

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**1. LÉKAŘSKÁ FAKULTA**

**Klinika rehabilitačního lékařství**

**Trénink paměti v Domově důchodců Prahy 6  
v rámci ergoterapie**

**Memory training at Retirement home Prague 6 in a  
field of occupational therapy**

**„bakalářská práce“**

**Lucie Knéblová**

**Praha, 2007**

**Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Lucie Pelcová  
Oponent bakalářské práce: Bc. Olga Kolembusová**

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Lucii Pelcové, vedoucí bakalářské práce, která se na vzniku práce odborně podílela, za odborné vedení a připomínky.

Děkuji také Domovu důchodců Prahy 6, jmenovitě vedoucí sociálního oddělení paní Tereze Cimburkové Dis. za umožnění absolvování dvou dlouhodobých praxí, na základě kterých mohla vzniknout moje bakalářská práce. Zároveň děkuji, že mi bylo umožněno pořídit částečnou fotodokumentaci, která je součástí bakalářské práce. Poděkování patří také obyvatelům domova, kteří se po dobu mých praxí zúčastnili mnou vedené skupinové ergoterapie.

Poděkování patří také ergoterapeutkám DD, za jejich přátelské přijetí a odborné vedení při mých praxích.

### Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Lucie Pelcové. Získání a zpracování výsledků je v souladu s popisem uvedeným v práci. Zpracovávaná data uchovávám pro možné ověření alespoň po dobu pěti let. Při klinické praxi byly dodrženy předpisy a etické normy. Souhlasím s případným zapůjčením práce zájemcům pro studijní účely.

1.3.2007

*Marek Novák*

.....  
Datum a podpis studenta

## Obsah

<b>1. Úvod .....</b>	<b>7</b>
1.1 Domov důchodců Praha 6 .....	8
1.2 Proč je potřeba zabývat se otázkami seniorů.....	10
<b>2. Teoretická část .....</b>	<b>12</b>
2.1 Paměť.....	13
2.1.1 Organizování paměti .....	14
2.1.2 Dělení paměti.....	14
2.1.3 Vliv prostředí.....	17
2.1.4 Fyzické cvičení a zlepšení funkce mozku .....	18
2.2 Stáří a paměť .....	20
2.2.1 Stárnutí a krátkodobá paměť (KDP).....	20
2.2.2 Stárnutí a dlouhodobá paměť .....	22
2.3 Vyšetření paměti u seniorů ergoterapeutem .....	23
2.3.1 Vyšetřovací testy: .....	24
2.4 Nejčastější poruchy paměti ve stáří:.....	24
2.4.1 Lehká porucha poznávacích funkcí .....	25
2.4.2 Alzheimerova choroba.....	25
2.4.3 Vaskulární demence a demence smíšené etiologie .....	26
2.4.4 Demence s Lewyho tělísky.....	27
2.4.5 Demence při Parkinsonově chorobě.....	27
2.5 Trénink paměti.....	28
2.5.1 Proč trénovat paměť .....	29
2.5.2 Metody tréninku .....	30
<b>3. Praktická část .....</b>	<b>32</b>
3.1 Aktivity v domově důchodců Praha 6 .....	33
3.2 Plánování nové aktivity – trénink paměti pro pokročilé .....	35
3.2.1 Výběr vhodné místnosti pro trénink paměti pro pokročilé.....	35
3.2.2 Výběr obyvatel pro trénink.....	36

3.3	Struktura hodiny: .....	37
3.4	Jednotlivé hodiny tréninku paměti .....	44
3.4.1	Hodina první .....	44
3.4.2	Hodina druhá .....	47
3.4.3	Hodina třetí .....	50
<b>4.</b>	<b>Diskuse .....</b>	<b>52</b>
<b>5.</b>	<b>Závěr .....</b>	<b>53</b>
<b>6.</b>	<b>Seznam použité literatury .....</b>	<b>55</b>
<b>7.</b>	<b>Přílohy .....</b>	<b>57</b>
7.1	Seznam příloh .....	58

### **Abstrakt**

Bakalářská práce s názvem Trénink paměti v domově důchodců Praha 6 v rámci ergoterapie je soubor informací, které čtenář může využít při přípravě tréninku paměti nejen v ústavní péči. Práce je rozdělena na dvě hlavní části a to část teoretickou a část praktickou. V teoretické části se nachází jednak obecné informace o paměti, dále informace o paměti ve stáří a poruchách paměti ve stáří a informace o nejčastěji uváděných metodách tréninku paměti. V praktické části je možné se dočíst o tom, jak je to s tréninkem paměti v Domově důchodců Praha 6, dále návrh na hodinu tréninku, konkrétní příklady cvičení, jejich stupňování a metody tréninku, které se používají v tomto domově a v závěru jsou popsány 3 hodiny tréninku, tak jak proběhly v DD Praha 6, včetně hodnocení skupiny terapeutem.

The Bachelor's work titled "The memory training in the retirement home in Prague 6 under the terms of occupational therapy" is a set of information that can be used for preparing memory training not only for use during hospital treatment, but also for use in other sorts of treatment. The work is divided in two main parts – the theoretical part and the practical part. The theoretical part contains general information about memory, about memory in old age, memory disorders in old age and the information about the most common methods of memory training. The practical part contains the description of the memory training in the retirement home in Prague 6. Furthermore, it contains a proposal of a training lesson, particular training examples, the training gradation and the methods of memory training applied in the retirement home. The last part contains a description of three memory training lessons that took place in the retirement home in Prague 6 including the evaluation of each lesson by the occupational therapist.

## 1. Úvod

Téma trénink paměti v domově důchodců jsem si zvolila proto, že už déle než rok mám možnost v tomto domově pracovat jako pomocný ergoterapeut a vést zde jeden z tréninků paměti. Myslím si, že jsem v průběhu studia získala nejen dobrý teoretický základ k práci se seniory, ale v rámci svých praxí jsem teoretické vědomosti rozšířila i o praktické zkušenosti. V průběhu studia jsem se ve svém volném čase zabývala také sebevzděláváním v oblasti seniorů, neboť bych se do budoucna chtěla jako ergoterapeut zařadit do multioborového týmu, který se seniory zabývá.

Cílem ergoterapeuta je udržet co nejdéle největší možnou samostatnost i soběstačnost klienta. K dosažení tohoto cíle potřebujeme nejen co nejlepší fyzický stav jedince, ale důležitá je i komponenta kognitivní. A právě na tuto komponentu si mnoho seniorů stěžuje. Tvrdí, že všechno zapomínají, že už jim to tak nemyslí.

Proto cílem mé práce je zjistit, jak je to s pamětí obecně, ale především, jak je to s pamětí ve staří a co všechno jí ovlivňuje. Dále zda-li ergoterapeut může svou intervencí v ústavní péči ovlivnit paměť klientů a zda-li je o tuto intervenci zájem a to nejen ze strany klientů, ale i ze strany dalšího personálu.

Protože si myslím, že trénink paměti u seniorů mohou vést i psychologové, nebo sociální pracovníci či zdravotní sestry, které mají určité znalosti z geriatric, eventuelně kognitivní rehabilitace, svou práci jim chci poskytnout, soubor teoretických informací, které mi připadají důležité a dále poukázat na fakta důležitá pro trénink, navrhnout plán hodiny a dále se podělit o zkušenosti a svízele, které jsem sama zažila.

Myslím si, že řada seniorů má zájem udržovat se fit a to jak po stránce fyzické, tak po stránce duševní a osobně se domnívám, že tento trend poroste. Zároveň jak vyplývá ze zprávy Českého statistického úřadu poroste i procento seniorů v naší populaci. Konkrétně z informací uveřejněných statistickým úřadem vyplývá, že v polovině 21. století bude přibližně každému dvacátému obyvateli více než 85 let. A tak je v našem zájmu podpořit prevenci onemocnění (mezi něž se řadí i demence). A proto zde dle mého názoru vzniká široké pole působnosti pro ergoterapii a trénink paměti.

