UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2021-2022

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Miroslava Poláková

Trénink kognitivních dovedností u seniorů

Praha 2022

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Martina Karkošová, Ph. D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED STUDIES

2021-2022

BACHELOR THESIS

Miroslava Poláková

Cognitive Skills Training for Seniors

Prague 2022

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Martina Karkošová, Ph. D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 19. 2. 2022 Miroslava Poláková

Poděkování

Děkuji touto cestou vedoucí práce paní Mgr. Martině Karkošové, Ph. D. za odborné vedení bakalářské práce.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá významem kognitivních dovedností a udržení mentálního zdraví seniorů. V teoretické části je definováno období seniora a jeho problémy s pamětí, myšlením nebo řečí, nebo-li kognitivních dovedností, které mohou ovlivnit činnosti v jeho běžném životě.

Praktická část popisuje výzkumné metody použité pro tuto práci. Zde je cíleně poukázáno na to, jaký vliv má trénování kognitivních dovedností na seniora a do jaké míry ho tyto dovednosti ovlivňují v jeho životě.

Klíčová slova

Dotazníkové šetření, druhy paměti, kognitivní dovednosti, mnemotechniky, myšlení, paměť, poruchy, prevence, senioři, trénování paměti.

Annotation

This bachelor thesis focuses on the importance of cognitive skills and preservation of mental health of seniors.
The theoretical part defines the life period of senior citizens and their problems of memory, thinking or speech, or cognitive skills what may affect their daily life activities.

The practical part describes the research methods used in this work. It directly points on what is the influence of cognitive skills training on seniors and the extent to which these skills affect him in his life.

Keywords

Cognitive skills, disorders, memory, memory training, memory types, mnemonics, prevention, questionnaire survey, seniors, thinking.

ÚVOD ... **9**

TEORETICKÁ ČÁST ... **10**

1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ ... **10**

1.1 Stárnutí ... 11

1.2 Druhy stáří ... 12

1.3 Vědní disciplíny ... 13

1.4 Život seniora dnes ... 14

2 KOGNITIVNÍ DOVEDNOSTI ... **16**

2.1 Paměť ... 16

2.2 Myšlení a pozornost ... 19

2.3 Psychické onemocnění ve stáří ... 21

2.3.1 Poruchy paměti ... 22

2.3.2 Poruchy myšlení a pozornosti ... 24

2.3.3 Onemocnění demence ... 25

3 TRÉNOVÁNÍ KOGNITIVNÍCH DOVEDNOSTÍ ... **27**

3.1 Vzdělávání a trénink paměti v české republice ... 29

3.1.1 Trénování kognitivních dovedností individuálně a skupinově ... 31

3.2 Mnemotechnické pomůcky ... 32

PRAKTICKÁ ČÁST ... **34**

4 ÚVOD DO VÝZKUMU ... **34**

4.1 Stanovení cíle a výzkumných předpokladů ... 34

4.1.1 Popis výzkumného vzorku ... 36

4.2 Metoda a tehnika sběru dat ... 37

4.2.1 Standardizovaný dotazník ... 37

5 ANALÝZA VÝSLEDKŮ ... **39**

6 DISKUZE ... **58**

ZÁVĚR ... **60**

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ ... **62**

SEZNAM ZKRATEK ... **65**

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ 66

SEZNAM PŘÍLOH..... 68

ÚVOD

Stáří jako takové je běžná součást naší společnosti, ovšem s proměnlivou hodnotou náhledů na něj. Ve společnosti lze zahlédnout měnící se prvky tradičních hodnot včetně životního stylu. Jediné co se nemění je životní moudrost a zkušenosti.

V souvislosti s touto prací chce autorka poukázat na kladný význam trénování paměti u seniorů. Při pravidelnosti návštěv kurzů Trénování paměti ve spojení s aktivním nácvikem a používáním mnemotechnických pomůcek dochází k udržení kvality života a ke zlepšení kognitivních dovedností seniora, ať už se jedná o jedince zdravého, s mentálním či fyzickým onemocněním, nebo jedince, který usiluje o návrat zpět do běžného života. Posilování kognitivních funkcí seniora má významný vliv na prožití jeho další etapy života. Významně posiluje jeho sebevědomí ve všech oblastech jeho života. Jistota, kterou senior nabývá a její si uvědomění, mu umožňuje udržovat kvalitu života. Činit rozhodnutí o sobě samém dává seniorům ohromnou sílu, vůli a motivaci.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je zaměřena na aspekty stáří, kognitivní dovednosti a jejich poruchy s prioritní kapitolou trénování paměti, kde autorka poukazuje na její dominanty. Praktická část popisuje a současně přináší poznatky z kvantitativního výzkumu prováděný pomocí polostrukturovaného dotazníku v terénní pečovatelské službě Archa Borovany, o. p. s., která eviduje několik skupin seniorů trénující paměť. Právě oni samotní mohli jasně ukázat, zda-li je pro ně trénování paměti přínosné a jak se projevuje v jejich životě.

Trénování paměti není vhodné jen pro seniory, ale i pro širokou veřejnost, protože u každého jedince, vzhledem k časové a pracovní vytíženosti dochází ke změnám mozkové kapacity a ač nechceme nebo si to neuvědomujeme a pracujeme s mnemotechnikami přirozeným způsobem.

TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Stáří je jedna ze životních etap člověka, na kterou se různí pohledy společnosti. Tyto pohledy pramení z myšlenek ukončeného produktivního věku, či-li té ekonomické výkonnosti člověka. Jiným směrem se ubírá myšlenka, kdy starý člověk je brán jako něco, co je zde už delší čas - od svého narození. V obojím případě dochází ke změně života seniorů v různých aspektech, vč. procesu začleňování.

Starý člověk se ocitá v životní etapě, ve které ho všeobecně společnost vnímá jako osobu s nižšími nároky a požadavky na osobu jeho vlastní a minimální přínos seniora pro společnost jako takovou.

Období stárnutí je individuálním procesem a je závislé na psychické stabilitě každého jedince. To ovlivňuje smíření se s nastalou situací, aniž by musel „žít v minulé době“ a naopak si uvědomil, že může být přínosem.

Ne vždy tomu tak musí být. Čas, který senior tráví dle svých představ, může být a je různorodý.

Prioritou je si zachovat co nejvíce sociálních kontaktů, které udrží seniora mimo izolaci ať už návštěvami volnočasových aktivit či jiných vlastních programů. Znalost problematiky stáří a všech vývojových změn by mohla být podporou v životě seniora, která zapříčiní lépe uchopitelné stavy pro změny jedince.

Tato kapitola nám pomůže nahlédnout do problematiky života seniora, vč. aspektů stáří a disciplín s tímto spojené (Vágnerová, 1999, s. 345 – 349).

Ke stáří neodmyslitelně patří fakt, že se objevují výpadky paměti. Samozřejmě nejedná se jen o samotné stáří, které lidské kognice ovlivňují, ale také další vnitřní a vnější determinanty. Mezi posuzované stavy, které byly zkoumané, se objevil fakt rozdílnosti např. pohlaví, přičemž ženy při mnoha úkolech byly úspěšnější jak muži. To stejné značí i stav fyziologický a psychologický. Z psychologického hlediska bývá často postižen verbální projev, zatímco z fyzického hlediska dochází k ovlivnění především v oblastech dovedností. V obou případech se jedná o proces, který prochází jednotlivými paměťovými druhy. Časový rozsah se týká také současné doby kdy proces stáří a stárnutí je definován vědními disciplínami (Hamilton, 1999, s. 89 – 91).

1.1 STÁRNUTÍ

Na stárnutí lze pohlížet v několika souvislostech

a) Proces stárnutí, co by proces fyzický
    - Dochází k postupnému opotřebení tělesných orgánů a živých organismů, k jejich postupnému odumírání. I když dochází v ojedinělých případech k nahrazování odumřelých buněk buňkami novými, jsou tyto nové buňky z větší části kvalitativně horší. V tomto případě se jedná o proces, který v časové ose neustále zhoršuje a jedná se o proces nevratný (Kasalová, online, cit. 2021-12-05).
    - Fyzický proces stárnutí by měl být hodnocen spíše z pohledu, jednak narůstajícího počtu stárnoucí populace, tak i chorobných stavů člověka. Každý jedinec ve společnosti trpí onemocněním, které má vliv na jeho žití a to stejné platí u osob s vyšším věkem. Všeobecně vzato, dochází k úpadku společenského života seniora a ten se dostává do izolace a to nejen kvůli vzhledu stárnoucí osoby, tak i z pohledu pomalejších kognitivních dovedností (Vágnerová, 1999, s. 350).

b) Proces stárnutí, co by proces psychický
    - Tento proces z větší části souvisí s procesem fyzického stárnutí, ale velkou měrou je ovlivněn úbytkem mozkové kapacity, tlakem okolí, změn v kruhu nejbližších a samotným náhledem sám na sebe (Vodáková, online, cit. 2021-12-05).
    - Z pohledu "psychického stárnutí" je nutno zohlednit několik faktorů, které mají vliv na mozkovou činnost. Jednak to jsou procesy, které zapříčiňující přirozený proces stárnutí, např. problém komunikace či vybavování si apod., dále pak se zohledňuje i zdravotní stav, který nemalým podílem ovlivňuje stav psychický (Vágnerová, 1999, s. 352).

c) Proces stárnutí z pohledu společnosti
    - Všeobecný náhled společnosti, podle které je stárnoucí člověk pro společnost ekonomicky neaktivní (Vodáková, online, cit. 2021-12-05).

- Společenský život seniorů se kvůli jejich hendikepům dostává do úpadku. Dalo by se říci, že je to zapříčiněné jejich zpomaleným myšlením a jednáním, stejně tak je problém, kdy senior je „nucen“ být uzavřený ve svém bytě, či v nemocnici. Samozřejmě izolace nepramení jen z těchto důvodů, ale i z důvodu sluchového a zrakového hendikepu souběžně s častějším vyčerpáním.
- Mnozí z nás z pohledu okolí by tento stav viděli jako negativní, ale nutno podotknout, že i tento stav pomalosti může být pozitivní stránkou člověka z pohledu koncentrace a uvážlivosti, která není na první pohled zřejmá.
- Součet všech těchto okolností dohromady, je jeden velký faktor, který ovlivňuje hlavní funkci mozkové činnosti, tedy nastává problém s pamatováním si informací a nabývání tak nových vědomostí (Vágnerová, 1999, s. 352 – 354).
- Proces stárnutí z pohledu ekonomického systému: klesající finanční příjem naproti tomu zvyšující se výdaje, placená pomoc, tlak rodiny a okolí na mojí neschopnost se finančně zajistit (provoz, který následuje), všeobecný náhled společnosti, podle které je stárnoucí člověk pro společnost ekonomicky neaktivní (Vodáková, online, cit. 2021-12-05).

1.2 DRUHY STÁŘÍ

V předchozí kapitole je definován pohled na stáří, který je běžnou součástí a etapou života člověka.

Každý ze seniorů má také svou životní roli, čímž obvykle bývá v životním procesu dcera/syn, vnučka/vnuk, matka/otec, babička/dědeček... Nejčastěji v roli prarodičů se objevuje spojení „*odejít do důchodu, nebo-li do penze“.* I přes takovéto hodnocení se musí přihlédnout k faktu, že stáří je naprosto individuální a zohledňuje se v něm psychický a fyzický stav i s přihlédnutím na prodlužující se délku života.

Mnozí lidé definují stáří subjektivním pohledem. Nejčastěji to lze vidět v generačních rozdílech, tzn. kdy mladí lidé hodnotí podle vzhledu a odhadu stáří člověka, rodiče jsou staří a prarodiče ještě více. Tento věk (dle Haškovcové) se postupným vývojem jedince mění, proto můžeme definovat věk seniorů a středního věku několika způsoby vč. pohledu WHO (World Health Organization):

1. období středního věku (45-59 let)
2. období raného stáří (staršího věku; 60-74 let)
3. období vlastního stáří (pokročilého, vysokého věku; 75-89 let)
4. období dlouhověkosti; nad 90 let

Proces stárnutí, jak již bylo zmíněno, je tzv. „*diskontinuitní"*. To znamená, že každý jedinec stárne individuálně jinak. Proto běžně lze zahlédnout „*mladé staříky"* a „*staré mladíky"*. Ovšem stáří jako takové je standartně definovatelné až kolem věku 75 let. Z pohledu zákonného, je stáří definováno věkovou hranicí 65ti let. Tím, že se zákonná, věková hranice posunula směrem nahoru, objevují se tzv. „*mladí senioři"*. Z hlediska soběstačnosti je zdravotní stav omezen většinou k věku 85ti let, kdy se zpravidla objevují první známky fyzického omezení a onemocnění (Haškovcová, 2010, s. 21, 31, 33).

Jiná varianta stáří je označována jako „*třetí věk"* a „*čtvrtý věk*". „*Třetí věk označuje aktivní a nezávislý život ve stáří, zatím co čtvrtý věk znamená období, kdy je člověk při zajišťování základních potřeb odkázán na druhé"*. Tato část „třetího a čtvrtého věku" by se dala zařadit do oblasti sociálního věku, který se „*vztahuje ke společenskému očekávání chování přiměřeného určitému biologickému věku*" (Hamilton, 1999, s. 19 – 21).

1.3 VĚDNÍ DISCIPLÍNY

Jak definovaly předchozí kapitoly, je nutno ke stáří přihlížet různými způsoby a vnímat individuální potřeby seniora, proto je nutno zahrnout i vědní disciplíny věnující se jednotlivé problematice vzniklé ve stáří. Mezi disciplíny zabývajícím se stářím a seniory se řadí gerontologie, geriatrie, tzv. odnoží je i gerontosociologie a gerontagogika, která má pro tuto práci jistý význam.

Gerontosociologie je obor zabývající se stářím a stárnutím ve vztahu sociálním. Tento stav je sledován v různých sociálních oblastech v návaznosti na prostor a prostředí, ve kterém se sledované skupiny seniorů nacházejí. Jsou to oblasti sociální, ekonomické, kulturní, vyspělost společnosti, tolerantnost k jiným skupinám a postavení seniorů v dané společnosti. V neposlední řadě pohled na seniory vně skupiny jich samotných. Dále se věnuje specifickým problémům seniorů, jako je jejich seberealizace, ztráta společenského postavení, zvýšené problémy fyzické, psychické, zdravotní, ztráta sociálních kontaktů… Výsledkem gerontosociologie je dodat dostatečně kvalifikované podklady, na jejichž základě může společnost či jiné instituce činit rozhodnutí, které by měli pozitivně působit a ovlivnit stárnutí jedince a napomoci mu tak zvýšit kvalitu jeho poslední etapy bytí (Kasalová, online, cit. 2021-12-05).

Základem **gerontologie** je využívání dat vědeckých studií v oblasti lékařství, biologie, psychologie a fyziologie. Na základě těchto vědeckých poznatků gerontologie vypracovává a vylepšuje procesy, jejichž cílem je prevence a omezení nástupu předčasného stárnutí. Současně vytváří pravidla, jak pečovat o seniora, u kterého se vyskytují proměnlivé stavy ztráty některých schopností jedince. Současně využívá data vědeckých studií pro práci s nemocemi stáří a možnostmi jejich léčby. V neposlední řadě jsou studie podkladem pro sociální pohled na stáří. Senior a společnost, jejíž cílem je vyšší integrace seniorů do společnosti ve všech aspektech (sociální, ekonomika, seberealizace,…) (Kasalová, online, cit. 2021-12-05).

Dalším ze specializovaných oborů, který se zabývá aspekty stáří je **Geriatrie**. Popisuje vše co je s procesem stárnutí spojené, tomu nasvědčuje i překlad z řeckého jazyka: stařec a léčit. I přesto, že je to obor, který se neustále vyvíjí, vychází ze základních disciplín jako je např. psychiatrie, neurologie či ošetřovatelství… Obecně vzato se jedná o řešení konkrétních problematik, čímž mohou být chorobné stavy kongnitivních funkcí, které jsou závislé na kvalitě života člověka/seniora (Holmerová, online, cit. 2022-01-05).

1.4 ŽIVOT SENIORA DNES

Pro život dnešního seniora je více jak významný pojem „přizpůsobení se“. Každý člověk ve vyšším věku má problém se přizpůsobit novému prostředí, čímž může být

změna zdravotního stavu – objevují se nové nemoci, s tím je spojená změna stravy, jinou zásadní změnou může být i odchod do Domova seniorů a s tím spojená péče o jeho osobu.

Na takový život se přihlíží z několika pohledů:

- Důležitost je kladena na udržení sociálních kontaktů
- Seniora vidina pro osobní adaptaci je založena na opaku, tudíž se bude stranit všech činností, alespoň do doby, než se adaptuje na základní potřeby
- Pro většinu aktivních lidí je spousta činností běžně plnitelných, ale u seniorů je tomu naopak, může to být pro něj vyčerpávající, proto je důležité zaměřit se na současné schopnosti seniora a vycházet z nich, případně hledat jiné podobné aktivity, které jsou přizpůsobené jeho současným, životním podmínkám, protože v každém případě se jedná o osobu prožívající „nový“ stav (Kalvach, 2004, s. 106 – 107).

