v čase mimo lekce KTP, kdy je DVD s cvičením volně k dispozici na počítači. Podle výpovědi aktivizační pracovnice je to jediná fyzická aktivita, kterou pan Josef vykonává, společných cvičení se neúčastní. *"Ano, to se mi líbilo, to sem cvičil. Pustil jsem si to aj sám, když jsem šel k počítači, na to cvičení jsem nikdy nezapomněl, když jsem tam šel, tak jsem si ho pustil, abych si to párkrát přejel. Takže k tomu jsem se hlásil."* S mírnými obtížemi aktivitu vykonává paní Libuše, která vypovídá, že nemožnost přizpůsobit se rychlejšímu tempu cvičení ovlivňuje její spokojenost s technikou. *"Líbilo, ale nemohla jsem to zoládnout. Bylo to pro mě zatěžující. Ta nejnižší úroveň dobrá, ale pak ta vyšší už byla moc. Šlo mě to furt jednak, ani pozdějc to nebylo"*

lepší." Paní Libuši se aktivita líbí, je s ní spokojená jen částečně s ohledem na to, jak úspěšná v aktivitě je. Pokud se zvýší náročnost, nezvládá se rychlejšímu tempu přizpůsobit a necítí se komfortně. Vzhledem k různým úrovním rychlosti se stalo zároveň vítaným zdrojem zábavy mezi účastníky. Paní Zdena: *"Když se to nepustilo moc rychle, tak jsme stihali, když to bylo rychlé, tak jsme se fackovali. Taky i trochu legrace přitom neuškodí."* Paní Zdena je s aktivitou spokojená, i když pocituje při zvýšení tempa potíže s koordinací pohybu. Vzhledem ke své povaze to vnímá s nadhledem a humorem, neovlivňuje to její spokojenost.

Jsou účastníci spokojeni s technikou relaxace?

Technika relaxačního cvičení je zařazena na závěr lekce, ať si mohou účastníci vizualizovat představu šumícího moře, pláž, slunce a písek. Cílem je zklidnění a uvolnění po delší době soustředění se na vykonávanou kognitivní aktivitu. Pan Metoděj a pan Josef aktivitu nevykonávají. Pan Josef: *"Poslouchal sem to enom chvílu. To pro mě není. Já si radši pustím dechovku."* Pana Josefa aktivita nezaujala, i když ji po krátkou dobu vykonává, po chvíli ho zájem opouští, protože ji vnímá jako hudbu. Paní Libuše je s aktivitou spokojená, i když ji limituje sluchové omezení. *"To bylo bezva, jenomže já jsu nahluchlá, něco jsem neslyšela, něco jo. Tak jsem si říkala, sakra, to je škoda. Mně bylo haňba, kdybych to řekla nahlas, já su takový osel. Nekeří sou tam takoví,...člověka neznají."* Paní Libuši se aktivita líbí, její spokojenost je poznamenána skutečností, že vlivem sluchového omezení si nedokáže kvalitně vyslechnout zvuky mořských vln. Místo zklidnění pravděpodobně odchází rozrušená vnitřním dilematem z neochoty před ostatními přiznat nedostatečný sluch. Paní Františka s paní Zdenou podle instrukcí provádí aktivitu a dokáží prožít žádoucí uvolnění napětí způsobené dlouhodobým soustředěním nad vykonávanou činností. Paní Františka: *"To bylo fajn. Já jsem si připomněla, jak když jsem byla u moře. To*

mně úplně připomnělo. Já jsem zavřela oči, já plavat neumím, šla jsem kolem pláže, když si na to vzpomenu, když jsem zavřela oči, cítila jsem, že jdu po té pláži. Odpočinula jsem si u teho. Šplouchalo to, cítila jsem to, ještě ty zvuky, odpočinula jsem si." Paní Zdena: "To bylo jedinečné, opravdu takové uklidňující, že já bych u toho usnula. Výborné, zavřít oči a poslouchat, úplně jste to prožívala."

Jsou spokojeni účastníci s mnemotechnikami?

V KTP jsou použity techniky loci - tělový seznam a bytový seznam, kategorizace, zapamatování slov pomocí příběhu a akrostika, která používají pro zapamatování první písmeno nebo slabiku z požadovaného slova k zapamatování. S technikami jsou všichni spokojeni, v lekcích je aktivně vykonávají. Pro podporu paměti i v jiných situacích, než k procvičení je používá paní Libuše, pro kterou je demonstrace této techniky zdrojem k pobavení, ale i určitou formou sdělení sociální pracovníci, co se ještě ve svém věku umí naučit a prakticky použít. Paní Libuši se líbí spojení techniky loci s postavou Pamelou Andersonovou a Romana Šebrleho, který jí denně připomíná danou techniku a tím si ji upevňuje. Může ji pak předvést ve své rodině, která oceňuje její snahu. Paní Libuše: *"Třeba ty nákupní, to už tady se sestrou, co obstarává nákup. To se nasmějeme, kde to mám. Nebo ty druhé, Šebrleho vidím každý den v televizi a říkám mu, na tobě se to učím. Tož kdybyste viděla vnuka, ten hleděl. Nevěděla se to honem celé, ale aji tak hleděl."* Naopak pan Josef oceňuje tuto techniku jako vhodnou a přínosnou pro trénování paměti, ale už ne k běžnému využití: *"Tož toto pro mě není. Opravdu né. Než bych si zapamatováł ty pomocné sylabusy, dyť to né, to nejde. Rychlejc to mám naučené normálně."*

DVO2: Jak hodnotí účastníci organizaci kurzu v pilotním kurzu trénování paměti?

Jsou účastníci spokojeni s trenérkou paměti?

Trenér paměti je klíčovým prvkem v procesu KTP, jejíž nejdůležitější úlohou je v průběhu KTP motivovat účastníky a poskytovat jim podporu a zpětnou vazbu tak, že jsou ochotni aktivně se účastnit předkládaných aktivit. Všichni účastníci vyjadřují spokojenost s prací trenérky. Pan Metoděj: *„Jsu s vama spokojený. Bylo to dobré, v každém případě. Tak já jsem si byl vědom, že ta paměť není v pořádku, ale nechce se mi už nic dělat. Ale vy jste nás nutila, povzbuzovala.“* Pan Metoděj je s prací trenérky spokojený, oceňuje její pomoc a podporu v průběhu KTP. Pan Metoděj v průběhu KTP nepracuje příliš aktivně, s řešením úloh většinou vyčkává na podporu nebo pomoc od trenérky. Pozitivní vliv na jeho další aktivitu má verbální zpětná vazba vyjádřená ve formě pochvaly nebo důrazného vyzdvihnutí jeho správných odpovědí. Pan Josef: *“No podívejte se na sebe, bylo to takové, že se věnujete čemusi, co druhý člověk nedělá, toto dělá málokdo, aby přišel mezi lidi. Ale když už jste přišla a dávala takové konkrétní úkoly, to už bylo něco, to už cosi znamenalo. Enom tych soutěživých ste tam měla dávat víc, opravdu víc.“* Pan Josef je s prací trenérky spokojený, vzhledem k tomu, že se ve svém pokoji často věnuje kognitivní činnosti ve formě křížovek, sudoku, osmisměrek a kvízů, nepotřebuje pomáhat a motivovat k probíhající aktivitě. Naopak se snaží úkoly řešit jako první, často řeší cvičební úlohy dopředu a nevěnuje pozornost stávající aktivitě. Pan Josef se účastní všech aktivit, které se konají v DpS a rád dává najevo své znalosti a dovednosti při různých soutěžích a společných aktivitách. Je soutěživý a srovnává se ostatními, proto očekává, že lektorka zařadí více soutěživých úkolů, které by uspokojovaly jeho touhu vyniknout. U trenérky hodnotí spíše její postojovou složku, kdy se zabývá její dobrovolnickou činností se seniory, která z jeho pohledu není běžná.

Paní Františka: *“Vy jste měla s nama takovou, říkám vám, abyste nás všechno naučila, abysme se cítili na takové úrovni, jak ste to chtěla nebo myslela. A taky*

nejsem všichni sympatičtí, příjemní a vy se snažíte a někdo vás tam ruší. Ale člověk se do toho musí nějak vžít, abysme vás pochopili, že to s nama myslíte dobře, že nás to učíte, že máte pro nás pochopení, ten smysl a vydržet s nama není žádná sranda. Není, není. Já to беру tak, že my sme staré babky a vy nás to učíte a máte s nama tu trpělivost naučit nás to a vysvětlit nám to, to taky není žádná sranda, no je a není." Paní Františka je s trenérkou spokojená, vnímá ji jako vyučující, která je vyučuje a vede ke stanovenému cíli. Oceňuje její ochotu ve volném čase se věnovat seniorům, pochopení pro specifika seniorského věku a trpělivost, která je k celému učebnímu procesu nezbytná. Paní Libuše: "No, já sem byla spokojená s vama. Protože tady toť toto, kdo by nás to učil. To ste nás pořád učila a napomínala. Tož hledíte si nás, starých bab. Já už sem se těšila, kdy už bude úterý. A já už slyším i vaše řukání a už si říkám, aha, už jde." Paní Libuše je s prací trenérky spokojená, vnímá, že trenérka nabídla účastníkům nový typ aktivity, která ze strany DpS nebyla poskytnuta. Tuto aktivitu zároveň vnímá jako vzdělávací a trenérku jako paní učitelku s podobnými metodami. Oceňuje její zájem o účastníky a na předkládanou aktivitu se těší.

Paní Zdena: "Jdete do důsledků, to je zhodnocení zgruntu správné. Výsledky se rovnají. Docílila jste toho, že se z nás cosi, šak víte sama. Určitě, to povzbuzení tam bylo od začátku. Jak jsme najeli to papírování a doškolování, tak to se mně strašně začalo líbit. To jsem vždycky obdivovala, co s tím - ty tiskopisy pro nás pochystat, všechno pro nás to nej nej, abyste něčeho docílila, povzbudila nás, to chtělo veliké přípravy, času a času. Ale radost do práce, rozumíte své věci, školíte se dál, dál studujete a studujete, abyste čehosi dosáhla, to máte základ správný, opravdu správný. Že to myslíte vážně a neberete nic povrchně." Paní Zdena je s prací trenérky spokojená. Oceňuje přípravu trenérky na jednotlivé lekce, která podle jejího názoru má vliv na dosažené výsledky. Zaznamenala

u trenérky radost z vykonávané práce, porozumění vykonávané činnosti, oceňuje zájem prohlubovat si vzdělání a rozvíjet odborné kompetence.

Jsou účastníci spokojeni s časem, délkou, frekvencí lekcí KTP?

Intenzivní KTP probíhá dvakrát týdně, v úterý a pátek, v délce 90 minut, od 14,00 - 15,30 hodin. Otázky zjišťují, jestli jsou účastníci s vybraným časem, délkou a četností lekcí KTP v týdnu spokojeni.

Začátek ve 14 hodin vyhovuje všem účastníkům. Aktivita probíhá v dostatečném časovém odstupu po obědě, aby došlo k odpočinku. Odpolední aktivity v DpS začínají v obdobném čase. Paní Františka: *"Ano, dobré, po obědě si odpočinem, vypijeme kávu a šli jsme tam."*

Ačkoliv je délka pro aktivitu senior doporučována většinou 60 minut, je zvolena délka 90 minut pro možnost procvičení více druhů technik, aktivit a kontroly domácích úkolů. Při úvodních 4 lekcích byla vnímána a účastníky potvrzována délka jedné hodiny pro předkládanou aktivitu krátká. Nicméně v průběhu kurzu se délka 90 minut ukazuje jako vyhovující pouze pro paní Františku a Libuši. Paní Františka: *"Nebylo to dlouhé, vůbec, nikdy sme se zabavili tak, že už ježíšmarjá, už končíme."* Délku jedné hodiny preferují kvůli zdravotním obtížím pan Metoděj a paní Zdena. Pan Metoděj: *"Dlouhé to bylo jak kdy. Můj problém je čůrání. Lepší by byla hodina."* Pan Josef říká, že už se mu ke konci 90 minut soustředí hůře. *"No tak, vydržel jsem skoro až do konce, odešel jsem málokdy, vlastně u vás nikdy, že? Ale ten konec, to už mě prostě nešlo. To bylo už dlouho."*

Probíhající kurz se nekryje s žádnou nabízenou odpolední aktivitou v DpS, proto je s ohledem na doporučení odborníků a stanovený cíl zvolena frekvence lekcí dvakrát týdně. Vhodná stimulace by dokonce podle názorů odborníků měla být prováděna personálem každý den při komu-

nikaci. S četností dvakrát týdně jsou spokojeni všichni účastníci vyjma pana Josefa. Strukturuje jim to náplň dne a činí pestřejší týden. Paní Františka: *"Dvakrát týdně nebylo moc, bylo to dobré. Já se tým ráda bavím, těší mě to. Co tady taky dělat, pokoj si poklidím, a co jinak?"* Paní Zdena: *"Dvakrát týdně za mě dobré, brala bych i víc."* Naopak pan Josef preferuje četnost jedenkrát v týdnu. *"Taky dvakrát týdně, to už bylo moc, já mám dost i jiných zájmů."* Četnost aktivity dvakrát týdně ho omezuje ve vykonávání jiných zálib, nicméně podle evidence docházky do kurzu tuto aktivitu upřednostňuje před ostatními.