## 1.1 Domov důchodců Praha 6

Dnešní domov důchodců byl otevřen již v roce 1924, jako Útulný domov osamělým ženám. Zakladatelé domova, patří k významným osobnostem české prvorepublikové politiky a kultury. Mohu například zmínit tehdejší poslankyni Národního shromáždění a zároveň první ředitelku ústavu, který byl tenkrát založen jako nezisková družstevně charitativní organizace, paní Elišku Purkyňovou, dále spisovatelku Elišku Krásnohorskou, nebo tehdejšího premiéra Dr. Kramáře.

*„Domov důchodců Praha 6, byl zřízen Magistrátem hlavního města Prahy na základě usnesení č.1574 ze dne 12.12.2000 s hlavním předmětem činnosti je ústavní péče o občany, kteří dosáhli věku pro přiznání starobního důchodu a kteří pro trvalé změny zdravotního stavu potřebují komplexní péči, jež jim nemůže být zajištěna členy rodiny ani pečovatelskou službou, nebo jinými službami sociální péče a dále občany, kteří toto umístění potřebují z jiných vážných důvodů.“<sup>1</sup> ([www.ddpraha6.cz](http://www.ddpraha6.cz) 10.1.2007)“*

Domov v současné době poskytuje i několik lůžek respitní péče. Repitní pobyt je maximálně na dobu tří měsíců a proto je využíván občany, kteří se například potřebují zotavit po operaci, nebo jejichž rodina se o ně nemůže krátkodobě postarat. O tuto službu je velký zájem.

Součástí domova je i denní stacionář, který funguje v pracovních dnech a i o jeho služby je velký zájem.

Domov důchodců má v podstatě 6 budov ve dvou ulicích, jsou to původní budovy, které byly stavěny za účelem ubytování osamělých žen.

V ulici Šolínově je objekt tvořen třemi budovami, stejně je na tom objekt v Thákurově ulici, který však prošel poměrně velkou rekonstrukcí, a proto poskytuje obyvatelům větší komfort.

---

<sup>1</sup> [www.ddpraha6.cz](http://www.ddpraha6.cz) 10.1.2007



V těchto objektech žije dohromady asi 260 obyvatel, z toho zhruba 148 obyvatel žije v objektu v Šolínově ulici a přibližně 112 obyvatel v objektu v Thákurově ulici. Na tento počet obyvatel je zaměstnáno přibližně 60 členů zdravotnického personálu, 1 lékařka, 5 sociálních pracovníků, 3 pomocní ergoterapeuté, 1 logopedka, přibližně 10 členů administrativy, 4 údržbáři, kteří slouží i jako řidiči a dále tři najaté firmy – jedna, která pro objekty zařizuje vaření jídel a provoz kavárny, druhá úklidová, třetí je bezpečnostní agentura. V domově působí i kadeřnice, pedikérka, kosmetička a zubařka. Externě dochází ortoped a psychiatrická. Domov v současné době hledá vhodného psychologa.

#### Role ergoterapeuta v DD Praha 6

V současné době je hlavní náplní práce ergoterapeutek odpoutání pozornosti obyvatel domova od nepříznivého vlivu stáří. To se snažíme plnit pomocí individuálních i skupinových terapií, ale také například výzdobou domova a přívětivým chováním.

Maximálně se snažíme o individuální přístup, takže součástí naší práce je i vyšetřování obyvatel a vytváření návrhu “terapií” = činností.

Ergoterapeut zde spolupracuje hlavně se sociálními pracovníky, sestrami a rehabilitačními sestrami.

Poslední dobou bývá ergoterapeut přizván i k řešení různých otázek bezbariérovosti.

## 1.2 Proč je potřeba zabývat se otázkami seniorů

Ze zprávy Českého statistického úřadu z roku 2003 vyplývá:

Pro současné věkové složení obyvatelstva ČR je charakteristický zejména nízký počet dětí, silné zastoupení osob v ekonomicky aktivním věku a zatím nepříliš vysoký počet a podíl osob ve vyšším věku. Již několikaletá velmi nízká úroveň porodnosti znamenala, že se postupně snižovalo zastoupení dětí v populaci a zužovala základna věkové pyramidy. Celkově se podíl dětí ve věku 0-14 let mezi roky 1991 a 2002 snížil o jednu čtvrtinu (z 21 % na necelých 16 %). Tím došlo k tomu, že od roku 1996 je počet osob nad 60 let vyšší než počet dětí do 15 let.

Při splnění předpokladu budoucího demografického vývoje bez výraznějších výkyvů by se měla věková pyramida postupně vyrovnávat. Do poloviny tohoto století tak například zmizí zářez v důsledku nízké porodnosti v letech hospodářské krize třicátých let či naopak zvýšení po ukončení druhé světové války. Silné populační ročníky ze sedmdesátých let se posunou do důchodového věku, ve věku nad 60 let budou i ještě relativně početné generace narozených v osmdesátých letech.

Tím, jak budou početně různě velké populační ročníky procházet jednotlivými věky, resp. jak budou stárnout generace narozených v období populačního baby-boomu v polovině sedmdesátých let, se bude měnit těžiště skupiny ekonomicky aktivních osob. Jestliže je dnes nejvíce osob ve věku těsně pod třicet let, za třicet let budou nejpočetnějšími ekonomicky aktivními osobami muži a ženy, kteří již překročili věk 50 let (53-56let). K nejvýraznějším změnám dojde bezesporu ve věkové kategorii 65 a víceletých. Obyvatelé v tomto věku budou přibývat nejrychleji. V růstu jejich počtu se budou odrážet zejména nepravidelnosti věkové struktury a očekávané pokračující prodlužování naděje dožití. Osoby starší 65 let tvoří v současnosti přibližně jednu sedminu všech obyvatel, do roku 2050 by se podle střední varianty jejich podíl přiblížil až k jedné třetině, která by znamenala jejich absolutní počet skoro 3 mil., oproti

dnešním 1,4 mil. Výsledkem vysoké varianty je dokonce překročení 3,3 mil v horizontu projekce, nízká předpokládá s jejich počtem pod 2,7 mil.

I uvnitř této skupiny nastanou významné strukturální změny. Nejvyšší přírůstky jsou očekávány v nejvyšším věku. Dnešní počet osob ve věku 85 a více let je relativně nízký, protože mezi nimi dominují příslušníci velmi slabých populačních ročníků narozených za první světové války. Rychlý přírůstek, který nastane po roce 2005 (vstup osob narozených v období poválečného kompenzačního vzestupu porodnosti do tohoto věku) se v období 2015-2025 dočasně zpomalí (slabší ročníky z třicátých let), poté však podstatně zrychlí. Věku 85 let se totiž začnou dožívat početnější ročníky 1940 a (hlavně) mladší. V polovině 21. století bude každému dvacátému obyvateli 85 nebo více let.

/www.czso.cz 10.10.2006/

## **2. Teoretická část**

## 2.1 Paměť

- Paměť je schopnost organismu zaznamenat, uchovat a posléze nalézt určitou informaci.

*„V mozku tento proces umožňuje velký počet biochemických změn na úrovni synapsí (formování proteinů), navozených zde probíhající transformací bioelektrických signálů (vlastní mechanismus není zatím zcela objasněn), které více méně uloží všechny záznamy, jež organismus vědomě i nevědomě přijme svými sensorickými orgány.“*

*(Kulišťák)<sup>2</sup>*

- *„Paměť definujeme jako uchovávání a vybavování informace získané učením. Učení i paměť probíhá v čase.“ (Rokyta)<sup>3</sup>*
- *„Paměť je proces, jímž mozek uchovává informace o světě, abyste měli představu, kdo jste. To co se v paměti uchovává, je specifické a osobní, neboť každý z vás je jedinečná osobnost.“ (Iddon, William str.6)<sup>4</sup>*
- *„Paměť je tělesná úschovna záznamů v lidském mozku. Je osobní a píše vlastní historii. Říká vám, co jste dělali včera, ale i to, co před deseti lety, ví i to, co budete dělat zítra. Vzpomínky na dětství mohou ožít, když uslyšíte školáckou říkanku, nebo si vzpomenete na romantický zážitek, když ucítíte vůni určité květiny. Paměť využívá všechny možné nápovědy a připomínky, aby vám ukázala, kdo jste.“ (Iddon, William str.8)<sup>4</sup>*

Většina laiků se domnívá, že paměť je homogenní schopnost – tedy, že vše si pamatujeme stejným způsobem. Tato představa je však mylná. Nejprostším důkazem jsou závěry fyziologických výzkumů, podle nichž jsou různé druhy vzpomínek (např. na slova, obrazy,..) uloženy v anatomicky odlišných částech mozku. Psychologové navíc zjistili, že tyto paměťové systémy pracují různými způsoby. Z daného vyplývá, že hovoříme – li například o „verbální“ či „vizuální“ paměti, můžeme si být jisti, že mluvíme o systémech anatomicky a funkčně odlišných.