Stáří by se dalo definovat jako jedno ze současných témat, kterým se zabývá několik odborných odvětví. V zásadě se nejedná jen o finanční (ne)stabilitu jedince, ale i zdravotní a sociální žití, vč. životního stylu seniora, který si dle svých možností volí své volnočasové vyžití. Právě volnočasové aktivity udržují každého člověka ve společnosti, nastaví mu nový žebříček hodnot a ovlivní tak bytí seniora a to s ohledem na jeho minulý život. V takovém to případě je důležité, aby volnočasové aktivity, které mohou být různého charakteru, vedl kvalifikovaný lektor, který se stane nepřímým ovlivňujícím faktorem člověka (Salivarová, 2014, s. 5 – 6).

Otázky ohledně kvality života si člověk klást ve chvíli, kdy si začne uvědomovat sám sebe, a provází ho celý život. Náš pohled na kvalitu života se mění s věkem, nabytými znalostmi, osobním rozvojem, ekonomickým a sociálním stavem. Na tomto základě nelze kvalitu života přesně definovat v návaznosti na fakt, že délka života se prodlužuje. Chceme-li i v seniorském věku prožívat kvalitní život, je třeba aktivního přístupu jedince a to nejen po stránce fyzické, psychické a sociální, ale také především aktivním trénování kognitivních dovedností. Tento trénink je pro mnoho jedinců náročný, a proto je vhodné zapojit do procesu kvalifikovaného odborníka (Salivarová, 2014, s. 11 - 28).

2 KOGNITIVNÍ DOVEDNOSTI

Tato kapitola pod názvem Kognitivní dovednosti obsahuje náhled na jednotlivé kognice z pohledu běžného „používání“ těchto lidských dovedností. Dominantou této kapitoly je paměť, která je podstatná pro jednání lidí ve společnosti a její správné fungování je nezbytnou součástí kognitivních dovedností. Definována je postupně dle prvopočátečních přijímání informací. Na naší paměť úzce navazuje myšlení a pozornost, která se tak prezentuje mezi sociálními kontakty.

Kognitivní dovednosti znamenají v překladu „*poznávám“*, zahrnuje všechny složky, které používáme v běžném životě, tzn. myšlení, řeč, koncentraci a paměť. Jedná se o záležitosti, které děláme cíleně, díky nim poznáváme nové věci, přijímáme nové informace, které v mozku ukládáme a následně s nimi pracujeme dle vlastního uvážení. Z praktického hlediska mají vliv na celý život, protože mají funkci ovlivňující životní styl a kvalitu života.

Štěpánková a Steinová (2009) uvádí, že se postupujícím věkem dochází ke sníženému počtu tvorby nervových buněk, které značně ovlivňují poznávací procesy. Stejně tak jako čas přenosu informací v mozku (auditivní či vizuální porucha). Pokud dojde k poruše přenosu informací, vč. razantního snížení přijímání informací, lze využít „*neuropsychologické diagnostiky“,* které mohou definovat psychické poruchy kognitivních funkcí, jako je např. demence (Suchá, 2017, s. 16 – 17).

2.1 PAMĚŤ

Veškeré informace, které si ukládáme do paměti, je sled dat, který náš mozek zpracuje na základě podnětů našich smyslových orgánů. Pro každý smyslový orgán má paměť své úložiště v mozku, kam ukládá jednotlivé podněty od jednotlivých smyslů. Tyto informace zpracovává mozek odděleně a následně z nich vytváří celkový obraz vjemu v čase a prostoru (Suchá, 2017, s. 13). V této fázi se mozek rozhodne, zda informaci do paměti uloží či ne. Tato schopnost ukládání a vyhodnocování informací se se vzrůstající délkou věku a životnímu stylu a prostředí snižuje. Tento stav je zapříčiněn úbytkem mozkových buněk. V celkovém pohledu k úbytku mozkových

buněk, vzhledem ke stáří, zapříčiní změny kognitivních funkcí a jejich následnou sestupnost (Suchá, 2017, s. 18).

Klevetová a Dlabalová (2008) definovali odlišnost pamatování dle příjmu informací:

- *10 % si pamatujeme z toho, co slyšíme*
- *15 % si pamatujeme z toho, co vidíme*
- *20 % si pamatujeme z toho, co současně vidíme i slyšíme*
- *40 % si pamatujeme z toho, o čem diskutujeme*
- *80 % si pamatujeme z toho, co přímo zažijeme a děláme*
- *90 % si pamatujeme z toho, co se pokoušíme naučit druhé* (Suchá, 2015, s. 13 – 14)

Výkon paměti je ovlivněn mozkovou kapacitou. Obecně vzato je mozek schopen přijmout velké množství informací, což se obvykle stává problémem, jak a kolik informací lze uložit a zpětně vybavit. Základní označení mozku je, že se připodobňuje svalu, který pracuje podle přijímání informací. Proto, aby byl mozek stále kvalitní, je pro něj důležité přijímat stále nové informace (např. při studiu), v případě, že je momentální klidové (mozkové) období, je schopen čerpat z již vybudované rezervy.

Paměť – techniky a pomůcky zapamatovatelnosti

Pro efektivní zapamatování a vybavování si informací máme a používáme vícero technik. Z dlouhodobého hlediska je účinná metoda, při které informace k zapamatování systémově uspořádáváme do kategorií. Informace můžeme *seskupovat* dle logických souvislostí nebo identifikovat na základě společných znaků. Další z možností je informace *kategorizovat*, případně poskládat *hierarchicky,* kde vrcholem pyramidy je obecná informace, příp. využít *asociační řetězec*. Nejméně vhodná metoda je *memorování*. Všechny techniky zapamatování pro zvýšení efektivity musí obsahovat proces *opakování*. Každé opakování upevňuje informaci k pamatování. Četnost opakování se různí a můžeme jí nejlépe zvolit na základě znalosti naší paměti. Máme-li informaci v paměti uloženou je pro její vybavení vhodné využívat techniky, které nám efektivně pomovou danou informaci vyvolat. Ne všechny techniky jsou ale vhodné pro

každého a i pro tyto techniky platí zásada pravidelného a opakovaného tréninku. Pomocí techniky proces zapamatování si něčeho si informace musí projít přes několik druhů paměti (Vejsadová, 2019, s. 28).

Druhy paměti

Senzorická paměť

Senzorická paměť je jedna z nejkratších pamětí, kterou lidské smysly zprostředkovávají. Podněty, které mozek přijímá si vytřídí a podle toho jej buď uchová, nebo automaticky vymazává. Důležité informace jsou většinou podloženy nějakou emoční reakcí apod., v podstatě to pro mozek musí být něčím výjimečné či zajímavé. Všechny uchované informace se následně přesouvají do *krátkodobé paměti*, kde se dále zařazuje.

Krátkodobá paměť

Krátkodobá paměť je jedna ze složitějších fází paměťové kognice. Hlavními úkoly jsou procesy uložení a vybavení si získaných vjemů.
Proces uložení, nebo-li „*kódování*" je jedna z činností mozku, které ukládá a to na základě toho co přijme ve formě vizualizace či auditivní podoby. Tzv. „*dekódování"* je procesem pamatování si vč. vybavování.

Krátkodobá paměť je rovněž jedna z těch, kterou je potřeba podpořit v ukládání. Mozek musí dostat takové informace, pro něj zajímavé, aby byl schopen je uchovat delší dobu, než je standartně uváděno, tj. cca 20 min., v příp. slov a čísel je to množstevně (v průměru) 7 podnětů, které si krátkodobě uchováme. Pokud není informace dostatečně zajímavá, nebo se stane nepotřebnou, bude z paměti „vymazána" (Suchomelová, online, cit. 2021-12-05).

Dlouhodobá paměť

Tento druh paměti je nejdéle aktivní složkou, se kterou člověk může pracovat. Dala by se definovat jako velice odolné a centrální úložiště, kam se dlouhodobě ukládají informace nastřádané během života člověka a ten je schopen s nimi prakticky kdykoliv pracovat a vybavovat si. Pro starého člověka je dlouhodobá paměť velice důležitá,

protože tyto lidé rádi vzpomínají a vzpomínky mají na ně pozitivní dopad, většinou se v člověku probudí pocit klidu a míru.

Dlouhodobá paměť zahrnuje informace, které nám jsou vštěpované od ranného dětství, jako jsou základní pojmy a jejich definice, tento druh paměti nám pomáhá si rozšiřovat znalosti a vědomosti, jedná se o tzv. *sémantickou dlouhodobou paměť*, dále je to tzv. *procedurální dlouhodobá paměť*, která uchovává pracovní dovednosti a obecné schopnosti člověka (kapacita mozku). *Dlouhodobá paměť epizodická* uchovává zážitky, které člověk přijímá a jsou pro něj příjemné. Dle disciplíny zvaná psychologie je paměť jednou z významných složek kognitivních funkcí (Suchá, 2017, s. 13 - 14).

2.2 MYŠLENÍ A POZORNOST

Myšlení je jedna z kognitivních dovedností, která je určená na konkrétní činnosti s podněty a současně jsou převáděny do procesu řešení vzniklých situací, vč. porozumění. V podstatě se jedná o analýzu a vyhodnocení, popř. hledání vhodných alternativ a reakcí na danou situaci, při kterých dochází k závěrům v podobě získaných poznatků (Nakonečný, 2006, s. 64)

Pro řešení konkrétních situací je nutno použít tzv. „*myšlenkové operace",* které se stávají výsledkem myšlenkového procesu, tím většinou bývá:

- Rozbor podnětů, nebo vzniklé situace, je označován za nejpoužívanější metodu.
- Sjednocování více drobných informací v jeden díl, ten navazuje na další rozborové činnosti.
- Porovnávání několika informací či podnětů.
- Zastávání logického, realistického myšlení.
- Shánění stejných podnětů, které jsou základem pro jeden celek…

Tato kognitivní dovednost je často spojována s intelektem člověka, která definuje životní styl člověka. Již zmíněný životní styl je určen rozsahem možností, jak definovat a hluboce pracovat se vzniklou těžkostí s pozitivním výsledkem vč. rychlosti a přesnosti, kreativního myšlení v podstatě lze využívat metody rozboru. Ideální jsou také souvislosti logické návaznosti, držet se v konkrétním směru a pracovat s kritickým rozborem…

Kromě samotného myšlení je podstatou a nezbytnou součástí kreativnost člověka. Podstatou je celek kognitivních dovedností, který se ukazuje jako různorodé, pozitivní části myšlenkového výstupu v různých oborech či oblastech. Ještě v nedávné době, byla kreativita označována jako základ pro lidský intelekt. V pozdějších letech Paul Torrance zpracovával koncepty o inteligenčních testech, které prokázali, že souvislost IQ člověka a kreativity spolu úplně nesouvisí.

V návaznosti na kreativitu je podstatná představivost. Představivost by se také dala definovat jako vizualizační kognice, které se praktikují na základě zákonitostí:

- Prostor a čas: vybavují se člověku v případě shody stejného místa, tzn. že jedinec si vybaví to místo, kde už jednou byl, podobné je to i časem.
- Shodné či protikladné situace: představivostí podložené výstupy, které jsou buď shodné a nebo si jsou naprostým protipólem.

Dle aktuálnosti a vnímání: oproti předchozím jsou to několikavteřinové záležitosti, nejsou primární. Jeví se jako aktuální, nikoliv stereotypní – staré a nějakým způsobem člověka ovlivnili (Myšlení, online, cit. 2021-12-05).

Pozornost je procesem vědomého zaměření se na podnět nebo činnosti, kterému je nutno se v daný okamžik věnovat. I přesto, že náš mozek pracuje vědomě a to převážně u činností aktivního zaměření, tak třídění důležitých a méně důležitých podnětů se zpracovává nevědomě.

Pozornost je velice důležitá během období vzdělávání a v okamžiku vystupování ve společnosti (řečové dovednosti). Tento proces je pro nás důležitý proto, že náš mozek zaznamenává spousty okolních podnětů, ale samotná koncentrace zapříčiní věnovat se jedné záležitosti/činnosti. Z praktického hlediska se většina lidí domnívá, že zvládne dělat více věcí najednou, ale opak je pravdou. Tím, že děláme několik věcí najednou, mozek je nezpracuje do úplného konce a tak dojde k té známé nejistotě, jestli je např. zhasnuto, vypnutá žehlička apod. V takovém případě by se mohlo jednat o *„roztržitost“* (Šnajdrová, 2016, s, 36 – 40).

Podpora pozornosti

- Uspořádat si činnosti a nezačínat druhou dokud není uzavřena první
- Vyhnout se stereotypům
- Být připraven
- Zajištění klidného prostředí
- Zajištění jednoho místa na odkládání běžně „ztracených“ a současně „hledaných“ věcí, jako jsou klíče, telefon apod. (Šnajdrová, 2016, s. 40 - 42)

2.3 PSYCHICKÉ ONEMOCNĚNÍ VE STÁŘÍ

Jak už bylo řečeno v předchozích kapitolách, během několika lidských životních etap dochází ke změně produkce mozkových buněk. K úbytku buněk dochází v období stáří, kdy samotná produkce není tak aktivní, ovšem dá se podpořit mozkovými aktivitami. Kromě buněčného úbytku se objevují i následující změny poznávacích procesů: dynamika psychická a fyzická, problém s ukládáním a vybavování si informací paměti, vč. chování a myšlení, pozornosti vč. omezení kreativity, psychické výkonnosti.

Samozřejmě stáří nepřináší jen neduhy, ba naopak přináší vyzrálost např. v podobě trpělivosti, náhledů na různé situace, rozumné rozhodování, všeobecný přehled apod.

Ovšem hlavní příčinou zhoršení kognitivních funkcí je jejich nečinnost, ale mnohdy se jedná o dědičnou dispozici, která psychický stav seniora značně omezí tedy kromě inteligence a řečových schopností (Suchá, 2015, s. 16).

Mezi časté psychické onemocnění patří Demence a Mírná kognitivní porucha (MCI). Onemocnění MCI je onemocněním, kterého si začne nejprve všímat okolí a projevuje se neobvyklým zapomínáním běžných věcí, termínů schůzek apod. V tuto dobu se nejedná o stav Demence. Samotná demence je mozkové onemocnění, které je diagnostikované jako atroficko-degenerativní a není to nemoc stáří, jak se společnost domnívá. Jedním z faktorů, které ovlivňují poznávací procesy je také Deprese, která působí na pozornost člověka vč. psychického a fyzického stavu, často bývá chybná diagnóza a to vč. léčby (Suchá, 2013, s. 25 – 26).

Právě tyto onemocnění kognitivních funkcí, se dají ověřit (mnoha) testy jako jsou Motrealský test, či test MMSE – Mini Mental State Exam (viz Příloha B), přesněji

Montrealský test je součástí testu MMSE. V obojím případě se jedná o „předdiagnózu“ Demence, Alzheimerovy choroby, depresí a mnoho dalších. Délka testu je v řádech několika málo minut, kdy jedinec splní bodové ohodnocení až 30 bodů, pokud je předpoklad nějakého onemocnění, většinou bodový stav je mnohem nižší. Montrealský test je zaměřen spíše na tu praktickou vizualizaci oproti MMSE… (Montrealský kognitivní test, online, cit. 2021-12-05)

Jak již bylo zmíněno, test MMSE obsahuje jistou část testu Montrealského. Pozitivem těchto testů je, že se dají vyplnit kdekoliv a prakticky s kýmkoli. Oproti Montrealskému testu je ochuzen o testy praktické – zaměřené na paměť a emoce… (Mini Mental State Exam, online, cit. 2021-12-05)

Problematice poruch poznávacích procesů nelze zamezit, ale dopady lze zmírnit nebo částečně oddálit a to například tím, že si zajistíme fyzickou aktivitu dle vlastních možností, pravidelnou a vyváženou stravu, mozkovou aktivitu jako celku i obou polovin.

Jednou z prevencí je i trénink paměťových dovedností, které jsou určeny jak pro jednotlivce, tak pro skupiny. Tyto kurzy jsou v kompetenci lektorů, kteří nastaví plán a téma kurzu (Suchá, 2021, s. 14 – 15).

2.3.1 PORUCHY PAMĚTI

Poruchy paměti jsou jednou z častých onemocnění nervové soustavy, kdy se mozek, s jeho schopností „přetransformovat se“ přizpůsobuje stavu člověka, vč. genetických dispozic. Ovšem ne vždy onemocnění mozku má tragický dopad na budoucí život jedince. Neustálý vývoj a zkoumání vede k pozitivním výsledkům a pro mnohé osoby s různým onemocněním (poúrazová léčba) to znamená tzv. „lepší zítřky“.

Stáří obecně přináší několik poruch této kognice:

- Jedná se o krátkodobé či dlouhodobé nemocnění, u kterého se přihlíží ke stavu přirozeně nabitých vědomostí (inteligence), např. se jedná o dezorientace v místě či jiné (tradiční) situace, které průměrně inteligentní člověk, dle svého věku zvládá bez obtíží.
- Problematika ztráty přehledu času.
- Ztráta samostatnosti v několika ohledech… Hlavní problém člověka úplná nebo částečná autonomie, tomu se tak stává právě z důvodu onemocnění mozkové

činnosti. Do takových poruch je zařazeno např. každodenní zvládání běžných domácích činností o svou osobu, či o byt, ztráta zájmu volnočasových aktivit, člověk se stává finančně negramotný apod.