Jak jsou účastníci spokojeni s místností, ve které probíhal KTP?

KTP probíhá v reminiscenční místnosti a s ohledem na to, že k účastníkům výzkumu se přidávají další klienti DpS, není možnost zvolit jinou místnost s vhodným uspořádáním stolů. Je dobře přístupná lidem na invalidních vozících, je dostatečně osvětlená, větratelná a v blízkosti toalet. Místnost sousedí s jídelnou a je v blízkosti kuchyně, ze které jsou slyšet občas zvuky. Účastníci jsou s místností spokojeni, nejsou zvyklí si vybírat nebo určovat, kde by aktivity mohly probíhat, vlastně je takový dotaz překvapil. Pan Metoděj: *"To jsem neřešil, dobré to bylo."* Paní Libuše: *"Nepřemýšlám nad tím, mě je to jedno kde si lapnu, šak tam býváme normálně, ne?"* Paní Zdena: *"Tak já si nebudu vybírat, kde řeknete, tam budem, vy víte, co je potřeba pro to. Záchod tam je blízko, takže souhlas."* Paní Zdena je spokojená s místností, oceňuje blízkost toalet kvůli zdravotním omezením. Pan Josef zase zmiňuje vybavení místnosti, židle jsou pro manipulaci příliš těžké. *"Ano, dyť tam býváme na to vzpomínkové, sedí se nám tam dobře. Enom ty židle jsou, dyť je to jak kvicht."* Pan Josef je spokojen, stěžuje si na váhu židlí, že je s nimi špatná manipulace.

DVO3: Jsou ochotni se účastníci zapojit do aktivit, které slouží k procvičení paměti?

Vypracovávají účastníci předkládané úlohy v pracovních listech?

V průběhu KTP jsou účastníkům předkládány pracovní listy s cvičebními úlohami a doporučeními pro správnou funkci kognitivních funkcí. Všichni účastníci PL v průběhu lekcí vypracovávali, pan Metoděj uvádí, že ho někdy při vypracování úloh limituje malé písmo. *"Někdy bylo malé písmo pro mě, neviděl sem to dobře."* Pan Metoděj vypracovává PL pro společnou práci, vyhovuje mu vykonávat aktivitu ve skupině, jednak z důvodu podpory lektorkou, a také proto, že ocenění nastává před celou skupinou účastníků. PL pro domácí přípravu nevypracovává. *"Ostatní sem si nebrál. Tam to stačilo."* Ostatní účastníci vyplňovali PL jak v průběhu lekce, tak i PL pro domácí přípravu. Pan Josef oceňuje jejich přípravu a pestrý obsah. PL vyplňuje vždy všechny, pokud nebyl přítomný, nechává si je doručovat od ostatních účastníků. *"Byl jsem ted' dvakrát v nemocnici, tak i u felčara sem to měl. Složku. No hleděl, opravdu velice. Vykládali sme o tem, všecho sem mu o tem řekl, ty listy všcky a taky teho vyplňování otázek a prý že on by se na to už nedál, študování jakési, že je vidět, že chcu pořád něco dělat. Že mám furt zájem. No a to je fakt, furt mám. Furt něco dělat."* Pro pana Josefa je vyplňování PL demonstrací vlastní aktivity a schopností. Ocenění ze strany ošetřujícího lékaře vede k posílení jeho sebedůvěry ve vlastní schopnosti, která se kvůli zdravotním problémům ve vyšším věku snižuje. Pro paní Františku i paní Libuši jsou PL ukázkou jejich aktivity před svou rodinou. Paní Františka: *"Všecho bylo dobré, dělala sem je, tam dūle aj ty na doma. Líbily se mně a aji holkám. Tož ba, já sem to aj ukazovala dcerám, šak dívejte, tady to mám. Tož babi! Ukazovala jsem to holkám a ty mě říkaly, no babi, jste dobří, jste dobří. Cítla jsem se tak úplně...."* Paní Františka může prostřednictvím vypracovaných pracovních listů ukázat, že je nejen zručná v ručních pracech, ale i jiných, nezvyklých aktivitách, které dosud nevykonávala. Vypracování pracovních listů tak může při-

nášet pocity uspokojení jak matce, která se může chlubit náročnou kognitivní činností, tak dcerám, které mají možnost vidět svou matku v odlišné perspektivě. Paní Libuše: *"Chtěla sem se dovědět něco nového, dycky sem si vzala všecko, abych to mohla s tym vnukem. Já mu dycky ukazuju, co my tam děláme, když dojde, šak se podívejte, jak to mám v té složce u postele. Paní Libuše si PL ukládá do složky, aby je měla k dispozici pro téma k hovoru a demonstraci úspěšného řešení pro své vnuky a dceru. Složku s PL má umístěnou u postele, aby mohla při noční nespavosti vypracovávat úlohy. "Jak nemožu spat, vytáhnú a dělám. Nekdy se proberu a složka pod postelú. No tož co mám říkat, dyť mě vidíte." Paní Zdena vyplňuje v PL nejen jednotlivé cvičební úlohy, ale zamýšlí se i doporučeními pro správnou funkci mozkové činnosti a nad možnostmi jejich aplikací pro sebe. "To povídání o paměti, co sme dostali, přemýšlím nekdy nad tím. Co možu udělat přínosně pro sebe, udělat jinak tady. Ale tak ono to eště jde."*

Jsou účastníci ochotni pokračovat v trénování paměti?

Intenzivní KTP pokračuje v podobě jednotlivých lekcí trénování paměti a účastníci jsou dotazováni na ochotu navštěvovat pokračovací lekce a důvod. Všichni účastníci říkají, že jsou s trénováním paměti spokojeni a jsou připraveni navštěvovat pokračující lekce trénování paměti.

Pro pana Metoděje se trénování paměti stalo normální a samozřejmou aktivitou. Při počátečních rozhovorech uváděl, že v trénování paměti nevidí smysl, protože genetické dispozice se nedají ovlivnit. V průběhu KTP tak dochází k ovlivnění jeho postoje k prospěšnosti vykonávané kognitivní činnosti. *"No, možná že jo. Já jsem spokojený s vama, tak chodit budu. Už to považuju za normální. Ale přijal jsem to jako takovou samozřejmost pro mě."* Trénování paměti začíná vnímat jako běžnou aktivitu DpS a po vzbuzení z dosaženého výsledku ho vedou ke konstatování, že se bude

účastnit více společných aktivit a nebude se lidem vyhýbat. „*Pak, taky mezi lidima su rád, nemosím byt jenom tady zavřený.*“

Pan Josef chce navštěvovat trénování paměti v závislosti na svém zdravotním stavu. „*Přijdu se někdy podívat. Uvidím, co zdraví a jak se mě bude chtít.*“ Pan Josef u sebe pozoruje ztrátu zájmu i chuti do života. Vliv na to má jeho zhoršující se zdravotní stav, který ho značně omezuje v dosavadním aktivním prožívání života.

Paní Františka chce navštěvovat další lekce trénování paměti, protože vnímá efekt tréninku v podobě zlepšeného myšlení. Výsledky testu pro ni jsou povzbuzením, které vede k snížení pocífované méněcennosti. „*Ano, budu chodit. Ono to člověka tak povzbudí ke všeckému a člověk cítí se někdy takový v osmdesáti, ty už si stará, takový méněcenný, víte, ale tymto se člověk tak nějak sebe, vidíš, přece máš tu hlavu na něco ještě, tam cosi ještě něco myslí, i když máš tych osmdesát. Je to ke všeckému dobré. Mozek si trénujeme, nenudíme se, člověk se necítí méněcenný, cítíte se tak, že vás to trošičku povýší, nejste už stará babka hozená do boku už nekde.*“

Paní Libuše je ochotna navštěvovat pokračující lekce trénování paměti, ve kterých hledá zábavu a naplnění poměrně jednotvárného denního režimu v DpS. Aktivity v trénování paměti jí slouží jako téma k hovoru s rodinnými příslušníky. Hovor na toto téma jí přináší povzbuzení, pomoc a obdiv rodiny. „*Jak bysme mohli bez vás byt? Aspoň se zabavím a taky budu mět co vykládat až mladí dondou.*“ Paní Libuše říká, že jednou týdně bude ráda chodit, bude mít důvod odejít z pokoje, náplň dne a také téma k hovoru s rodinou. Říká, že s rodinou nechce mluvit o svých zdravotních obtížích nebo denním režimu DpS, uvědomuje si, že pro rodinu to není zajímavé téma. Mluví o tom, že se KTP stal tématem k hovoru se svou rodinou, především vnukem, se kterým je v pravidelném telefonickém kontaktu. „*Když za mnou dojdou, třeba vnuk taky, on se diví, když sem dojde –*

babi, tos všechno dělala? No dělala a víc věcí. No neříkej – když bylas doma, tak jenom uklízelas. Aj další vnuk říkal, pochlub se – on dělal obchodní školu – ale všecí to viděli a pochválili mě – babičko, šak kdybys něco nevěděla, máš mobil, zavolej. Ale já ještě budu mobilovat.”

Paní Zdena je ochotna navštěvovat další lekce trénování paměti, protože se jedná o její oblíbenou aktivitu, ve které vidí radost, smysl a užitek pro sebe. Paní Zdena: *”Tak, víte..... mám starost, tolik mám psat dopisů, práce a nemožu se do toho dat dokud to nemám hotové. Vyplním, to mě udělá radost, zapřemýšlám a hotovo. Věřím, že zas vymyslíte něco dobrého pro nás. Chodit budu dál, to je jisté.”* Pro paní Zdenu je trénování paměti zábavnou a oceňovanou aktivitou. Vzhledem k úrovni jejích kognitivních funkcí ji příliš neuspokojuje dosavadní nabídka aktivizačních programů v DpS. *”Tak jak bych to řekla – člověk začal žít jak kdyby. Pro mne pohádka.”* Denní režim v DpS příliš nevede k aktivnímu životu takové osoby, jako je paní Zdena. Chybí náročnější typy aktivit, ve kterých by se mohla realizovat. Trénování paměti jí takovou aktivitu nabídlo a umožnilo jí se opět rozvíjet.

Po šesti měsících navštěvují podle záznamů v docházkovém listě (viz příloha P10) pravidelně kurz všichni původní účastníci - pan Metoděj, pan Josef (podle zdravotního stavu), paní Františka, paní Libuše a paní Zdena.

Po 12 měsících navštěvují podle záznamů v docházkovém listě (viz příloha P11) pravidelně kurz tyto účastníci - pan Metoděj, paní Františka a paní Zdena.

Pan Josef a paní Libuše zemřeli.

DVO4: Přispívá kurz trénování paměti ke zvýšení skóre kognitivních domén účastníků?

Jaký je výsledek rozdílu mezi pre-testem a post-testem ACE-CZ v bodech?

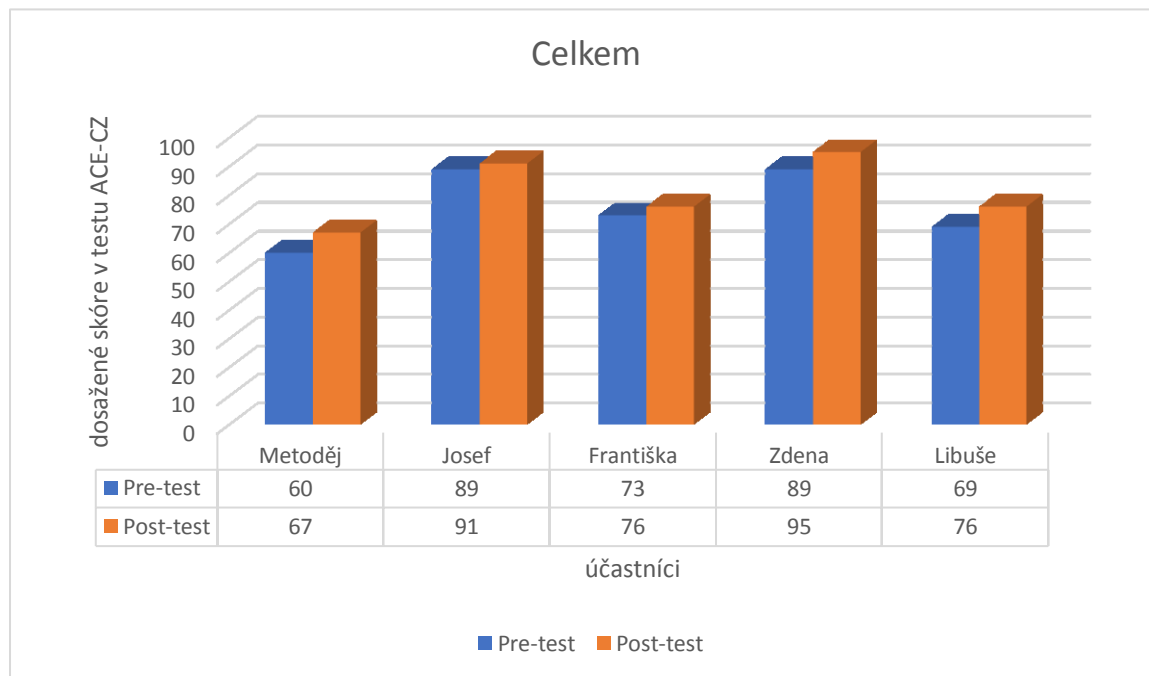
Vyhodnocené výsledky post-testu ACE-CZ byly srovnány s hodnotami pre-testu ACE-CZ a vyjádřeny prostřednictvím tabulky 5 a grafu 1.