---

<sup>2</sup> Kulišťák, P., Neuropsychologie, Portál, Praha 2003

<sup>3</sup> Rokyta, R. a kolektiv, Fyziologie, ISV nakladatelství, Praha 2000

<sup>4</sup> Iddon, J., Williams, H., Paměť, Ottovo nakladatelství, Praha 2003

### 2.1.1 Organizování paměti

Zapamatování se děje v konkrétním čase, od získání informace můžeme paměťový proces dělit do třech dějů:

1. Informace je ukládána (kódována) - příjem informace
2. Informace je skladována (konzervována)
3. Informace je vybavována, to znamená, že informace je vyhledána (následně reprodukována)

Zapamatování si je dynamická a vždy přítomná činnost.

Narušení jednoho z dílců toho procesu vede k poruše následujícího a důsledkem toho je vadná informace. (Např. chyba při kódování informace – někdy máme pocit, že jsme něco dobře pochopili, ale ve chvíli, kdy informaci máme vysvětlit někomu jinému – nedokážeme to. To znamená, že informaci jsme nesprávně zakódovali, proto jsme jí nemohli správně uložit a po sléze si ji nemůžeme ani správně vybavit a interpretovat).

### 2.1.2 Dělení paměti

Autoři zabývající se pamětí, ji dělí různě. Samotnou mě to někdy mátllo, proto jsem se snažila pochopit systém dělení. Toto je stručné dělení paměti, tak jak se s ním můžeme setkat v dnešní době.

- dělení podle analyzátorů - paměť zraková, sluchová, hmatová, chuťová, čichová
- podle pravděpodobné doby uchování paměťového záznamu - paměť krátkodobá (ultrakrátkodobá), střednědobá, dlouhodobá (dle Tulvinga se dělí na paměť epizodickou a paměť sémantickou) – viz dále
- v neurologii dělení na paměť deklarativní (údaje, události, tj. odpověď na otázky "kdo, co") a paměť nedeklarativní (zapamatování všeho ostatního (odpověď na otázku "jak"))
- důležitý pojem dnešní doby je tzv. pracovní paměť, která má vztah k mozkovým strukturám frontálního laloku, podílejícím se především na exekutivních funkcích

### **2.1.2.1 Dělení paměti podle doby uchování**

#### **1) Krátkodobá paměť**

Trvá 5 sekund 10 minut po naučení. Je omezená, průměrně na sedm položek.

Skládá se z řady specializovaných systémů s rozdílnou funkcí, zvaných moduly.

Využíváme jí k zapamatování věcí které jsme prožili v nedávné chvíli. Můžeme jí považovat také za jakýsi filtr informací, které předáme dál do systému středně, či dlouhodobé paměti a toho, co si již nepotřebujeme pamatovat. Používáme jí například při vytáčení telefonního čísla, kdy získanou informaci potřebujeme podržet jen po dobu než číslo vytočíme.

##### ❖ 1a) Pracovní paměť

Druh krátkodobé paměti, sloužící k dočasnému uložení informace potřebné k aktivitám, jako je učení uvažování a chápání. Typickými úlohami na pracovní (praktickou) paměť jsou takové úlohy, při nichž musí člověk krátce podržet v mysli malé množství materiálu, ale zároveň pokračovat v dalších kognitivních operacích prováděných buď na tomto anebo na jiném materiálu.

Pracovní paměť se uplatňuje i tehdy, je-li třeba současného zpracování informací, tedy udržování informací v paměti a současně vykonávání nějakého úkolu vyžadujícího pozornost. Je potřeba upozornit na to, že pokud je vysíláno příliš mnoho informací, pak se některé či všechny položky mohou přesunout do dlouhodobé paměti, jež pak slouží jako rezerva, tento proces může být u starých osob narušen.

Na druhou stranu nám umožňuje, nebrat na vědomí všechno, co vidíme a slyšíme, a přitom tomu nechceme věnovat pozornost, to znamená proud podnětů, kterým nás zahlcuje každodenní život.

Těchto informací by si měli být vědomi nejen ergoterapeuté při práci nejen se starými lidmi!

❖ 1b) Kartotéková paměť

Paměť neslouží jen k mechanickému přechovávání řady údajů v mozku. Kapacita krátkodobé paměti je omezená. Je možnost ji mnohonásobně zvýšit, pracujeme-li s celými skupinami dat a ne pouze s jednotlivými údaji (izolovanými prvky).

Jednou z vlastností mozku je různorodá tvorba asociací. Chceme-li si tedy co nejvíc zapamatovat, využijme této vlastnosti tak, že informace určené k zapamatování seřadíme do určitého systému. Nesmíme se tedy soustředit na jednotlivé detaily, ale musíme je seskupit podle jejich vlastností do určitých skupinek (šuplíky v kartotéce).

**2) Dlouhodobá paměť**

Začíná přibližně 60 minut po naučení.

Narozdíl od krátkodobé, její kapacita není téměř omezená. Zůstávají zde často se opakující informace (např. často volaná telefonní čísla atd.). Informace s emotivním nábojem např. vývoj prvního dítěte – přetrvávají velmi dlouho. Existují zde tzv. paměťové stopy, s dlouhodobou stabilitou, které se potom automaticky vybavují, jako schopnost řeči, pracovní návyky a podobně.

Dělení dlouhodobé paměti:

❖ 3a) Deklarativní (explicitní)

Obsah může být vědomě vybaven.

- Sémantická paměť – obsahuje abstraktní pojmy
- Dějová paměť – zaznamenává prostorový sled událostí
- Epizodická paměť – zachycuje časovou posloupnost
- Rozpoznávací paměť – umožňuje poznávání osob a míst

❖ 3b) Nedeklarativní (implicitní)

Obsahuje informace, které si většinou neuvědomujeme a zahrnuje v sobě:

- Tvorbu pohybových vzorců, označuje se proto jako motorická
- Tvorbu somatických a vegetativních reflexů
- Tvorbu schémat a vzorců, příkladem je čtení



### 2.1.3 Vliv prostředí

Matoucí vliv nemoci, deprese a únavy spolu s dalšími neméně důležitými problémy, jako je kupříkladu nedostatek motivace, to vše ztěžuje otázku změny inteligence s věkem. Někteří vědci tvrdí, že senioři (žijících osamoceně, nebo v domovech, či penzionech) většinou žijí v intelektuálně i sociálně deprimovaném prostředí. Starší lidé také většinou hledají okamžité a idiosynkratické uspokojení spíše než vzdálené cíle, podobné tomu jaké učení poskytuje mladším lidem. Věkové rozdíly v kognitivních schopnostech zjevně odrážejí dostupnost příhodných vnějších podmínek, které vytvářejí a udržují ideální hladinu kognitivního fungování.

#### Zvuk v pozadí, včetně řeči, ovlivňuje schopnost vybavovat si

Experimenty ukazují, že různé hladiny hluku v pozadí, od tzv. bílého šumu (uklidňující zvuk podobný tichému syčení, který skoro neslyšíme) po mluvení, ovlivňují výkon v nejrůznějších úlohách souvisejících s krátkodobou i dlouhodobou pamětí. Výsledky se liší podle pohlaví, denní doby a typu hluku.

Víme, že i zvuky, které nás zajímají jen z části, interferují s úkoly vyžadujícími paměť. Cílem mozku je uchránit naše tělo. Nemůže vědět, zda-li zvuky v pozadí nejsou v danou chvíli prioritnější pro přežití, než to čím ho právě zaměstnáváme. Proto je pro něj velmi namáhavé, má-li se v přítomnosti rušivých zvuků dobře a plně soustředit.

