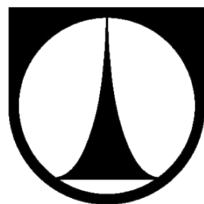


TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická



ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Liberec 2020

Blanka Jarošová



Trénování paměti seniorů v sociálním zařízení

Závěrečná práce

Studijní program:

Studijní obor:

Autor práce:

Vedoucí práce:

DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků

Studium v oblasti pedagogických věd – vychovatelství

Blanka Jarošová

Mgr. Lenka Nádvorníková, Ph.D.

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky





Zadání závěrečné práce

Trénování paměti seniorů v sociálním zařízení

Jméno a příjmení: **Blanka Jarošová**
Osobní číslo: P18C00020
Studijní program: DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků
Studijní obor: Studium v oblasti pedagogických věd – vychovatelství
Zadávací katedra: Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky
Akademický rok: **2018/2019**

Zásady pro vypracování:

Cíl závěrečné práce: Zpracování pedagogického projektu trénování paměti u seniorů s cílem zlepšení jejich krátkodobé paměti.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava a zpracování pedagogického projektu, formulace závěrů.

Metoda: Projekt.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

HAŠKOVCOVÁ, H., 2010. Fenomén stáří. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-871-0919-9.
SAMUEL, D., 2002. Paměť: [jak ji používáme, ztrácíme a můžeme zlepšit]. Praha: Grada. ISBN 80-247-0186-3.
SCHACTER, D., 2003. Sedm hříchů paměti: jak si pamatujeme a zapomínáme. Praha: Paseka. ISBN: 80-7185-555-3.
SUCHÁ, J., 2013. Hry a činnosti pro aktivní seniory. Praha: Portál: ISBN 978-80-262-0335-3.
VÁGNEROVÁ, M., 1999. Vývojová psychologie. Praha: Portál: ISBN 80-7178-308-0.
VEJSADOVÁ, J., 2018. Fitness pro mozek. Brno: BizBooks. ISBN 978-80-265-0749-9.

Vedoucí práce:

Mgr. Lenka Nádvorníková, Ph.D.
Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Datum zadání práce:

3. dubna 2019

Předpokládaný termín odevzdání:

20. prosince 2019

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

Ing. Zuzana Palouňková, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 3. dubna 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že svou závěrečnou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé závěrečné práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé závěrečné práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li závěrečné práce nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má závěrečná práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

20. května 2020

Blanka Jarošová

Anotace

Tato závěrečná práce pojednává o trénování paměti seniorů v sociálním zařízení. Část teoretická se zabývá především seniory bez výrazných poruch kognitivních funkcí. A to především krátkodobou pamětí, pamětí jako takovou, pozorností a koncentrací pozornosti. V druhé řadě jejich potřebami a aktivitami v sociálních zařízeních.

Praktická část obsahuje především praktická cvičení pro orientované klienty sociálního zařízení, která jsou zaměřena především na trénink kognitivních funkcí se zaměřením na paměť krátkodobou.

Klíčová slova:

stárnutí, stáří, kvalita stáří, druhy paměti, krátkodobá paměť, kognitivní funkce, aktivity seniorů

Abstract

This final paper deals with memory training for elderly citizens who're living in a sanitary facility. Theoretical part pursues mostly elderly people lacking any serious malfunctions in cognitive performance. That's said, we took close look mainly on short-term memory, memory as such, focus and it's concentration. Secondly on their needs and activities in a sanitary facility.

Practical part holds practical exercises for well-oriented clients of a sanitary facility, which are focused mostly on training of cognitive performance covering short-term memory.

Key words:

Getting old, quality of life in a high age, memory types, short-term memory, cognitive performance, senior's activities

Obsah

Úvod.....	8
1 Teoretická východiska projektu.....	10
1.1 Stárnutí.....	10
1.2 Senior a stáří.....	11
1.3 Psychologie stáří.....	12
1.4 Kvalita stáří.....	12
1.5 Aktivity seniorů.....	13
1.6 Potřeby.....	13
1.7 Paměť.....	14
1.8 Pozornost a koncentrace pozornosti.....	15
1.9 Aktivity.....	16
2 Plán projektu.....	17
2.1 Organizace projektu.....	17
2.2 Procvičování kognitivních funkcí.....	18
3 Praktická cvičení.....	19
3.1 Lekce 1 – krátkodobá paměť.....	19
3.2 Lekce 2 – dlouhodobá paměť.....	20
3.3 Lekce 3 – rozpoznávání.....	21
3.4 Lekce 4 – slovní zásoba.....	22
3.5 Lekce 5 – krátkodobá paměť.....	23
3.6 Lekce 6 – dlouhodobá paměť + slovní zásoba.....	25
3.7 Lekce 7 – krátkodobá paměť.....	25
3.8 Lekce 8 – rozpoznávání.....	26
3.9 Lekce 9 – krátkodobá paměť.....	27
3.10 Lekce 10 – zhodnocení účastníků, test.....	28
Závěr a zhodnocení pedagogického projektu.....	29
Použité zdroje.....	31
Přílohy.....	33

Úvod

Téma projektu závěrečné práce si autorka vybrala z důvodu několikaleté praxe práce se seniory. Práce se seniory ji baví a velmi ji naplňuje vědomí, že může pomoci někomu, kdo pomoc potřebuje. Z praxe je obecně známé, že prostoru pro aktivizaci, trénování paměti a udržení kognitivních funkcí seniorů je stále nedostatek. A to především z důvodu nedostatku personálu a podceňování těchto aktivit. Nejdůležitější, z mého pohledu, je udržení soběstačnosti, duševní aktivity a schopností se samostatně rozhodovat. Studie lidského mozku dokazují, že tréninkem si lze udržet jistou paměťovou úroveň a vitalitu i ve stáří.

Pro svůj projekt si autorka vybrala zařízení pro seniory, ve kterém pracovala před mateřskou dovolenou jako ošetřovatelka. Zařízení má kapacitu pro 75 klientů. Někteří klienti trpí různými stupni demence, nebo různými druhy neurodegenerativních onemocnění. Tyto klienty do svého projektu zapojovat nebudeme. Výběr seniorů bude prováděn po konzultaci se sestrami, sociálními pracovníci a ošetřovatelkami.

V tomto projektu má autorka v plánu pracovat se skupinou deseti seniorů po dobu deseti týdnů. Každý týden ve středu jednu hodinu dopoledne. Dopoledne jsme vybrali po konzultaci se zařízením vzhledem k tomu, že jsou klienti více odpočatí. Hlavním úkolem před zahájením projektu, bude získat si důvěru seniorů, aby byli ochotni spolupracovat a najít místnost, ve které by měli senioři na cvičení prostor, soukromí a nebyli ničím a nikým rušeni. Místnost musíme vybírat také s ohledem na fyzický i psychický stav vybraných seniorů. V zařízení sice existuje společenská místnost, kde se všichni scházejí ke společné zábavě, na svačinu, na kávu a podobné aktivity, ale tento prostor je pro cvičení vybrané skupiny nevhodný. Místnost je velká a při trénování by nás rušili ostatní klienti, zaměstnanci a běžný chod zařízení, který nechceme svým projektem omezit. Pomůcky pro cvičení budeme využívat částečně ze svých zdrojů (literatura, testy) a částečně za podpory zařízení (PC, CD přehrávač).

Zaměříme se na používání různorodých cvičení, aby seniory trénování bavilo. Vyzkoušíme cvičení zaměřená na různá centra (zrak, sluch, čich, hmat, motorika, paměť dlouhodobá i krátkodobá, logika,

pozornost a koncentrace) a vysvětlíme a vyzkoušíme si techniky zapamatování si informace (edukace - proces osvojování nových poznatků a jejich propojování s již známými informacemi).

Cílem projektu bude ukázat seniorům, že tréninkem paměti podpoří svou soběstačnost (samostatnost), své sebevědomí, vitalitu, schopnost vyjadřování i komunikaci jako takovou. Zaměstnancům bych chtěla představit širokou škálu možností cvičení paměti se seniory, techniky pro lepší zapamatování a obecně podnítit zájem seniorů i zaměstnanců o tyto aktivity.

1 Teoretická východiska projektu

1.1 Stárnutí

Stárnutí (involuce) je univerzální proces postihující živou hmotu. Probíhá kontinuálně od početí, ale za jeho skutečný projev je považován teprve pokles funkcí, který nastává po dosažení sexuální dospělosti. Involuce není dosud jednoznačně definována a je převážně popisována jednotlivými vlastnostmi a projevy. Ty jsou variabilní, vysoce individuální a věkový nástup změny funkce se liší i mezi orgánovými systémy (Kalvach 2004, s. 67).