Tab. 5 Celkové výsledky skóre jednotlivých kognitivních domén účastníků KTP, pre-test a post-test ACE-CZ

Účastník	Pozornost (body)		Paměť (body)		Slovní produk. (body)		Jazyk (body)		Zrak.- prost.sch. (body)		Celkem (body)	
	pre	post	pre	post	pre	post	pre	post	pre	post	pre	post
Pre / post test												
pan Metoděj	10	10	12	16	5	5	24	25	9	11	60	67
pan Josef	17	18	18	20	12	11	26	26	16	16	89	91
paní Františka	17	17	11	14	10	7	19	22	16	16	73	76
paní Libuše	13	14	18	19	7	9	19	23	12	11	69	76
paní Zdena	16	18	21	24	11	11	26	26	15	16	89	95

Zdroj: vlastní zpracování

graf 1 Celkové výsledky skóre kognitivních domén jednotlivých účastníků
KTP, pre-test, post-test



Zdroj: vlastní šetření

Grafy uvedené v příloze P12 ukazují změnu bodového skóre na jednotlivé kognitivní domény účastníků KTP.

Z předložených údajů z tab. 5 a grafu 1 vyplývá zjištění, že došlo k navýšení celkového bodového skóre u všech účastníků. V následující tab. 6 jsou výsledky demonstrovány podle jednotlivých kognitivních domén a účastníků, u kterých došlo ke změně bodového skóre.

Tab. 6 Změna skóre jednotlivých kognitivních domén u jednotlivých účastníků

Jednotlivé kognitivní domény	Pozitivní změna skóre kognitivních domén	Negativní změna skóre kognitivních domén
pozornost	pan Josef, paní Libuše, paní Zdena	-
paměť	pan Metoděj, pan Josef, paní Františka, paní Libuše, paní Zdena	-
slovní produkce	paní Libuše	pan Josef, paní Františka
jazyk	pan Metoděj, paní Františka	
zrakově prostorové schopnosti	pan Metoděj, paní Zdena	paní Libuše
celkový počet bodů	pan Metoděj, pan Josef, paní Františka, paní Libuše, paní Zdena	-

Zdroj: vlastní šetření

K pozitivní změně v bodovém skóre v kognitivní oblasti paměti došlo u všech účastníků, v oblasti pozornosti došlo u pana Josefa, paní Libuše a paní Zdeny. V oblasti jazyka došlo k navýšení u pana Metoděje a paní Františky, v oblasti zrakově-prostorových schopností u pana Metoděje a paní Zdeny. Oblast slovní produkce byla zvýšena u paní Libuše.

Názor účastníků na výsledky testu

Účastníci jsou seznámeni s výsledným rozdílem testu, který demonstruje jejich výsledek prováděné kognitivní aktivity v průběhu KTP. Cílem je účastníky pozitivně motivovat k vykonávání kognitivní aktivity a předložit "důkaz" o jejich schopnostech a možnosti pozitivní intervence kognitivních funkcí prostřednictvím vykonávané aktivity. Žádný z účastníků není z etických důvodů seznámen s výsledným skóre pre-testu nebo post-testu.

Pan Metoděj: *„Z toho výsledku jsem nadšený. Zlepšil jsem se nejvíc. Skoro. To se ani nechce věřit tomu. To mě povzbudilo.“* Dosažený výsledek je pro něj důkazem, že i v tomto věku lze vykonávanou aktivitou pozitivně ovlivnit úroveň kognitivních funkcí. *„Cítím se, no že se mě aj chce, něco dělat, no udělám všechno, abych se trochu polepšil, pokud to jde.“* Povzbuzení vede k jeho ochotě vykonávat kognitivní činnost, vnímá, že je aktivnější. Výsledek testu, ve kterém vidí zlepšení o 7 bodů, mu ukazuje, že přínos vykonávané kognitivní aktivity lze nejen subjektivně vnímat, ale i empiricky měřit.

Pan Josef své kognitivní funkce hodnotí jako dobré, odpovídající celoživotnímu cvičení. Zvykl si každý den při čtení novin nebo časopisů luštit uvedené křížovky, také rodina mu nosí sešity s křížovkami. *„Ano, já pořád něco dělám. Takový jsem byl dycky, dělat něco, pořád, neulevovat, abych nezvlčel.“* Je zvyklý zabývat se všemi druhy kognitivních cvičení. Jeho koníčkem je luštění všech dostupných křížovek nebo rébusů. Výsledek testu komentuje slovy: *„Ale to víte, že se moselo něco stat, taky sme prece dělali. A jak dělali!“* Zvýšení výsledku testu připisuje intenzivní prováděné aktivitě v průběhu kurzu.

Paní Františka: *"Zvedlo mě to, potěšilo, necítla jsem se, člověk má osmdesát roků, babko, co bys chtěla, už si stará, ale cítila jsem se tak, sakra babko, ještě ti to jde, ještě si taková, přece ještě jakýsi elán do teho máš."* Paní Františku výsledek povzbuzuje, má z něj radost a je se sebou spokojená. Výsledek testu je pro ni důkazem toho, že se zlepšovat lze i v osmdesáti letech.

Paní Libuše: *"Cítím, že su lepší. Na jedné straně si to myslím, ale pak sama sobě nevěřím. Že to není možný. Já to furt říkám, že su střelená. Už se těším, jak to řeknu dcerce, no vidíš, jaká babička je. Tož jestli je to opravdu tak, tak su spokojená."* Paní Libuše je s výsledkem spokojená, těší se, jak to sdělí dceři. Dcera ji v trénování paměti podporuje, nikdy se při návštěvě nebo telefonickém hovoru na aktivity ke KTP nezapomene zeptat. Povzbuzuje matku v tom, aby činnost aktivně a pravidelně prováděla.

Paní Zdena: *"Já jsem to nějak neštudovala, mám to tady. Celkové skóre, tak to sme jak fotbalisti. Kde mě by napadlo to prohledat a srovnávat to. Enom ať to nevyjde ven, já nerada. Když to uvidí sousedka, třeba si ten výsledek přiřkne sobě. No já jsem spokojená nadmíru. Člověk se musí celý život trénovat a učí se celý život, že."* Paní Zdena je s výsledkem spokojená, vyjadřuje obavy, aby se ostatní nedozvěděli její výsledek a nebyli rozmrzelí ze srovnání. Výsledek připisuje celoživotním zájmu a snaze o trénink myšlení a učení.

6 SHRNUŤÍ A DOPORUČENÍ K PRAXI

6.1 Shrnutí výsledků výzkumného šetření

Z evaluace programu pilotního kurzu trénování paměti seniorů 80+ v institucionální péči plynou odpovědi na výzkumné otázky.

DVO1: Jsou spokojeni účastníci s použitými technikami aktivit v pilotním kurzu trénování paměti?

Účastníci jsou s předkládanými aktivitami obecně spokojeni. S technikou zaměřenou na pozornost – dýchání je nespokojen pan Metoděj a Josef, kteří v ní nevidí smysl a nemají zájem ji vykonávat. Tuto techniku paní Zdena nacvičuje v klidu svého pokoje, aby se jí lépe aplikovala v rušnějším prostředí skupiny. S technikou zaměřenou na pozornost – vyhledávání detailů jsou spokojeni všichni účastníci, pan Josef, paní Libuše a paní Zdena ji vykonávají i v čase mimo lekce KTP. Mnemotechniky jsou zajímavé pro všechny účastníky, pan Josef má výhradu, že pomocné paměťové háčky jsou příliš složité a pro něj zbytečné. Mnemotechniky s úspěchem demonstruje paní Libuše před svou rodinou a jsou pro ni zdrojem zábavy. Spokojenost s psychomotorickým cvičením vyjadřují všichni účastníci, paní Libuše podotýká, že při vyšších úrovních rychlosti už má problémy s koordinací. Naopak pan Metoděj si cvičení pochvaluje, je v něm úspěšný a má možnost zaznamenat, že i ostatním účastníkům některá z aktivit činí obtíže. Pro pana Josefa se psychomotorické cvičení stalo natolik oblíbeným, že ho vykonává i mimo lekce trénování paměti. K reminiscenční technice, která byla zaměřena na osobní vzpomínky měl výhrady pan Josef, kterému se dotazy zdály příliš osobní. Pro paní Zdenu to byla příležitost lépe se s ostatními poznat a pan Metoděj měl možnost demonstrovat své dřívější úspěchy. S relaxační technikou nebyl spokojen pan Josef a pan Metoděj, kteří ji nevykonávali,

protože v ní neviděli smysl. Paní Libuše byla limitována zhoršeným sluchem, paní Františka s paní Zdenou vizualizovali představy podle instrukcí a dosáhly požadovaného výsledku aktivity.

Jsou spokojeni účastníci s organizací kurzu v pilotním kurzu trénování paměti?

S trenérkou paměti byli spokojeni všichni účastníci, oceňovali podporu, motivaci, respekt ke specifikům účastníků, přípravu a ochotu věnovat svůj volný čas. S místem, kde dochází ke trénování paměti jsou spokojeni všichni účastníci, neboť zde dochází i k jiným aktivizačním činnostem. Výhrady má pan Josef k váze židlí. S časem začátku lekce byli spokojeni všichni účastníci bez výhrad. S délkou lekce 90 minut byla spokojena paní Františka a paní Libuše. Nespokojeni byli pan Metoděj a paní Zdena kvůli zdravotním obtížím, pan Josef kvůli nemožnosti se po dlouhou dobu soustředit, preferovali by délku 60 minut. S četností lekcí dvakrát týdně je nespokojen pan Josef, který má více zájmů. Naopak paní Zdena by preferovala i větší frekvenci za týden. S pracovními listy jsou spokojeni všichni účastníci. Pan Josef si je nosil i mimo DpS, aby mu např. v nemocnici lépe ubíhal čas. Paní Františka a paní Libuše pracovní listy s oblibou demonstrují před svou rodinou.

Jsou ochotni se účastníci zapojit do aktivit, které slouží k procvičení paměti?

Indikátorem této otázky byla aktivita při vypracovávání předkládaných úloh v pracovních listech a ochota pokračovat v navazujícím trénování paměti.

Všichni účastníci aktivně samostatně, ve skupině nebo s pomocí trenérky paměti vypracovávali cvičební úlohy v pracovních listech. Všichni, s výjimkou pana Metoděje, vypracovávali i pracovní listy pro domácí

přípravu. Po ukončení kurzu všichni účastníci potvrdili ochotu dále navštěvovat navazující lekce trénování paměti.

Po šesti měsících navštěvují podle záznamů v docházkovém listě pravidelně kurz všichni původní účastníci - pan Metoděj, pan Josef (podle zdravotního stavu), paní Františka, paní Libuše a paní Zdena

Po dvanácti měsících navštěvují podle záznamů v docházkovém listě pravidelně kurz tito účastníci - pan Metoděj, paní Františka a paní Zdena.

Pan Josef a paní Libuše zemřeli.

Přispívá KTP ke změně skóre kognitivních domén účastníků?

K pozitivní změně v bodovém skóre v kognitivní oblasti paměti došlo u všech účastníků, v oblasti pozornosti u pana Josefa, paní Libuše a paní Zdeny. V oblasti jazyka došlo k navýšení u pana Metoděje a paní Františky, v oblasti zrakově-prostorových schopností u pana Metoděje a paní Zdeny. Oblast slovní produkce byla zvýšena u paní Libuše.

K negativní změně v bodovém skóre došlo v oblasti slovní produkce u pana Josefa a paní Františky, v oblasti zrakově-prostorových schopností u paní Libuše.

K pozitivní změně došlo v rozdílu celkových skóre kognitivních domén: u pana Josefa +2 body, u paní Františky +3 body, u paní Zdeny +6 bodů, u pana Metoděje a paní Libuše +7 bodů.