Konkrétně se může jednat o onemocnění, které výrazně neovlivňuje lidské žití, jedná se pouze o dočasný, kolísavý stav, který se relativně v krátké době vrátí do původní podoby, nezasahuje tak do soběstačnosti oproti Demenci apod. Nutno přihlédnout k faktu, zda-li se jedná o poruchu geneticky podloženou a nebo přidruženou, získanou chorobu během života člověka.

Zamezení poruch paměti

Existuje několik možností, jak oddálit tento nepříjemný stav člověka, v předchozí podkapitole již bylo definováno, že většina psychických onemocnění je podložena genetickými dispozicemi.

Důležité je v tomto případě zapojovat se do mozkových aktivit, především jsou důležité ty nové aktivity, kdy jsme nuceni se něco nového naučit a zapojit tak mozek do úplné aktivity. Procesy, které máme zautomatizované, nejsou pro mozek „výživné“. Podle výzkumů jsou mozkovým onemocněním více postižené ženy oproti mužům (Suchá, 2015, s. 32).
Neméně významná je i životospráva, která značně ovlivňuje. Správnou životosprávou je myšlena vyvážená strava, příp. doplňky stravy.

Pro mozek je důležitá také koncentrace, která přijímané informace kategorizuje a následně uloží. Samozřejmě na ukládání má značný dopad nespočetné množství vnitřních a vnějších faktorů a ještě horší je to, když mozek zůstává neaktivním. Dobré je se pokusit si nastavit denní plán, aby docházelo ke změnám, třeba i cesta do práce či školy, protože mozek chce a potřebuje se zapojit i sebemenším způsobem, čímž může být i procházka nebo značně rozdílná (protipólová) činnost. Pro každého jedince je výzvou obyčejná věc, jít na nákup bez nákupního lístku…pro většinu lidí ve společnosti je to nereálné, ale za pomoci mnemotechnik to může být zajímavá změna (Suchá, 2015, s. 20 - 21).

2.3.2 PORUCHY MYŠLENÍ A POZORNOSTI

Nejčastější poruchy myšlení se obvykle projevují dle komunikace, se kterou se komunikátor projevuje, tzn. že se jedná o vadnou řečovou prezentaci, ta vzniká chybností v rozboru získávaných podnětů. Pokud jedinec nesprávně přijme informace, chybně je analyzuje, chybně je také prezentuje dál v komunikaci a to může být výsledkem poruch myšlení, příp. jejího obsahu.

Mezi základní poruchy myšlení patří tempo přenosu myšlenek. V některých případech se jedná o extrémně sníženou funkci toku myšlenek, chybné spojovaní podnětů/informací, v některých případech je to tzv. „myšlenková latence“. Opakem je zrychlené myšlení, to se projevuje obdobně, ale rozdílné je to v tom, že mozku probíhá neskutečné množství informací, spojování podnětů a čím silnější je tok myšlenek, tím náročnější je verbální projev, resp. projev není žádný, obvykle je tento stav násoben emočními stavy/podněty.
Vyjma těchto zmíněných poruch se často projevují např.:

- Přerušované myšlení, které je zapříčiněno nedostatečnou koncentrací, tudíž dochází ke koktání a nesouvislostem v komunikaci.
- Chybné předávání informací a to takovou formou, kdy do jedné informace vstoupí druhá a jedinec se obvykle nevrátí k původní myšlence.
- Ulpívavé myšlení je založeno na parazitním zvuku či slovu, ze kterého jedinec není schopen upustit a neustále se k němu vrací – není tedy schopen odpovědět jinak, než tím co už říkal.
- Obsesivní poruchy jsou tendence jedné nejsilnější a nejagresivnější myšlenky, která nutkavě dominuje. Tato porucha je problematika např. strachu - vznik fóbií. Ovšem patří sem i záležitosti běžného života, např. zhasnutí světla v bytě, vypnuté elektrospotřebiče apod., výsledkem je to, že se jedinec musí vrátit domů a zkontrolovat co už vlastně udělal…

Do této kategorie jsou zařazené i tzv. bludy, nebo-li „*bludné přesvědčení*“. Tento stav je pro jedince sám od sebe složitý pro identifikaci a to i přesto, že je přesvědčen o skutečném stavu, obvykle je tento stav podněcován ještě halucinacemi. Tento stav se nedá úplně zaléčit, ale značně zmírnit, protože se jedná

o poruchu centrálního nervového systému, to co se zdravému člověku jeví jako důležité, nemocný člověk to vůbec nepovažuje za důležité a naopak (Myšlení, online, cit. 2021-12-05).

Poruchu pozornosti lze definovat jako její snížení nebo úplné ztráty, právě toho je výsledkem poruchy pozornosti a nebo roztržitosti. Z praktického hlediska je to odrazem běžných záležitostí jako je únava, onemocnění či jiné náročné situace, které na člověka působí. Opakem této situace je navýšená koncentrace na jednu aktivitu nebo podnět. Naše myšlenky jsou o hodně dopředu a nebo naopak velice opožděné. V případě, že jsou opožděné, informace nedojdou na správné místo a tím pádem se neobjeví reflexe. Pokud se objeví zrychlená podoba pozornosti, mozek nestihne zareagovat na to, co by měl a dostane se rovněž do bezvýsledné fáze (Martínková, online, cit. 2021-12-05).

2.3.3 ONEMOCNĚNÍ DEMENCE

V české společnosti se objevuje nespočet chorob spojených s pamětí, mezi nejčastější se řadí např. deprese.

„*Demence“* – je často spojována s věkem člověka, ovšem to neznamená, že se je to tradiční stav a to i přesto, že může započít v seniorském věku. Kromě toho, že se může objevit jakékoliv životní etapě dospělých lidí, je tam značný podíl i genetického předání informací. Z medicínského hlediska se jedná o onemocnění mozku, kde dochází k přerušení nervových vláken, která zapříčiní poškození kognitivních dovedností a dochází ke zmatenosti člověka v oblastech osobních i sociálních. V první fázi onemocnění je doporučena pouze pomoc poradenská v oblastech zdravotních a sociálních, ve druhé fázi je zapotřebí nastavit účelné programy v časovém plánu jedince a ve třetí fázi je doporučena asistovaná pomoc zaměřená na člověka jako na individum.

Dle České alzheimerovské společnosti (2015) je demence zapříčiněna: „*Alzheimerovou chorobou, vaskulární demencí, smíšenou demencí, Parkinsonovou chorobou a jinými onemocněními mozku“*.

Při podezření na takovou to nemoc, lze konkrétnímu člověku za asistence udělat tzv. MMSE test, kde se obvykle potvrdí domněnky o prvotních známkách demence,

či Alzheimerovy choroby.

V tomto případě je velice důležité podpořit léčbu pomocí medikace a nebo využít aktivní podporu odborných pracovníků např. v oblastech tréninku kognitivních dovedností v širokospektrálním úhlu a v neposlední řadě i oblast reminescenční (Suchá, 2017, s. 25 – 30).

Mezi základní hodnocení demence se řadí:

1) snížení intelektu, který má vliv na běžné činnosti člověka
2) snížení činnosti paměti
3) odlišnosti vnímání posuzování či sebe sama
4) omezení jednání člověka se objevuje v jeho jednání, v některých případech se její jako by byl jedinec ovlivněn omamnými látkami, ale není

Například u demence Alzheimerova typu, která je nejrozšířenějším typem postihuje cca 50 – 70 % z diagnostikované demence. U určité skupiny lidí se může objevit i paranoia, například „úmyslné“ schovávání věcí, imaginární přátelé apod.

Čím více se tento druh onemocnění prohlubuje, o to více je kladen důraz na závažnost a budoucí řešení (Hamilton, 1999, s. 182, 183, 187).

3 TRÉNOVÁNÍ KOGNITIVNÍCH DOVEDNOSTÍ

Jedním z hlavních podnětů, který je kladen na seniory v oblasti vzdělávání je motivace, která je důležitá pro celý život seniora. Je to především proto, aby si senior nepřipadal nevyužitý. Naopak je to skrytá podpora pro jeho osobní rozvoj. Proto se tato kapitola zabývá stručným popisem systému vzdělávání seniorů a podpoře k nim směřovanou. Důležité je vytvořit seniorům nabídku vzdělávacích programů neformálního vzdělávání.

V současnosti se vzděláváním osob ve věkové skupině 65 a více let zabývá obor „gerontagogika“, definujme si jej tedy jako vědní disciplínu zabývající se vyšším věkem člověka, jeho vzděláváním a samozřejmě jeho sociální fungování. Vzdělávání seniorů je podstatné pro jeho život a to proto, aby nestrádal v různých oblastech. Každý senior je tak motivován, posiluje své duševní zdraví a současně trénuje své poznávací dovednosti.

Pro každého jedince to znamená získání nových vědomostí, ať už z vlastní zkušenosti nebo nabyté ze vzdělávacích aktivit, podpořen je v oblastech terapeutických, psychologických a motorických.

Pozitivem kurzů je, že senioři jsou kladně motivováni a nemají pocit méněcennosti a proces stárnutí se tak „odsouvá“ a dochází k rehabilitaci vlastní osoby vč. udržení si nebo navázání nových vztahů či přátel, mnohdy je to relaxační čas (Vzdělání dnes, online, cit. 2021-12-05).

Hlavní myšlenkou této kapitoly je sloučit několik možností práce se seniory a to v oblasti sociální a vzdělání. Samotné vzdělání je podstatné pro požadavky celoživotního vzdělávání stejně tak jako mít dostatečnou motivaci. Motivace je podpořena užitečností, zkušeností a aktivitou na vzdělávacích kurzech.

V oblasti vzdělávání dospělých je nejvíce důležitá oblast učení z již nabytých životních vědomostí, tento proces je vhodný pro každého seniora. Reynolds (2002) poukazuje na to, že tím že lidé přemýšlí/vzpomínají nad zkušenostmi (které jim osud připravil) se také učí. Senioři tak dále vycházejí s těmito schopnostmi i dále v životě, je to pro ně obohacující pro budoucí život. V tomto případě je rovněž nezbytná

již zmíněná motivace, výkon ve vzdělávání je pak mnohem kvalitnější, protože kvalitní motivace bývá tzv. hnacím motorem (Armstrong, 2007 s. 454, 458).

Vzdělávání seniorů by se dalo vložit do volnočasových kurzů – sdružení, nebo do institucionární podoby jakož to *Univerzita třetího věku* nebo jako *Akademie třetího věku.* Akademie a univerzity třetího věku jsou celosvětově známé a je určena pro seniory bez omezení, jedná se o akce různého zaměření a témat, obvykle je pořádají různé instituce nebo charitativní organizace, či neziskové organizace. Oproti univerzitám dochází k setkávání v seniorských klubech. Smyslem těchto klubů je spíše sociální kontakt, ale lze v nich získat praktické informace (Palán, online, cit. 2021-12-05).

Vzdělávání seniorů na Univerzitách třetího věku ve virtuální době

Během současné doby se senioři setkali s omezením nejen týkající se jejich osoby v rámci preventivních opatření, ale také s omezením jejich vzdělávání. Myšlenka pokračování ve vzdělání byla postavena na virtualitě, která ovšem také selhala, resp. nebyla tak kvalitní, jak se předpokládalo. Při zjišťování webového připojení se zjistilo, že 60 % seniorů nemá internetové připojení, tudíž tam kde to nebylo úplně možné, používala se standartní - papírová metoda, ale ani ta nebyla tak efektivní jak se předpokládalo. Na základě této zkušenosti se většina organizací a univerzit rozhodla, že do svých výukových bloků zahrne i výpočetní techniku a základní ovládání. Jelikož jsou návštěvy Univerzit třetího věku velice navštěvované (stále rostoucí) a oblíbené nemohli se účastníci pravidelně účastnit a to i přesto, že je to efektivní metoda, která je odrazem v kvalitě seniorského života. Délka těchto kurzů je ovlivněna tématem vzdělání a náročnost je zaměřena na potřeby seniorů, ale obvykle se jedná o středně těžký stupeň vzdělání.

Jedná se o jednu z nejrozšířenějších forem „*institucionalizovaného setkávání se“*. Většinou se ale jedná o seniorská centra a podobně. Jako volnočasové aktivity nejsou pevně definovány a jsou různorodého charakteru.

Jak zde bylo definováno, tento problém postihl napříč celou Českou republiku a všechny volnočasové aktivity seniorů. To stejné bylo u kurzů Trénování paměti, která se odehrávala v již zmíněné „papírové formě“ (Hamberger, online, cit. 2021-12-05).

3.1 VZDĚLÁVÁNÍ A TRÉNINK PAMĚTI V ČESKÉ REPUBLICE

Každé trénování paměti je nutno přizpůsobit návštěvníkům kurzu, kteří mají svou různorodou potřebu – individuální přístupy. Neméně důležitý je i demografický vývoj a mnoho dalších podmínek pro efektivní zajištění kurzu. Zakladatelka, která rozšiřuje své myšlenky po celém světě formou *„skupinových lektorovaných kurzů“* se snaží systematicky navázat na pochopitelnost budoucích lektorů Trénování paměti nejen na seniory.

Jak již bylo zmíněno, do paměti si ukládáme získané informace, vlastní zkušenosti a vzpomínky. Trénování paměti sice nezamezí úplné degeneraci mozku či jinému onemocnění, ale může pomoci k oddálení psychických poruch a nebo poslouží jako proces podpory sebevědomí, společného setkávání a vybudování si mozkové kapacity. Ideální počet sezení je 10 v přibližném časovém intervalu hodiny a půl, samozřejmě tento čas uzpůsobuje klientele.

Každý z lektorů z těchto kurzů musí dbát na svou kvalifikaci a zajistit si pravidelnou účast na kurzech Trénování paměti (Steinová, 2009, s. 9 - 14).

V České republice je edukace seniorů upravena několika zákony. Edukací lze rozumět všechny činnosti vztahující se na výuku seniorů, vč. volnočasových aktivit čímž může být i trénování kognitivních funkcí ať už v ústavních zařízení, či individuálně, které vede pracovní, který je rovněž zákonem upravený. Prioritou je, že pracovníci jak zdravotních, tak sociálních služeb by měli být určitou fází propojení, ale ne vždy tomu tak je. V obojím případě musí být pracovníci kvalifikovaní (Salivarová, 73 – 75).

Optimální trénink paměti

Optimální trénink paměti je především vhodné plánovat s konkrétní organizací, která má takovouto službu jako doplňující. Ač se to tak jeví, organizace nemají vzdělávací funkci. Mohou předávat nové poznatky a své zkušenosti, ale nemohou být považovány za vzdělávací (vyjma těch co jsou zařazeny v registrovaných vzdělávacích center). Účelně jde tedy o osvojení znalostí, které se prezentují dále do společnosti formou vedených kurzů. Dle Marsicka (1994) je učení v organizaci: *„koordinované systémové změny se zabudovaným mechanismem umožňující jedinců a skupinám, aby*

měli přístup k paměti, struktuře a kultuře organizace a mohli ji spoluutvářet a využívat ve prospěch formování dlouhodobých schopností organizace" (Armstrog, 2007, s. 447).

Důležitost je kladena o přesná pravidla jednotlivých kurzů. V každé lekci je nutno zohlednit:

- Vyrovnanost v síle skupiny – stejné hendikepy, stejná mentální vyrovnanost
- Délka trvání hodiny, vč. klidného prostředí
- Program hodiny – dle náročnosti
- Zřetelnost výkladu/zadání
- Pravidelné přestávky v hodině
- Aktivní začátek hodiny – lze využít i jako aktivní přestávku
- Při hodinách, které jsou fyzicky náročné je nutno cvičení rozlišit jiným druhem cvičení
- Opakování informací, zadání apod.
- Konec hodiny probíhá formou rekapitulace (Křivohlavý, 2009, s. 75 – 76)

Trénováním paměti aktivně podporuje své členy, aby nabyli dojmu, že jsou hlavními „aktéry" a jsou ti, kteří určí, zda hodina byla určena či ne. Stejně tak je hlavní myšlenkou postavit na silných a slabých stránkách člověka a ve vzájemné spolupráci podpořit člověka v místech kde si není úplně jist, vyzdvihnout jeho dominanty a pomoci mu tak být sebejistějším člověkem. Ideální je, když se ve skupině sejde více podobných jedinců, mohou tak pomáhat jeden druhému. Jednak v oblasti trénování paměti, tak i v tom soukromém pohledu, či-li podpořit se navzájem ve zkušenostech.

Pro trénování paměti je vhodné mít nižší počet zájemců, právě proto, aby se lektor mohl důkladně věnovat všem (Křivohlavý, 2009, s. 125, 127).