Pod pojmem stárnutí se zpravidla rozumí souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a jež kulminují v terminálním stádiu a ve smrti. Nejčastěji bývají popisovány různé degenerativní změny a pokles základního metabolismu (Langmeier, s. 202).

Lidský život je konečný, ale nekončí odchodem do penze. Vždyť seniorský věk dnes reprezentuje téměř třetinu našeho životního času a je žádoucí, aby byl kvalitně žit, nikoliv promarněn. Proto nabývají na významu všechny snahy, které se týkají programu být starý na dobrý způsob (Haškovcová 2010, s. 10–16).

Přichází období puberty, kdy člověk rozhoduje o mnoha závažných věcech, aniž onu závažnost umí a může v té chvíli docenit. Z dítěte, později mladistvého je třeba „udělat“ dospělého. Sní o tom, co všechno udělá a jak změní svět k obrazu svému. Dětství je nenávratně pryč a k dospělosti je ještě přece jen daleko. Přichází mezidobí, ve kterém si zpravidla volíme konkrétní profesi a začínáme se na ni odpovědně připravovat. Když mladý člověk vidí seniory ve svém okolí, připadají mu staří. Snadno podlehne některému mýtu o stáří. Ti starší by jim však měli občas připomínat, že všechno má svůj čas a všeho je do času. Čas je neúprosný (Haškovcová 2010, s. 10 – 16).

Staré přísloví říká: Postav dům, zasad' strom, zplod' syna! Čtyřicítka „na krku“. Životní tempo je vysoké, ale je jasné, že je nelze zvyšovat donekonečna. Člověk si začíná všimnout překvapivých zpráv: spolužák zemřel na infarkt, kamarádka postihla vážná nemoc. Z denního kolotoče se hlásí první příznaky únavy. Tiše a pomalu se vkrádá obava: „Nezačínám já vlastně stárnout?“ Vždyť všechno to, čeho dosáhli, mohou také lehce ztratit a dokonce to jednou ztratit musí. Program života se otřásá v základech, perspektiva se poprvé újí. Žijme, dokud je čas, ještě ho máme dost a práce „nad hlavu“ (Haškovcová 2010, s. 10–16).

Na penzi se těšíme, protože penzijní věk otevírá cestu do země zaslíbené. Po létech strádání i úspěchů nastane klid, nebudeme muset poslouchat šéfy, budeme si moci dělat, co chceme, nebo dokonce

nebudeme muset dělat nic. Takový sen o krásném důchodovém věku plném slunce, jasu a pohody je typický zejména pro chataře, chalupáře, zahrádkáře včelaře a vůbec „všechny koníčkáře“.

Stárnutí je přirozeným jevem a nastává dříve, než jsou změny zjevné (25 let mozek, 30 let kosti a chrupavky. Stárnutí je proces řady změn, kdy dochází k narušení činností organismu, snížení adaptačních schopností a odolnosti vůči nepříznivým vlivům (Novotná 2012, s. 67–68).

Proces stárnutí probíhá postupně a projevuje se tělesnými i duševními změnami. Stáří je prožíváno velmi individuálně. Někteří lidé si až do pozdního věku uchovávají tvořivost a aktivitu. Uplatňuje se zde genetická výbava, ale i vlivy spojené s životními podmínkami starého člověka (Novotná 2012, s. 71).

O stáří v nás a kolem nás se v mladších věkových kategoriích nezajímáme, a to navzdory četným informacím o tom, že celá naše i světová společnost stárne (Haškovcová 2010, s. 10–16).

1.2 Senior a stáří

Pojem „*senior*“ není právně zakotven.

Pojem „*důchodce*“ neoznačuje pouze příslušníka starší generace, tedy příjemce starobního důchodu, ale také příjemce „invalidních, sirotčích, vdovských a vdoveckých důchodů“. Tedy příslušníky všech věkových kategorií.

Pojem „*senior*“ by se de facto ztotožnil s pojmem „starobní důchodce“.

Zkoumáním lidského stáří se zabývá gerontologie. Je to věda o stáří, z níž čerpá gerontopsychologie. Zkoumá psychické funkce v souvislosti s biologickými procesy a ve vztahu k sociálnímu prostředí. Význam studia stárnutí je dán i tím, že v naší kultuře přibývá starých lidí, protože se prodlužuje lidský věk. Etapy stáří podle V. Pacovského:

- 1. rané stáří (60-74 let)
- 2. vlastní stáří (75-89 let)
- 3. vysoký věk (90 let a více) (Novotná 2012, str. 67–68).

Výsledkem stárnutí je stáří (*senium*). Jeho obvyklý obraz, fenotyp, je dán kombinací involučních změn s kondicí a s projevy chorob. Navíc je významně modifikován vlivy a náročností prostředí. V náročném prostředí je stárnutí spojeno s časným úmrtím (Kalvach 2004, s. 67).

1.3 Psychologie stáří

Vystihnout povahové rysy seniorů není jednoduché a rozhodně bychom se neměli spokojit se všeobecným konstatováním, že každému z nich ubývá psychických sil. To proto, že každý starý člověk měl zcela odlišný individuální osud, který odborníci nazývají *běh života* či *životní dráha*. Problém celkového psychického profilu seniorů tkví totiž v tom, že mnohé vlastnosti, které rádi připisujeme stáří, nejsou důsledkem věku, ale individuálních zvláštností osobnosti. Proto řada autorů pokládá za správné poznat nejprve životní dráhy jednotlivých starých lidí a pak teprve odvodit celkový portrét seniorů, skládající se z prvků, které jsou zastoupeny pravidelně, nebo s vysokou četností (Haškovcová 2010, s. 140–144).

Identita starého člověka se pod tlakem okolností mění, někdy velmi zásadním způsobem. Stáří je dobou ztrát mnoha rolí a úpadku různých kompetencí, které byly do této doby nezpochybnitelnou součástí identity. Nyní mohou zůstat zachovány jen ve formě vzpomínek. Nicméně i v této podobě mohou být subjektivně velmi významné (Vágnerová 1999, s. 382).

- **významné minulé role a kompetence.** Zejména takové, které potvrzovaly kvality tohoto člověka. Starý člověk rád připomíná, kým byl, event. jak vypadal, když byl mladší, čeho dosáhl atd.
- **důraz na zachované kompetence.** Starý člověk se musí vyrovnávat se ztrátami a s negativní proměnou své osobnosti. Jednou z obran identity je důraz na vlastní, relativně dobré kvality, které mu zatím vydržely.
- **kam a ke komu patří.** Jeho identita je vázaná na příslušnost k určité skupině a určitému místu (rodina, teritorium) (Vágnerová 1999, s. 383–384).

Samotná léta nepřinesou ani spokojenost, ani štěstí, ba ani moudrost. Použijeme-li dnešní terminologie, pak ústředním tématem je obecná kvalita života ve vztahu ke kvalitě života ve stáří. Má-li být vůbec řeč o kvalitním životě, nikoliv o pouhém přežívání a živoření, pak musí být jednotlivec dostatečně aktivní (Haškovcová 2010, s. 140–144).

1.4 Kvalita stáří

Všichni si přejí dožít se mnoha let, ale když se stáří přihlásí, stěžují si. Samotná léta nepřinesou ani spokojenost, ani štěstí, ba ani moudrost. Tématem autorky je obecná kvalita života ve vztahu ke kvalitě života ve stáří. Má-li být vůbec řeč o kvalitním životě, nikoliv o pouhém přežívání a živoření, pak musí být jednotlivec dostatečně aktivní. Proto Cicero opakovaně nabádal k aktivitě a práci na sobě,

protože sebeovládáním se daří snížit negativa a potíže stáří na relativně nízkou mez (Haškovcová 2010, s. 144).

Kvalita života dle WHO

- fyzické zdraví a úroveň samostatnosti – únava, bolest, energie, odpočinek, závislost na lékařské pomoci, mobilita, každodenní život, schopnost pracovat
- psychické zdraví a duchovní stránka – sebezpečí, sebehodnocení, pozitivní pocity/negativní paměť, myšlení, víra, spiritualita
- sociální vztahy – sociální podpora, osobní vztahy
- prostředí – dostupnost zdravotnické a sociální péče, domácí prostředí, klima, finanční zajištění, bezpečí, příležitosti pro získávání nových dovedností a vědomostí (Dvořáčková 2012, s. 71)
- holistický (komplexní, celistvý) přístup ke kvalitě života:
 1. být
 2. náležet
 3. realizovat se

1.5 Aktivity seniorů

V každém věku je dobré pamatovat na hodnotný způsob trávení volného času. Senioři většinou nemají čas, ale současně ho mají velmi mnoho. Důležitá je nikoliv nahodilost, ale důkladně strukturovaný program. Zatímco mladší generace těžko vyšetří nějaký čas na zájmové aktivity, senioři by z nich naopak mohli učinit „páteř“ svého života. Tradiční volnočasové aktivity jako je chalupaření, chataření, kutilství, sběratelství všeho druhu atd. Populární je také hudba, zpěv a tanec (Haškovcová 2010, s. 178–182).