Z výše uvedených výsledků byla zodpovězena hlavní výzkumná otázka:

Byli účastníci pilotního kurzu trénování paměti seniorů 80+ v institucionální péči spokojeni s programem kurzu a bylo dosaženo programového cíle kurzu? Při komparaci výzkumné otázky s dosaženými

výsledky evaluačního šetření lze konstatovat, že účastníci kurzu byli spokojeni s programem kurzu a bylo dosaženo programového cíle pilotního kurzu trénování paměti seniorů 80+ v institucionální péči.

6.1.1 Neočekávané výsledky výzkumného šetření

Na tato zjištění se nezaměřovalo výzkumné šetření, vyplynulo ze zúčastněného pozorování nebo jako doplnění vyprávění účastníků v rozhovorech.

Vypracovávané úkoly - byla pozorována aktivita účastníků, která spočívala ve snaze o vyplňování PL pro domácí přípravu prostřednictvím společné práce s ostatními účastníky, ale i personálem a rodinnými příslušníky.

Nabídka nové aktivity – promítací kroužek - paní Libuše spolu s další účastnicí KTP nabídla novou aktivitu pro ostatní obyvatele DpS. Paní Františka nabídla vedení kroužku ručních prací, spolu s paní Zdenou. Obě aktivity - ruční práce i promítání slouží k nalezení smysluplné aktivity, která obyvatelům institucí DpS schází.

Vzdělávací aktivita - KTP byl vnímán jako vzdělávací aktivita, spojitost s učivem, úkoly, které jsou kontrolovány, testováním vnímaným jako výsledek prováděné aktivity, složka jako status studenta. Mohlo vést k vnímané větší sebehodnotě, náplni dne, uznání ze strany personálu, rodiny. Diplom byl viditelný a předkládaný symbol úspěchu účastníků.

Častější sociální interakce mezi účastníky prostřednictvím vykonávaných cvičebních úloh v jednotlivých lekcích, ale i při domácí přípravě.

Přátelský vztah - paní Františka s paní Zdenou byly v průběhu KTP v častějším kontaktu, kdy si pomáhaly s řešením úkolů a sblížily se. Paní Libuše uvedla, že je se svým sousedem v KTP (ne účastníkem výzkumu)

v bližším přátelském kontaktu (*"Jsme k sobě přístupnější. Klepe na mě, abysme šli spolu, čekává na mě."*)

Zájem, podpora a ocenění rodinnými příslušníky, ale i personálem DpS. Na druhé straně panem Josefem registrovaný nezájem ze strany rodinných příslušníků o danou aktivitu.

Tato zjištění vedou k úvaze, že vyvíjená aktivita v jedné oblasti vede k celkové aktivizaci jedince. Zvyšuje se sebedůvěra a ochota se zapojovat do činností pro skupinu – viz paní Františka, paní Zdena, paní Libuše nabídly vedení aktivity pro jiné osoby. Vypracovávané pracovní listy byly zdrojem sebedůvěry jednotlivých účastníků, ale i zdrojem uznání ze stran jiných lidí – ostatní obyvatelé DpS, rodinní příslušníci i personál. KTP byl vnímán účastníky jako vzdělávací aktivita, že „chodí do školy“ a symbolem byla složka a domácí úkoly. Ocenění ve formě diplomu bylo jen závěrečným hodnocením vykonávané činnosti.

6.2 Doporučení pro praxi:

Tato doporučení vyplynula z předchozího výzkumného šetření a slouží k úpravě kurzu či při jeho realizaci.

Vzhledem k tomu, že nácvik pozornosti, techniky koncentrace – dýchání se jevil účastníkům jako obtížný, bylo by vhodné zařadit tuto aktivitu v délce 1-2 minut 2 - 3x do průběhu lekce. Podrobně vysvětlit co je cílem prováděné aktivity a lépe ji nacvičit, doporučení: zkoušet nácvik v klidu svého pokoje, více povzbuzovat a motivovat k provádění aktivity.

U mnemotechnik jich zkusit zařadit méně, raději nacvičit jednu důkladně a teprve poté zkusit druhou. Nezařazovat více než dvě mnemotechniky do celého kurzu.

U techniky psychomotorického cvičení vyzvat účastníky, ať cvičí jen co zvládnou, pouštět spíše nižší úroveň, na konec pro zdatnější rychlejší stupeň s tím, že se někteří zasmějí. Zdůraznit, že je DVD se cvičením volně k dispozici všem zájemcům i mimo lekce.

U reminiscence zdůraznit, že se nemusí odpovídat na otázky, které vnímají účastníci jako příliš osobní, více si všímat jejich výrazu a emocí, povzbuzovat a pomoci, pokud někdo vzpomíná a nejde mu to, zařadit více otázek na lepší poznávání se.

U relaxační techniky podrobně vysvětlit co je cílem prováděné aktivity a lépe ji nacvičit, doporučit zkoušet nácvik vizualizace v klidu svého pokoje, více povzbuzovat a motivovat; zjistit, jestli je zvuk moře dobře slyšitelný pro všechny účastníky, pokusit se zajistit bezdrátová sluchátka pro hůře slyšící.

Lektor by měl využívat pozitivní motivaci, zpětnou vazbu, povzbuzování, pochval - toho není u seniorů nikdy dost. Měl by mít znalost omezení seniorů ve vyšším věku, trpělivost, citlivý přístup a empatii. Je vhodné, aby připomínal prospěšnost každodenního procvičování kognitivních funkcí alespoň krátkou aktivitou. Měl by věnovat pozornost průběhu poslední lekce, velmi se osvědčil slavnostní průběh zakončení poslední lekce, spolu s předáním diplomů, dárek v podobě knihy s osmisměrkami a slavnostní občerstvení v podobě drobných zákusků a koláčků.

Z organizačních záležitostí je vhodné zkrátit délku lekce na 60 minut, s možností prodloužení na 75 minut dle zdravotních limitů účastníků. Vhodná frekvence lekcí je dvakrát týdně. U pracovních listů je vhodné u několika kopií zvětšit písmo pro účastníky s horším zrakem. Lidé se zdravotními obtížemi se snažit umístit blízko dveří nebo tak, aby svým odchodem nerušili ostatní v práci.

Snažit se o zapojení rodiny účastníků do domácí přípravy prostřednictvím vhodných participačních úloh, aby došlo k poznání aktivit, které účastníci realizují. Pokud je to možné, zvážit požádání aktivizačních pracovníc, aby v rámci denních aktivizací klientům nabízely techniky nebo cvičení prováděné v KTP pro udržení kognitivních funkcí.

6.3 Limity výzkumu:

Při snaze o dosažení validních dat mohlo dojít ke zkreslení vlivem níže popisovaných faktorů. Jako hlavní nedostatek výzkumného šetření je pocífována nepřítomnost kontrolní skupiny, která by potvrdila vliv kurzu trénování paměti na kognitivní funkce. Při sběru dat mohlo dojít k ovlivnění snahou účastníků o pozitivní odpovědi a eliminaci problémových situací. Při interpretaci dat z rozhovorů se mohla projevit nízká metodologická znalost nebo subjektivita výzkumníka při zaměření se na výrazné jevy (pozitivní, negativní). Při testování pomocí ACE-CZ je třeba připustit zkreslení opakovaným použitím testu, i když se pro retestování kognitivních funkcí standardně používá. Dále se mohla projevit u účastníků u pre-testu nižší míra motivace a angažovanosti než u post-testu, kde neměli obavu z neznámých úloh a byla zvýšená snaha o dobrý výsledek. Mohla se projevit nižší míra depresivního ladění vlivem častějšího sociálního kontaktu a zažitého úspěchu. Naopak negativní vliv na výsledky mohly způsobit vysoké letní teploty u post-testů, únava nebo zhoršený zdravotní stav účastníků.

6.4 Sebereflexe:

Bylo náročné skloubit roli projektanta, trenéra paměti a výzkumníka, v řadě případů byla vnímána kontraproduktivnost těchto rolí. Vyskytla se emočně náročná situace, kdy bylo zvažováno, jestli je etické s daným účastníkem dále pokračovat ve výzkumném šetření a pochybováno o

vlastních odborných kompetencích. Celá příprava KTP, jeho průběh a následné zpracování výsledků bylo pro výzkumníci náročné nejen časově, ale obzvlášť z metodologického hlediska.

ZÁVĚR

Cílem diplomové práce „Trénování paměti seniorů 80+ v institucionální péči“ bylo vytvoření pilotní verze programu kurzu trénování paměti pro seniory 80+ v institucionální péči, jeho ověření a formulace doporučení pro další realizaci programu v praxi. Hlavním záměrem bylo zjištění, zda program kurzu byl vytvořen tak, že byli účastníci s programem spokojeni a zároveň byl naplněn programový. Programovým cílem bylo stanoveno žádoucí chování účastníka: na cvičení jsou senioři ochotni se zapojit do aktivit, které slouží k procvičení paměti a mohou s ohledem na svůj zdravotní stav tak přispět ke změně skóre kognitivních domén.

Diplomová práce je členěna do dvou částí. Teoretická část má tři kapitoly, ve kterých jsou popsána východiska pro tvorbu kurzu trénování paměti pro seniory 80+ v institucionální péči, jeho realizaci a evaluaci. Empirická část se skládá ze tří kapitol. V první byla popsána metodologie výzkumného šetření, byl zde stanoven cíl výzkumu a výzkumné otázky, metoda sběru dat, metoda a kritéria výběru výzkumného souboru, popsána realizace výzkumu a analýza dat. Ústřední část celé práce tvoří případová studie kurzu trénování paměti, ve které byl popsán proces tvorby, realizace a evaluace pilotního kurzu trénování paměti. Byla provedena dvě výzkumná šetření, první bylo zaměřeno na analýzu edukačních potřeb účastníků, jejich specifík a podmínek v institucionální péči. Toto šetření sloužilo jako východisko pro identifikaci edukačních potřeb účastníků. Z nich byl stanoven programový cíl kurzu. Následně byl vytvořen program kurzu trénování paměti seniorů 80+ v institucionální péči a ten byl pilotně otestován. Dalším výzkumným šetřením byla zjišťována evaluace realizovaného kurzu jeho účastníky, aby se zjistilo, zda byli účastníci s programem kurzu spokojeni a zároveň byl naplněn programový cíl kurzu. Evaluace byla provedena podle modelu Kirkpatricka.

Byly sledovány první dvě úrovně – zaměřené na spokojenost a chování účastníků. Další úrovně, které se týkají budoucnosti sledovány nejsou s ohledem na nemožnost vyloučení involučních změn či jiných faktorů. Výsledkem výzkumného šetření bylo zjištění, že pilotní kurz dosáhl naplnění programového cíle. V poslední části práce je uvedeno shrnutí výsledků výzkumného šetření, které zahrnuje i neočekávané výsledky, a jsou předložena doporučení k praxi.

Teoretickým přínosem diplomové práce je popsání tvorby edukační aktivity pro seniory se zohledněním jejich specifik. Praktickým přínosem je vytvoření programu kurzu trénování paměti pro seniory 80+ v institucionální péči, jeho ověření a formulace doporučení pro praxi. Pro přínos pro účastníky pilotního kurzu trénování paměti seniorů 80+ uvádím dvě citace. Paní Františka: *„Je to ke všeckému dobré. Mozek si trénujeme, nenudíme se, člověk se necítí méněcenný, cítíte se tak, že vás to trošičku povýší, nejste už stará babka hrozená do boku už nekde.“* Paní Zdena: *“Tak jak bych to řekla – člověk začal žít jak kdyby. Pro mne pohádka.“*

Trénování paměti seniorů v institucionální péči je aktivizačním programem, kterého se senioři rádi účastní. Pokud bude mít strukturu edukační aktivity, která je spojena s „dobrovolnými povinnostmi“ v podobě vypracování domácích úkolů, jejich kontrolou, klasifikací v podobě ocenění diplomem za úspěšnou činnost a slavnostním zakončením, může se stát symbolem toho, že senior i ve vysokém věku zvládá vzdělávací aktivitu.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Baková, D., Haburajová-Ilavská, L., Vaňo, I., & Neszméry, Š. (2015). *Vnímanie staroby a starnutia optikou súčasnej spoločnosti*. Praha: Hnutí R.
- Bartoňková, H. (2013). *Analýza vzdělávacích potřeb: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Beneš, M. (2014). *Andragogika* (2., aktualiz. a rozš. vyd). Praha: Grada.
- Benešová, D. (2014). *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha.
- Beránková, D, Krulová, P., Mračková, M., Eliášová, I. & Rektorová, I. Addenbrookský kognitivní test - orientační normy pro českou populaci. *Česká a slovenská neurologie a neurochirurgie*. 2015, 78/111 (3): 300-305. Citováno 3. března 2018. Dostupné z: <http://www.csnn.eu/ceska-slovenska-neurologie-clanek/addenbroocksky-kognitivni-test-orientacni-normy-pro-ceskou-populaci-52144>
- Čeledová, L., & Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada.
- Čeledová, L., Kalvach, Z., & Čevela, R. (2016). *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging. Citováno 3. března 2018. Dostupné z: <http://www.trenovanipameti.cz/index.php?lang=cz>
- Česko. (2009). *Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách*. Citováno 11. srpna 2018. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/files/clanky/6195/zakon_108_2006.pdf

- Čevela, R., Kalvach, Z., & Čeledová, L. (2012). *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada.
- Čevela, R., & Čeledová, L. (2014). *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. Praha: Grada.
- Čornaničová, R. (1998). *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Dienstbier, Z. (2009). *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. Praha: Radix.
- Doporučený standard kvality pro domovy pro seniory ČR. (2015). Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky.
- Dvořáková, M. (2011). *Technologie vzdělávání dospělých*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Dvořáková, M. (2013). *Technologie vzdělávání dospělých II: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Dvořáková, M. *Klíčové faktory efektivity vzdělávacích programů*. Národní ústav pro vzdělávání. Citováno 11.1.2018. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/klicove-faktory-efektivita-vzdelavacich-programu>
- Eger, L. (2005). *Technologie vzdělávání dospělých*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Fürst, M. (1997). *Psychologie: včetně vývojové psychologie a teorie výchovy*. Olomouc: Votobia.
- Goleman, D. (2014). *Pozornost: skrytá cesta k dokonalosti*. V Brně: Jan Melvil.
- Gruss, P. (2009). *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál.
- Hartl, P., & Hartlová-Císařová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.