Pro trénování paměti je prioritou používat mnemotechnické pomůcky a naučit zájemce o kurz používat představivost. Mnemotechnické pomůcky se často používají i v běžném životě, a tak si lidé ani neuvědomují, jak cílené je častější používání těchto pomůcek. Důležité je i zapojit představivost, která se tak stává zábavnou formou pro mozek a lépe si tak uchová nové informace, popř. asociace (Křivohlavý, 2009, s. 128, 129).

„Posilující model tréninku paměti byl navržen k tomu, aby integroval trénink paměti, rozhodování a praktických dovedností do jednoho komplexního programu kognitivní rehabilitační terapie“ i přes snahu poskytované terapie, se musí jedinec smířit s prací kolektivu a přijmout i některé nezdary. Pokud si klient osvojí tyto techniky, může je v životě lehce praktikovat a mohou mu v něm pomoci (Křivohlavý, 2009, s. 133).

3.1.1 TRÉNOVÁNÍ KOGNITIVNÍCH DOVEDNOSTÍ INDIVIDUÁLNĚ A SKUPINOVĚ

Předpoklady a cíle trénování paměti jsou především v podpoře soběstačnosti a pomoci seberealizace, tzn. že senior za drobné podpory a jeho motivace se může lépe uplatnit v novém zaměstnání nebo v životě, protože se mu zvýší sebevědomí. Seniorům se dávají příležitosti v něčem vyniknout a právě od trenéra paměti se očekává již zmíněná podpora a uznání a tím vzniklý úspěch účastníka (Steinová, 2009, s. 14, 15).

Vyjma předchozího odstavce pracujeme s tzv.:

- Kognitivní rezervou – v tomto případě se jedná o aktivní a pasivní rezervy a počet synapsí a velikosti mozku, v aktivním případě se pracuje se schopnostmi, které zůstali
- Intervenčními programy – za podpory kognitivní stimulace, která stimuluje poznávací procesy; kognitivní trénink je vždy v souladu s kognitivními dovednostmi a je zaměřena na konkrétní poznávací procesy; kognitivní rehabilitace je podmíněna prací s jednotlivými poruchami u jedince
- Podpoře tréninku kognitivních dovedností (Steinová, 2009, s. 76, 78)

Aby mohl trénink kognitivních dovedností fungovat jak má, je nutná motivace a to nejen ze strany lektora, ale i ze strany návštěvníků. Čím větší intenzita a emoce vložené do těchto kurzů, tím je kurz efektivnější, ovšem někdy se stane problematickým pro lektora, protože se objeví negativní motivy. Motivy bývají často různého charakteru. V oblasti vzdělávací mohou působit jako pohnutky vlastní zvídavosti, společenského strádání, poznávání, nemoci či jako rozřešení náročných situací, které člověk právě prožívá (Beneš, 2008, s. 82, 83).

3.2 MNEMOTECHNICKÉ POMŮCKY

V kurzech trénování paměti jsou mnemotechnické pomůcky velice důležité, protože díky nim se uloží větší množství informací do dlouhodobé paměti a mohou tak být snáz vybavitelné.

Mezi základní mnemotechnické pomůcky jsou zařazeny:

- Technika Loci – tato technika se používá pro přesné řazení. V tomto případě se jedná o jakési „trasování“ ideálně prostoru, která dobře znám. S tímto prostorem se prolíná možné – přesné doplňkové informace, např. nekategorizovaný, nadiktovaný nákup,…
  - Pro konkrétní představu si zvolíme dobře známé místo. Ideální je vlastní byt. Ke každému hlavnímu bodu přidáme jednu nekategorizovanou položku z nákupního seznamu, při průchodu bytem se přidávají další a další body a postupně se ukládají do paměti. Po ukončení a uložení si lze stejným způsobem vybavit uložené body.

- Kategorizace – při větším množství zapamatovatelného obsahu je dobré si vytvořit skupiny stejného charakteru, např. ovoce, zelenina, elektrospotřebiče,…Tato technika je velice osvědčená u velkého množství informací, pokud tedy nezáleží na přesném pořadí. Jedná se tedy o logicky uspořádané informace. Ideální použití je u již zmíněného ovoce či zeleniny.

- Akronyma – je jeden ze systému pamatování slov, názvů apod. pomocí zkrácení slov. V podstatě se jedná o určitý typ zkráceného slova, to vzniká z prvopočátečního písmene nebo slabik víceslovného názvu, které po zkrácení čteme jako jedno celé slovo, např. ŠOG – lidoopi =) šimpanz, orangutan, gorila, PRdoPEČ – prášek do pečiva,…

- Akrostika – rovněž běžně používatelná mnemotechnická pomůcka, z prvních písmen slov, či jiných potřeba zapamatovatelných informací si vytvoříme větu, jiným slovem se jedná o „pomocné věty“, pomocí nichž se dají lépe zapamatovat potřebné informace. Podstatou je složit větu, která začíná na první

písmena slov a chceme si je zapamatovat, např. u římských číslic I, V, X, L, C, D, M =) Ivan Vedl Xavera Lesní Cestou Do Města,…

- Rozdělení do celků a spojení pomocí asociací – tato metoda je ideální pro spojení čísel a asociací. Většina takovýchto jednotlivých technik pracuje s pomocí asociací a analogií – tedy se sloučením kreativity a myšlení, ty se navzájem propojí a jsou zapamatovatelnější, např. 100 čísel „*pí*“ ...3,1415926535 897932 =) v roce 1415 žilo 9265 opic, 35 trikolorních, 8979 standartně zbarvených, 32 speciálně trikolorních,…

- Vytvoření příběhu – z různě postavených slov se vytvoří příběh, jedná se o slova, která spolu absolutně nesouvisí a je nutné si je zapamatovat, např. kočka, strom, svíčka, želva =) Kočka vlezla na strom, pod ním ležela svíčka a sledovala želva,….

- Strategie prvního písmene – tato metoda se používá při enormním množství informací, ty je nutné si roztřídit podle písmene, dále se je kategorizovat,… Takto rozdělené informace jsou snazší při samotném vybavování.
  Ač si to mnoho lidí neuvědomuje, všichni používají tuto techniku více, než si uvědomují. Obvykle je to v okamžik, kdy si nemůžeme vzpomenout např. na jméno souseda, např. „jmenuje se P…, P,… Petr!“. Popřípadě při psaní rychlých poznámek, tam se tradičně používají první písmena jako zkratka daného slova (Suchá, 2015, s. 22 – 26).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 ÚVOD DO VÝZKUMU

V praktické části je nastíněn proces výzkumu. Nejprve je definován cíl práce a dva výzkumné předpoklady, které jsou vypracované na základě položených dílčích otázek. Na základě dotazníkového šetření budou zjištěny informace, které podloží již zmíněné výzkumné předpoklady. Tato zvolená použitá technika je vzhledem k cílové skupině přijatelná a snadno pochopitelná a vyhodnotitelná. Výzkumný vzorek respondentů byl definován a osloven záměrně.

4.1 Stanovení cíle a výzkumných předpokladů

Cílem výzkumu je zjistit, *jaký význam má trénování kognitivních dovedností paměti u seniorů na zlepšení či udržení kognitivních funkcí.* Domnívám se, že trénování paměti je významné pro starší část obyvatel, protože může sloužit jako prevence proti drobným mentálně-patologickým stavům a pravidelné návštěvy těchto kurzů mohou život seniorů zkvalitnit po mnoha stránkách. Z toho důvodu jsem si stanovila dvě základní výzkumné otázky v souvislosti s hypotézami.

Výzkumná otázka č. 1: Je pravidelné navštěvování kurzů Trénování paměti a používání mnemotechnických pomůcek přínosné pro běžný život seniora?

Výzkumná otázka č. 2: Mají senioři subjektivně lepší pocit ze zlepšení kognitivních dovedností trénováním paměti?

Výzkumný předpoklad č. 1

Senioři po navštěvování kurzu Trénování paměti a praktickém používání mnemotechnických pomůcek, vnímají kurz jako přínosný s pozitivním vlivem na kvalitu svého života, oproti době před navštěvováním těchto kurzů.

(otázky číslo: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 16, 18, 19)

Výzkumný předpoklad č. 2

Senioři, kteří trénují paměť, mají subjektivně lepší pocit ze zlepšování kognitivních dovedností, oproti seniorům, kteří paměť netrénují.

(Otázky číslo: 12, 13, 14, 15, 17)

Výzkumné předpoklady byly stanoveny na základě zkušenosti získané na semináři Trénování paměti, kde lektorka zdůrazňovala, že: *„V Pozdějším věku často dochází k tomu, že se začínáte pozorovat, rapidně vám klesá sebevědomí a kolem šedesátky obvykle klienti přicházejí k nám a očekávají pomoc. Nejsou už ale v takovém věku, aby mohli třeba deset let čekat, až jim paměť postupně zlepšíme. My náš přístup nazýváme terapií příjemného šoku, kdy jsme schopni velmi rychle a velmi efektivně klienty přesvědčit, že pamatovat si je snadné, když víte jak na to. A klienti s překvapením zjistí, že se vlastně plně zbytečně a dlouhodobě podceňovali, protože ve skutečnosti si dokáží zapamatovat vše, co potřebují, dokonce bez příliš velkého vynaloženého úsilí.“ (*Němcová, 2021, s. 24 – 25).

Základní soubor: Mezi klienty, kteří byli osloveni, jsou aktivní účastníci kurzů trénování kognitivních dovedností. Jedná se o smíšenou skupinu mužů a žen, s různým vzděláním a různého věku.

Výběrový soubor: Tato cílová skupina 43 seniorů, se dobrovolně zúčastnili dotazníkového šetření. Jedná se o skupiny i jednotlivce, kteří se aktivně účastní kurzů trénování paměti.

Místo výzkumu: Trénování kognitivních dovedností probíhalo u seniorů individuálně v jejich domácím prostředí a v Českých Velenicích, Borovanech, Českých Budějovicích a na Rapšachu. Skupinové sezení probíhali v Domově s pečovatelskou službou na Nových Hradech, v Komunitním centru v Trhových Svinech a v Česko-rakouském komunitním centru v Českých Velenicích.

4.1.1 POPIS VÝZKUMNÉHO VZORKU

Jak již bylo nastíněno, vybranými respondenty byly seniorky a senioři navštěvující kurzy Trénování paměti. Vybráni byli z důvodu přesnějšího získání informací. Bylo osloveno 43 osob. Dotazník byl zadán (ne vždy) jako jeden z aktivizačních, domácích zadání, který byl ochotně vyplněn všemi účastníky kurzu, u jiné skupiny bylo vyplnění v rámci kurzu. Jednalo se o smíšenou skupinu mužů a žen ve věkovém rozmezí 60 – 78 let. Zohledněn byl mentální stav skupin. Těchto 38 dotazovaných osob je rozděleno do tří skupin podle místa bydliště.

Pozn. u každé trénované skupiny se bere zřetel na jejich předchozí život. Každý trenér paměti/lektor musí pracovat s tzv. osobním příběhem, který trenérům napoví, kde by mohli být silné a slabé stránky člověka a má tak možnost posílit nevýrazné schopnosti.

Skupina Trhové Sviny má 18 smíšených členů a řadí se mezi velmi silné skupiny, většina uchazečů se pravidelně hlásí na univerzitu třetího věku. Skupina v Nových Hradech má 10 členů a je opakem předchozí skupiny, je zařazena do té slabší, proto u nich dochází k celkové podpoře, i tato skupina je smíšená. Střední cestou jsou ženy (10) v Českých Velenicích.

Specifickou zvláštností jsou osoby, které se účastní individuálního trénování paměti. Jedná se o seniory různým mozkovým onemocnění, 4 počínající demence a 1 náprava po mozkové příhodě. Všech 5 osob bylo svolných za pomoci vyplnit dotazník (vč. dohledu rodinných příslušníků).

Výzkum byl prováděn v organizaci terénní pečovatelské službě Archa Borovany, o. p. s., která svým rozsahem dojezdových vzdáleností a pobočky zajišťuje trénování paměti pro několik měst ve svém okolí. Jedná se o skupinové sezení i individuální.

Tato služba s hlavním sídlem terénní pečovatelské služby se nachází v jihočeském kraji v nenápadném městečku zvané Borovany, jelikož narůstá počet starších lidí, vznikla pobočka i v Českých Velenicích.

V Trhových Svinech probíhá kurz v místním komunitním centru, který spravuje město T. Sviny a je tak i garantem těchto volnočasových aktivit. V Nových Hradech je částečná podpora města v kurzu Trénování paměti a probíhá ve společenské

místnosti v Domově pro seniory s pečovatelskou službou. V Českých Velenicích si tento kurz je hrazen symbolickou sumou účastnicemi a je se souhlasem města prováděn v místním komunitním centru.
Individuální sezení jsou hrazeny rodinou jako fakultativní poplatky v jejich přirozeném prostředí, jedná se o města a obce Borovany, České Budějovice, Rapšach a České Velenice.

4.2 METODA A TEHNIKA SBĚRU DAT

Metoda a technika sběru dat, která je zvolena, je považována za jednodušší z toho důvodu, že skupiny seniorů, které byly oslovené, jsou současně i účastníky univerzit třetího věku,. Proto bylo vhodné použít metodu kvantitativní a dotazníkovou techniku.

Jak popisuje Hendel (2005) kvantitativní výzkum „*je určen pro náhodné výběry*“ a množstevně náročný sběr dat, kterým může být dotazník (mimo jiné), nadále se zpracovává s cílem získat co nejvíce potřebných a pravdivých informací mezi dvěma proměnnými. Jelikož je výzkum prováděn v organizaci terénní pečovatelské služby Archa Borovany, o. p. s., metoda sběru byla tedy záměrná. Metoda kvantitativního výzkumu je opřena o informace, které jsou zpracovány a co nejvíce se přibližují k předmětu zkoumání a obvykle jsou matematicky ztracovány. „*Požaduje se, aby měření byla validní, to znamená, že se měří skutečně to, co se má měřit“* (Hendl, 2005, s. 46 – 47).

4.2.1 POLOSTRUKTUROVANÝ DOTAZNÍK

Pro tuto práci jsem si zvolila dotazník právě pro jeho nenáročnost pro respondenty a snadnější zpracovatelnost a pochopitelnost. Tato technika výzkumu ovšem nebyla podceněna a to nejen proto, že tak uvádí Gavora (2008), ale i pro účel této práce byl dotazník [viz Příloha A] cíleně směřován k samotnému znění cíle práce a jeho zadání (trénování kognitivních dovedností seniorů). Jelikož jsem nechtěla významně narušit kurz pro seniory, ani jejich volný čas, použila jsem otázky s definovanou odpovědí, či-li uzavřené, ale i otevřené s možností vlastní odpovědi, které vedou k přirozené odpovědi

respondenta. Značnou nevýhodou je vyhodnocení. Opakem toho jsou uzavřené odpovědi (Gavora, 2008, s. 122, 125, 133).

Do dotazníkového šetření bylo zahrnuto 19 otázek z celkového počtu, včetně otázek identifikačních a kontrolních. Otázky byly zvolené jak otevřené, tak s možností volby variant odpovědí. Dotazník, který byl předložen respondentům, definoval respondentky vlastní tvorbou. Účelně šlo o dosažení co nejvíce odpovědí na výše zmíněné výzkumné předpoklady. Vzhledem k těmto otázkám se jedná o polostrukturovaný dotazník. Dotazovaní respondenti/senioři (43 osob) byli osloveni autorkou této práce v časech vedení jejích kurzů Trénování paměti. Na dotazníku se chtěli dobrovolně podílet všichni oslovení.

5 ANALÝZA VÝSLEDKŮ

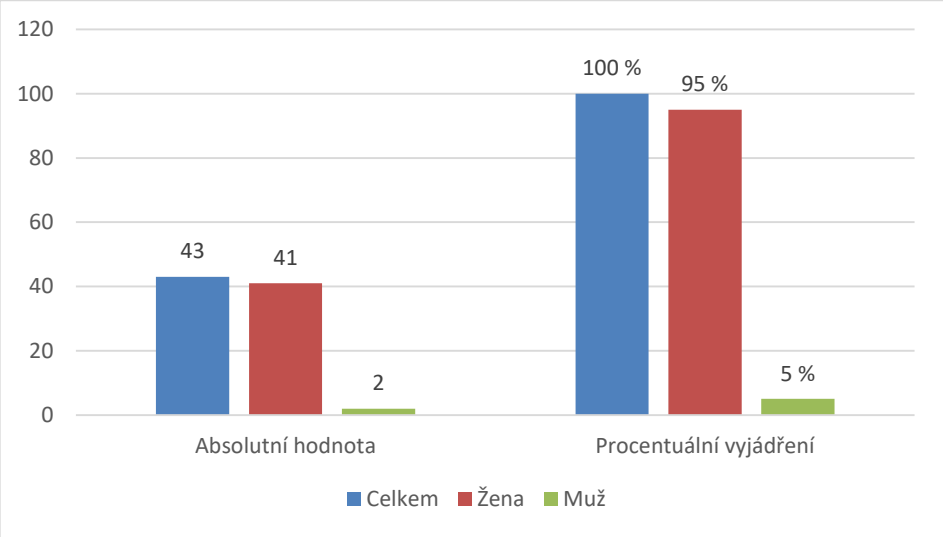
Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů

Otázka č. 1: Jste muž či žena?