1.6 Potřeby

Každý člověk má potřeby různého druhu a je potřeba je hierarchizovat podle naléhavosti, protože nelze vždy uspokojit všechny a už vůbec ne najednou. Už v 60. letech minulého století vytvořil americký psycholog Abraham Maslow originální a jak se později ukázalo i obecně platný model potřeb (Haškovcová 2010, s. 252–253).

Mezi základní fyziologické potřeby patří náležitá výživa, přiměřené sociální zázemí, tedy obydlí, funkční oblečení apod. Abychom přežili, musíme i ve zdraví dbát na základní fyziologické potřeby. I nemocným a seniorům je bezpodmínečně nutné zajistit náležitou výživu, pitný režim, pravidelný

spánek a odpočinek a pečlivě dbát o osobní hygienu a celkovou čistotu prostředí (Haškovcová 2010, s. 252–253).

Hlavní psychosociální potřeby se týkají pocitu bezpečí a jistoty, které musí být zajištěny i v nemocnici, nebo jiné instituci. Teprve pak přicházejí na řadu potřeby vztahové. Pocity sounáležitosti, důvěry a lásky, které potřebuje každý a není snadné je zachovat u osamělých seniorů. Na toto všechno by měli pamatovat členové ošetřujících týmů (Haškovcová 2010, s. 252–253).

Speciálně u seniorů je často opomíjena potřeba informovanosti a to nejen o jejich nemoci, ale i o vzdálené rodině, a nerespektována autonomie, tedy právo na sebeurčení a s tím právo rozhodovat o důležitých věcech (Haškovcová 2010, s. 252–253).

V nejvyšších patrech potřeb je ještě celá řada potřeb, na které je třeba pamatovat (např. sebeúcta, pochopení), od jiných lze nebo je nezbytné dočasně, nebo dokonce trvale ustoupit (např. seberealizace, pracovní a tvůrčí potřeby atd.). Zdraví senioři mají možnost naplňovat své potřeby do všech pater životních potřeb, i když někdy v obměněné nebo redukované formě. Ani nemocní lidé by na ně neměli rezignovat (Haškovcová 2010, s. 252–253).

Větší šanci na úspěch mají ti, kterým někdo pomáhá, ať již je to profesionál nebo laik. V současnosti je k dispozici celá řada různých aktivizačních terapií, jež bývají běžně používány jak v institucích, tak mimo ně. Jedná se nejen o známou ergoterapii, oblíbenou arteterapii a muzikoterapii, ale třeba i dramaterapii a zooterapii (Haškovcová 2010, s. 257).

O důstojnosti všech starých a nemocných demencí zvláště, se v poslední době hodně hovoří. Problém je, že pojem důstojnost vyvolává představu různých obsahů. V obecné rovině se jedná o vážnost až velebnost (Haškovcová 2010, s. 270–271).

Každý člověk zasluhuje respekt i tehdy, když je právě nemocný a dokonce i nemohoucí. V oblasti zdravotní a sociální péče musíme rozlišovat slušnost od vědomého pěstování respektu k důstojnosti pacientů. Není tajemstvím, že se v praxi setkáváme s mnohými prohřešky proti základním pravidlům slušnosti. O nápravu se musí postarat ošetřující a pečující (Haškovcová 2010, s. 270–271).

1.7 Paměť

Paměť umožňuje uchování informací a na něm závislé postupné obohacování zkušeností, tj. učení. V širším slova smyslu zahrnuje veškerou aktivitu spojenou se zaznamenáním, uložením, uchováváním a uplatněním minulých informací a zkušeností. Paměť je formální funkcí, jejíž obsah musí být něčím naplněn, ať už jsou to produkty psychiky či tělesné projevy. Paměťový proces má tři fáze: zakódování,

uchování v paměti a vybavení (znovupoznání). Paměť dělíme na krátkodobou a dlouhodobou (Vágnerová 2007, s. 30).

Opakem pamatování je zapomínání. Zapomínání v nás čas od času zanechává znepokojivé pocity. Zapomínání, paměťový hřích ze všech hříchů pravděpodobně nejvlivnější, je tiché zato trvalé. Úměrně novým zkušenostem se minulost neodvolatelně vytrácí (Samuel 2002, s. 23).

Všichni bychom si rádi pamatovali víc než jen to, co zbude ve stopách zapomínání. Jakýkoliv krok k omezení vlivu zapomínání by se měl pokusit o kontrolu událostí probíhajících v raných okamžicích tvorby paměťové stopy. Všechny běžné dostupné návody na zdokonalení paměti na tom stavějí. Snaží se naučit lidi, aby příchozí informace propracovali. Řada knih, které jsou k dostání, i článků obsahuje přehledy jednotlivých konkrétních technik. Nejčastěji doporučovaným postupem je nějaký druh zrakových představ. Mnohé z těchto technik jsou složité, jejich zavedení vyžaduje velké znalosti, jejich spontánní užití je proto náročné (Schacter 2003, s. 45–46).

Dobře fungující paměť je náš nejcennější majetek. Máme v něm uložen svůj životní příběh, vzpomínky a přání, vlastní poznatky, dovednosti a vědomosti. Společenský vývoj s sebou nese obrovské množství nových a snadno dostupných informací, z nichž si alespoň nepatrnou část potřebujeme zapamatovat. Ztráta paměti může být při troše štěstí jen na přechodnou dobu, způsobené třeba mozkovou příhodou či úrazem, anebo postupné a nevratné vlivem nemocí, které dnes stále častěji znepokojují stárnoucí populaci (Vejsadová 2018, s. 8).

Neustále jsou hledány další cesty a nové prostředky, kterými by bylo možné přispět k prevenci i ke zlepšení, aby byly zábavné, poučné, ale i dostupné těm, kteří na sobě chtějí včas pracovat a dál rozvíjet své schopnosti (Vejsadová 2018, s. 8).

A) Krátkodobá paměť: Nesmírně důležitá jako součást lidského systému, která slouží pro podržení a zpracování informací. Odehrávají se v ní děje, které přecházejí i z paměti dlouhodobé do krátkodobé ve které se hodnotí například rozhodování a zpracovávání (Suchá 2017, s. 13).

B) Dlouhodobá paměť: Tento termín vyjadřuje skutečnost, že to, co bylo do této paměti vloženo, v ní zůstává dlouho a mnohdy až do konce života. Je nejobsáhlejší ze všech druhů paměti a nejlépe odolává narušení a ztrátě informací (Suchá 2017, s. 13).

1.8 Pozornost a koncentrace pozornosti

Pozornost je kognitivní funkcí, bez níž se při čtení s porozuměním neobejdeme. Z fyziologického hlediska spočívá její podstata ve střídání procesů vzruchů a útlumu v mozkové kůře. Efektivní

čtenářský výsledek tedy závisí na vlastnostech pozornosti. Některé informace přijímáme bezděčně, některým musíme věnovat záměrnou pozornost. Intenzita (30 – 90 sekund) a stabilita pozornosti (30–50 minut) jsou větší, čím menší je rozsah textu a čím je obsah srozumitelnější. Úspěšnost aktivního a rychlého čtení je podmíněna naší koncentrací (soustředěním). Selektivita (výběrovost) se uplatňuje především tehdy, hledáme-li v textu podstatné a konkrétní informace. Ty, které jsou pro nás důležité nebo obohacují naše již dříve nabyté znalosti (Vejsadová 2018, s. 48).

1.9 Aktivita

Aktivita u seniorů, zejména v zařízeních pečovatelského typu, by měli být důležitou součástí kvalitní komplexní péče. Činorodost i ve vysokém věku snižuje různé negativní důsledky stárnutí. Naopak fyzická nečinnost i zahálení mozkových funkcí působí na staršího člověka přímo toxicky a vede ke stále větší nesoběstačnosti a závislosti na péči (Suchá 2013, s. 13).

Ke každému staršímu člověku je však nutné volit individuální přístup. Co baví jednoho, nemusí bavit druhého. Proto je výhodné, když si senioři mohou vybrat z velkého spektra různých činností (Suchá 2013, s. 13).