Experimenty s úlohami na dělení pozornosti ukazují, že schopnost filtrovat rušivé prvky a zvládat soupeřící nároky na naši pozornost jsou jednou z našich nejslabších dovedností. Úlohy, při jejichž vykonávání je třeba dělit pozornost, vyžadují, aby jedinec sledoval dva či tři zdroje informací najednou. Pokusný člověk má například za úkol poslouchat tři dvojice čísel za sebou. Pokaždé se ozvou dvě čísla na jednu, do každého ucha je mu puštěné jiné číslo. Testovaný má za úkol sdělit dvojici čísel.

Výkonnost v tomto druhu úkolů klesá přibližně mezi 30 - 40 rokem. Znamená to pokles funkce paměti stářím? Ano a zároveň ne. Zpracovávání informací a strategie vybavování jsou jistě velmi důležité, ale v tomto druhu úloh není ovlivněna paměť jako taková. Snížení schopnosti vybavit si jednotlivou řadu čísel říkanou do jednoho ucha, což je úloha, pomocí níž odhadneme krátkodobou paměť přesněji, se objevuje až v



mnohem vyšším věku.

Na tento fakt je potřeba pamatovat nejen při vybírání vhodných místností pro trénink paměti, ale i při komunikaci s klienty vůbec. Náš domov je v tomto velmi špatně situován, neboť stojí na rohu Vítězného náměstí a velmi rušné ulice Evropské, vedoucí na letiště.

#### **2.1.4 Fyzické cvičení a zlepšení funkce mozku**

Několik zajímavých studií se zaměřilo na účinek cvičení na funkci mozku. Nejenže cvičení zlepšuje průtok krve mozkiem, ale, což je důležitější, zřejmě podporuje tvorbu a uvolňování noradrenalinu.

Zdá se, že úbytek kognitivních schopností (podobně jako sexuální zdatnosti, hustoty kostí a další údajné změny) není důsledkem stáří, či nemoci, ale spíše nečinnosti. Všechny strojky se musí promazávat!

Účinky fyzického cvičení na funkci mozku by nám neměl připadat tak překvapivý, když se rozpomeneme, že noradrenalin je sloučenina, která se vylučuje při cvičení, a že nám slouží k iniciaci a koordinaci všech nejrůznějších reakcí a kompenzačních mechanismů, které jsou nutné k tomu, abychom zvládli vyšší nároky vyvolané zátěží. Zaplavení mozku vyšší hladinou noradrenalinu má za důsledek jeho vyšší stimulaci.

Takže některé výzkumy prokázaly souvislost mezi fyzickou aktivitou ve stáří a udržení mentálních funkcí. Fyzické cvičení napomáhá mozku uchovat neurony v dobrém stavu, fyzické cvičení podporuje také produkci růstového faktoru, který se zásadním problémem podílí na funkci a přežívání neuronů v mozku.

*"Experimenty s krysami ukázaly, že hladina růstového faktoru (BDNF - z anglického brain-derived neurotrophic factor) v souvislosti s fyzickým cvičením nejen vzrůstá, ale dokonce že její vzrůst probíhá hlavně v oblastech spojených s utvářením paměti a převáděním poznání na činnost."(Gamon,Bragdon)<sup>5</sup>*

---

<sup>5</sup> Gamon, D.,Bragdon, A.: Mozek a jak ho cvičit, Portál, Praha 2001

Praktická informace, která z těchto informací vyplývá, se vztahuje na lidi nad čtyřicet let - zvýšení produkce BDNF navozené cvičením může napomoci posilnit odolnost mozku proti poškození a degeneraci díky tomu, že BDNF podporuje růst, funkci a přežívání neuronů.

## 2.2 Stáří a paměť

Výpadky paměti mohou zaskočit člověka, když začne stárnout. Začíná se měnit nejen tělo, ale proces stárnutí se samozřejmě dotýká i mozku. K problémům s pamětí může docházet častěji než dříve. Zhoršení zraku i sluchu negativně působí na proces přijímání informací a potažmo na celý proces paměti. Mění se i rychlost, jakou informaci zpracováváme a začínáme být i méně pohotoví.

### 2.2.1 Stárnutí a krátkodobá paměť (KDP)

Četné výzkumy opírající se o administraci testu kapacity krátkodobé paměti (ve kterém testovaný opakuje to, co vyšetřující říká či ukazuje) prokázaly malé, ale přesto patrné zhoršení krátkodobé paměti ve stáří.

Jiné testy ukazují, že mladší lidé si dokáží zapamatovat o něco více položek uvedených na konci seznamu, je to však patrně způsobeno spíše vlivem dlouhodobé paměti než nějakým deficitem krátkodobé paměti

Jsou-li na subjekty kladeny jakékoli další nároky, je vliv věku obecně dost nápadný.

Jednou z metod stupňování obtížnosti testu na KDP je postup nazvaný *kapacita zpětné paměti*, při němž musí subjekt opakovat položky v pořadí opačném, než byly uvedeny (např. byla uvedena číselná řada 85645, testovaný musí řadu opakovat jako 54658). Toto je nepochybně těžší, neboť testovaný musí uchovat v paměti všechny položky ve správném pořadí a současně vytvořit jejich opačný sled. Staří lidé pravděpodobně nemají kapacitu pro psychické zpracování daných informací, kterou disponují mladší jedinci. Lze říci, že položky jsou během převádění buď ztraceny, nebo je dlouhodobá paměť z nějakého důvodu neukládá správně.

### Stárnutí a pracovní paměť

Pracovní paměť je druh krátkodobé paměti, který mozek používá, pokud je potřeba uchovat údaje pouze po dobu, kdy s nimi právě pracujeme. U starších lidí je funkce pracovní paměti náchylná ke zhoršení, protože data, která se dočasně učí pro zvládnutí jedné věci, interferují s jinými daty, které si snaží uložit do paměti, aby se vypořádali s další věcí. Tento jev se nazývá *proaktivní útlum* - nepříznivý vliv podrobností z jedné úlohy na vykonávání další, podobné úlohy. Pokud starší lidé provádí

úlohy, jako například zapamatování si dvojic, projeví se u nich zhoršená schopnost vyloučit z mysli přebytečné detaily. (Stejně tak je pro ně těžké soustředit se na nějaký rozhovor, pokud v pozadí hovoří někdo další - viz Vliv prostředí str.16)

*„Nedávný výzkum profesorů různého věku na Kalifornské univerzitě ukázal, že starší profesori jsou pravděpodobně schopni používat strategie, jak vliv proaktivního (vstřícného) útlumu překonat, či jak mu předcházet, stejně jako to dokážou jejich mladší kolegové. Na základě těchto výsledků se můžeme domnívat, že u jedinců, kteří udržují mysl aktivní do vysokého věku (ve studii do 60- 71 let), se nevyskytuje jinak běžný pokles mentálních schopností.“ (Gamon ,Bragdon)<sup>6</sup>*

Proto je důležité paměť trénovat a nenechávat jí v nečinnosti. Zvláště u seniorů v ústavní péči, kde mnoho činností, které vyžadují kognitivní úsilí, vykonává personál.

Proto je dle mého názoru vhodné pracovat s pamětí simulovaně, ve formě volnočasových aktivit. Mám teď na mysli většinu volnočasových aktivit jako je vaření (pamatovat si recept, suroviny), muzikoterapii (text a melodie písní), výtvarná činnost (postup práce) atd. Trénink paměti by pak měl představovat cílenou práci zaměřenou především na paměť.