- Haškovcová, H. (2002). *Manuálek sociální gerontologie*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví.
- Haškovcová, H. (2012). *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. Praha: Galén.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání). Praha: Portál.
- Hladílek, M. (2009). *Kapitoly z obecné didaktiky a didaktiky vzdělávání dospělých* (Vyd. 2., přeprac.). Praha: Univerzita Jana Amose Komenského.
- Holmerová, I., Jarolímová, E., & Suchá, J. (2009). *Péče o pacienty s kognitivní poruchou* (2. vyd). Praha: Česká alzheimerovská společnost.
- Holmerová, I. (2014a). *Dlouhodobá péče: geriatrické aspekty a kvalita péče*. Praha: Grada Publishing.
- Holmerová, I., Jurašková, B., Mullerová, D., Vidovičová, L...& Šimůnková, M. (2014b). *Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele*. Praha: Mladá fronta.
- Hrozenská, M., & Dvořáčková, D. (2013). *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada.
- Kalvach, Z., & Onderková, A. (2006). *Stáří: pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*. Praha: Galén.
- Janečková, H., & Vacková, M. (2010). *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál.
- Jiráček, R., Holmerová, I., & Borzová, C. (2009). *Demence a jiné poruchy paměti: komunikace a každodenní péče*. Praha: Grada Publishing.
- Klucká, J., & Volfová, P. (2009). *Kognitivní trénink v praxi*. Praha: Grada.

- Kuchařová, V., Rabušic, & L., Ehrenbergová, L. (2002). *Život ve stáří. Zpráva o výsledcích empirického šetření*. Praha: VÚPS. Citováno 16. října 2018. Dostupné z: http://www.vupsv.cz/Empiricky_vyzkum.pdf
- Lairová, S. (2011). *Trénink paměti: principy, metody a cvičení pro využití a rozvoj paměti*. Praha: Portál.
- Langer, T. (2016). *Moderní lektor: průvodce úspěšného vzdělavatele dospělých*. Praha: Grada Publishing.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie (2., aktualiz. vyd)*. Praha: Grada.
- Lukavský, J., & Štěpánková, H. *Trénink kognitivních funkcí u stárnoucí populace. Sborník Psychologické dny 2008: "Já & my a oni"*. Českomoravská psychologická společnost. Dostupné z: <https://cmps.ecn.cz/pd/2008/pdf/lukavsky-stepankova.pdf>
- Lužný, J. (2012). *Gerontopsychiatrie*. Praha: Triton.
- Malíková, E. (2011). *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Mlýnková, J. (2011). *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada.
- Mühlpachr, P. (2004). *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Mužík, J. (2004). *Androdidaktika (Vyd. 2., přeprac)*. Praha: ASPI.
- Mužík, J. (2011). *Řízení vzdělávacího procesu: andragogická didaktika*. Praha: Wolters Kluwer Česká republika.
- Olecká, I., & Ivanová, K. (2010). *Metodologie vědecko-výzkumné činnosti*. Olomouc: Moravská vysoká škola Olomouc.

- Ondrušová, J. (2011). *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum.
- Ovčáčiková, H., & Velička, M. (2014). *Metodický postup pro tvorbu vzdělávacích modulů a jejich pilotní ověření*. Žatec: Ohře Media.
- Palán, Z. (2002). *Lidské zdroje: výkladový slovník : výchova, vzdělávání, péče, řízení*. Praha: Academia.
- Palán, Z., & Langer, T. (2008). *Základy andragogiky*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského.
- Pacovský, V. (1990). *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum.
- Petrová Kafková, M. (2013). *Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií.
- Petřková, A., & Čornaničová, R. (2004). *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Pichaud, C., & Thareau, I. (1998). *Soužití se staršími lidmi: Praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Praha: Portál.
- Kleplová, V. *Pohybové studio MUDr. Kleplové*. Citováno 15.10.2018. Dostupné z: <http://www.pohybovestudio.cz/dvd/>
- Pokorná, A. (2013). *Ošetřovatelství v geriatrici: hodnotící nástroje*. Praha: Grada.
- Prášilová, M. (2006). *Tvorba vzdělávacího programu*. Praha: Triton.
- Praško, J., Prašková, H., & Prašková, J. (2003). *Deprese a jak ji zvládat: stop zoufalství a beznaději*. Praha: Portál.
- Preiss, M., & Křivohlavý, J. (2009). *Trénování paměti a poznávacích schopností*. Praha: Grada.
- Prokopenko, J., & Kubr, M. (1996). *Vzdělávání a rozvoj manažerů*. Praha: Grada.

- Průcha, J., & Veteška, J. (2012). *Andragogický slovník*. Praha: Grada.
- Raisová, M., Kopeček, M., Řípková, D., & Bartoš, A. (2011) Addenbrookský kognitivní test a jeho možnosti použití v lékařské praxi. *Psychiatrie*, 15 (3): 145-150.
- Rambousek, V. (2014). *Materiální didaktické prostředky*. Univerzita Karlova v Praze: Pedagogická fakulta. Citováno 25.4. 2018. Dostupné z: http://vzdelavani-dvpp.eu/download/opory/final/23_rambousek.pdf
- Rebok, G. W., Ball, K., Guey, L. T., Jones, R. N.,... Willis, S. L. (2014). Ten-Year Effects of the ACTIVE Cognitive Training Trial on Cognition and Everyday Functioning in Older Adults. *Journal List I AM Geriatr Soc*. 2014, 62(1): 16-24. doi: [10.1111/jgs.12607]
- Rheinwaldová, E. (1999). *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada.
- Schweitzer, P. (2016). *A short biography*. Citováno 16. října 2018. Dostupné z: <http://www.pamschweitzer.com/>
- Smutek, M. (2005). *Evaluační sociálních programů*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Kubešová, M. (2015). *Současná role celoživotního učení v životě seniorů z multidisciplinární perspektivy: sborník příspěvků ke konferenci konané u příležitosti 25. výročí založení Univerzity třetího věku na Masarykově univerzitě dne 16. září 2015*. Brno: Masarykova univerzita.
- Stenger, C. (2015). *Nenechte svůj mozek zahálet: začněte jej využívat na maximum!*. Praha: Grada.
- Stuart-Hamilton, I. (1999). *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál.
- Suchá, J. (2007). *Cvičení paměti pro každý věk: testy na paměť a logiku*. Praha: Portál.
- Suchá, J. (2008). *Trénink paměti pro každý věk*. Praha: Portál.

- Suchá, J., & Jarolímová, E. (2017). *Trénink paměti pro seniory: prevence Alzheimerovy choroby a dalších závažných onemocnění*. Brno: Edika.
- Suchomelová, V. (2016). *Senioři a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě*. Praha: Návrat domů.
- Sýkorová, D. (2007). *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Šerák, M. (2009). *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál.
- Šerák, M., & Dvořáková, M. (2009). *Kapitoly z teorie a praxe vzdělávání dospělých*. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Institut vzdělávání a poradenství.
- Špatenková, N. (2013). *Gerontagogika: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Špatenková, N., & Bolomská, B. (2011). *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén.
- Špatenková, N., & Smékalová, L. (2015). *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada.
- Štěpánková, H., Höschl, C., & Vidovičová, L. (2014). *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- Štěpánková, H., Steinová, D. (2009). *Trénování paměti, metodická příručka*. Praha: Psychiatrické centrum.
- Štílec, M. (2004). *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál.
- Švaříček, R., & Šedřová, K. (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* (Vyd. 2). Praha: Portál.
- Švecová, M. (2016). *Evaluační v oblasti environmentální výchovy a vzdělávání*. Praha: Pro Klub ekologické výchovy vydal Josef Ženka.

Tomeš, I., & Šámalová, K. (2017). *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.

Vágnerová, M. (2016). *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.

Válková, L. (2015). *Rehabilitace kognitivních funkcí v ošetrovatelské praxi*. Praha: Grada Publishing.

Veteška, J. (2016). *Přehled andragogiky: úvod do studia vzdělávání a učení se dospělých*. Praha: Portál.

Zgola, J. M. (2013). *Něco dělat!: průvodce vytvořením aktivizačních programů pro nemocné Alzheimerovou chorobou a podobnými poruchami*. Praha: Občanské sdružení Za důstojné stáří.

(Sociální práce. Brno: Asociace vzdělavatelů v sociální práci, 2003, roč. 2003, č.2. ISSN 1213-624).

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ACE	Addenbrookský kognitivní test
ACE-CZ	Addenbrookský kognitivní test, novelizace pro české prostředí
ČSTPMJ	Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging
DpS	Domov pro seniory
KTP	Kurz trénování paměti
MCI	Mírná kognitivní porucha
MMSE	Mini-mental State Examination
MoCA	Nasredinův Monntrealský kognitivní test

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 Rozdělení paměti podle časového hlediska uchování informací (Lairová)

SEZNAM TABULEK

Tab. 1 Údaje o účastnících výzkumu (vlastní zpracování)

Tab. 2 Úroveň skóre jednotlivých kognitivních domén účastníků, pre-test ACE-CZ

Tab. 3 Analýza edukačních potřeb

Tab. 4 Rámcová osnova kurzu – zkrácená

Tab. 5 Výsledky skóre jednotlivých kognitivních domén účastníků KTP, pre-test, post-test ACE-CZ

Tab. 6 Změna skóre jednotlivých kognitivních domén u jednotlivých účastníků

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P1 BIOGRAFICKÁ DATA ÚČASTNÍKŮ

PŘÍLOHA P2 OTÁZKY POLOSTRUKTUROVANÉHO ROZHOVORU K ANALÝZE

PŘÍLOHA P3 OTÁZKY POLOSTRUKTUROVANÉHO ROZHOVORU K EVALUACI

PŘÍLOHA P4 RÁMCOVÁ OSNOVA KURZU

PŘÍLOHA P5 STANDARDNÍ MINUTOVNÍK KTP

PŘÍLOHA P6 PRACOVNÍ LIST Č.1

PŘÍLOHA P7 – PRACOVNÍ LIST PRO DOMÁCÍ PŘÍPRAVU Č.1

PŘÍLOHA P8 KVÍZ PRO LEPŠÍ POZNÁVÁNÍ SE

PŘÍLOHA P9 REMINISCENCE

PŘÍLOHA P10 PŘEHLED DOCHÁZKY DO PILOTNÍHO KTP

PŘÍLOHA P11 PŘEHLED DOCHÁZKY DO NAVAZUJÍCÍCH LEKCÍ TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

PŘÍLOHA P12 GRAFY ZMĚN SKÓRE JEDNOTLIVÝCH KOGNITIVNÍCH DOMÉN ÚČASTNÍKŮ

PŘÍLOHA P1 – BIOGRAFICKÁ DATA ÚČASTNÍKŮ

Pan Metoděj

Pan Metoděj má 90 let, je ženatý, s manželkou spokojeně žije 70 let a je pyšný na oslavu diamantové svatby. Vztah se ženou je harmonický a pevný, trvá na její účasti na všech aktivitách, kterých se on účastní, i když se u ní projevuje vyšší stádium demence. Mají dvě děti, které je pravidelně navštěvují, pět vnoučat, pravnoučata a už i dvě praprawnoučata. Styky s rodinou jsou uspokojivé, ale spočívají převážně v telefonickém kontaktu. Vyučil se cukrářem, ale kvůli lepší pracovní uplatnitelnosti vystudoval večerně chemickou průmyslovku. Pracoval ve vedoucí funkci v chemických závodech. Jeho zájmem bylo fotografování, jeho fotografie byly otisknuty v různých typech tisku, prezentovány na výstavách. Rád hrál na hudební nástroje, sporadicky vystupoval s hudební skupinou na veřejnosti. V současné době již žádnou z těchto zálib kvůli zdravotnímu stavu neprovozuje. Žil v rodinném domě v Otrokovicích až do doby, kdy kvůli zdravotnímu stavu manželky byli nuceni odejít do DpS. Tady žijí již 6 let v rodinném pokoji, s ubytováním a službami je spokojený, nejvíc s možností trávit čas na balkóně. Pan Metoděj nevyužívá všech nabízených aktivit DpS, vybírá si s ohledem na svůj zájem a možnost účasti i manželky. Čas na pokoji tráví nejčastěji sledováním televize, z toho dává přednost nejvíce zábavným pořadům. Čte nejvíce společenské časopisy, které jim nosí děti.