2 Plán projektu

2.1 Organizace projektu

Po konzultaci s personálem bylo nabídnuto trénování paměti deseti klientům tohoto zařízení. Jedná se o osm žen a dva muže. Jeden muž účast odmítl a jedna žena je hospitalizována ve zdravotnickém zařízení. V konečném projektu budeme tedy pracovat s osmi klienty (1 muž, 7 žen). Klientům bylo zároveň vysvětleno, že jde o projekt pro závěrečnou práci autorky.

Pro naši činnost nám nabídla svou kancelář sociální pracovnice. To autorka velmi oceňuje, jelikož jí to ušetří spoustu starostí s realizací projektu. Zároveň nám propůjčí kancelářské potřeby a budeme mít většinu potřebných pomůcek po ruce. Místnost je světlá, dobře větratelná a nachází se v přízemí budovy a na stejném podlaží se nachází i zázemí pečovatelek. To je velmi přínosné, jelikož někteří senioři jsou imobilní a je velmi pravděpodobné, že v průběhu cvičení budeme potřebovat jejich asistenci (doprovod na toaletu apod.).

Čas cvičení byl stanoven od 10.15 do 11.15 z toho důvodu, že před desátou hodinou probíhají hygieny klientů, v deset hodin mají svačinu a v 11.30 jsou postupně doprovázeni personálem do jídelny na oběd. Sociální pracovnice v tuto dobu jezdí na sociální šetření, nebo má jednání na úřadech, takže ji nebudeme omezovat v její práci, nebo jen minimálně.

Při prvním sezení se seniorům představí autorka projektu a pokusí se jim srozumitelně vysvětlit průběh sezení, aby věděli, co je čeká a aby neměli zbytečné obavy. Vysvětlím cíl projektu, kterým je zlepšení jejich krátkodobé paměti. Zároveň budou vyzváni, aby se také představili a řekli nám něco málo o sobě, co je baví, zajímá a kde pracovali. To bude pro další spolupráci důležité a také to pomůže k lepšímu porozumění v rámci skupiny a trenéra. Účastníkům budou rozdány dotazníky a budou požádáni o jejich vyplnění. Při závěrečné lekci dostanou dotazníky stejné, které budou sloužit k porovnání funkce paměti před zahájením a po dokončení tréninku paměti.

Při každém sezení bude počátečním rituálem pozdravení a také zakotvení účastníků v přítomnosti. Klientům připomeneme datum, čas, místo a důvod setkání (Klucká, Volfová 2016, s. 22).

Budeme zařazovat několik úkolů. Jejich množství bude záviset na časové náročnosti a spolupráci celé skupiny. Na každý úkol budou mít klienti přesně stanovený čas, nebo cíl. V jednotlivých dnech se zaměříme na trénink různých druhů paměti, ale upřednostňovat budeme především cvičení na krátkodobou paměť, jelikož ta je cílem tohoto projektu. Budeme se snažit vybírat úkoly, tak aby cvičení klienty bavilo a vždy se těšili na další účast. Po dokončení úkolu vždy provedeme rekapitulaci a na konci hodiny zhodnotíme co se zúčastněným nejvíce líbilo a co jim šlo nejvíce. Zároveň je nutné

seniory vždy pochválit a motivovat. Hlavním úkolem bude, aby klienti trénování paměti brali jako hru a byli dobře a pohodově naladěni.

A) Časový harmonogram projektu:

- průzkum a příprava projektu – květen 2019
- realizace projektu – červenec 2019 – září 2019
- vyhodnocení projektu – říjen 2019

B) Personální zajištění projektu:

- autorka projektu – příprava témat, vedení hodin,
- sociální pracovnice – pomoc s výběrem vhodných kandidátů pro projekt, prostorové zajištění projektu
- vrchní sestra (zdravotní sestra) – pomoc s výběrem vhodných kandidátů pro projekt, určení ošetřovatelek k zajištění asistence a doprovodů pro účastníky projektu
- ošetřovatelky - zajištění asistence a doprovodů pro účastníky projektu

C) Pomůcky, materiální a finanční zajištění projektu:

- pomůcky částečně ze zdrojů autora projektu (literatura, testy)
- částečně za podpory zařízení (PC, tiskárna, flipchart , DVD přehrávač, apod.).
- finanční vyrovnání si nenárokují žádná strana, jelikož dochází k oboustranně výhodné spolupráci (autorka získává cílovou skupinu pro svůj projekt a zařízení aktivizaci a trénink paměti pro své klienty)

2.2 Procvičování kognitivních funkcí

Pojem kognitivní funkce zahrnuje především paměť, pozornost, řeč, orientaci, úsudek, myšlení, abstraktní myšlení, schopnost plánovat a rozhodovat se, zrakové a prostorové schopnosti. Poznávací funkce nám umožňují poznávání, více či méně úplné a přesné obrazy odráženého světa ve vědomí, které je zprostředkováno vnímáním, pamětí, myšlením a emocemi. V praxi to znamená, že kognitivní funkce mají nesmírný význam pro život člověka, protože:

- Umožňují orientovat se ve světě.
- Umožňují orientovat se v nás samých.

- Řídí naše jednání.
- Ovlivňují naše hodnoty.
- Ovlivňují náš citový život.
- A především – umožňují vést samostatný život (Suchá 2017, s. 15–16).

3 Praktická cvičení

3.1 Lekce 1 – krátkodobá paměť

Senioři se dostaví ve stanovený čas tj. 10.15 do kanceláře sociální pracovnice. Každou lekci zahájíme přivítáním a zopakujeme si důvod, proč jsme se sešli, řekneme si jaký je přesný datum a den v týdnu. Zeptáme se, jak se klienti měli. Vysvětlíme si, co budeme v dnešní lekci trénovat a k čemu nám slouží krátkodobá paměť. Předpokládám, že tato část nám zabere asi 10 minut. Klienty požádáme o vyplnění dotazníků (viz Příloha 1), které jim budou následně rozdány k vyplnění. Účastníkům bude důkladně vysvětleno, že se nemají čeho obávat. Zároveň je ujistím, že se nemusí bát zveřejnění, jelikož budou sloužit pouze pro zhodnocení mé závěrečné práce a také pro nás jako zpětná vazba, abychom věděli, jak jsme pracovali. Po vyplnění a odevzdání dotazníků jim poděkuji. Časový odhad pro tuto část lekce je 15 minut. Nyní přistoupíme k samotnému cvičení.

Slovní kopaná – Tato hra bude naším prvním cvičením pro tento den. Budeme procvičovat slovní zásobu, koncentraci pozornosti a krátkodobou paměť. Autor projektu zadá první výchozí slovo, kterým bude slovo autobus a nejbližší účastník se bude snažit vymyslet slovo, které začíná stejným písmenem, jako končilo výchozí slovo. Podobně další účastník navazuje na slovo předchozího hráče. Hrát budeme tak dlouho, jak účastníci budou zvládat a jak budou schopni se koncentrovat. V případě, že hra nebude končit dříve z důvodu únavy seniorů, bude hra ukončena autorem po uplynutí deseti minut. Slova si budeme v průběhu hry zapisovat. (Suchá 2013, s. 38). Zhodnocení si necháme na závěr lekce a plynule přejdeme k dalšímu cvičení.

Strategie prvního písmene – Zde budeme procvičovat něco, co nám může pomoci při výbavnosti z verbální paměti. Strategii prvního písmene používáme tehdy, když si potřebujeme vybavit slova, jména a pojmy, které máme takzvaně na jazyku.

Klientům zařízení budou rozdány papíry a tužky a bude jim na DVD přehrány úryvky z filmu Na samotě u lesa a budou požádáni, aby si na základě prvního písmene zapamatovali jednotlivé položky z textu. Zaměříme se na části domu (vchod, schody, ložnice, kuchyň atd.) a materiál na stavbu (písek,

vápno, cement, šrouby atd.) Po ukončení úryvků trvajících asi 10 min. dostanou senioři časový limit 5 minut, aby si zapsali všechna slova, která si zapamatovali. (Vejsadová 2018, s. 90–92).

Na konci lekce budeme mít prostor 10 minut pro zhodnocení lekce, rekapitulaci a rozloučení. Řekneme si, že v další lekci se zaměříme na paměť dlouhodobou.

3.2 Lekce 2 – dlouhodobá paměť

Senioři se dostaví v 10.15 do kanceláře sociální pracovnice. Lekci zahájíme přivítáním a zopakujeme si důvod, proč jsme se sešli, řekneme si jaký je přesný datum a den v týdnu. Zeptáme se, jak se klienti měli. Vysvětlíme si, co budeme v dnešní lekci trénovat a k čemu nám slouží dlouhodobá paměť. Předpokládám, že tato část nám zabere asi 10 minut. Nyní přistoupíme k samotnému cvičení.