---

<sup>6</sup> Gamon, D.,Bragdon, A.: Mozek a jak ho cvičit, Portál, Praha 2001

### 2.2.2 Stárnutí a dlouhodobá paměť

Názor, že položky jsou během převádění z KDP do DDP buď ztraceny, nebo je dlouhodobá paměť z nějakého důvodu neukládá správně, podpořili Morris a kol. (Morris a kol. 1990). Předložili mladším a starším subjektům běžný test **praktické paměti**, při kterém si měly zapamatovat krátký seznam slov a zároveň určovat pravdivost jednoduchých vět (např. liška žije v noře). Zkoumané vybavování slov bylo u starších lidí mnohem horší než u lidí mladších, přičemž velikost tohoto rozdílu se zvětšovala s rostoucím počtem slov, která měla být zapamatována najednou. Je možné, že mladší jedinci nejenže kódují získanou informaci ve své praktické paměti, ale kopii této paměťové stopy uchovávají současně i v dlouhodobé paměti (DDP). Pokud se paměťová stopa z praktické paměti ztratí, využijí mladší jedinci kopie v DDP. Starší lidé již nejsou takového vytváření kopií schopni, což je způsobeno nedostatkem potřebné „psychické kapacity“, anebo tím, že jejich DDP je z nějakého důvodu nedostatečně výkonná. Není-li tedy možné uchovat určitou informaci v praktické paměti, není ji možno uchovat vůbec, anebo je uložena nesprávně. Z tohoto tvrzení by se mohlo zdát, že DDP mladších a starších lidí je stejně výkonná - rozdíl spočívá v tom, že starší lidé disponují méně dokonalými metodami kódování a vybavování. Starší člověk ztrácí schopnost kombinovat paměť se souběžným zpracováním informace. Jádrem problému je tedy spíše v ovládnutí paměťových procesů, než ve vlastní paměti. Při jednoduchém testu kapacity paměti není zaznamenán žádný nebo jen nepatrný rozdíl související s věkem. Úbytek se projeví jen tehdy, mají-li starší lidé rozdělit svou pozornost, případně zpracovávat více informací na ráz.

Zdá se také, že starší lidé nekódují tak dobře informace do dlouhodobé paměti. Týká se to hlavně paměťového procesu zvané shlukování. Máme-li dlouhý výčet nějakých položek (více než čtyři), je pro nás výhodnější pamatovat si je jako trojice, čtveřice, nikoli jako jeden dlouhý výčet.

#### Stárnutí a sémantická paměť

Dalo by se předpokládat, že sémantická paměť zůstane i během stárnutí v dobrém stavu, neboť paměť na fakta je součástí krystalické inteligence, která zůstává věkem relativně nedotčena. Tato domněnka se skutečně potvrzuje - senioři jsou ve vybavování faktů a informací stejně dobří (ne-li) lepší jako mladí lidé.

### **2.3 Vyšetření paměti u seniorů ergoterapeutem**

Nejen v domovech důchodců, ale i v jiných zařízeních se ergoterapeuté setkávají s nutností vyšetřit si paměť u klientů sami. Častokrát se ve své praxi setkávám s tím, že lékařská zpráva neobsahuje žádnou informaci o snížení kognitivních funkcí, natož jen zmínku o možné demenci a já pak v rámci vstupního vyšetření zjistím odchylky od normy.

Vyšetření můžeme provádět několika způsoby, a to za pomoci:

- a) dotazníků
- b) testů (MMSE, MEAMS, RBMT, Test hodin, sedmiminutový test.....)
- c) počítačových programů – u seniorů obtížné uplatnění, většina neumí s PC pracovat

Během vyšetření je potřeba si všimnout nejen odpovědí, ale i:

- a) průvodních poznámek
- b) emočních projevů (pláč, smích..)
- c) jak se klient rozhodne úkol plnit
- d) váhání, zpomalené psychomotoriky....

Vyšetření mohou ovlivnit tyto faktory:

- a) klient se nachází v cizím prostředí s cizím člověkem
- b) přítomnost členů rodiny, personálu nebo dalších klientů
- c) únava, deprese a jiné choroby
- d) závažné události, které se klientovi přihodily v nedávné minulosti (úmrť v rodině, stěhování..)
- e) chybění důležitých kompenzačních pomůcek (brýle, lupa...)

### 2.3.1 Vyšetřovací testy:

#### 1/ The Middlesex Elderly Assessment of mental State - MEAMS

- test vhodný pro psychology, psychiatry, ergoterapeuty
- doba testování – 10 min
- screeningový test pro zjišťování hrubého poškození specifických kognitivních funkcí u starších osob
- test obsahuje: manuál, záznamové listy, knihu s úlohami
- test obsahuje 12 podtextů, které vyšetřují tyto oblasti:  
Orientaci, paměť, učení, pojmenovávání, porozumění, počítání, prostorové vnímání, percepční vnímání, návaznost, výdrž
- test je nutno zakoupit

#### 2/ Mini Mental State Examination - MMSE

- vytvořeno k testování pacientů s Alzheimerovou demencí, nyní často používán jako screeningový test pro podchycení dementních pacientů
- využíván – lékaři, logopedy, ergoterapeuty, zdravotními sestrami
- doba testování – 10-15 min
- k testu je potřeba testovací list, pero, hodinky
- test obsahuje položky na zhodnocení orientace časem i prostorem, všípivosti, pozornosti, schopnost pochopit, psanou/ slovní instrukci, počítání, jazykové úlohy.
- Snadno dostupný, nevýhodou je však nízká citlivost testu k lehkým kognitivním poruchám

#### 3/ Rivermead Behavioural Memory Test – RBMT

- doba testování – 30 min
- cílem je hodnocení aspektů každodenních paměťových dovedností
- obsahuje subtesty
- nutno test zakoupit



#### **2.4 Nejčastější poruchy paměti ve stáří:**

Jde hlavně o narušení vyšších korových funkcí, jedná se především o paměť, myšlení, orientaci, chápání, uvažování, schopnost učení, řeč, úsudek. Dá se obecně říci, že z jednotlivých složek paměti trpí nejvíce vstřípivost.

Jednou z nejčastějších poruch jsou demence, při tomto onemocnění dochází mimo úbytku kognitivních funkcí i ke změně osobnosti jedince, může docházet k degradaci a deterioraci. Při některých typech demence si člověk může nejen ze začátku onemocnění uvědomovat své postižení. Proto se k demenci často přidružují i deprese. Nemocný se cítí zmatený, nevyzná se sám v sobě, ani ve svém okolí, nepoznává své blízké. Tento stav je velmi náročný nejen pro nemocného, ale i pro pečující.

Příčiny vzniku onemocnění mohou být různé může se jednat například o mozkové atrofie, záněty, poranění, cévní poruchy, dále poruchy metabolické, či toxické.

##### **2.4.1 Lehká porucha poznávacích funkcí**

Vyznačuje se tím, že nemocný má subjektivně i objektivně poruchu paměti, která však nedosahuje stupně demence. Nejsou však podstatně porušeny ADL, nemocný je schopen samostatně žít. Tato porucha je významná především tím, že může představovat preklinické stadium Alzheimerovy choroby i jiných typů demencí.

*"Ročně 12 - 15% pacientů s touto poruchou přechází do stadia Alzheimerovy choroby." (Seifertová a kol.)<sup>7</sup>*

Někteří pacienti zůstanou bez většího progresu, ale jsou nápadně pomalí, zároveň samostatní a soběstační, toto se většinou označuje jako benigní stařecká zapomnětlivost. Právě v této fázi lze terapeuticky výhodně zasáhnout a zpomalit tak rozvoj demence.

---

<sup>7</sup> Seifertová, D., Praško, J., Höschl, C., Postupy v léčbě psychických poruch, Academia Medica Pragensis, Praha 2004

#### 2.4.2 Alzheimerova choroba

Demence na podkladě Alzheimerovy choroby je nejčastěji se vyskytující demencí. Je to jedna z nejnákladnějších a společensky nejvíce zatěžujících chorob. Představuje čtvrtou až pátou nejčastější základní příčinu úmrtí. Její čistá forma představuje asi 50% demencí, řada demencí je však etiologicky smíšená - je přítomna alzheimerovská i vaskulární složka.

Alzheimerova choroba se dělí na formu s časným začátkem, kdy se příznaky choroby objeví před 65 rokem života, tato forma není tak častá a na formu s pozdním začátkem - to znamená, že příznaky se objeví v 65 letech života a později, četnost výskytu této formy roste s věkem.

Etiologie ještě není zcela jasná, ale víme, že dochází k tvorbě plaků v extracelulárních prostorech CNS, které pak vedou k neurodegenerativním změnám a vlivem těchto změn pak dochází k předčasné buněčné smrti.

*"Ve věku 65 let trpí Alzheimerovou nemocí asi 2-2,5% populace, později se však toto procento každých pět let přibližně zdvojnásobí." (Seifertová a kol.)<sup>8</sup>*

#### 2.4.3 Vaskulární demence a demence smíšené etiologie

Jde o druhý nejčastější typ demence. Prevalence demencí vaskulárního typu se odhaduje na 15-20% všech demencí. Etiologickým faktorem, který přispívá k rozvoji tohoto typu demence, jsou především mnohočetné mikroinfarkty šedé i bílé mozkové hmoty spojené s úbytkem této hmoty. Demenci mohou také jednorázové větší mozkové příhody, nejen malárie, ale i krvácení.