Pan Josef

Pan Josef má 92 let, je vdovcem. S manželkou žil ve manželství více než 65 let. Má tři děti, které ho nepříliš často navštěvují. Přál by si častější návštěvy rodiny a přátel tak, jako když ještě žila jeho žena. Jeho vzpomínky ovlivňuje tragická smrt tatínka, ceněného pracovníka u Bati, která velmi ovlivnila jeho život, a ke které se stále při rozmuvě vrací. Je absolventem Bařovy školy práce, obor koželužský, který využil při práci v koželužnách. Pak večerně vystudoval chemickou průmyslovku, aby mohl pracovat ve vedoucí funkci v chemických závodech.

Bydlel v rodinném domku až do odchodu do DpS, kam šel kvůli zhoršenému zdravotnímu stavu manželky. Žije zde již deset let, před dvěma roky mu zemřela manželka, se kterou oslavil krátce před tím šedesátépaté výročí svatby. V DpS si našel novou přítelkyni, se kterou si rozumí a vzájemně se na pokojích navštěvují. Přítelkyně však kvůli zrakovým a sluchovým obtížím nechodí na většinu aktivit a vůbec se neúčastní trénování paměti, které má pan Josef rád. Pan Josef byl aktivním ve společenském životě, byl členem mnoha svazů a komisí, pracoval v kroužcích. Pro aktivní účast v politických výborech se mu někteří z obyvatel DpS vyhýbají. Jeho zálibami jsou doposud fotografování, práce s počítačem, hlavně úprava fotografií, vyhledávání událostí. V televizi sleduje převážně zprávy, soutěže AZ kvíz a Máme rádi Česko, čte denní tisk. Rád a často luští křížovky, hlavolamy. Pan Josef je soutěživý, byl aktivním členem družstev DpS při soutěžích v petangu, šipkách, kuželkách a jiných disciplínách. V současné době se začíná u něj projevovat pasivita a nechť účastnit se aktivit z důvodu zhoršeného zdravotního stavu a z něj vyplývající nezáměr o dění v okolí.

Paní Františka

Paní Františka má 83 let, je vdovou. S manželem žila 22 let, než manžel předčasně zemřel. Její život ovlivnila situace, kdy ji její matka „půjčila“ ve třech letech na osm let své sestře, která neměla vlastní děti. Má základní vzdělání, neměla zájem jít do dalšího učení, od patnácti let hlídala v rodinách děti. Po změně režimu v roce 1948 si našla zaměstnání v Kroměříži v masném průmyslu, kde byla do narození dětí. Po přestěhování do vlastního rodinného domu ve Zlíně nastoupila po mateřské dovolené do Svitů, kde pracovala jen několik let, než ve čtyřiceti letech kvůli zdravotním důvodům odešla do invalidního důchodu. Ve svém domě žila po dobu své soběstačnosti, kvůli zhoršujícímu se zdravotnímu stavu odešla do DpS, kde je tři roky v jednolůžkovém pokoji. Paní Františka je aktivní, ráda se účastní aktivit v DpS, jejím velkým koníčkem jsou ruční práce. Hodně a často plete, háčkuje, dělá jí radost obdarovávat těmito výrobky svou rodinu, přátele, ale i

personál DpS. Vycházky, které podniká téměř za každého počasí, využívá ke sběru přírodnin, které používá do svých výrobků. Má tři dcery, množství vnoučat, pravnoučata. Často jezdí za svou rodinou, v termínech jejich dovolené, ale i na vícedenní svátky nebo při rodinných oslavách. Ještě nedávno podnikala cesty MHD, ale už se necítí jistá, využívá k přepravě pomoc rodinných příslušníků. Její velkou láskou jsou zvířata, denně se stará a povídá si se dvěma kanárky, které chová DpS v denním centru. Ve svém pokoji nejčastěji sleduje televizi, u které plete. Má v oblibě romantické filmy, také sleduje odpolední televizní zprávy. Ke čtení upřednostňuje společenské časopisy, které jsou k dispozici v denním centru.

Paní Libuše

Paní Libuše má 86 let, je vdovou. Na své manželství, které trvalo 49 let, vzpomíná velmi ráda. Měla dvě dcery, jedna z nich zemřela v raném dětském věku. Vychovávala od narození až do dospělosti, syna svého bratra, o kterého nejevili jeho rodiče zájem. Dcera ji navštěvuje dle možností jednou až dvakrát za čtrnáct dnů, širší rodina jezdí několikrát do roka. S kontakty s rodinou je spokojená. Bydlela v bytě v panelovém domě do zhoršení zdravotního stavu, který ji přinutil k odchodu do DpS, kde je tři roky v jednolůžkovém pokoji. Je spokojená, je ve známém prostředí, se známými lidmi. Paní Libuše se vyučila pletačkou, ale pracovala jako jeřábnice v ryze mužském kolektivu, na což ráda a často vzpomíná. V DpS využívá nabídky aktivit, kterých se téměř všech účastní. Ve svém pokoji hodně čte, převážně knihy od Javořické, Káju Maříka, společenské časopisy. V televizi sleduje zprávy a seriály.

Paní Zdena

Má 88 let, je vdovou. Její manželství nebylo funkční, přesto v něm žila 63 let, bydlela v rodinném domě, o který se starala do pozdního věku. Měla tři děti, z nichž syn zemřel před lety. Zbylé děti udržují řídké, neuspokojivé kontakty. Lépe vychází se svými vnoučaty a širší rodinou, obzvlášť snachou po zemřelém

synovi. Je absolventkou Bařovy řkoly práce pro mladé řeny, po změně režimu v roce 1948 krátce pracovala v chemickém průmyslu, pak v přepravě cestujících, poté v kanceláři RGW. Po narození dětí pracovala až do odchodu do důchodu ve vedoucí funkci v potravinářském velkoskladu. Je společenská, řadu let pracovala jako předsedkyně místní organizace Červeného kříže, organizovala zájezdy. Ještě v důchodovém věku dělala recepční v penzionu, do doby odchodu do DpS pracovala v Charitním řatníku. Kvůli zhoršené pohyblivosti odeřla do DpS, kde řije 2 roky v jednolůžkovém pokoji. Je velmi spokojená s kvalitou ubytování a poskytovaných služeb. Je aktivní i ve vyšřím věku, využívá všech nabízených aktivit DpS, má řasté návštěvy přátel, udržuje řastou písemnou komunikaci s řirokou rodinou. Hodně řte, denní tisk, společenské řasopisy, knihy, v televizi sleduje nejřastěji zprávy a publicistické pořady. Nemá ráda neřinnost, ve zbývajícím volném řase luřtí křížovky a přesmyčky. Paní Zdena je mimořádně řinorodá, aktivní a pozitivní řena i ve vyšřím věku.

PŘÍLOHA P2 OTÁZKY POLOSTRUKTUROVANÉHO ROZHOVORU K ANALÝZE

Jaké si chcete zvolit jméno?

Jaký je Váš věk?

Jaké je Vaše vzdělání a jeho délka?

Jaké bylo Vaše povolání?

Jak dlouho jste v DpS?

Jaké aktivity v DpS navštěvujete a kolikrát týdně?

Co děláte ve svém volném čase mimo organizované aktivity DpS? Jak často?

Jaké jsou Vaše zájmy?

Jakou aktivitu děláte, jak často, v jaké délce? Čtení, luštění křížovek, sudoku, osmisměrky, práce na počítači, psaní a jiné.

Jak byste hodnotil svou paměť?

Uvažujete o účasti v KTP?

Co byste chtěl nejvíce procvičit?

Co by tam určitě mělo být?

Proč tam budete chodit?

Co říkáte, kdybyste dostávali i domácí přípravu pro vyplnění na pokojích?

Je něco, co by Vás od účasti odradilo?

Chcete ještě něco doplnit?

PŘÍLOHA P3 OTÁZKY POLOSTRUKTUROVANÉHO ROUHOVORU K EVALUACI

Jak se Vám celý kurz líbil? Jaký z něho máte pocit?

Co říkáte na techniku, kterou jsme prováděli na začátku, zaměřenou na dýchání? Dělal jste to? Proč?

Co říkáte na techniku, při které jste vyhledávali rozdíly, písmena, číslice? Dělal jste to? Proč?

Co mi řeknete k technikám, které podporovaly paměť - mnemotechniky seznamu, sdružování do kategorií podle písmen, slova větách? Dělal jste to? Proč?

Co říkáte na techniku reminiscence, při které jsme si povídali o minulosti? Dělal jste to? Proč?

Co říkáte na psychomotorické cvičení podle puštěného DVD? Dělal jste to? Proč?

Co říkáte na techniku relaxace, kde jsme si pouštěli zvuky moře a měli jste si představovat že jste u moře a odpočíváte? Dělal jste to? Proč?

Co říkáte na práci lektorky? Byl její výklad srozumitelný pro Vás? Co jste dělal, když jste něčemu nerozuměl?

Co říkáte na předkládané PL? Byly dobře zpracovány? Vyhovovalo Vám to tak nebo byste něco změnil? Jak se Vám s nimi pracovalo? Vyplňoval jste je sám nebo Vám někdo pomáhal?

Co říkáte na místnost, ve které probíhal KTP? Vyhovovalo Vám to nebo byste něco změnil?

Co říkáte na čas, kdy začínal kurz, jeho délka a frekvence 2x týdně? Vyhovovalo Vám to nebo by jste něco změnil?

Co říkáte na Váš výsledek v testu? Čemu ho přisuzujete?

Vykonával jste v průběhu kurzu ještě nějakou novou, jinou, nebo ve větší míře aktivitu zaměřenou na procvičování paměti?

Splnil KTP to, proč jste tam chodil?

Přinesl Vám KTP ještě něco jiného, neočekávaného?

Co byste do kurzu ještě zařadil? Co Vám tam chybělo?

Bylo něco co byste tam mít nemusel?

Co bylo pro Vás na kurzu nejlepší?

Doporučil byste ho i ostatním klientům DpS?

Chcete ještě něco doplnit?

PŘÍLOHA P4 RÁMCOVÁ OSNOVA KURZU

Časové údaje 1 jednotka – 45 minut	Specifické cíle	Způsob kontroly dosaženého cíle	edukační obsah	Hlavní strategie	Vyučující / lektor	Organizace, poznámka
1.lekce 2 jednotky	Umí použít mnemotechniku tělový seznam při procvičování	Pozorování	Úvod o paměti Mnemotechnika tělový seznam	Vysvětlení prostřednictvím powerpointové prezentace – 10 minut	Lektor s kvalifikací min. trenér paměti 1. stupně	Provozovatel DpS zajistí: Klidná a dobře osvětlená místnost
2.lekce 2 jednotky	Věnuje pozornost všem typům úloh k procvičování a jsou ochotni zapojit se do aktivit	Pozorování diskuze	Typy paměti	tělesné cvičení podle DVD – viz poznámka 1 Pracovní listy pro skupinovou práci – příloha A		Uspořádání stolů konferenční Židle nebo prostor pro sezení na vozičku Počítač s napojením