Dvojice – Tato hra bude naším prvním cvičením pro tento den. S účastníky budeme procvičovat dlouhodobou paměť (výbavnost, koncentraci pozornosti). Jako pomůcky nám poslouží kartičky se jmény různých známých dvojic, vždy jedno jméno na jedné kartičce dostatečně velkými písmeny. Každý senior obdrží svou vlastní sadu karet. Kartičky si klient sám zamíchá a rozloží před sebe na stůl. Účastníci se potom budou snažit dávat do dvojic tak, jak k sobě patří. Pracovat budeme s těmito dvojicemi:

Laurin a Klement

Kain a Ábel

Romeo a Julie

Adam a Eva

Oldřich a Božena

Voskovec a Werich

Cyril a Metoděj

Čert a Káča

Jeníček a Mařenka

Křemílek a Vochomůrka (Suchá 2013, s. 37)

Orientační doba trvání tohoto cvičení je 15 minut. Zhodnocení si opět necháme na závěr lekce a plynule přejdeme k dalšímu cvičení. Pokud úkol stihneme v kratším časovém úseku, tak pro uvolnění zařadíme nějakou relaxaci a přejdeme k dalšímu cvičení.

Hledejte homonyma – Cvičení bude zaměřeno na slovní zásobu, dlouhodobou paměť a koncentraci pozornosti. Účastníkům vysvětlím, že se jedná o slova, která mají stejnou podobu, ale naprosto odlišný význam. K tomuto cvičení si zapůjčíme v zařízení flipchart a fixy. Budeme pracovat se slovy kolej, kohoutek, vlna, brnění, lopatka, oko, hlava, koruna, kolo a ucho. Na flipchart napíšeme vždy jedno slovo a vyzvu seniory, aby říkali slova, která je napadnou. Ta následně zapíšu také, aby si to mohli znovu přečíst. Pokud již nikdo nebude vědět, přistoupíme ke slovu následujícímu. Předpokládaná doba cvičení je 15 minut. (Suchá 2013, s. 46).

Hledáme antonyma - Toto cvičení budeme provádět jednotlivě na papír. Každý klient obdrží papír se slovy a tužku. K uvedeným slovům budou klienti přiřazovat slova opačného výrazu. Pracovat budeme se slovy teplý, dlouhý, hodný, chudý, ženatý, hořký, hlavní, láska, noc, začátek, komedie, neřest, venkov, východ, léto, smát se, oblékat se, zapomenout, otázka a nad. Na splnění tohoto zadání dostanou klienti vyměřený čas 10 minut. (Suchá 2009, s. 9–10).

10 minut si ponecháme na rekapitulaci, zhodnocení dnešního dne a také rozloučení. Řekneme si, co nás bude čekat v další lekci. Účastníky požádám, aby do další lekce vymysleli další antonyma, pokud budou mít chuť a dostatek sil.

3.3 Lekce 3 – rozpoznávání

Senioři se dostaví v 10.15 do kanceláře sociální pracovnice. Lekci zahájíme přivítáním a zopakujeme si důvod, proč jsme se sešli, řekneme si jaký je přesný datum a den v týdnu. Zeptáme se, jak se klienti měli a pokud projeví zájem, řeknu jim, jak jsem se měla já a co jsem dělala od té doby, kdy jsme se viděli naposled. Zeptáme se, kdo vymyslel další antonyma z lekce minulé, případně si je přečteme. Vysvětlíme si, co budeme v dnešní lekci trénovat a k čemu nám slouží rozpoznávání. Předpokládám, že tato část nám zabere asi 10 minut. Nyní přistoupíme k samotnému cvičení.

Předvádění emocí – Při tomto cvičení budeme procvičovat koncentraci, rozpoznávání, pravou hemisféru a komunikaci ve skupině. Pro tuto aktivitu budu mít připravené karty s nápisy emocí (např. radost, smutek, strach, vztek, překvapení, apod.). Karty podržím v ruce jako klasické hrací karty a každý z klientů si vybere jeden lístek s nápisem emoce, který nesmí ukazovat ostatním. Pak jeden po druhém postupně tuto emoci pantomimicky předvádí a to co nejjednodušeji, aby ji ostatní uhodli. Tato aktivita nám zabere přibližně 20 minut. (Suchá 2013, s. 46).

Nyní oznámím klientům, že zhodnocení opět necháme prostor na konci dnešní lekce a přejdeme k následující aktivitě a tou bude:

Paměť hmatová - Účastníkům podrobně vysvětlím, co při tomto cvičení budeme dělat. Do tašky vložím osm různých předmětů denní potřeby. Klientům zavážu oči já, nebo někdo z personálu a každý si z tašky vytáhne jeden předmět. Pak se pokusí pouze hmatem, bez zrakové kontroly rozeznat, o který předmět se jedná. Časový limit na jeden předmět bude maximálně 2 minuty. Ve chvíli, kdy senior rozezná svůj předmět, nebo uplyne časový limit, tak mu rozvážeme oči, aby se mohl přesvědčit, zda odpověděl správně. Oči zavážeme dalšímu klientovi v řadě a takto budeme pokračovat až k poslednímu. (Suchá 2015, s. 13).

10 minut si opět ponecháme na rekapitulaci, zhodnocení dnešního dne a také rozloučení. Řekneme si, co nás bude čekat v další lekci a požádám je, aby se do příští lekce pokusili více zaměřit na mimiku lidí v jejich okolí a s tím související emoce.

3.4 Lekce 4 – slovní zásoba

Senioři se dostaví v 10.15 do kanceláře sociální pracovnice. Lekci zahájíme přivítáním a zopakujeme si důvod, proč jsme se sešli, řekneme si jaký je přesný datum a den v týdnu. Zeptáme se, jak se klienti měli. Zhodnotíme zadání domácího úkolu a řekneme si pocity a zjištění z tohoto zadání. Vysvětlíme si, co budeme v dnešní lekci trénovat a k čemu nám slouží slovní zásoba a vyjadřovací schopnost. Předpokládám, že tato část nám zabere asi 10 minut. Poté přistoupíme k první aktivitě tohoto dne.

Vytváření slov z písmen

Každý klient obdrží papír velikosti A5, který bude rozdělen do dvou sloupců a v každém sloupci bude napsané slovo. Z písmenek, která jsou obsažena v daných slovech, se klienti pokusí vytvořit co nejvíce dalších slov a zapsat je na papír. Nemusí být použita všechna písmena, ale žádné písmeno nesmí být použito v jednom slově dvakrát. Budeme pracovat se slovy NELAHOZEVES a MANDARINKA. Pro toto cvičení budeme mít určený čas 15 minut. Zhodnocení úkolu si ponecháme opět na zakončení. Jelikož pro obě dnešní cvičení budou klienti používat tužku a papír, rozhodla jsem se mezi cvičení zařadit cviky uvolňovací. Vydýcháme se, narovnáme záda, protáhneme krk, protáhneme prsty, vyklepeme ruce, což nám zabere asi 5 minut našeho času a pomalu se posuneme k dalšímu cvičení. (Suchá 2015, s. 100).

Druhým úkolem pro dnešní den bude **„Vysvětlení úsloví“**.

Účastníci obdrží papír s rčeními a pokusí se vysvětlit, co znamenají následující úsloví nebo rčení. Vysvětlení napíše na další řádek, který bude ponechán prázdný. Budeme pracovat s těmito větami.

Krev tuhne v žilách.

Chodí jako tělo bez duše.

Skáče, jak já pískám.

Plakat na nesprávném hrobě.

Malovat čerta na zed'.

Usnul, jako když ho do vody hodí.

Být jako růže mezi trnám.

Dát si dvacet.

Chlubit se cizím peřím.

Držet se zuby nehty (Suchá 2015, s. 105 – 108). Pro tuto aktivitu budeme mít stanovený čas 20 minut.

10 minut si ponecháme na rekapitulaci, zhodnocení dnešního dne a také rozloučení. Řekneme si, co nás bude čekat v další lekci.