Pohlaví	Absolutní hodnota	Procentuální vyjádření
Muž	2	5 %
Žena	41	95 %
Celkem	**43**	**100%**

Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Graf č. 1: Pohlaví respondentů



Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Komentář: Ženy mají významně větší zájem o kurzy Trénování paměti a jsou v tomto směru výrazně aktivnější než muži. Subjektivním pohledem je fakt, že muži se dožívají podstatně kratšího věku, než ženy viz kapitola 1.2 Druhy stáří.

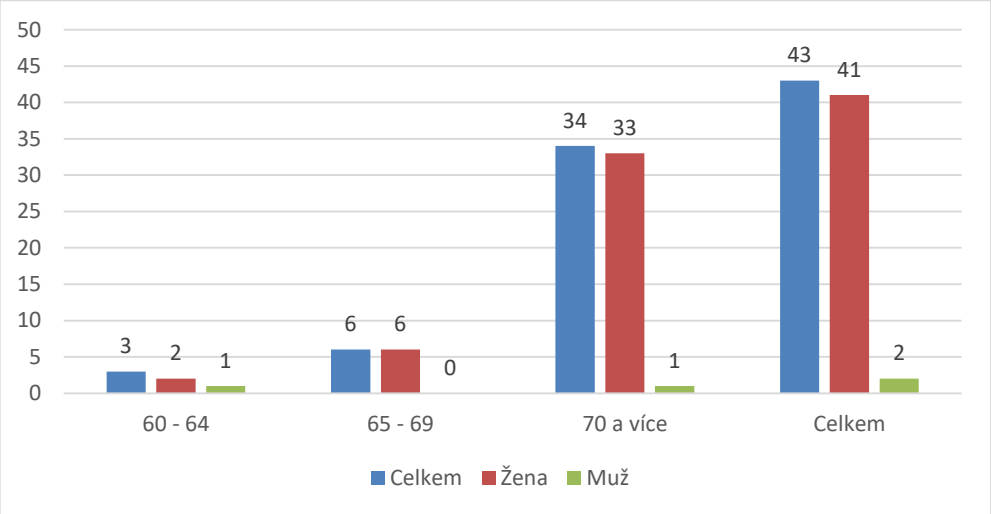
Tabulka č. 2: Věkové rozpětí

Otázka č. 2: Kolik je Vám let?

Věk	Muž	Žena	Procentuální vyjádření
60 - 64	1	2	7 %
65 - 69	0	8	18 %
70 a více	1	33	76 %
Celkem	**2**	**43**	**100%**

Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Graf č. 2: Věkové rozpětí



Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Komentář: zde je zřejmé, že zájem o kurzy Trénování paměti se úměrně zvyšuje se stoupajícím věkem seniorů. Věkové rozdělení je dle Mezinárodní zdravotnické organizace (Světový standard, online, cit. 2022-01-05). Fakt, že nejvíce seniorů je ve věkové kategorii 70 let a více je dokladem, že i v pokročilém věku mají senioři zájem o prožití aktivního a kvalitního života.

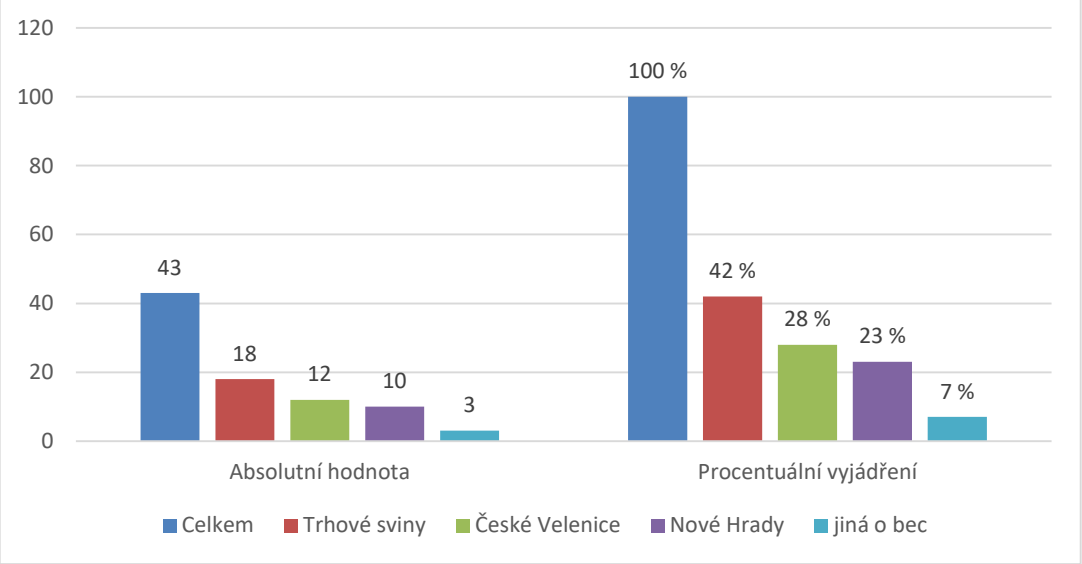
Tabulka č. 3: Místo kurzu trénování paměti

Otázka č. 3: Kde bydlíte, nebo jakou skupinu trénování paměti navštěvujete?

Místo	Absolutní hodnota	Procentuální vyjádření
Trhové Sviny	18	42 %
České Velenice	12	28 %
Nové Hrady	10	23 %
Jiná obec	3	7 %
Celkem	**43**	**100%**

Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Graf č. 3: Místo kurzu trénování paměti



Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Komentář: U tohoto znázornění je znatelné, že největší zájem je v Trhových Svinech, dále pak v Českých Velenicích.

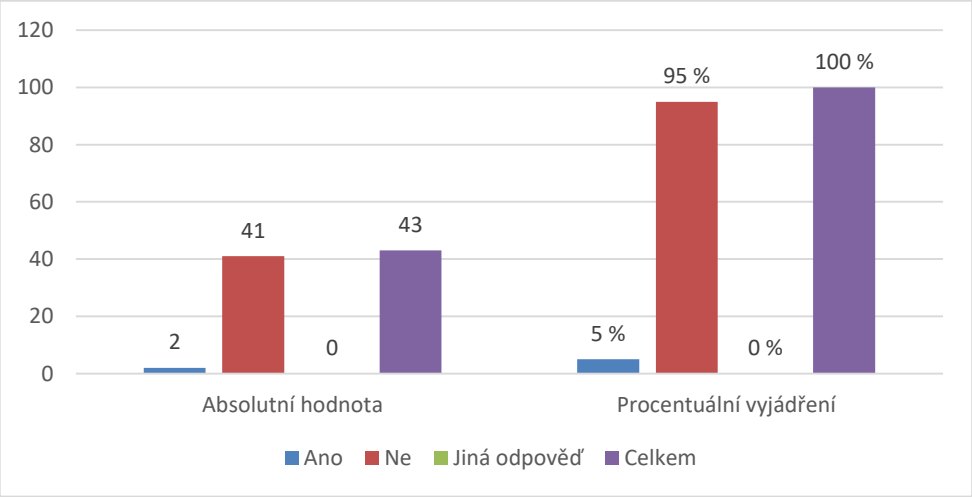
Tabulka č. 4: Setkání s trénováním paměti ve vztahu ke svým blízkým

Otázka č. 4: Setkal/a jste se s trénováním paměti pro seniory již dříve ve vztahu ke svým blízkým?

Odpovědi	Absolutní hodnota	Procentuální vyjádření
Ano	2	5 %
Ne	41	95 %
Jiná odpověď	0	0 %
Celkem	**43**	**100%**

Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Graf č. 4: Setkání s trénováním paměti ve vztahu ke svým blízkým



Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Komentář: Z tohoto znázornění je znatelné, že zdroj informací o trénování paměti v kruhu rodinném a známých je minimální (5 %). Což naopak svědčí o tom, že se senioři dostávají k informacím převážně formou propagačních materiálů (95 %), či při jiných aktivitách, např. univerzity, akademie a kluby třetího věku.

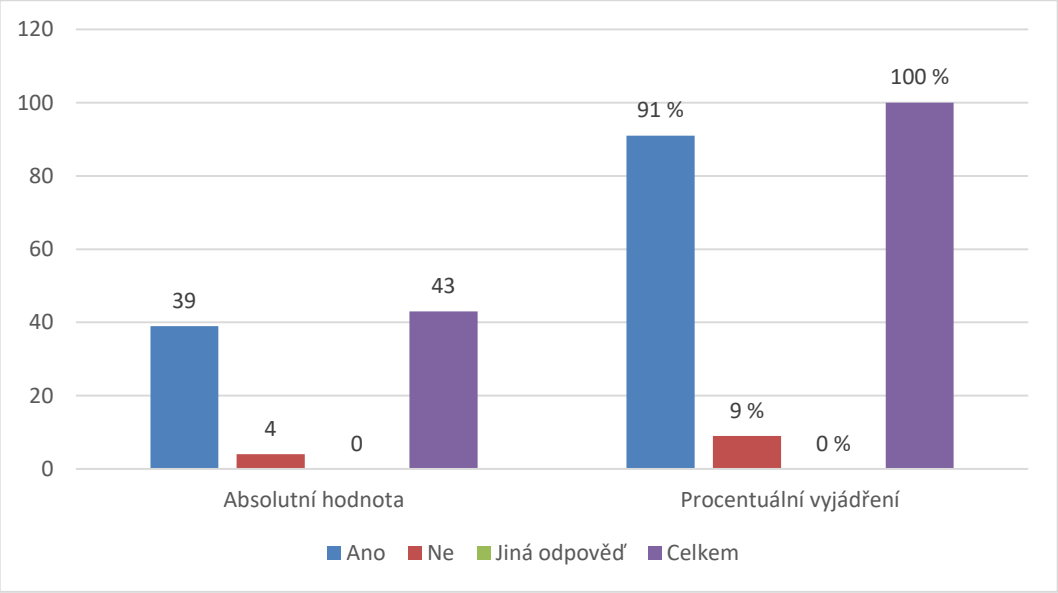
Tabulka č. 5: Aktivita v trénování paměti

Otázka č. 5: Účastníte se trénování paměti aktivně?

Odpovědi	Absolutní hodnota	Procentuální vyjádření
Ano	39	91 %
Ne	4	9 %
Jiná odpověď	0	0 %
Celkem	**43**	**100%**

Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Graf č. 5: Aktivita v trénování paměti



Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Komentář: V tomto případě je zřejmé, že si senioři uvědomují důležitost aktivity trénování paměti, což potvrzuje 91 % dotazovaných. Chápou důležitost aktivní účasti na kurzech trénování paměti a vnímají tak své zlepšení v oblasti trénování kognitivních funkcí pod vedením lektora, oproti snahám věnovat se trénování paměti jako samouk.

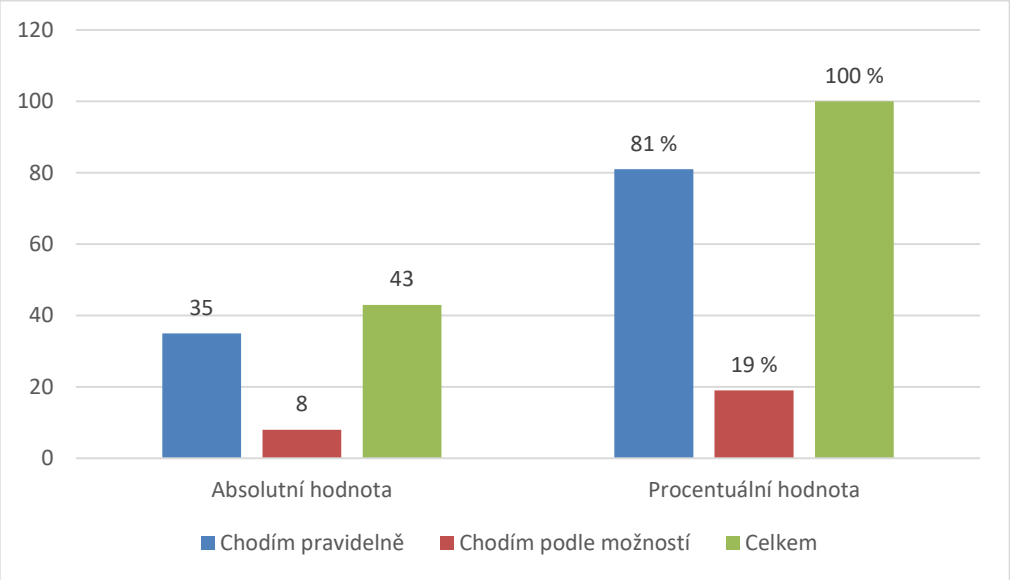
Tabulka č. 6: Pravidelnost aktivního trénování paměti

Otázka č. 6: Jaká je pravidelnost vašeho aktivního trénování paměti kurzu?

Odpovědi	Absolutní hodnota	Procentuální hodnota
Chodím pravidelně	35	81 %
Chodím podle možností	8	19 %
Celkem	**43**	**100%**

Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Graf č. 6: Pravidelnost aktivního trénování paměti



Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Komentář: Zde je zřejmé, že senioři si uvědomují důležitost pravidelného docházení na kurzy, především ke vztahu kvality činnosti mozkové aktivizace. Jedná se o poznání výrazně vyšší efektivity trénování paměti při pravidelném trénování.

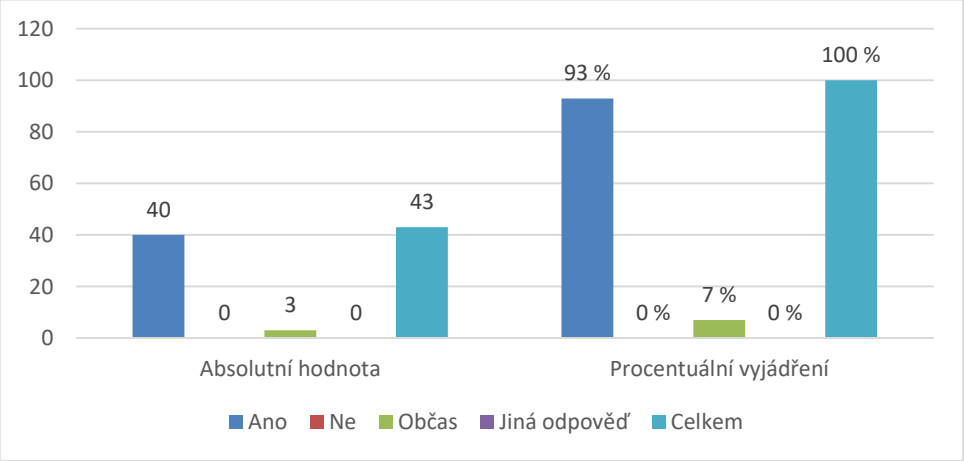
Tabulka č. 7: Opakování si poznatků z kurzu

Otázka č. 7: Provádíte v domácím prostředí opakování tréninku po aktivní účasti kurzu trénování paměti?

Odpovědi	Absolutní hodnota	Procentuální vyjádření
Ano	40	93 %
Ne	0	0 %
Občas	3	7 %
Jiná odpověď	0	0 %
Celkem	**43**	**100%**

Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Graf č. 7: Opakování si poznatků z kurzu



Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Komentář: Toto znázornění ukazuje potřebnost ze strany seniorů opakování si poznatků získaných v kurzu Trénování paměti a to v 93 %. Praktickým způsobem si osvojují získané informace a motivují se k lepším výsledkům. Pravidelnost opakování zvyšuje efektivitu a kvalitu trénování kognitivních dovedností.

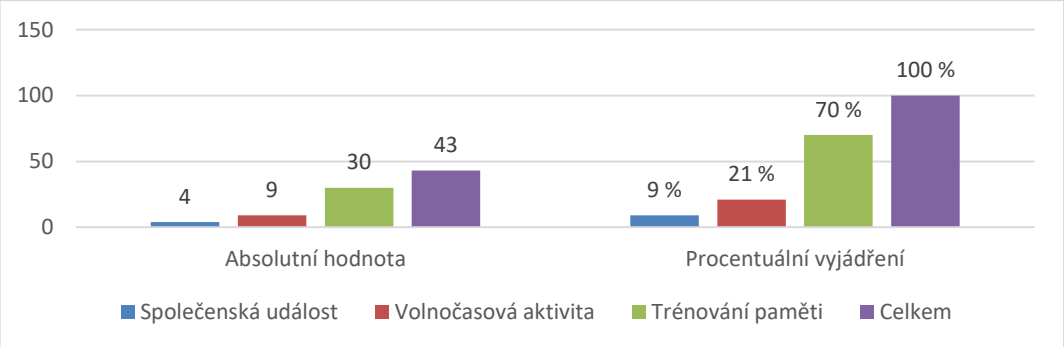
Tabulka č. 8: Hlavní důvody návštěvnosti kurzu

Otázka č. 8: Je pro vás trénování paměti hlavním důvodem, proč docházíte na tento kurz, nebo spíše je to společenská událost?