3.lekce 2 jednotky	Umí řešit úlohy s použitím mnemotechniky techniky bytu a umí je použít při procvičování	Pozorování	Ukládání informací, podpora vybavování Mnemotechnika – technika bytu	Pracovní listy pro domácí práci – příloha B 10 minut relaxace podle nahrávky z internetu – viz poznámka 2		na dataprojektor Přístupová hesla Dataprojektor, plátno, ovladač, ukazovátko Občerstvení – nápoje
4.lekce 2 jednotky	Jsou ochotni navzájem si radit při řešení úloh	Pozorování	Kognitivní schopnosti - paměť	průběžné uvádění příkladů ze života podpora motivace pochvala lektor dbá na rovnoměrné zapojení všech účastníků s ohledem na jejich stav a schopnosti		(varná konvice, hrníčky, sklenice, kávové lžičky, káva, cukr, umělé sladidlo, mléko, čaj, voda) Toaleta Dostatečný prostor pro odložení vozíčků, chodítek
5.lekce 2 jednotky	Umí vytvářet své úlohy s využitím	Rozhovory	Paměť – motivace k procvičování	Individuální práce pomocí pracovních		Lektor zabezpečí: Čisté papíry,

	mnemo- techniky akrostik a akronymů a umí je po- užít při pro- cvičování		Mnemo- technika – akrostika, akronyma	listů 10 minut tělesné cvi- čení podle DVD – viz poznámka 1 Pracovní		propisky a papírové složky Připravené materiály • s uči- vem • s úlo- hami
6.lekce 2 jed- notky	Oceňují důležitost trénování paměti	Diskuze	Paměť – důležitost zapomínání	listy pro skupinovou práci – pří- loha A Pracovní		
7.lekce 2 jed- notky	Umí použít mnemo- techniku číselného kódování na své telefon- ní číslo, pin kód a při procvičo- vání	Pozoro- vání Diskuze	Podpora paměti – zdravý ži- votní styl Mnemo- technika – číselné kó- dování	listy pro domácí pří- pravu – pří- loha B 10 minut relaxace podle na- hrávky z internetu –		
8.lekce 2 jed- notky	Zapojují se do diskuze a hledají možnosti další aktivi- zace mezi sebou na- vzájem	Pozoro- vání	Zopakování všech typů mnemo- technik	viz poznám- ka 2 individuální pomoc průběžné uvádění pří- kladů ze		
9.lekce 1 jed-	Jsou ochot- ni vyplnit	Vyhod- noční		života		

notka	post-test	testu výpo- čtem		podpora motivace pochvala		
10.lek ce 2 jed- notky	Nabízejí a vybírají nové aktivi- zační čin- nosti pro sebe navzá- jem	Diskuze Pozoro- vání	Zopakování všech typů mnemo- technik	lektor dbá na rovnoměrné zapojení všech účast- níků s ohle- dem na je- jich stav		

poznámky:

- pozn. 1 – cvičení na DVD – č. 1 - ramena, kolena, podle Mudr. Kleplové
- pozn. 2 – nahrávka relaxace z internetu – www.youtube.com – relaxační hudba

PŘÍLOHA P5 STANDARDNÍ MINUTOVNÍK POUŽÍVANÝ V KTP

před začátkem každé lekce - přivítání jednotlivého účastníka, kontrola pomůcek - brýle, naslouchátka, pracovní listy s domácí přípravou	
Minuty	Prováděná činnost

0	přivítání účastníků, nabídka občerstvení
1-2	seznámení s programem lekce
10-20	kontrola PL - DP, pochvala, motivace
3	kvíz - informace o účastnících
2	technika dýchání na podporu pozornosti
5	cvičební úlohy na pozornost
30	mnemotechniky, vysvětlení, procvičení / informace o paměti + reminiscenční povídání
5-7	psychomotorické cvičení
15-20	cvičební úlohy
5	cvičební úlohy na pozornost
2-3	shrnutí, PL - DP - motivace
5	relaxace
1	pochvala, motivace, rozloučení s účastníky

PŘÍLOHA P6 PRACOVNÍ LIST Č. 1

PRACOVNÍ LIST Č. 1

Znáte přítoky Sázavy? Hledejte shluky písmen, které tvoří 6 přítoků řeky Sázavy.

DTRMPSÁDUNŠLAPANKAKMISLSÁZAVKAHŘIKTÁJESTŘEBNICEK
 SJUKHHUKJIJHHJMNICHOVKANMAIVLAŠIMSKÁBLANICELÍVJFEÝ
 TIHACONKEHROTBUITUDSERCFŽELIVKANHFSTXEHNBÁCUNKI

Najděte logickou souvislost mezi první dvojicí a použijte ji pro doplnění druhé dvojice:

Bílý plášť a lékař, oranžová vesta a

Kočka a myš, liška a

Rakousko a němčina, Kanada a

Buk a bukvice, dub a

Vymyslete slova, která začínají a končí na tato písmena:

L.....A	
N.....K	
H.....T	

Doplňte přirovnání:

Tvrdohlavý jako	Pyšný jako
Děravý jako	Slabý jako
Přesný jako	Vousatý jako
Hladký jako	Napnutý jako
Hořký jako	Zrzavý jako
Rovný jako	Lakomý jako

Napište slova opačného významu:

Teplý	Dlouhý	Hladový
hodný	Zábavný	Hezký
Jemný	Minulý	Chytrý

Velký	Čistý	Jednoduchý
úzký	veselý	Lepší

Doplňte známou dvojici:

Caesar a	Hardy a
Šlitr a	Doktor Watson a
Zikmund a	Klement a
Vochemůrka a	Goliáš a
Daněk a	Metoděj a

PŘÍLOHA P7 PRACOVNÍ LIST PRO DOMÁCÍ PŘÍPRAVU – Č.1

Cíl a důvod trénování paměti:

Co se mi dařilo:

Co je pro mne těžké:

ŠIFROVÁNÍ

Klíčem ke hře je slova MIRABELKA. Ke každému písmenu tohoto slova je přiřazeno určité číslo (viz níže). Podle tohoto klíče zkuste zašifrovat slova uvedená v levém sloupci a zapište je do volných řádků. Pak zkuste rozšifrovat číselné kódy uvedené v pravém sloupci a vytvořená slova zapište do volných řádků.

M I R A B E L K A

1 2 3 4 5 6 7 8 9

KARAMEL	538
KAL	748
BREK	14754
BARMA	547

V každém řádku následujícího cvičení jsou **dvojice vedle sebe stojících čísel, jejichž součet je 10.** Nalezněte je a podtrhněte.

Příklad: 2 5 4 8 2 4 3 2 4 6 5 8 9 1

A 2 9 1 4 8 7 5 6 3 9 4 6 7 8 8 3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 8 7 6 5 4 3 7

B 9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 1 4 2 1 5 2 1 6 2 1 7 2 8 1 9 2

C 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 1 5 2 1 6 3 1 7 4 6 1 3 5 1 2 4

D 3 3 4 6 7 3 8 2 9 1 4 5 6 7 3 4 9 1 2 9 1 2 3 1 9 8 7 6 5 1 9 0

E 5 3 9 8 2 7 7 4 6 7 5 3 7 0 9 8 8 0 2 8 3 8 2 0 8 2 4 6 5 9 3 4

F 2 0 5 6 3 7 7 0 8 9 5 7 4 9 7 4 5 5 0 5 5 3 3 5 5 4 4 6 5 5 0 5

G 6 4 3 2 8 9 7 6 3 7 8 2 0 9 3 8 2 4 5 7 8 6 4 0 1 8 2 5 8 6 4 0

H 7 6 5 5 4 7 4 4 4 6 6 6 8 8 8 3 1 3 4 5 1 7 8 9 1 3 1 4 1 5 6 1

I 3 2 1 3 2 1 1 2 3 1 2 3 5 4 3 7 8 2 3 9 2 3 7 2 3 6 3 2 4 3 7 6

Doplňte názvy českých filmů:

Romance pro	Skřiváci
Kladivo na	let do nebe
ve službách Sherlocka Holmese	Dobrotivý
Kdo chce zabít ?	Pyšná
Pane, vy jste !	Anton
Modrá hvězda	Anděl

Pivní kvíz - přiřaďte k městům správné značky piva:

Humpolec	Starobrno
Velké Popovice	Prazdroj
Plzeň	Budvar
České Budějovice	Kozel
Přerov	Bernard
Brno	Zubr

Z těchto slov sestavte věty nebo příběh:

DŮM, OKNO, LOPATKA

PES, STROM, KÁMEN

HVĚZDY, NEBE, PRAVDA

KNIHA, JEŽEK, TRÁVA

RAZÍTKO, LEPIDLO, PAPÍR

PŘÍLOHA P8 – KVÍZ NA LEPŠÍ POZNÁVÁNÍ SE

Napište mi, prosím, něco o sobě – budou to podklady pro příští kvíz:

Vaše jméno	
Vaše povolání	
Kde jste bydlel/bydlela	
Jméno manžela/manželky	
Kde proběhlo první rande	
Jaký učňovský obor/školu jste studovali a kde	
Jména Vašich dětí	
Jak se jmenovali Vaši rodiče křestními jmény	
Vaše záliby dřívější	
Vaše záliby nyní	
Vaše oblíbená píseň	
Váš oblíbený zpěvák/ zpěvačka/skupina	
Váš oblíbený televizní pořad/pořady	
Vaše nejmilejší dovolená	
Váš kamarád/ka + jak dlouho přátelství trvá	
Oblíbený herec/herečka	
Oblíbený film	
Oblíbená pohádka	
Oblíbený seriál	
Oblíbené jídlo	
Oblíbená sladkost	

Oblíbené zvíře	
Oblíbená květina	

Ve kterém městě či vesnici jste chodili do obecné školy? Chodili jste sami nebo s kamarády – kteří?

Vzpomenete si na svůj první den ve škole?

Jak se jmenoval váš třídní učitel?

Dávali jste učitelům nějaké přezdívky? Podle čeho?

Jak se jmenoval spolužák se kterým jste seděli v lavici?

Jaké svačiny jste si nosili do školy? Která vám nejvíc chutnala? Měnili jste si svačiny s jinými dětmi?

Jakou písničku si ze školy pamatujete?

Byli jste po letech na třídním srazu? Poznali jste se se spolužáky?

Na jakou příhodu ze školních let dodnes vzpomínáte?

Nakreslete Vaši třídu, jak byly uspořádané lavice, zakreslete, kde jste seděli, kdo vedle vás. Kde byla katedra, tabule, okna, kamna, skříně apod.

PŘÍLOHA P10 PŘEHLED DOCHÁZKY ÚČASTNÍKŮ DO PILOTNÍHO KTP

	2.6.	6.6.	9.6.	13.6.	16.6.	20.6.	23.6.	27.6.	28.- 30.6.	11.7.	Cel- ková účasť
Metoděj	x	x	x	-	x	x	-	x	x	X	8
Josef	x	-	x	x	x	x	x	-	x	-	7
Františka	x	x	x	x	x	x	-	x	x	X	9
Zdena	x	x	x	x	x	x	-	x	x	X	9
Libuše	x	x	-	x	x	x	x	-	x	x	8

Zdroj: vlastní šetření

x = účast, - = neúčast

**PŘÍLOHA P11 PŘEHLED DOCHÁZKY ÚČASTNÍKŮ DO NAVAZUJÍCÍCH
LEKCI TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI**

	25.7.	1.8.	8.8.	15.8.	22.8.	5.9.	12.9.	19.9.	26.9.	3.10.	Celková účast
Metoděj	-	x	x	x	x	-	-	x	x	x	8
Josef	x	x	x	-	x	x	-	-	x	-	7
Františka	-	-	x	x	-	x	x	x	x	x	9
Zdena	x	x	x	-	x	x	-	x	x	x	9
Libuše	x	-	-	x	x	-	x	x	x	-	8

	10.10.	17.10.	24.10.	31.10.	7.11.	14.11.	28.11.	5.12.	Celková účast
Metoděj	-	-	x	x	x	x	-	x	5
Josef	x	x	-	x	-	x	-	-	4
Františka	x	x	x	x	x	x	x	x	8
Zdena	x	-	x	x	x	x	-	x	6
Libuše	x	x	-	x	x	-	-	x	5

	12.12	19.12.	9.1.	16.1.	23.1.	30.1.	6.2.	13.2.	20.2.	27.2.	Celková účast
Metoděj	x	x	-	-	x	x	-	x	x	x	7
Josef	-	-	x	x	-	x	x	-	0	0	4
Františka	-	-	x	x	x	x	x	-	x	-	6
Zdena	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	10
Libuše	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	5