3.5 Lekce 5 – krátkodobá paměť

Senioři se dostaví v 10.15 do kanceláře sociální pracovnice. Lekci zahájíme přivítáním a zopakujeme si důvod, proč jsme se sešli, řekneme si jaký je přesný datum a den v týdnu. Zeptáme se, jak se klienti měli a pokud projeví zájem, řeknu jim, jak jsem se měla já a co jsem dělala od té doby, kdy jsme se viděli naposled. Vysvětlíme si, co budeme v dnešní lekci trénovat. Jelikož jsem účastníkům vysvětlila, k čemu nám slouží krátkodobá paměť při zahájení naší první lekce, zeptám se, zda si někdo zapamatoval tento účel a byl by ochotný nám to zopakovat. Pokud by se nikdo takový nenašel, zopakuji tyto informace sama. Dále si řekneme, co je to zrakové vnímání, koncentrace pozornosti, jemná motorika a připomeneme si rozpoznávání. Předpokládám, že tato část nám zabere opět přibližně 10 minut. Poté přistoupíme k prvnímu dnešnímu cvičení.

Zapamatování seznamu úkolů – Budeme procvičovat paměť krátkodobou. Každý klient obdrží kartičku se seznamem úkolů a po dobu 2 minut si budou seznam pročítat. Budou na něm uvedeny takové úkoly, se kterými se jistě ve svém životě setkal každý účastník. Tento seznam na pokyn otočí textem na stůl a budeme vzpomínat, co na seznamu bylo a vypíše je na druhou stranu kartičky. Na zapsání bude stanoven časový limit 5 minut. Seznam úkolů:

- Koupit mléko, máslo a 10 rohlíků.
- Objednat se k zubaři.

- Vyzvednout v čistírně kabát.
- Zavolat kamarádce a domluvit si společnou večeři.
- Zajít na poštu a poslat doporučený dopis.
- Reklamovat sportovní boty.
- Omluvit syna kvůli nemoci ve škole.
- Objednat opravu pračky.
- Nechat okopírovat oddací list.
- Zabalit věci na chalupu na víkend (Suchá 2017, s. 68).

Po uplynutí lhůty vyzvu seniory, aby odložili tužky a odevzdali papíry. Pro tuto aktivitu si ponecháme celkový čas 10 minut a postoupíme k dalšímu úkolu, který byl vybrán pro tuto lekci a tím bude pexeso.

Pexeso – Budeme trénovat znovu krátkodobou paměť a také zrakové vnímání, koncentraci pozornosti, jemnou motoriku a rozpoznávání. Budeme potřebovat několik stejných sad hry pexeso. To je důležité, aby měli všichni stejné podmínky ke hře. Jednu hru rozdělíme na dva, nebo tři díly, aby byla hra jednodušší a hrát, se bude s menším množstvím karet. Zároveň budeme vybírat obrázky jednoduché, přehledné s výraznými obrázky. Účastníci budou hrát ve dvojici tak, aby seděli naproti sobě. Hrát budeme klasickým způsobem s rozdílem v tom, že hráč, který najde dvojici stejných obrázků, hned neobrací další dvě kartičky, ale bude pokračovat druhý hráč. V našem případě s menším počtem obrázků by se totiž mohlo stát, že skoro celou hru odehraje jeden hráč. Vyhrazený čas pro tuto hru bude 15 minut. Poté opět plynule přejdeme k další činnosti. (Suchá 2013, s. 88).

Zapamatování předmětů – Při této aktivitě budeme procvičovat opět krátkodobou paměť, ale také koncentraci pozornosti, pravou hemisféru a do určité míry i slovní zásobu. Budeme potřebovat 8 předmětů běžné denní potřeby a ubrus, nebo jiný druh větší textilie. Vybereme předměty jasného významu. Předměty rozložíme na stůl a vyzveme účastníky, aby se v časovém limitu 2 minuty pokusili zapamatovat maximum těchto předmětů. Po uplynutí časového limitu předměty překryjeme a vyzveme účastníky, aby se snažili vybavit si z paměti co nejvíce předmětů. Poté co jsme již všechny předměty určili a pokud nám bude zbývat čas, můžeme s informacemi dále pracovat (ubrus ještě neodkrýváme). Můžeme účastníky vybídnout, aby si vzpomněli na barvy jednotlivých předmětů, materiál, z něhož byly vyrobeny. Orientační doba 15 minut. (Suchá 2013, s. 35).

10 minut si ponecháme na rekapitulaci, zhodnocení dnešního dne a také rozloučení. Řekneme si, co nás bude čekat v další lekci. Společně se domluvíme, že budeme do příští lekce trénovat paměť tím,

že si ráno účastníci napíší seznam pěti úkolů pro daný den a v průběhu dne (po obědě a večeři) se budou snažit seznam znovu vybavit.

3.6 Lekce 6 – dlouhodobá paměť + slovní zásoba

Účastníci se dostaví v 10.15 opět do kanceláře sociální pracovnice. Lekci zahájíme přivítáním a zopakujeme si důvod, proč jsme se sešli, řekneme si jaký je přesný datum a den v týdnu. Zeptáme se, jak se klienti měli. Provedeme zhodnocení domácího cvičení a opět zkusím požádat klienty, zda si vzpomenou na vysvětlení pojmu dlouhodobá paměť v lekci 2 a také pojmu slovní zásoba v lekci 4. Pokud ano, požádám je o vysvětlení. Pokud by si nevzpomněli, znovu jim připomenou tyto pojmy sama. Předpokládám, že tato část nám zabere jako vždy, přibližně 10 minut. Poté přistoupíme k první aktivitě tohoto dne.

Hádání slovo – Budeme procvičovat slovní zásobu, dlouhodobou paměť a logické myšlení. K tomuto cvičení opět využijeme zapůjčený flipchart a fixy. Zadáme téma a v duchu si promyslíme konkrétní slovo, které budeme po písmenech získávat. Na flipchart zakreslíme tolik teček (lze použít i pomlčky), kolik písmen má hádané slovo. Každý z účastníků pak postupně řekne jedno písmeno. Pokud se ve slově vyskytuje, zapíšeme ho na odpovídající místo. Pro ulehčení orientace budeme do spodní části zapisovat písmena, která již byla vyslovena, ale v textu se nevyskytují. První z účastníků, který slovo pozná, získává bod. Pokud bude klienty hra bavit a budeme mít čas, můžeme ji rozšířit na delší text, například přísloví. Na závěr ještě zrekapitulujeme slova, která jsme hádali a tím procvičíme krátkodobou paměť (Suchá 2013, s. 50). Dobu trvání odhaduji na 20minut.

Co je to - Orientační doba trvání tohoto cvičení je 20 minut, budeme procvičovat zrakové rozpoznávání, dlouhodobou i krátkodobou paměť, koncentraci pozornosti. Ke hře budeme potřebovat dostatečně velké fotografie zvířat, rostlin, předmětů apod. Účastníkům budeme postupně ukazovat fotografie a oni mají za úkol říci, co je na fotografii vyobrazeno. Po splnění obrázky schováme a požádáme účastníky, aby si zkusili znovu vzpomenout na co nejvíce obrázků, které viděli (Suchá 2013, s. 43).

10 minut si ponecháme na rekapitulaci, zhodnocení dnešního dne a také rozloučení. Řekneme si, co nás bude čekat v další lekci.

3.7 Lekce 7 – krátkodobá paměť

Klienti se dostaví v 10.15 do kanceláře sociální pracovnice. Lekci zahájíme přivítáním a zopakujeme si důvod, proč jsme se sešli, řekneme si jaký je přesný datum a den v týdnu. Zeptáme se, jak se klienti

měli. Vysvětlíme si, co budeme v dnešní lekci trénovat. Jelikož jsem účastníkům vysvětlila, k čemu nám slouží krátkodobá paměť při zahájení naší první lekce a znovu jsme opakovali v lekci 5, zeptám se, zda si někdo zapamatoval tento účel a byl by znovu ochotný nám to zopakovat. Pokud by se nikdo takový nenašel, zopakují tyto informace opět sama. Odhaduji, že tato část nám zabere o něco déle než obvykle a to přibližně 15 minut času. Poté přejdeme k prvnímu cvičení lekce 7.

Změna – Tímto cvičením se autorka inspirovala na praxi na Základní škole. Hned ji napadlo, že je to ideální cvičení pro trénink krátkodobé paměti. V tomto úkolu jde o to vybrat jednoho člověka, kterého si klienti dobře prohlédnou. S tímto člověkem odejde autorka za dveře a provede určité estetické změny (rozepnout svetr, vyhrnout nohavici, sundat brýle, uvázat šátek okolo krku apod.). V našem případě to bude ošetrovatelka. Účastníci budou muset po návratu ošetrovatelky uhodnout, co se na ní změnilo. Odhadovaná délka tohoto cvičení je 25 minut.