Klinicky se tato demence liší od alzheimerovy choroby především rychlejším počátkem, relativně dobrým zachováním osobnosti, změny neurologického charakteru. Při stanovování rozsahu poškození nám výrazně pomůže CT, MRI.

Část demencí pak vzniká na smíšeném neuropatologickém podkladu vaskulárních i Alzheimerovských změn.

---

<sup>8</sup> Seifertová, D., Praško, J., Höschl, C., Postupy v léčbě psychických poruch, Academia Medica Pragensis, Praha 2004

#### **2.4.4 Demence s Lewyho tělísky**

Je to asi třetí nejčastější typ demence. Často se zaměňuje za Alzheimerovskou nebo na druhé straně s Parkinsonskou demencí. Výskyt této demence se odhaduje na 10-20% všech případů výskytu demence. Neuropatologicky se vyskytují jak alzheimerovské změny, tak Lewyho tělísky v neuronech bazálních ganglií a kortexu. Často se objevují i vaskulární změny. Tato demence se klinicky projevuje jako demence s globálním kognitivním postižením, pomalu progreduje, častý výskyt zrakových halucinací a paranoidity, přidružený výskyt delirií a depresí, často přítomnost hypertonicko-hypokinetického extrapyramidového syndromu.

(Je zde velká přecitlivělost na antipsychotika, hlavně první generace - pacienti ohroženi pádem!!!)

Nemá zatím svůj kód, kóduje se jako atypická Alzheimerova choroba.

#### **2.4.5 Demence při Parkinsonově chorobě**

Přibližně u 10-20% postižených Parkinsonovou nemocí se vyskytne demence, vyznačující se především pomalým myšlením, obtížnou vstíplivostí. Někdy se objevují deliria, halucinace, bludy, depresivní symptomatika.

## 2.5 Trénink paměti

Skutečný trénink paměti je určen spíše pro zdravé lidi, kteří se chtějí udržovat duševně čilí. Existují jednoduché názorné hry trénující paměť, které lze v každém případě doporučit spíše než abstraktní úlohy. Je však velmi důležité si uvědomit, že pokud si chceme něco zapamatovat, je potřeba tomu obětovat jistý čas a vytrvalé duševní úsilí. Život dnes plyne mnohem rychleji, a proto nám dělá potíže obětovat čas, abychom se soustředili na zapamatování, abychom experimentovali nebo si opakovali.

V roce 1989 vznikla Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging (ČSTPMJ), která každoročně pořádá kurzy pro trenéry paměti. Tato společnost sídlí v KD Vltavská v Praze a počet registrovaných členů je okolo 200. Jejím cílem je připravit dostatečný počet vyškolených trenérů pro kurzy paměti, aby měli zastoupení jednak v každém domově důchodců či jiném sociálním zařízení pro seniory, ale aby byli připraveni i aktivisté kurzů pro veřejnost.

Kurzy paměti, které vedou vyškolení trenéři ČSTPMJ mají dva hlavní cíle - s těmito cíli se názorově shodují ve svém vedení TP v DD, a proto si je dovoluji uvést.

1. Posílení funkce paměti a ukázání různých technik usnadňující zapamatování, uchování a vybavování informací.
2. Vytvoření možnosti k setkávání se, navazování nových sociálních kontaktů a povzbuzení sebevědomí seniorů.

Součástí hodin TP je také rozvíjení kreativity, práce s textem, využití různých informačních zdrojů a knihovních dokumentů. Významný je rozvoj sociálního chování a dovedností, smysl pro týmovou práci i schopnosti komunikace, což je velmi důležité pro účastníky, kteří se zpočátku bojí mluvit před ostatními nebo naopak žijí v ústraní a mají potřebu se vypovídat.

### 2.5.1 Proč trénovat paměť

*„Pan John Martinson vymyslel nové pravidlo: "Aktivní mysl, má tendenci zůstat aktivní, nečinná mysl, jeví tendenci setrvat v nečinnosti." (Bortz)<sup>9</sup>*

Mozek produkuje sloučeninu acetylcholinu, která mezi buňkami přenáší signály, které se spolupodílejí na vybavování údajů a vytváření strategií. Zdá se, že přístup k těmto neurotransmitérům vzrůstá v mozcích, které se často namáhají při řešení problémů.

To může alespoň z části vysvětlit, proč někteří jedinci během stárnutí tyto schopnosti neztrácejí ve stejné míře jako jiní.

*"Představa, že nečinnost přispívá k intelektuálnímu úpadku, přirozeně vedla k celé sérii výzkumných studií, v nichž se "staří psi učili nové kousky". K. Warner Schaie a Sherry Willisová z Pennovy státní university v článku z roku 1986 nazvaném "Lze napravit zhoršení intelektuální výkonnosti u dospělých?" referují o 229 subjektech ve věku od 64 do 95 let (průměrný věk 73 let) z městečka Puget Sound ve státě Washington, kteří se stali předmětem dlouhodobé studie. Vliv životního stylu na mentální fungování byl velmi významný. Polovina subjektů nevykazovala v letech 1970 až 1984 žádné zhoršení. 71 subjektů podstoupilo pět jednohodinových školení (při nichž jim byly zadávány různé mentální úkoly), načež byly znovu otestovány. Ti jedinci, u nichž se projevoval v letech 1970 až 1984 úbytek intelektuálních schopností, reagovali na školení lépe než ti, kdo se v daném období nezhoršili. Tato skutečnost badatelům ukázala, že dlouhodobé intelektuální zhoršení lze do jisté míry odstranit."(Bortz)<sup>9</sup>*

---

<sup>9</sup> Bortz II., W.M.: Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky, Alternativa, Praha 1995

## 2.5.2 Metody tréninku

Jde o propracované postupy, s kterými terapeut pracuje k dosažení zlepšení paměti klientů.

Níže popisované metody jsou metody, které jsou nejčastěji publikovány v literatuře a se kterými jsem se setkala i na workshopu tréninku paměti, proto je zde uvádím. Přesto s nimi po konzultaci s kolegyněmi nepracuji ani já, ani ony, neboť se nám zdají pro naše klienty nevhodné.

### 2.5.2.1 Metoda loci

*„Máme důkazy, že díky tréninku lze věkový deficit přinejmenším zmírnit. Jedním ze způsobů je naučit staré lidi techniku nazvanou metoda loci (místa).“ ( I.S.Hamilton)<sup>10</sup>*

Dle této metody si představíme místnost nebo jiná důvěrně známá místa a do tohoto obrazu zasazujeme položky k zapamatování, přičemž jejich sled je pak vybaven vykonáním imaginární cesty po bytě. Takto si můžeme zapamatovat řadu čísel, seznam věcí nebo seznam potravin které chceme koupit. Jednotlivé komponenty seznamu uložíme ve své mysli na absolutně neočekávaná místa. Cílem této techniky je vytvořit co nejkonkrétnější obraz, který nám poslouží k lepšímu zapamatování.

*Příklad: Chceme-li si zapamatovat čísla 3820657, tak si představíme, že přicházíme k našemu bytu, očistíme si boty o rohožku, ale na rohožce je uložena trojka a tak si klidně očistíme boty do této trojky, vejdemo do předsíně, vyzujeme boty a uložíme je do botníku, což je vlastně osmička, takže každou botu vložíme do jedné její části. Jdeme si umýt ruce do koupelny a místo vody nám tečou samé dvojky. Přijdeme do kuchyně a tam se právě na sporáku vaří krásná vypasená nula, podíváme se ke stolu, kde sedí šestka a právě dojídá poslední kousek dortu, na který jsme se tak těšili! Jdeme si z toho všeho raději odpočinout k televizi, ale v našem oblíbeném ušáku se rozvaluje pětka a pije čaj. Odebereme se raději do ložnice, ale když otevřeme dveře najdeme v posteli červenou sedmu a co tam dělá, to si raději necháme na příště.*

Herrmann a kol.(1988) tak uvádějí zlepšení paměti starších lidí díky tréninku,

---

<sup>10</sup> Stuart-Hamilton, I.: Psychologie stárnutí, Portál, Praha 1999

upozorňují však, na to, že trénink pomáhá pouze v určitých paměťových úlohách. Výhody se netýkají automaticky dalších druhů paměti. Například zlepšení číselné kapacity paměti automaticky nepomáhá při vybavování předmětů. Zmíněný efekt byl pozorován, u lidí všech věkových kategorií (nejedná se tedy o projev stáří). Je potřeba vzít v potaz, že metoda loci je mnohdy úspěšněji praktikována mladšími jedinci. Starší lidé jsou totiž při jejím využívání méně úspěšní než mladší lidé, a to i tehdy, když jsou srovnáváni starší zkušení praktici (s dobrým prostorovým viděním) a mladší lidé, kteří nemají žádné mimořádné prostorové schopnosti.