Odpovědi	Absolutní hodnota	Procentuální vyjádření
Společenská událost	4	9 %
Volnočasová aktivita	9	21 %
Trénování paměti	30	70 %
Celkem	**43**	**100%**

Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Graf č. 8: Hlavní důvody návštěvnosti kurzu



Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Komentář: Zde se ukazuje, že pro většinu návštěvníků kurzu v 70 % se je opravdu jedná procvičování si kognicí, pro 21 % je kurz volnočasovou aktivitou a pro zbylé 9 % se jedná o společenskou událost. To, že pro 2/3 účastníku kurzu je samotný kurz trénování paměti důvodem pro navštěvování kurzu, je důsledkem vnímání pozitivního a praktického využití nabitých poznatků a technik v praxi.

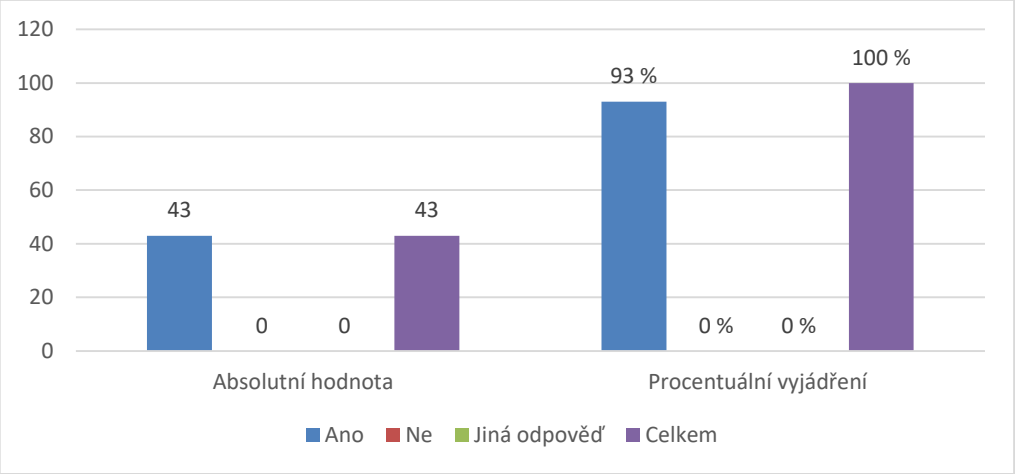
Tabulka č. 9: Trénování paměti jako součást pravidelných aktivit

Otázka č. 9: Stává se aktivní účast na trénování paměti součástí vašich pravidelných aktivit?

Odpovědi	Absolutní hodnota	Procentuální vyjádření
Ano	43	100 %
Ne	0	0 %
Jiná odpověď	0	0 %
Celkem	**43**	**100%**

Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Graf č. 9: Trénování paměti jako součást pravidelných aktivit



Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Komentář: Zde se ukazuje význam pravidelné aktivity na kurzu. Shoda 100 %. Tím, že senioři zařazují trénování kognitivních dovedností do svých pravidelných aktivit, podporuje význam těchto kurzů. Senioři si uvědomují, jak jim kurzy trénování paměti a nácvik mnemotechnických pomůcek napomáhá k aktivnímu a kvalitnímu životu i v pokročilém věku.

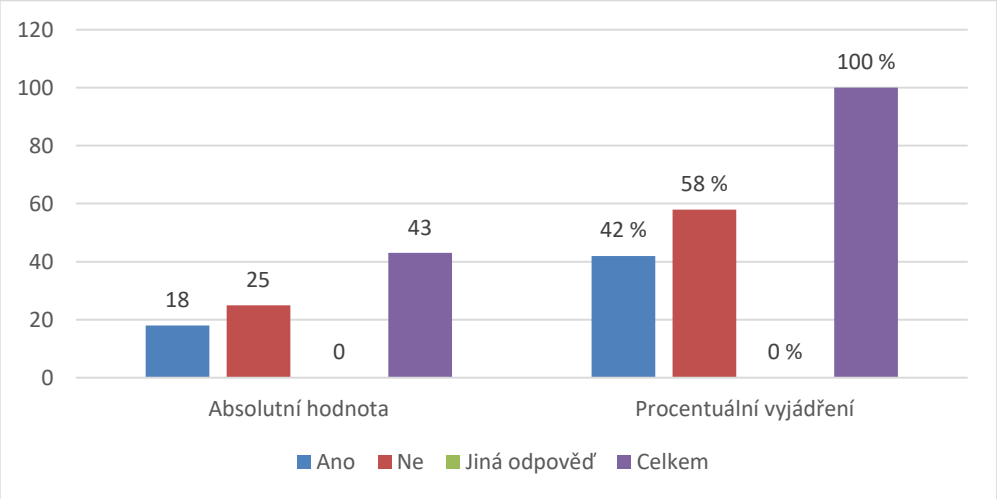
Tabulka č. 10: Znalost vlastní paměti

Otázka č. 10: Domníváte se, že znáte svou paměť?

Odpovědi	Absolutní hodnota	Procentuální vyjádření
Ano	18	42 %
Ne	25	58 %
Jiná odpověď	0	0 %
Celkem	**43**	**100%**

Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Graf č. 10: Znalost vlastní paměti



Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Komentář: Odpovědi z otázky č. 10 jsou téměř vyrovnané. 58 % respondentů odpovědělo, že nezná svou paměť, 42 % se domnívá, že zná svou mozkovou kapacitu, je si vědoma svých nedostatků a chtějí s nimi pracovat. Stejně tak jako ti, co neznají svou paměťovou kapacitu, aktivně pracují na zjištění. Dále je z tabulky patrné, že poznávání naší paměti není jednoduché a bez spolupráce a porovnání na kvalifikovanější úrovni ji lze jen těžko definovat.

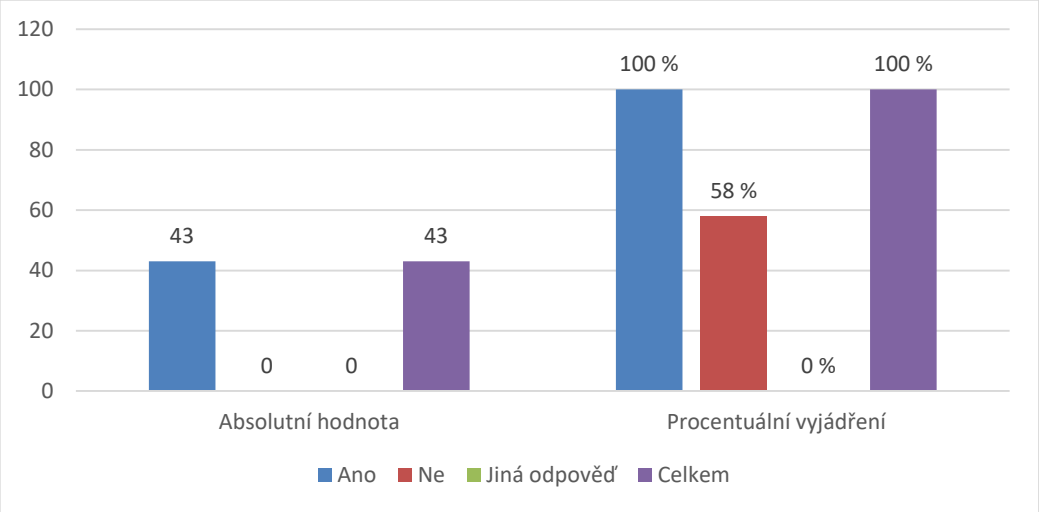
Tabulka č. 11: Trénování paměti pomáhá poznat svou paměť

Otázka č. 11: Myslíte si, že Vám trénování paměti pomáhá poznat svou paměť?

Odpovědi	Absolutní hodnota	Procentuální vyjádření
Ano	43	100 %
Ne	0	0 %
Jiná odpověď	0	0 %
Celkem	**43**	**100%**

Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Graf č. 11: Trénování paměti pomáhá poznat svou paměť



Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Komentář: Zde se ukázalo, že trénování paměti pomáhá 100 % seniorům lépe poznat svou paměť a lépe tak pracovat s nedostatky. Uvědomění si vlastních slabostí a nedostatků otevírá seniorům cestu pro efektivnější využití kurzů trénování paměti, nácviku a používání mnemotechnických pomůcek v praktickém životě.

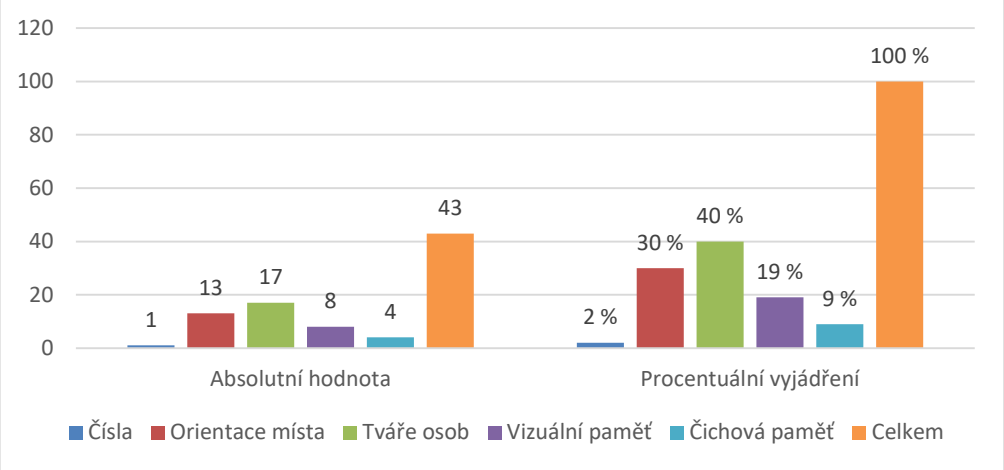
Tabulka č. 12: Silná stránka respondentů

Otázka č. 12: Které oblasti paměti jsou pro Vás silnou stránkou?

Odpovědi	Absolutní hodnota	Procentuální vyjádření
Čísla	1	2 %
Orientace místa	13	30 %
Tváře osob	17	40 %
Vizuální paměť	8	19 %
Čichová paměť	4	9 %
Celkem	**43**	**100%**

Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Graf č. 12: Silná stránka respondentů



Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Komentář: Poukázalo se na silnou stránku seniorů, které si uvědomují. Ve 40 % se jedná o pamatování si tváří či 30 % vidí svou silnou stránku v prostorové orientaci, která je podpořena silným vnímáním. Z tabulky je také zřejmé, že paměť seniorů je aktivnější a kvalitnější v oblasti vizualizace.

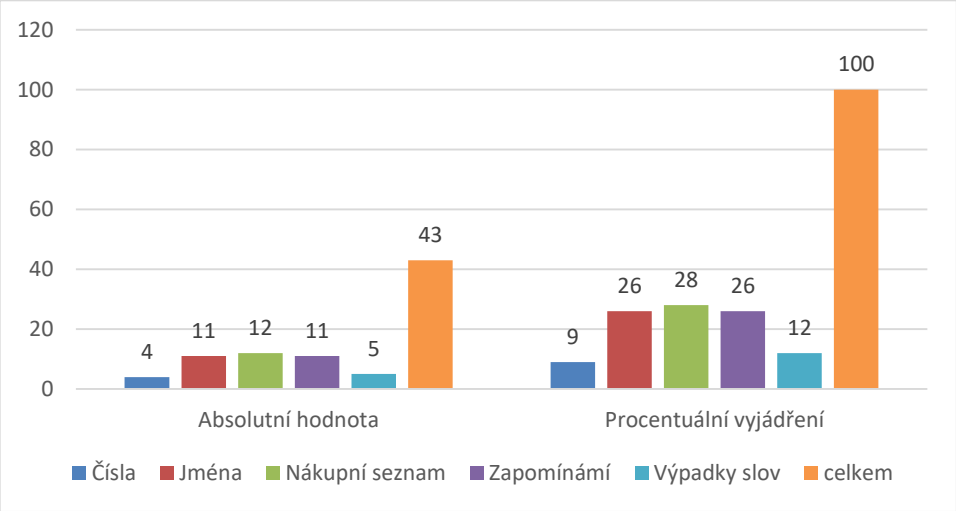
Tabulka č. 13: Slabá stránka respondentů

Otázka č. 13: Které oblasti paměti jsou Vaší slabou stránkou?

Odpovědi	Absolutní hodnota	Procentuální vyjádření
Čísla	4	9 %
Jména	11	26 %
Nákupní seznam	12	28 %
Zapomínání	11	26 %
Výpadky slov	5	12 %
Celkem	**43**	**100%**

Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Graf č. 13: Slabá stránka respondentů



Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Komentář: Z tohoto dotazování vyplývá, že mezi nejčastější slabé stránky patří: pamatování si nákupního seznamu (28 %), shodných 26 % vidí problém ve jménech a v tom, že více zapomínají. Tyto problémy jsou nejčastěji spojeny s krátkodobou pamětí.

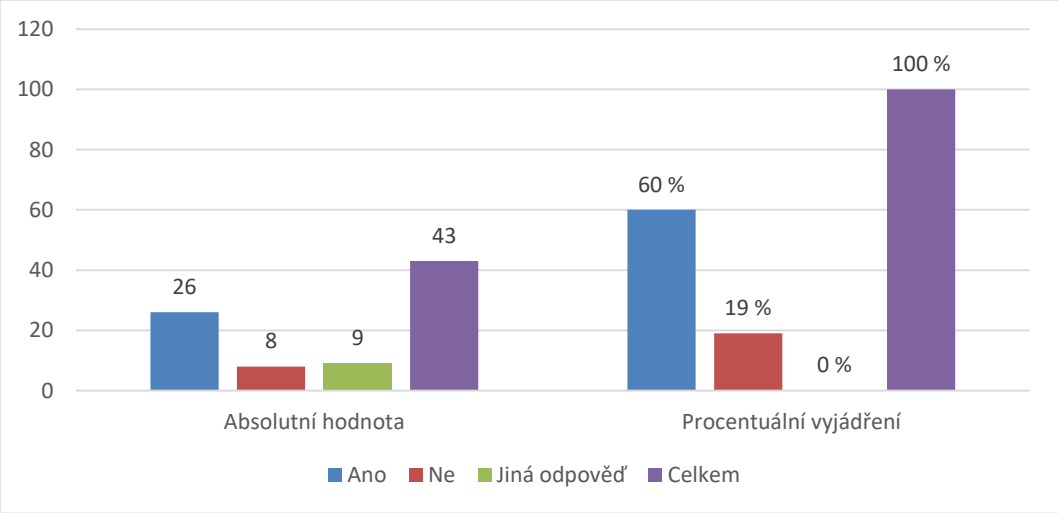
Tabulka č. 14: Ovlivňování fyzického stavu pomocí trénování paměti

Otázka č. 14: Došlo vlivem trénování paměti ke zlepšení Vašeho fyzického stavu?

Odpovědi	Absolutní hodnota	Procentuální vyjádření
Ano	26	60 %
Ne	8	19 %
Jiná odpověď	9	21 %
Celkem	**43**	**100%**

Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Graf č. 14: Ovlivňování fyzického stavu pomocí trénování paměti



Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Komentář: Zde je znatelné, že 60 % zaznamenalo lepší fyzický stav, pouze 21 % změnu nezaznamenala a zbylá část si není vědoma změn. Ke zlepšení fyzického stavu dochází především nastavení vnitřního klidu, který upravuje např. srdeční činnost, třes v rukou a senior nabývá psychickou stabilitu.

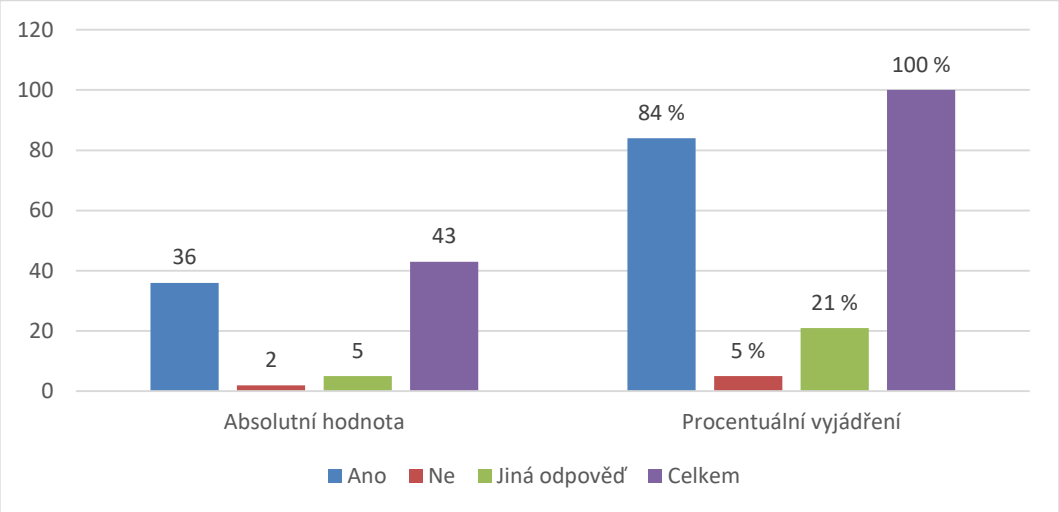
Tabulka č. 15: Ovlivňování psychického stavu pomocí trénování paměti

Otázka č. 15: Došlo vlivem trénování paměti ke zlepšení Vašeho psychického stavu?