Zapamatování seznamu nákupu- I zde budeme procvičovat krátkodobou paměť. Změnou bude, že se seznam účastníci neobdrží napsaný na kartě, ale budu ho pomalu a srozumitelně číst, takže klienti musí dobře zapojit soustředěnost, pozornost a sluch. Zapamatované zapíší na papír a na konec vše zrekapitulujeme. Přibližná délka tohoto cvičení je 10 minut.

Použijeme 15 slov: Mléko, pečivo, kečup, těstoviny, brambory, jablka, čokoláda, čaj, cukr, mýdlo, pasta na zuby, párky, játra, šťáva, pivo. (Suchá 2009, s. 11).

10 minut si ponecháme na rekapitulaci, zhodnocení dnešního dne a také rozloučení. Řekneme si, co nás bude čekat v další lekci. Domácím úkolem pro účastníky bude, aby si v průběhu dne více všímali drobných změn na personálu i spolubydlících. V případě, že si nějaké změny všimnou, budou se dotazovat dotyčné osoby, zda se tato změna uskutečnila. Například: „Sestřičko, všimla jsem si, že máte učesaný cop a mám pocit, že když jsem vás viděla naposledy, měla jste vlasy rozpuštěné. Je to tak?“.

3.8 Lekce 8 – rozpoznávání

Senioři se dostaví v 10.15 do kanceláře sociální pracovnice. Lekci zahájíme přivítáním a zopakujeme si důvod, proč jsme se sešli, řekneme si jaký je přesný datum a den v týdnu. Zeptáme se, jak se klienti měli. Povíme si pocity z domácího úkolu a také se zeptám na reakce okolí, když si více všímali drobností a změn. Vysvětlíme si, co budeme v dnešní lekci trénovat a k čemu nám slouží rozpoznávání. Vzhledem k tomu, že o rozpoznávání jsme již mluvili v lekci 3, vyzkouším opět paměť účastníků a zeptám se, zda si vzpomenou a případně i připomenou ostatním tento pojem. Předpokládaný čas pro úvod této lekce je 10 minut. Nyní přistoupíme k samotnému cvičení.

Paměť čichová - Do osmi nádob nasypeme různé druhy koření, kávu, ovoce apod. I při této aktivitě budou mít klienti překryté oči a pouze čichem se budou snažit určit, co se v nádobce nachází. Každý klient dostane přičichnout z jedné lahvičky. Zde pro jednotlivce časový limit nastavovat nebudeme, ale budeme počítat s vyhrazeným časem 20 minut pro tuto činnost. Pokud je bude aktivita bavit, je možné ji zopakovat a vyměnit nádoby mezi klienty. Použijeme majoránku, hřebíček, levanduli, vanilku, kávu, pomeranč, jablko, česnek. (Suchá 2015, s. 14). Poté uklidíme nádoby a připravíme nové pro další aktivitu.

Paměť chuťová – Úloha je založena na podobném principu jako předchozí. Do osmi nádob nasypeme různé druhy potravin. I při této aktivitě budou mít klienti překryté oči a pouze chutí se budou snažit určit, co se v nádobě nachází. Každý klient dostane ochutnat z jedné nádoby. Z hygienických i zdravotních důvodů budeme mít k dispozici jednorázové plastové nádoby. Ani zde časový limit pro jednotlivce nastavovat nebudeme. Stanovíme pouze celkový čas stejně jako při aktivitě minulé a to s maximálním vyhrazeným časem 20 minut. Pokud bude seniory aktivita bavit, je možné ji zopakovat stejně jako v předchozím úkolu. Použijeme čokoládu, pomeranč, jablko, papriku, okurku, sýr, jogurt a chléb. (Suchá 2015, s. 14).

10 minut si ponecháme na rekapitulaci, zhodnocení dnešního dne a také rozloučení. Řekneme si, co nás bude čekat v další lekci. Úkolem pro tento den bude, aby se při konzumaci potravy zaměřili výhradně na vůni a chuť jídla a snažili se soustředit výhradně na tuto skutečnost. Pokusit se, vychutnávat každé sousto i vůni. Pokud jim to bude vyhovovat, mohou se pokusit při konzumaci zavřít oči, aby více vnímali tento prožitek.

3.9 Lekce 9 – krátkodobá paměť

Klienti se dostaví v 10.15 do kanceláře sociální pracovnice. Lekci zahájíme přivítáním a zopakujeme si důvod, proč jsme se sešli, řekneme si jaký je přesný datum a den v týdnu. Zeptáme se, jak se klienti měli a co jim přinesl prožitek z jídla, když se více zaměřili na chuť a vůni při konzumaci stravy. Vysvětlíme si, co budeme v dnešní lekci trénovat. Jelikož jsme si význam krátkodobé paměti vysvětlovali již několikrát, nebudu již žádat o opakování klienty, ale naopak se pokusím to nejdůležitější shrnout a zopakovat sama, aby byly informace pro účastníky pokud možno, ještě lépe zapamatovatelné. Časový limit odhaduji přibližně na 10 minut. Poté přejdeme k prvnímu cvičení lekce 7.

Zapamatování předpovědi počasí – Účastníky nechám pozorně přečíst předpověď počasí, kterou napíšu fixem na flipchart, který si zapůjčíme v zařízení. Poté stránku zakryjeme a zkusíme předpověď z paměti reprodukovat.

Předpověď: Bude zataženo až oblačno, ojediněle mlhy. Na západě a severu místy sněžení nebo mrznoucí srážky. V jihozápadní polovině Čech v polohách pod 600m většinou srážky dešťové. Nejvyšší denní teploty 0 – 4 stupně celsia. Mírný jihozápadní vítr (Suchá 2017, s. 55).

Zapamatování snídaně – Senioři dostanou vytisknutý obrázek snídaně, který si budou po dobu dvou minut prohlížet. Po stanoveném časovém intervalu jim bude obrázek odebrán. Následně budou vzpomínat jaké potraviny a předměty se na obrázku nacházely. Vše si budou pečlivě zapisovat na papír. Na tento úkol mají přiděleny také dvě minuty a následně budou vyzváni, aby postupně přečetly, co mají na seznamu (Suchá 2017, s. 139).

10 minut si ponecháme na rekapitulaci, zhodnocení dnešního dne a také rozloučení. Řekneme si, co nás bude čekat v další lekci. Domácím úkolem bude vymyslet do příští závěrečné lekce snídani, která by jim nejvíce vyhovovala.

3.10 Lekce 10 – zhodnocení účastníků, test

Klienti se dostaví v 10.15 do kanceláře sociální pracovnice. Lekci zahájíme přivítáním a zopakujeme si důvod, proč jsme se sešli, řekneme si jaký je přesný datum a den v týdnu. Zeptáme se, jak se klienti měli. Necháme si představit snídaně, které pro nás účastníci vymysleli. Jsem si jistá, že se nám všem budou sbíhat sliny. Poté přejdeme k hlavní části této poslední lekce a tou je vyplnění dotazníků a zhodnocení projektu jako celku. Tato část zabere asi 10 minut.

Při poslední hodině projektu klientům rozdám stejné dotazníky, jako při zahájení a požádám je, aby je vyplnili. Zároveň je ujistím, že se nemusí bát zveřejnění, jelikož budou sloužit pouze pro zhodnocení mé závěrečné práce a také jako zpětná vazba pro mne, abych věděla, jakou jsem s nimi odvedla práci. Časový odhad je 15 minut.

Dále požádám klienty, aby mi vyplnili dotazník spokojenosti. Časový odhad pro vyplnění je přibližně 15 minut,

Po vyplnění a odevzdání dotazníků jim poděkuji a budeme si s účastníky povídat o tom, co se jim líbilo, co je bavilo, ale i o tom s čím byli nespokojeni a která cvičení je nebavila a podobně. Dále budeme hodnotit, které úkoly pro ně byli nejtěžší a také nejzábavnější. 20 minut si ponecháme na tuto část, kde provedeme celkovou rekapitulaci, zhodnocení projektu a také rozloučení.

Závěr a zhodnocení pedagogického projektu

Veškeré terapeutické aktivity by měly směřovat k určitému cíli. V našem případě jde o zlepšení krátkodobé paměti. Cíle by měly být stanoveny na určitá časová období. Autorka po konzultaci se zaměstnanci zařízení stanovila období deseti týdnů, jak již bylo uvedeno v úvodu. Pokud je léčba zaměřená na výkonové komponenty jako jsou paměť, pozornost nebo vizuální procesy, pak by tyto komponenty měly být zároveň součástí cílů týkajících se zvládnání praktických činností (Malia K., 2010, s. 101–102).