#### 2.5.2.2 Zapamatovat si seznam jako nějaký příběh

Jde o to, že jednotlivé položky seznamu propojíme nějakým, námi vymyšleným příběhem. Pokud použijeme tuto metodu, jsme potom schopni, vyjmenovat položky v přesném pořadí, a to jak odpředu, tak odzadu! Je to v podstatě druh mnemotechnických pomůcek, a zdokonaluje to, co se dnes nazývá promyšlené kódování materiálu. Tato metoda je velmi stará, znali ji někteří lidé už před dva a půl tisíci lety.

Příklad: *Chceme si zapamatovat slova: Kniha, dítě, strom, sýr. Vytvořený příběh, může vypadat například takto: Seděla jsem a četla velmi legrační knihu, zvedla jsem oči a spatřila plakající dítě pod rozkvetlým stromem, kterému na zem upadl sýr.*

#### 2.5.2.3 Mnemotechnika prvních písmen

Další metoda z řad mnemotechnických pomůcek. Tato metoda však příliš nefunguje pro náhodně uspořádané seznamy, spíše jí použijeme k zapamatování si již známých faktů. Tak jako se používá například Befemele pes se veze k zapamatování písmen na která se vztahují vyjmenovaná slova.

Příklad: *Známý fakt, který si potřebujeme zapamatovat je slovo ergoterapie. Vytvoříme proto větu Eskymák ryl gumou okolo talíře enormně rudého až polil i eskymačku.*

### **3. Praktická část**



### **3.1 Aktivity v domově důchodců Praha 6**

V domově důchodců Prahy 6 probíhá řada aktivit dle časového harmonogramu. Většinu aktivit vedou a plánují ergoterapeuté působící v DD. Na jejich vedení se podílejí i vyškolené sociální pracovníce, psycholog, rehabilitační sestry a řada dobrovolníků. Aktivity by šlo rozdělit na skupinové a individuální. Cílem různorodých aktivit je nejenom zlepšit nebo udržet fyzický a kognitivní stav obyvatel, ale i snaha vytvořit kulturní život těm, kteří se ho nemohou účastnit tak jak byli zvyklí dříve a to z různých důvodů.

Obecně se dá říci, že není až tak těžké vymyslet aktivity, které by se daly v rámci domova vykonávat, větším problémem, jak se ukázalo, je motivovat obyvatele k jejich účasti a ještě těžší k aktivní účasti. Často se u nich setkávám s obavou z neznámého, z nechuti narušit svůj stereotypní život, jsou schopni vymyslet si celou škálu výmluv, proč se nemohou té či oné aktivity zúčastnit, včetně různých nemocí a je někdy velmi těžké odkrýt skutečný důvod. Ale jsou mezi nimi tací, kteří s radostí a až dětskou zvědavostí přicházejí na nové aktivity a sdělují pak ostatním jaké to bylo a lákají je k účasti.

Harmonogram aktivit bývá vyvěšen na nástěnkách každého patra a zhruba 15 minut před začátkem je aktivita vyhlášena místním rozhlasem, kde je řečeno jaká aktivita v kolik hodin a kde bude probíhat. Přes to všechno je nutné ještě osobní pozvání některých obyvatel a jejich doprovod na aktivitu.

Individuální aktivity/návštěvy většinou probíhají na pokojích a týkají se většinou těch obyvatel, jejichž stav již neumožňuje účast na skupinových aktivitách nebo vyžaduje individuální péči.

Skupinové aktivity probíhají v objektu Thákurova většinou v klubovně nebo jídelně. Obě tyto místnosti jsou v přízemí a po právě proběhlé rekonstrukci jsou i bezbariérově dostupné. V létě některé skupiny probíhají venku na zahradě.

V objektu Šolínova aktivity probíhají buď na jídelnách v každém patře, ty jsou pro dané patro dostupné bezbariérově nebo na kavárně či klubovně v přízemí, zde není bezbariérovost 100% zajištěna. V létě je stejně jako v objektu v Thákurově ulici možno pořádat aktivity na zahradě.

Je však vždy potřeba zvážit, které aktivity je možno na zahradě provádět, protože hlas terapeuta je méně slyšet, je zde řada rušivých elementů....konkrétně toto využití pro tréninky paměti je nemožné.

V Šolínově ulici probíhají tréninky paměti 3x týdně a jednou za 14 dní trénink paměti pro pokročilé. V současnosti je TP organizován tak, že v pondělí se scházíme na druhém patře, v úterý na prvním a ve středu na třetím patře. Tréninky jsou půlhodinové, navazují na půlhodinové rehabilitační cvičení a mohou je navštěvovat obyvatelé z celého domova. V praxi to znamená, že pokud je trénink paměti na jídelně v prvním patře, mohou se ho účastnit i obyvatelé z ostatních poschodí. Jak už jsem zmínila, tréninky probíhají na jídelnách, což s sebou nese obrovskou výhodu blízkosti pokojů a bezbariérovost, ale i řadu nevýhod. Jídelna je velký prostor a je to spojnice mezi malým výtahem + chodbou s pokoji a chodbou s dalšími pokoji obyvatel a sesternou, dále některé pokoje jsou přímo na jídelně, to znamená, že z jídelny se vchází do některých pokojů a v neposlední řadě je zde umístěna malá kuchyňka, kde se před obědem chystají talíře, příbory a hrníčky a to nemluvím o tom, že se z jídelny jde na jediný velký balkon a že je zde umístěna na každém patře televize. Toto nešťastné umístění jídelny vede k tomu, že při aktivitách tudy prochází nejen personál, ale i obyvatelé a tím velmi ruší nejen tréninky paměti, ale mnohdy i jiné aktivity jako je například předčítání. Průchod jsme se snažili omezit tím, že jsme na dveře věšeli cedule " prosím nerušit, probíhá zde aktivita", čímž jsme mírně snížili provoz procházejících, ale zaznamenali jsme, že obyvatelé přicházející pozdě na aktivitu se bojí vejít, aby nerušili...

### **3.2 Plánování nové aktivity – trénink paměti pro pokročilé**

Po krátkém působení v DD jsem si všimla, že tréninky na patře mají několik nevýhod. Několik jsem jich popsala výše, další z odstavce nahoře nepřímo vyplývá. Tréninku na patře se může a také účastní kterýkoli obyvatel z domova - takže trenér má skupinu přibližně 8-15 obyvatel, kteří jsou na tom kognitivně velmi různě. Chodí klienti, kteří nemají větší kognitivní problém, ale i obyvatelé s demencemi všeho druhu a s různým stupněm rozsahu postižení. Půlhodina je velmi náročná nejen pro terapeutky, (většinou jsou dvě), ale i pro obyvatele.

Právě proto jsem se rozhodla vytvořit trénink paměti pro obyvatele, kteří nemají větší kognitivní problém a vyžadují těžší úkoly. Původně jsem si myslela, že budou chodit i ti obyvatelé, kteří na patra na TP nechodí, že je přiláká to, že nebudou v jedné skupině s dementními klienty. V tomto jsem se však mýlila.