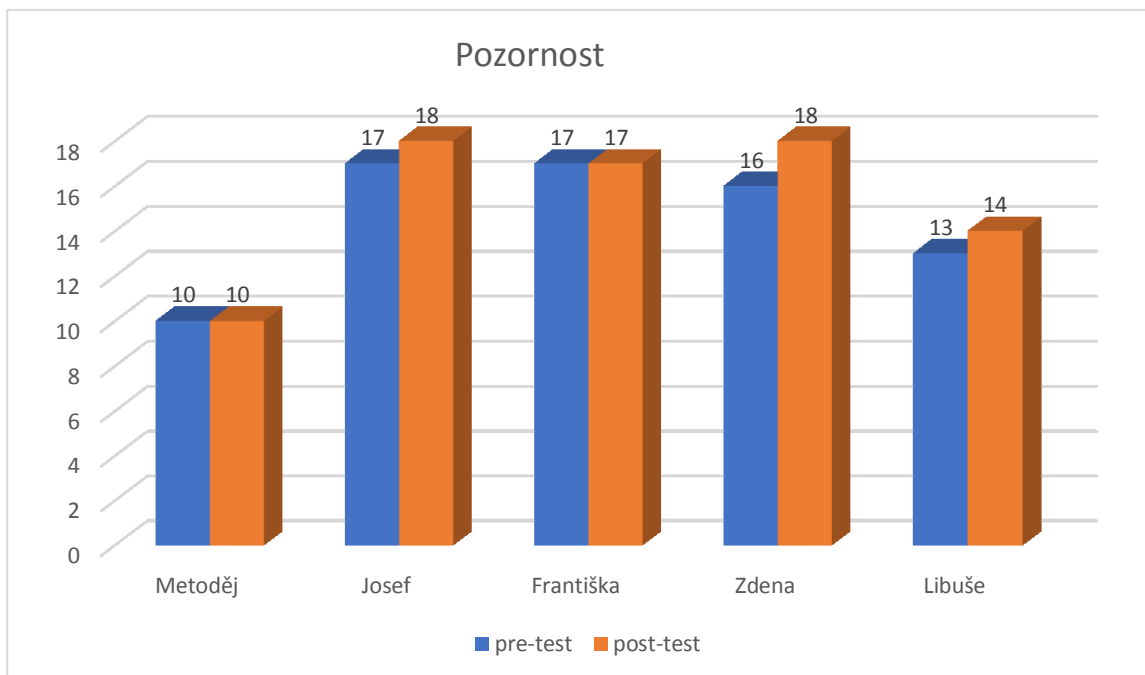
	6.3.	13.3.	20.3.	27.3.	3.4.	10.4.	17.4.	24.4.	15.5.	22.5.	Cel- ková účasť
Metoděj	x	-	x	-	x	x	-	x	x	-	6
Josef	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Františka	x	-	x	x	x	x	-	x	x	-	7
Zdena	x	x	-	x	x	x	x	x	x	x	9
Libuše	x	x	-	x	-	x	x	-	-	x	6

	29.5.	5.6.	12.6.	19.6.	26.6.	17.7.	24.7.	31.7.	7.8.	14.8.	Cel- ková účasť
Metoděj	x	-	x	-	x	-	-	x	-	x	5
Josef	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Františka	x	x	x	x	x	x	-	-	x	-	7
Zdena	x	x	-	x	x	x	x	x	x	x	9
Libuše	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0

x = účast, - = neúčast, 0 = zemřel

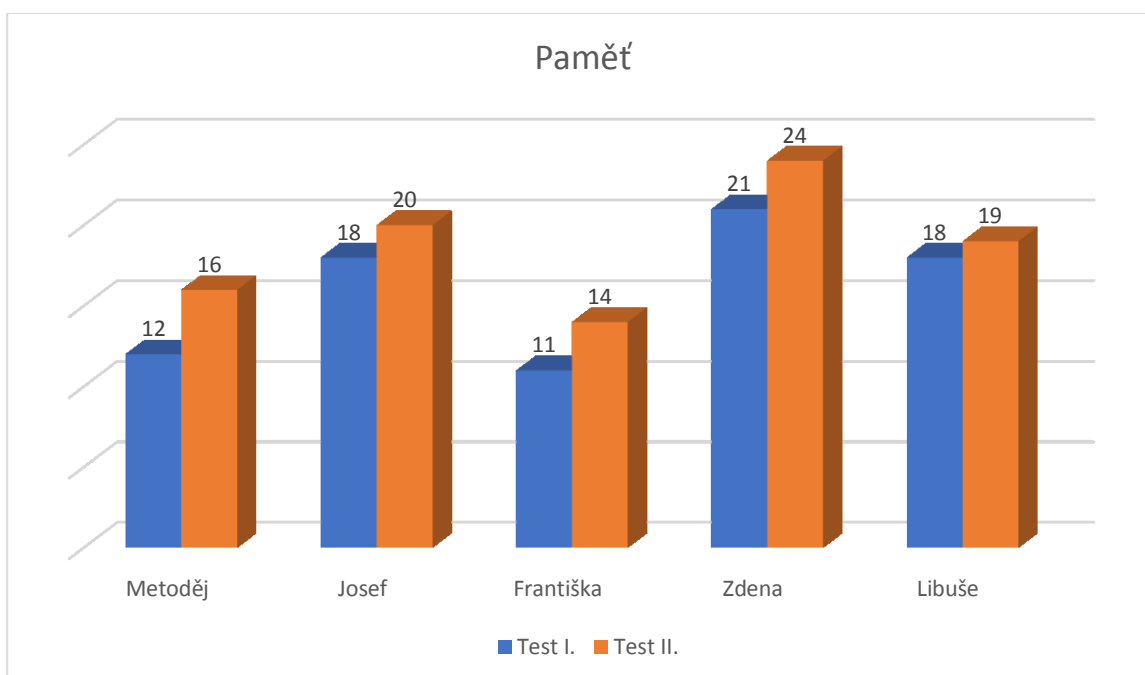
PŘÍLOHA P12 GRAFY ZMĚN SKÓRE JEDNOTLIVÝCH KOGNITIVNÍCH DOMÉN U ÚČASTNÍKŮ

Graf č. Vliv KTP na pozornost účastníků KTP



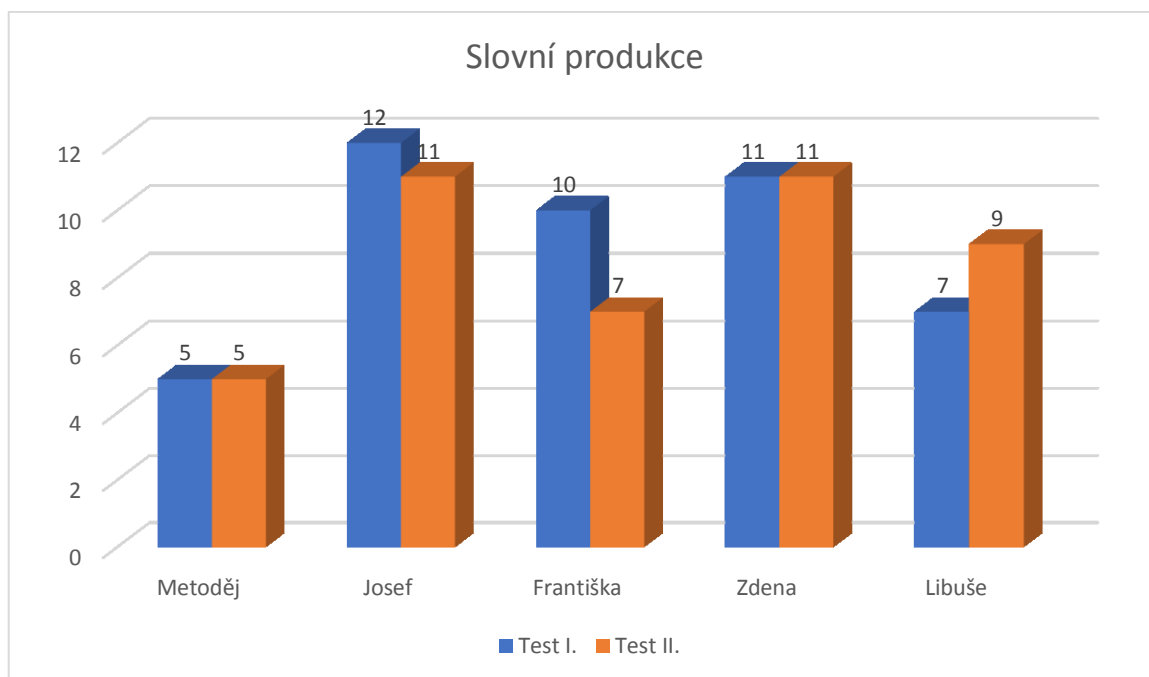
Zdroj: vlastní šetření

graf č. Vliv KTP na paměť účastníků KTP



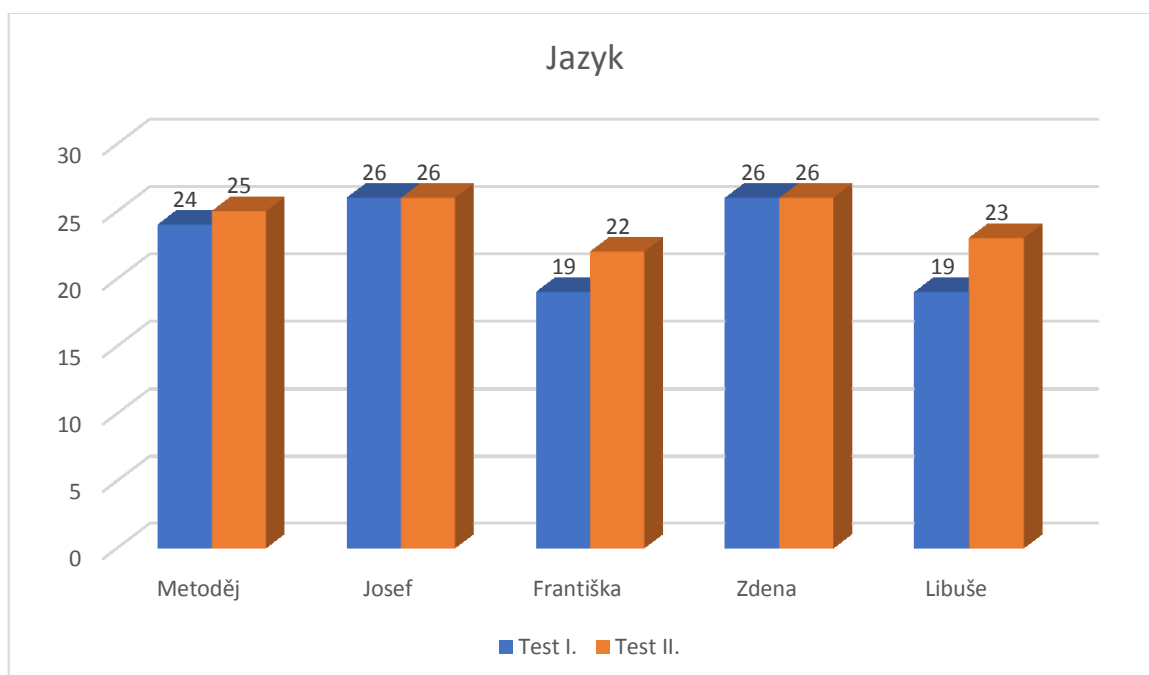
Zdroj: vlastní šetření

graf č. Vliv KTP na slovní produkci účastníků KTP



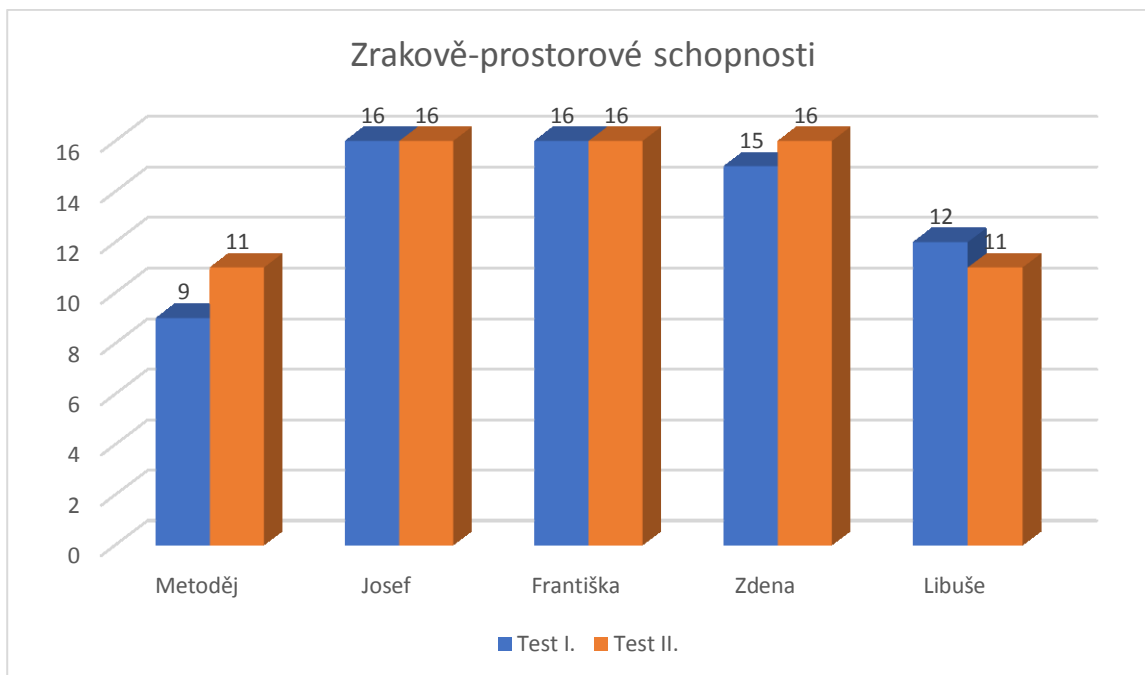
Zdroj: vlastní šetření

graf č. Vliv KTP na jazyk účastníků KTP



Zdroj: vlastní šetření

graf č. Vliv KTP na zrakově prostorové schopnosti účastníků KTP



Zdroj: vlastní šetření