Z celého projektu vzniklo pro autorku jedno velké ponaučení a to, že není vždy přínosné pracovat s časovými limity a je dobré počkat, až jsou s úlohou všichni hotovi. Důvodem je to, že časový limit seniory znervózňuje, každý z nich má své tempo, kterým je schopen fungovat a dále skutečnost, že si často potřebují promluvit o věcech, které je tíží a díky nimž nejsou schopni se plně soustředit na práci. Což se mi potvrdilo především při osmé lekci. Jedna z účastnic byla nečekaně hospitalizována v nemocnici s náhlou srdeční příhodou. Senioři měli velkou potřebu o tomto tématu hovořit a vyjádřili obavu o svou kolegyni. V tuto chvíli mi bylo jasné, že nemá cenu s cvičením začínat a je nutné, aby ze sebe dostali to napětí a mohli se později soustředit na práci. Pro mne bylo dosti obtížné je postupně odvést od těchto myšlenek a namotivovat je k dalším hrám. Ze dvou cvičení, která jsem měla připravena, jsme nakonec zvládli pouze jedno. Dala jsem účastníkům vybrat, kterému ze smyslů dávají přednost, zda čichu nebo chuti. Dvě ženy volily čich a ostatní si zvolili chuť.

Účastníci byli velmi zvědaví, jak dopadli v testech a zda se jejich paměť zlepšila. Testy jsem ještě neměla vyhodnocené a porovnané, proto jsem se zeptala, zda budou mít čas po obědě, abych mohla testy do té doby vyhodnotit. Všichni jednohlasně řekli, že ano. Proto jsem se šla zeptat sociální pracovnice, zda dostaneme po obědě prostor navíc. Bylo mi sděleno, že má v kanceláři jednání, tudíž nemůžeme využít tyto prostory. Pokud budeme chtít, můžeme využít prostor společenské místnosti, jelikož ta je po obědě prázdná. Klienti v tuto dobu odpočívají ve svých pokojích. Sociální pracovníci překvapila i skutečnost, že čtyři z účastnic cvičení chtějí po obědě diskutovat o výsledcích i přes to, že chodí po obědě pravidelně spát.

Pro závěrečné vyhodnocení testů jsme se sešli ve společenské místnosti dle pokynů sociální pracovnice. Na účastnících bylo vidět velké napětí a jistá nervozita. Když jsem přicházela do místnosti, zaslechla jsem rozhovor dvou přítomných žen, které hovořily o tom, že chtějí znát výsledek, ale nechtějí, aby výsledek znali ostatní kolegové. Bylo znát, že se nechtějí dočkat nějaké nedůstojné situace, či konfrontace. Předstoupila jsem tedy před klienty a oznámila jim, že jim výsledky budu sdělovat pouze v soukromí a pokud budou chtít, mohou si sami zvolit, s kým se o své hodnocení podělí.

Při konečném zhodnocení bylo zjištěno, že jedna účastnice měla na konci horší výsledek než na začátku cvičení. Po užším rozhovoru bylo zjištěno, že je to kamarádka a také spolubydlící hospitalizované účastnice. Tato paní také projevovala po celou dobu největší úzkost a obavu o tuto kamarádku, což jsem v průběhu našich lekcí nedokázala zaznamenat. Z toho pro mne plyne být více empatická, více se soustředit na momentální emocionální stav a rozpoložení účastníků a snažit se jim lépe porozumět a přiblížit.

Dvě účastnice měly výsledky stejné jako na začátku tréninku paměti. Rozdíly byly pouze v jednotlivých úkolech, nikoliv v celkovém počtu bodů.

Tři ženy a jeden muž, tedy čtyři členové skupiny měli výsledky o poznání lepší, než na začátku a to ve většině jednotlivých bodů zadání.

Účastnice, která byla v nemocnici, byla ze závěrečného hodnocení vyřazena. Spolubydlící této seniorky, se kterou byla stále v telefonním kontaktu, předala autorce projektu vzkaz, že by také chtěla znát výsledek trénování paměti. Autorka měla v plánu s paní dokončit cvičení po návratu z nemocnice a následné rehabilitaci individuálně, ale klientka se k lítosti nás všech do zařízení již nevrátí.

Pro náš život není vůbec důležité, kolik set tisíc informací si dokážeme vyhledat, ale kolik znalostí a vzpomínek máme pevně vštípených ve své paměti, abychom se o ně mohli opřít v okamžiku, kdy to bude potřeba. A proto spoléhejte na svou paměť, studujte a čtěte. (Vejsadová 2018, s. 207-208.) Toto je hlavní myšlenka a veliké ponaučení, které si odnáším z tohoto projektu.

Použité zdroje

- DVOŘÁČKOVÁ, D., 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4138-3.
- HAŠKOVCOVÁ, H., 2010. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-871-0919-9.
- KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., ZAVÁZALOVÁ, H., SUCHARDA, P., a kolektiv, 2004. *Geriatric a gerontologie*. Vyd.1. Praha: Grada. ISBN 80-247-0548-6.
- KLUCKÁ, J., VOLFOVÁ, P., 2016. *Kognitivní trénink v praxi*. 2., rozšířené vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5580-9.
- LANGMEIER, J., 2006. *Vývojová psychologie 4*. přepracované a doplněné vydání, Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- MALIA, K., BRANNAGAN, A., 2010. *Jak provádět trénink kognitivních funkcí: praktická příručka pro každého*. Praha: Cerebrum. ISBN 978-80-904357-3-5.
- NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J., 2012. *Vývojová psychologie*. 4. vydání. Plzeň: Západočeská universita. ISBN 978-80-261-0115-4.
- SAMUEL, D., 2002. *Paměť: [jak ji používáme, ztrácíme a můžeme zlepšit]*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0186-3.
- SCHACTER, D., 2003. *Sedm hříchů paměti: jak si pamatujeme a zapomínáme*. Praha: Paseka. ISBN: 80-7185-555-3.
- SUCHÁ, J., 2013. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál: ISBN 978-80-262-0335-3.
- SUCHÁ, J., 2015. *Trénink paměti pro každý věk*. Vyd. 2. Praha: Portál: ISBN 978-80-262-0847-1.
- SUCHÁ, J., JAROLÍMOVÁ, E., 2017. *Trénink paměti pro seniory*. Brno: Edika: ISBN 978-80-266-0570-6.
- SUCHÁ, J., 2009. *Cvičte si svůj mozek. Pracovní sešit, nízká úroveň obtížnosti*. Praha: Pfizer.
- SUCHÁ, J., 2009. *Cvičte si svůj mozek. Pracovní sešit, střední úroveň obtížnosti*. Praha: Pfizer.
- VÁGNEROVÁ, M., 1999. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál: ISBN 80-7178-308-0.
- VÁGNEROVÁ, M., 2007. *Základy obecné psychologie*. Technická univerzita v Liberci: ISBN 978-80-7372-283-8.

VEJSADOVÁ, J., 2018. *Fitness pro mozek*. Brno: BizBooks. ISBN 978-80-265-0749-9.

Přílohy

Dotazník pro účastníky projektu č.1

(vytvořila Blanka Jarošová dle vzoru ADDENBROOKSKÝ KOGNITIVNÍ TEST revidovaná verze 2010)

Jméno a příjmení:

1. Orientace v čase:

Jaký je dnes den v týdnu:

Kolikátého dnes je:

Který je měsíc:

Který je rok:

Které je roční období:

Ve kterém městě se právě nacházíme:

Ve kterém zařízení se nacházíme:

2. „Nyní odečítejte od čísla 100 opakovaně číslo 7, tedy sto mínus sedm, mínus sedm atd., dokud budete mít volný řádek:

.....
.....
.....
.....
.....

3. Odpovídejte na otázky:

Kdo je současným předsedou vlády (premiérem)?

Kdo byl prvním prezidentem naší republiky po revoluci v roce 1989?

.....

Kdo je současným prezidentem Spojených států amerických?

4. Vypište co nejvíce slov začínajících na písmeno P. Nesmí to být jména osob, měst a nesmí to být slova se stejným slovním základem(například bydlet, bydlí, bydlíme, bydliště apod.):

.....

.....

.....

.....

.....

5. Vyjmenujte co nejvíce zvířat, na která si vzpomenete:

.....

.....

.....

.....

.....

6. Na prázdný řádek napište jakoukoliv větu jednoduchou, která Vás napadne a která dává smysl:

.....

7. Co jste měl/a dnes k snídani?.....

8. Jakou barvu má Váš kartáček na zuby?.....

9. Pamatujete si mé jméno ? Zapište prosím.....

10. Napiště prosím, čím jsme se zabývali v našich hodinách.....

Mnohokrát Vám děkuji za výbornou spolupráci a bylo mi velkou ctí Vás poznat.