Odpovědi	Absolutní hodnota	Procentuální vyjádření
Ano	36	84 %
Ne	2	5 %
Jiná odpověď	5	12 %
Celkem	**43**	**100%**

Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Graf č. 15: Ovlivňování psychického stavu pomocí trénování paměti



Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Komentář: V této porovnávací tabulce č. 15 je znatelná 84 % změna psychického stavu v pozitivním smyslu. 12 % se cití stejně a 5 % změnu psychiky nezaznamenalo vůbec.

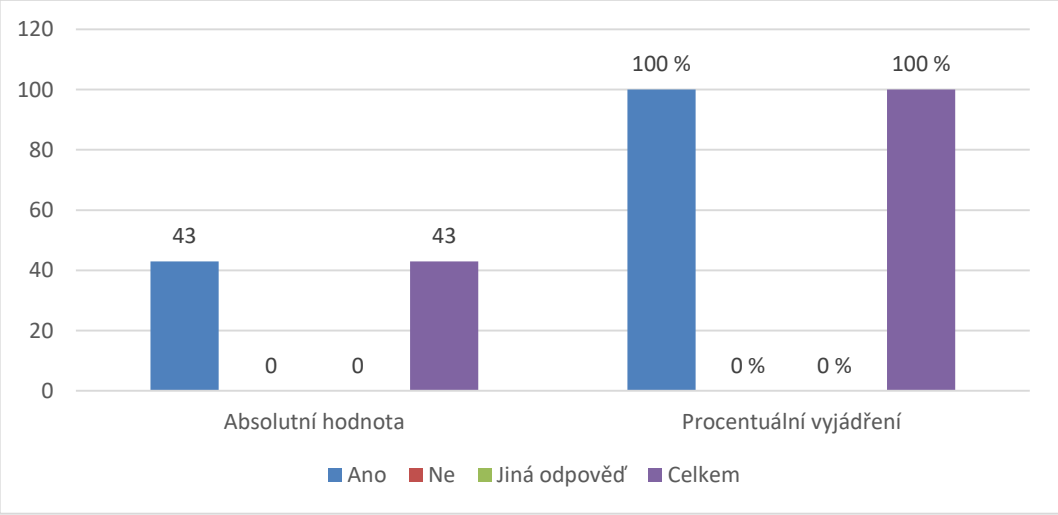
Tabulka č. 16: Naplnění představy, očekávání a přínosu

Otázka č. 16: Naplňuje Vaše aktivní účast na trénování paměti Vaše představy a očekávání, přínos?

Odpovědi	Absolutní hodnota	Procentuální vyjádření
Ano	43	100%
Ne	0	0 %
Jiná odpověď	0	0 %
Celkem	**43**	**100%**

Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Graf č. 16: Naplnění představy, očekávání a přínosu



Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Komentář: Zde se ukazuje 100% shodu v naplnění představ, očekávání a přínosu od kurzu Trénování paměti. Tato tabulka podporuje důležitost kurzu trénování kognitivních dovedností pro kvalitní a aktivní život kurzů seniorů.

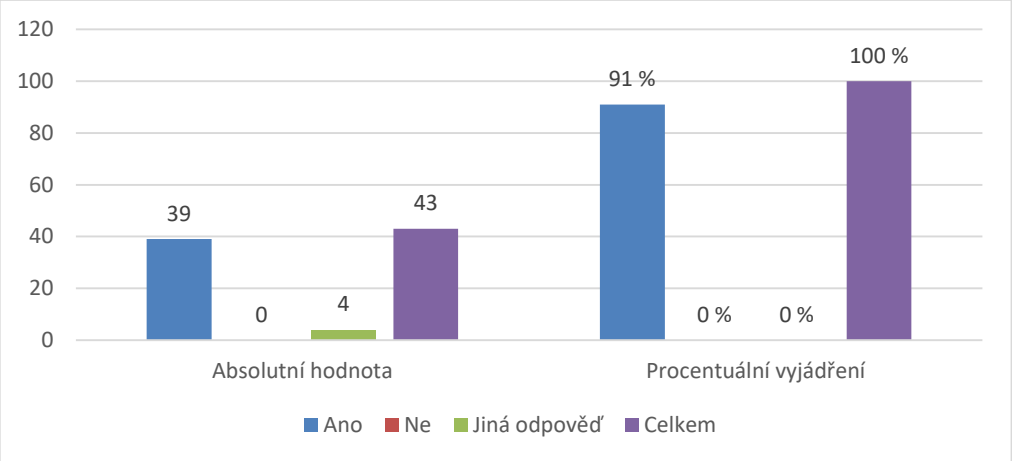
Tabulka č. 17: Vědomé výsledky z kurzu Trénování paměti

Otázka č. 17: Jste si vědom/a konkrétních výsledků či jiných úspěchů, které Vám kurz přinesl?

Odpovědi	Absolutní hodnota	Procentuální vyjádření
Ano	39	91 %
Ne	0	0 %
Jiná odpověď	4	9 %
Celkem	**43**	**100%**

Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Graf č. 17: Vědomé výsledky z kurzu Trénování paměti



Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Komentář: Zde je zřejmé, že 91 % dotazovaných si je vědomo pozitivních výsledků těchto kurzů Trénování paměti. Pouze 9 % si nebyla jistá odpovědí. Vědomí pozitivních výsledků ukazuje na smysl a důležitost kurzů trénování paměti pro aktivní život seniorů v pokročilém věku. 91 % pozitivních odpovědí navíc svědčí o vysoké efektivitě těchto kurzů.

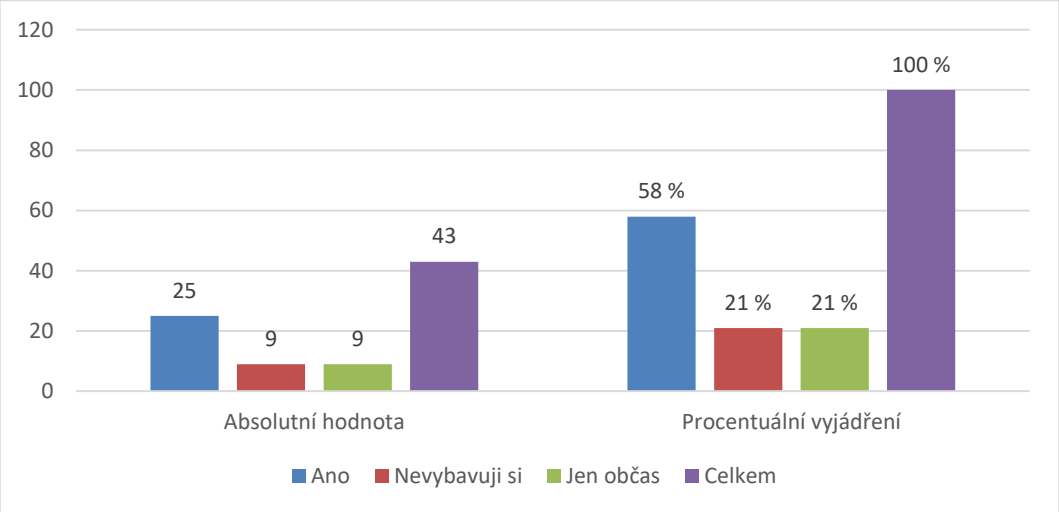
Tabulka č. 18: Použití mnemotechnické pomůcky v běžném životě

Otázka č. 18: Používáte často mnemotechnické pomůcky v běžném životě?

Odpovědi	Absolutní hodnota	Procentuální vyjádření
Ano	25	58 %
Nevybavuji si	9	21 %
Jen občas	9	21 %
Celkem	**43**	**100%**

Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Graf č. 18: Použití mnemotechnické pomůcky v běžném životě



Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Komentář: Zde je patrné, že 58 % dotazovaných používá v soukromém i pracovním životě mnemotechnické pomůcky, které mu značně pomáhají. 21 % je využije minimálně, nebo je nepoužijí.

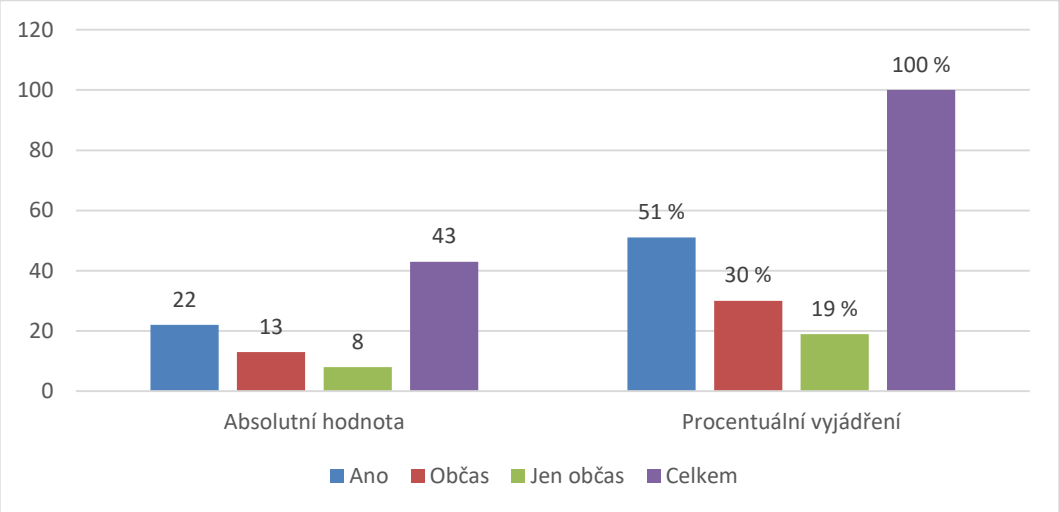
Tabulka č. 19: Závislost paměti na kurzu

Otázka č. 19: Myslíte si, že Vaše paměť je závislá na trénování paměti?

Odpovědi	Absolutní hodnota	Procentuální vyjádření
Ano	22	51 %
Občas	13	30 %
Pouze v něčem	8	19 %
Celkem	**43**	**100%**

Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Graf č. 19: Závislost paměti na kurzu



Zdroj: vlastní výzkumné šetření autorky, 2022

Komentář: Zde se ukazuje, že senioři v 51 % potřebují pravidelnou mozkovou aktivitu, kterou si volí dle svého popřípadě podle stanovených instrukcí na kurzech Trénování paměť. 30 % jen v někdy a zbylých 19 % jen v určitých případech a situací.

6 DISKUZE

Na základě dotazníkového šetření a cíle práce, který měl za úkol zjistit *jaký význam má trénování kognitivních dovedností paměti u seniorů na zlepšení či udržení kognitivních funkcí* a to za pomoci výzkumných předpokladů.

Výzkumný předpoklad č. 1: Senioři po navštěvování kurzu Trénování paměti a praktické používání mnemotechnických pomůcek, vnímají kurz jako přínosný s pozitivním vlivem na kvalitu jeho života, oproti době před navštěvováním těchto kurzů.

Výzkumný předpoklad č. 2: Senioři, kteří trénují paměť, mají subjektivně lepší pocit ze zlepšování kognitivních dovedností, oproti seniorům, kteří paměť netrénují.

„Pro každého jedince to znamená získání nových vědomostí, ať už z vlastní zkušenosti nebo nabyté ze vzdělávacích aktivit, podpořen je v oblastech terapeutických, psychologických a motorických. Pozitivem kurzů je, že senioři jsou kladně motivováni a nemají pocit méněcennosti a proces stárnutí se tak „odsouvá" a dochází k rehabilitaci vlastní osoby vč. udržení si nebo navázání nových vztahů či přátel, mnohdy je to relaxační čas (Vzdělání dnes, 2021, s. 1)".

První výzkumný předpoklad byl podložen takto: do aktivního zapojení na kurzu Trénování paměti, nebo-li trénování kognitivních dovedností, se pravidelně zapojuje 91 % účastníků, přičemž pravidelně dochází 81 %, ostatních 19 % se snaží pravidelně zapojovat, ačkoliv jsou mnohdy svazováni vedlejšími povinnostmi. Po společném setkání na kurzu se účastníci shodli (93 %), že je efektivnější si pravidelně zopakovat získané informace či dovednosti kvůli osvojení, to dokazuje str. 29 (viz kap. 3.1 Vzdělávání a trénink paměti v České republice), pravidelnost a především opakování je jedno z pravidel kurzu. Jelikož se všichni dotazovaní senioři shodli na tom, že se jedná o jejich pravidelnou aktivitu, zohlednil se také jejich pohled na společná setkání. Většina, nebo-li 70 % se věnuje trénování paměti jako mozkové činnosti, pro 21 % považuje tento kurz jako volnočasovou aktivitu a 9 % kurz vnímá jako společenskou událost. Společné setkávání je pro každého člověka velice důležité, protože vně nich dochází jednak k sociálním kontaktům, ale i společné motivaci mezi členy a vzájemné

pomoci. Při otázce, zda si senioři myslí, že je tento kurz přínosný, plní očekávání a představy, odpověď byla 100% shodná v pozitivním slova smyslu. Subjektivní vnímání seniorů je ovlivněno také tím, jak znají a vnímají svou paměť. 58 % vyhodnotilo, že svou paměť neznají, resp. pro ně byla odpověď náročná. Ovšem při zhodnocení, zda jim trénování paměti pomáhá poznat svou paměť, se hromadně shodli, že ano. V návaznosti na tuto otázku se potvrdila informace, že 58 % používá mnemotechnické pomůcky, někteří (21 %) je využívají zřídka nebo vůbec a to i přesto, že polovina dotazovaných se domnívá, že jejich paměť je závislá na trénování paměti. Ovšem i závislost na tomto kurzu může být motivována různým charakterem příp. lektorem. Na straně 28 (viz kap. 3 Trénování kognitivních dovedností) je popsáno, jak se může paměť rozvíjet za pomoci kurzu a jak je důležitá motivace v oblasti vzdělávání po celý život seniora. Využití potřebnosti mnemotechnických pomůcek dokládají strany 18 (viz kap. 2.1 Paměť) a 33 (viz kap. 3.2 Mnemotechnické pomůcky) kde je popsán význam osobního rozvoje při používání mnemotechnických pomůcek, vč. toho, jak si dlouhodobě uložit informace do paměti.

Druhý výzkumný předpoklad byl výzkumem podložen takto: Naprostým subjektivním zhodnocením je posouzení silných a slabých stránek. Mezi silné stránky respondenti uvedli, že 40 % si pamatuje tváře (mnozí uvedli, že i za pomoci mnemotechniky), 30 % má prostorový orientační smysl a 19 % má vizuální paměť, obzvlášť v případě, že si něco napíší, či označí. Naopak slabé stránky seniorů jsou: nákupní seznamy (28 %), zapomínání čehokoli a jména (26 %). Tuto výzkumnou otázku může potvrdit teorie ze str. 23 (viz kap. 2.4.1 Poruchy paměti), která popisu co může zapříčinit porucha paměti. V této kapitole je konkrétně uvedena např. časová dezorientovanost, zapomínání či ztráta soběstačnosti. Fyzický stav je ovlivněn u 60ti % seniorů. Myšlenka fyzického stavu je v tom, že se senioři necítí být unavení, zmírní se např. třes v rukou apod. To je samozřejmě v závislosti na psychice jako takové, kterou pozitivně potvrdilo 84 % dotazovaných. Psychickou a fyzickou oblast podporuje str. 20 (viz kap. 2.2 Myšlení), kde je definováno, že ovlivňování procesu myšlení je podpůrným procesem při řešení vzniklých situací. Prioritou celého kurzu Trénování paměti je pozitivní výsledek, který byl označen 91 % respondentů.

Jelikož došlo na základě šetření k důslednému sběru informací a následnému vyhodnocení, lze jednoznačně **oba výzkumné předpoklady potvrdit.**

ZÁVĚR

Stáří je jedna ze životních etap člověka, na kterou se různí pohledy společnosti. Obecně je na seniora přihlíženo jako na osobu, která je extrémně stará (dle dnešní mládeže), ale nutno zdůraznit, že stáří je individuální proces, který je především podložen svými zkušenostmi, znalostmi a životním moudrem. S naprostou přesností nelze definovat stáří, ale zohledňují se faktory, které jsou zjevné a naopak.

V naší společnosti je stáří a stárnutí propojeno s několika disciplínami, které se tímto životním procesem zabývají a to jak z pohledu zdravotního, tak i sociálního a vzdělávacího.

Pro tuto práci byla ovšem priorita kvalita života seniora a poznávací dovednosti, které jsou častým problémem seniorů a značně mohou ovlivnit člověka při každodenních činnostech.

V životě člověka se stoupajícím věkem dochází k úbytku nervových buněk, které ovlivňují činnost jedince. Tímto buněčným úbytkem dochází také k chybnému ukládání do paměti a zásadně tak ovlivní změny kognitivních funkcí.

Naše paměť by se dala definovat jako „gramofonová deska“, na kterou se během života nahrávají (ukládají) jednotlivé informace. Pokud dojde k selhání, obvykle to má svou příčinu. Samozřejmě ne všem příčinám se lze vyhnout, ale zbylé dovednosti či schopnosti lze podpořit. Podpora jako taková spočívá především ve správné motivaci člověka a ukázání mu směru, který mu může pomoci. Někteří senioři vědí o podpoře vzdělávání např. na Univerzitách třetího věku, jiní prostě jen tak přijdou na kurz podívat…U individuálních programů se jedná spíše o reakci sociálních pracovníků z neziskových organizací. Samotný kurz Trénování kognitivních dovedností ať už skupinově, nebo individuálně má za úkol posílit v mozkovou činnost, sebevědomí člověka, udržet sociální vazby a to vše zábavnou formou jako pro seniora jako pro člověka, tak i pro lidský mozek. Právě při těchto kurzech jsou mnemotechnické pomůcky velice důležité pro ukládání většího množství informací do dlouhodobé paměti.

Tyto informace byli důležité při zohlednění cíle práce. „Jaký význam má trénování kognitivních dovedností u seniorů na zlepšení či udržení kognitivních funkcí“. Za pomoci dvou výzkumných předpokladů a výzkumného šetření, které proběhlo dotazníkovou technikou, došlo k pozitivnímu zhodnocení. Celý výzkum proběhl

v neziskové organizaci Archa Borovany, o. p. s, která je oficiálním pořadatelem těchto vzdělávacích kurzů pro seniory a tyto kurzy byly a jsou vedeny autorkou. Výzkumu se zúčastnili senioři, kteří rovněž souhlasili s anonymní spoluprací.

Tato práce by mohla sloužit jako studijní materiál pro budoucí lektory kurzů Trénování kognitivních dovedností. Budoucím lektorům by autorka prvotně doporučila navštívit týdenní seminář Trénování paměti, který je odborně vedený a kvalitně působí na budoucí vzdělavatele. Jedinci si tam osvojí techniky, kterými mohou zaujmout své posluchače. Ale naprostou prioritou je umět vnímat své seniory, naslouchat, emocionálně motivovat, aby měli zájem pracovat sami se sebou i přesto, že se může objevit drobný neúspěch.

Popřípadě, že by se trenérka paměti měla v budoucí práci věnovat navázání na téma trénování kognitivních dovedností, jednalo by se o téma *náročnost kurzů pro budoucí trenéry paměti, porovnání trénování paměti v České republice a v zahraničí,* popř. *individuální trénování paměti u osob s hendikepem…*

Z pohledu trenérky paměti je vhodné a žádoucí zapojit do trénování a nácviku kognitivních dovedností nejbližší rodinné příslušníky a přátele, jelikož tento čas, který věnují seniorům, se zhodnotí v reálném, kvalitním životě, který se seniorem společně žijeme.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

AMSTRONG, M. *Řízení lidských zdrojů.* Praha: Grada publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1407-3.

BENEŠ, M. *Andragogika.* Praha: Grada publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2580-2.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu.* 4. vyd. Bratislava: Polygrafické středisko UK, 2008. ISBN 978-80-223-2391-8.

HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí.* Praha: Portál, s. r. o., 1999. ISBN 80-7178-274-2

HAVRÁNKOVÁ, O. Skupinová práce. In: MATOUŠEK, Z., M. NEČASOVÁ a P. HARTL. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, s. r. o., 2003. ISBN 80-7178-548-2.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HENDL, J. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Praha: Portál, s. r. o., 2005. ISBN 80-7367-040-2.

KALVACH, Z. Adaptace v preseniu a seniu. In: ZADÁK, Z., R. JIRÁK, P. SUCHARDA a H. ZAVÁZALOVÁ. *Geriatrie a gerontologie.* Praha: Grada publishing, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KŘIVOHLAVÝ, J. a M. PREISS. *Trénování paměti a poznávacích schopností.* Praha: Grada publishing, 2009. ISBN978-80-247-2738-7.

NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie.* České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2006. ISBN 80-7040-922-3.

NĚMCOVÁ, H. O trénování paměti. *Sféra diochi.* Praha: Mediaprint-Kapa Pressegrosso, a. s. č. 18, 2021

SALIVAROVÁ, J. a J. VETEŠKA. *Edukace seniorů v evropském kontextu.* Praha: univerzita Jana Amose Komenského, 2014. ISBN 978-80-7452-102-7.

STEINOVÁ, D. a H. ŠTĚPÁNKOVÁ. *Trénink kognitivních funkcí u stárnoucí populace*. Praha: Psychiatrické centrum, 2009. ISBN 978-80-87142-08-0.

SUCHÁ, J. a E. JAROLÍMOVÁ. *Trénink paměti pro seniory*. Brno: Edika, 2017. ISBN 978-80-266-0570-6.

SUCHÁ, J. *Trénujte si paměť*. 2. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2015. ISBN 978-80-262-0890-7.

SUCHÁ, J. *Trénink paměti pro každý věk*. 2. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2015. ISBN 978-80-262-0847-1.

SUCHÁ, J. Poruchy a onemocnění paměti a kognitivních funkcí. In: JINDROVÁ, I. a B. HÁTLOVÁ. *Hry a činnosti pro aktivní seniory.* Praha: Portál, s. r. o., 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.

SUCHÁ, J. Vzpomínková aktivity. In: JINDROVÁ, I. a B. HÁTLOVÁ. *Hry a činnosti pro aktivní seniory.* Praha: Portál, s. r. o., 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.

SUCHÁ, J. *Cvičení paměti na celý rok.* Praha: Grada publishing, 2021 ISBN 978-80-271-1377-4.

ŠNAJDROVÁ, L. *Jak si zlepšit paměť a koncentraci*. Praha: Grada publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5793-3.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie.* Praha: Grada publishing, 1999. ISBN 80-7178-308-0.

VEJSADOVÁ, J. *Mozkohrátky.* Brno: Bizbooks, 2019. ISBN 978-80-265-0854-0.

WEHNER, L. a Y. SCHINGHAMMER. *Smyslová aktivizace*. Praha: Grada publishing, 2013. ISBN 978-40-247-4423-0.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

SVĚTOVÝ STANDARD, 2022. *National Cancer Institut* [online], verze 2022 [cit. 2022-01-05]. Dostupné z: *https://seer.cancer.gov/stdpopulations/world.who.html*

Seznam použitých internetových zdrojů

SUCHOMELOVÁ, V. Co je to paměť a jak ji trénovat, 2021. *Světlo*. [online], verze 2021 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: http://www.odbornecasopisy.cz/svetlo/casopis/tema/co-je-to-pamet-a-jak-ji-trenovat--15571

DOKUMENTY, 2022. *kr-vysocina* [online], verze 2022 [cit. 2022-01-05]. Dostupné z:https://www.krvysocina.cz/assets/File.ashx?id_org=450008&id_dokumenty=4065343

HAMBERGER, T. *Vzdělávání seniorů v době pandemie* [online] verze 2021 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z:

https://www.politikaspolecnost.cz/wpcontent/uploads/2021/03/Vzd%C4%9Bl%C3%A1v%C3%A1n%C3%AD-senior%C5%AF-v-dob%C4%9B-pandemie-IPPS.pdf

HOLMEROVÁ I. Geriatrie, 2021. *Moje stáří*. [online], verze 2021 [cit. 2022-01-05]. Dostupné z: https://www.mojestari.cz/stari-a-starnuti/geriatrie/

KASALOVÁ, H. Gerontologie, 2018. *Sociologická encyklopedie*. [online], verze 2021 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Gerontologie[online]

KASALOVÁ, H. Gerontosociologie, 2018. *Sociologická encyklopedie* [online], verze 2021 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Gerontosociologie

KASALOVÁ, H. Stáří, 2022. *Sociologická encyklopedie* [online], verze 2021 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/St%C3%A1%C5%99%C3%ADozornosti/

MARTÍNKOVÁ, L. Máte problém s pozorností? Jak poznat, kdy není vše v pořádku, 2017. *Psychologie pro každého* [online], verze 2021 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: https://psychologieprokazdeho.cz/mate-problem-s-pozornosti/

MINI MENTAL STATE EXAM, 2018. *Wikiskripta* [online], verze 2021 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Mini_Mental_State_Exam

MONTREALSKÝ KOGNITIVNÍ TEST, 2018. *Wikiskripta* [online], verze 2021 [cit. 2021 12-05]. Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Montrealsk%C3%BD_kognitivn%C3%AD_test

MYŠLENÍ, 2012. *E-learningová podpora mezioborové integrace výuky tématu vědomí na UP Olomouc* [online], verze 2021 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: http://pfyziolmysl.upol.cz/?p=1662

PALÁN, Z. Vzdělávání seniorů, 2021. *Andromedia.cz.* [online], verze 2021 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: http://www.andromedia.cz/andragogicky-slovnik/vzdelavani-senioru

VODÁKOVÁ, A. Stárnutí, 2020. *Sociologická encyklopedie* [online], verze 2021 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/St%C3%A1rnut%C3%AD

VZDĚLÁNÍ DNES, 2021. *Vzdělávání seniorů* [online], verze 2021 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: https://www.mezi-seniory.cz/1-vzdelani-senioru

SEZNAM ZKRATEK

MMSE - Mini Mental State Exam

MCI - Mild Cognitive Impairment

WHO - World Health Organization

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1: Pohlaví respondentů ……...…39

Tabulka 2: Věkové rozpětí…….……40

Tabulka 3: Místo kurzu trénování paměti…….…….41

Tabulka 4: Setkání s trénováním paměti ve vztahu ke svým blízkým……..42

Tabulka 5: Aktivita v trénování paměti…….43

Tabulka 6: Pravidelnost aktivního trénování paměti…….44

Tabulka 7: Opakování si poznatků z kurzu……...…45

Tabulka 8: Hlavní důvody navštěvovanosti kurzu……46

Tabulka 9: Trénování paměti jako součást pravidelných aktivit……...47

Tabulka 10: Znalost vlastní paměti……48

Tabulka 11: Trénování paměti pomáhá poznat svou paměť…….49

Tabulka 12: Silné stránky respondentů…….50

Tabulka 13: Slabé stránky respondenty…….……51

Tabulka 14: Ovlivňování fyzického stavu pomocí trénování paměti……52

Tabulka 15: Ovlivňování psychického stavu pomocí trénování paměti……53

Tabulka 16: Naplnění představy, očekávání a přínos……....54

Tabulka č. 17: Vědomé výsledky z kurzu trénování paměti…….55

Tabulka č. 18: Použití mnemotechnické pomůcky v běžném životě……56

Tabulka č. 19: Závislost paměti na kurzy……..57

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví respondentů…….…….……39

Graf 2: Věkové rozpětí…….…….……40

Graf 3: Místo kurzu trénování paměti……...…41

Graf 4: Setkání s trénování paměti ve vztahu ke svým blízkým……...…42

Graf 5: Aktivita v trénování paměti……..43

Graf 6: Pravidelnost aktivního trénování paměti……..44

Graf 7: Opakování si poznatků z kurzu…….45

Graf 8: Hlavní důvody navštěvovanosti kurzu……..46

Graf 9: Trénování paměti jako součást pravidelných aktivit…….47

Graf 10: Znalost vlastní paměti…….48

Graf 11: Trénování paměti pomáhá poznat svou paměť……...…49

Graf 12: Silné stránky respondentů……...50

Graf 13: Slabé stránky respondentů……...51

Graf 14: Ovlivňování fyzického stavu pomocí trénování paměti……..52

Graf 15: Ovlivňování psychického stavu pomocí trénování paměti…….53

Graf 16: Naplnění představy, očekávání a přínos……54

Graf 17: Vědomé výsledky z kurzu trénování paměti……..55

Graf 18: Použití mnemotechnické pomůcky v běžném životě…….56

Graf 19: Závislost paměti na kurzu …….57

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník I

Příloha B - Mini Mental State Examination ……..……..…III

Příloha A - Dotazník

DOTAZNÍK

Jmenuji se Miroslava Poláková a jsem studentkou J. A. Komenského v Praze, touto cestou Vás prosím o vyplnění dotazníku, který je určen pro mou Bakalářskou práci na téma: Trénování kognitivních dovedností u seniorů. Dotazník je zcela anonymní a slouží pouze pro mé studijní účely. Děkuji za spolupráci.

1) Jste muž či žena?
2) Kolik je Vám let?
3) Kde bydlíte, nebo jakou skupinu trénování paměti navštěvujete?

4) Setkal/a jste se s trénováním paměti pro seniory již dříve ve vztahu ke svým blízkým?
   a) Ano
   b) Ne
   c) Jiná odpověď

5) Účastníte se trénování paměti aktivně?
   a) Ano
   b) Ne
   c) Jiná odpověď

6) Jaká je pravidelnost vašeho aktivního trénování paměti kurzu?

7) Provádíte v domácím prostředí opakování tréninku po aktivní účasti kurzu trénování paměti?
   a) ano
   b) Ne
   c) Občas
   d) Jiná odpověď

8) Je pro vás trénování paměti hlavním důvodem, proč docházíte na tento kurz, nebo spíše je to společenská událost?

9) Stává se aktivní účast na trénování paměti součástí vašich pravidelných aktivit?
   a) Ano
   b) Ne
   c) Jiná odpověď

10) Domníváte se, že znáte svou paměť?
   a) Ano
   b) Ne
   c) Jiná odpověď

11) Myslíte si, že Vám trénování paměti pomáhá poznat svou paměť?
   a) Ano
   b) Ne
   c) Jiná odpověď

12) Které oblasti paměti jsou pro vás silnou stránkou?
13) Které oblasti paměti jsou vaší slabou stránkou?

14) Došlo vlivem trénování paměti ke zlepšení Vašeho fyzického stavu?
   a) Ano
   b) Ne
   c) Jiná odpověď

15) Došlo vlivem trénování paměti ke zlepšení Vašeho psychického stavu?
   a) Ano
   b) Ne
   c) Jiná odpověď

16) Naplňuje Vaše aktivní účast na trénování paměti Vaše představy a očekávání, přínos?
   a) Ano
   b) Ne
   c) Jiná odpověď

17) Jste si vědom/a konkrétních výsledků či jiných úspěchů, které Vám kurz přinesl?
   a) Ano
   b) Ne
   c) Jiná odpověď

18) Používáte často mnemotechnické pomůcky v běžném životě?
19) Myslíte si, že Vaše paměť je závislá na trénování paměti?

Příloha B – Mini Mental State Examination

MINI-MENTAL STATE EXAMINATION – ZÁZNAMOVÝ LIST

Jméno pacienta:	Datum vyšetření:	3.
	1.	4.
	2.	5.

I. ORIENTACE	**body**	1	2	3	4	5
1. Jaký je den v týdnu dnes?	1-0					
2. Kolikátého je dnes? Jaké je dnes datum?	1-0					
3. Který je teď měsíc?	1-0					
4. Který rok je nyní?	1-0					
5. Jaké je nyní roční období?	1-0					
6. Ve kterém státě jsme?	1-0					
7. Ve kterém okrese jsme?	1-0					
8. Ve kterém městě jsme?	1-0					
9. Jak se jmenuje tato nemocnice (zdravotnické zařízení)?	1-0					
10. Ve kterém poschodí se nacházíme?	1-0					
II. ZAPAMATOVÁNÍ						
11. Bezprostřední reprodukce tří předmětů: míč auto člověk	1-0					
III. POZORNOST A POČÍTÁNÍ						
12. Opakované počítání 7 od 100 (100; 93;86;79;72;65) nebo hláskovat slova POKRM pozpátku	0-5					
IV. PAMĚŤ, VÝBAVNOST						
13. Reprodukce 3 předmětů z úlohy č. 11	0-3					
V. POJMENOVÁNÍ						
14. Ukažte náramkové hodinky: „Co je to?“	0-1					
15. Ukažte tužku: „Co je to?“	0-1					
VI. OPAKOVÁNÍ						
16. Opakování věty: „Žádné kdyby anebo ale.“	0-1					
VII. TŘÍSTUPŇOVÝ ODKAZ						
17. Porozumění (sdělený třístupňový příkaz): „Vezměte tento papír do Vaší pravé (levé) ruky, přeložte ho jednou na polovinu oběma rukama a položte ho na zem.“	0-3					
VIII. ČTENÍ A SPLNĚNÍ PŘÍKAZU						
18. Porozumění (písemný jednostupňový povel): Zavřete oči. (viz 2. strana)	0-1					
IX. PSANÍ						
19. Napsání věty	0-1					
X. OBKRESLOVÁNÍ						
20. Obkreslení předlohy průniku dvou pětiúhelníků (viz 2. strana)	0-1					
CELKOVÉ SKÓRE						

(Dokumenty, online, cit. 2022-01-05)

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Miroslava Poláková

Obor: Andragogika

Forma studia: Kombinované

Název práce: Možnosti zlepšování kognitivních dovedností u seniorů

Rok: 2022

Počet stran textu bez příloh: 53

Celkový počet stran příloh: 3

Počet titulů českých použitých zdrojů: 23

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1

Počet internetových zdrojů: 14

Vedoucí práce: Mgr. Martina Karkošová, Ph. D.