#### **3.2.1 Výběr vhodné místnosti pro trénink paměti pro pokročilé**

Když jsem se rozhodla vést svůj trénink paměti, přemýšlela jsem která místnost by nejvíce vyhovovala mým nárokům a protože nic není dokonalé, bylo nutné vybrat takovou místnost jejíž výhody převažovaly nad nevýhodami. Proto jsem nakonec zvolila klubovnu. Je to sídlo ergoterapie a slouží jako zázemí ergoterapeutů. Je to větší místnost otočená do klidné ulice a v budově je umístěna v přízemí hned u malého výtahu. Nevýhodou je mírně bariérový přístup, Neboť do malého výtahu se vejde vozík jen bez stoupaček a od velkého výtahu (kam se vejdou i dva vozíky i se stupačkami!) sem cestou na chodbě narazíte na čtyři schody....Další menší nevýhodou je, že v době tréninku musí ostatní terapeuté vyklidit "pole", jinak by svou přítomností rušili TP a místnost by tak přišla o jedno ze svých velkých plus. Ale naštěstí musím říct, že kolegyně mi vždy vyšly vstříc a zorganizovaly si svůj program tak, že odcházely na své individuální terapie....Za což jim patří můj velký dík.

Jedna z významných maličkostí, které je potřeba před TP v klubovně zajistit je, poprosit pana vrátného, aby hovory z „venku“ přepojoval na sociální oddělení a následně telefon vyvěsit.

### 3.2.2 Výběr obyvatel pro trénink

Když jsem nastoupila do domova, byli nově nastupující obyvatelé navštěvováni ergoterapeutem a dotazováni na to, kterých aktivit by se chtěli účastnit a jak si přejí být oslovení, dále je navštěvovaly sociální pracovnice, které s nimi sepisovaly nejen různé potřebné dokumenty, ale i takzvaný bazální list, který obsahoval nejrůznější osobní informace o obyvateli, jako například, které vůně a chutě má rád, co dělá, když má bolesti, jaké bylo jeho zaměstnání, oblíbené předměty, koníčky, které v životě měl...(viz příloha číslo:) Tyto informace se vzájemně nepředávaly. Postupem času jsme dospěly k závěru, že bude dobré v rámci multidisciplinárního týmu si informace předávat. Já jsem dotazník, který s nimi sepisuje ergoterapeut doplnila ještě o Bartel index a Mini mental state examination. Z daných informací vyšetřených obyvatel nyní sepisují ergoterapeutky vstupní list, který je předáván staničním sestram na patra a sociální pracovníci klienta, pomocí získaných informací si jednotlivé profese vytváří individuální plány. A právě díky tomu, že jsme nově příchozí otestovali MMSE a vyplnili s nimi dotazník s nabízenými aktivitami, bylo možno jim nabídnout TP pro pokročilé. Z obyvatel, kteří chodili na TP na patra jsem vybrala ty, kteří vyžadovali pro sebe těžší úkoly a ty, kteří se mi jevíli bez kognitivních poruch. Ještě jsem si je sama otestovala MMSE, a to hlavně z důvodu pro porovnání stavu před započítím TP pro pokročilé a v průběhu, eventuálně po skončení. Tyto obyvatele jsem pozvala na TP s tím, že jsou velmi šikovní a že to mají za odměnu.

### 3.3 Struktura hodiny:

V tom jak budou hodiny strukturované by měl mít terapeut dopředu jasno. Záleží na časových možnostech tréninku, na počtu klientů, ale i terapeutů, ale také na různorodosti skupinky. Já jsem si vytvořila strukturu rozdělenou na tři hlavní části. Každá část má několik variant, z kterých vybírám při plánování hodiny. Snažím se zohledňovat například roční období, vyzdvihovat důležité svátky a podobně. I tímto způsobem si je připomeneme a zapojíme se do jejich oslav.

#### 1/ Zahřívací kolo:

Pro nastartování mozku

- Vždy dnešní datum + někdy ho kreslíme spojenými předpaženými horními končetinami do vzduchu.
- Dále vybírám z několika variant:
  - Přísloví, pořekadlo, lidová moudrost na dnešní den  
doplňování (např. Sv. Anna ..... – chladna z rána.)
  - Významný den, který proběhl, proběhne.  
např. 31.4. – čarodějnice – proč to vzniklo, jak slavili za mlada,  
jak (se) slaví dnes
  - Narozeniny významného člověka, historická událost...  
co si k tomu kdo pamatuje...(event..slaví-li někdo z přítomných)
  - Svátek dnes slaví, jméno pochází, znamená, vzniklo...
- Představení účastníků hodiny

Tato činnost pomůže naučit se jména přítomných obyvatel a již cíleně trénujeme paměť.

Na stůl položím míč, začínám (terapeut), řeknu své jméno a předám ho sousedovi po levé ruce, ten udělá to samé, takhle míč putuje 2x do kola. Zastavím míč a vysvětlím další postup. Nyní je úkolem říci jméno souseda po levé ruce a předat mu míč, soused ho převezme a udělá totéž. Po dvou kolech je možné změnit směr nebo začít míč kutálet různě přes stůl. To znamená, vezmu míč, řeknu své jméno a jméno člověka kterému chci

míč poslat a udělám to. Příjemce řekne své jméno ( takže hned vím, zda jsem použila jméno správně) a řekne komu míč posílá a takhle se hraje, dokud si nezapamatujeme svá jména.

S dovolením všech přítomných používáme křestní jména a vykáme si, jen obyvatelé kteří se znají si tykají. Toto pravidlo říkám hned na začátku.

#### Stupňování cvičení:

Pokud se toto cvičení opakuje často se stejnými účastníky, brzy si svá jména zapamatují a je potřeba cvičení ztížit:

- Spolu s křestním jménem použít i příjmení
- místo jména používat zvíře, květinu, která začíná stejným písmenkem, jako jméno účastníka (Tomáš – tygr)
- namísto jména používat zcela libovolné podstatné jméno
- kromě jména uvádět i další informace – oblíbená vůně, květina, jídlo.....

## **2/ Hlavní část:**

### **A/ Poznávání vlajek**

Vybrala jsem 10 Evropských států a jejich vlajky

(Česká republika, Německo, Rakousko, Finsko, Dánsko, Švédsko, Norsko, Island, Francie, Itálie.

a/ Vlajky rozdám, každý má 1-2 vlajky. Vyzvu obyvatele, aby jeden po druhém zvedali své vlajky a řekli jim, jakou vlajku právě ukazují. Obyvatel má za úkol pamatovat si prozatím svou (své) vlajku (vlajky). Takto je seznámím se všemi rozdanými vlajkami.

b/ Následuje učení vlajek – klient zvedne svou vlajku a řekne které zemi patří, případně ještě může napovědět terapeut. Obyvatelé si v tuto chvíli sami vytváří své mnemotechnické pomůcky. Já se snažím, aby je sdělovali nahlas, aby posloužili jako inspirace ostatním klientům. (Např. Rakousko je mi ouzko, je ouzko prostřednímu pruhu).

Takto proběhne několik kol, dokud nevidím, že každý klient bezpečně pozná svou vlajku (y).

c/ Další kolo postupně každý zvedá svou vlajku a všichni spolu dohromady říkáme které zemi patří. Toto kolo několikrát zopakujeme

d/ Opět postupně zvedáme vlajky, ale tentokrát ten, který vlajku zvedá neříká komu patří, v případě, že si ostatní nemohou vzpomenout, ten který vlajku drží řekne mnemotechnickou pomůcku, kterou jsme vytvořili na začátku. Pokud ani tehdy si ostatní nevzpomenou, pokusí se jim přiblížit danou zemi, může vypomoci terapeut.

E/ Terapeut vybere všechny vlajky, zamíchá je a postupně ukazuje jednotlivé vlajky. Klienti se snaží určit, které zemi patří, nebo někdy alespoň poznat svou vlajku.

#### B/ Hry se slovy

Dají se vymyslet velmi různorodé. Snažila jsem se je vymýšlet tak, aby byla alespoň trošku zábavná a nechyběla při nich legrace. Protože bez humoru by se z nich velmi rychle stala nudná záležitost. Dále jsem se snažila přizpůsobit jejich obtížnost dané skupině. Některé z těchto her je možné hrát i s dementními klienty. V tomto případě se doporučuje vytvořit velká a zřetelná vyobrazení. Já jsem však ve své skupině dementní obyvatele trvale neměla.

Příklady her najdete v příloze číslo 3.

#### C/ Kvizy

Kvizy většinou využívají dlouhodobou paměť, je potřeba si vybavit dříve nabyté informace. Stejně jako při hrách se slovy, i zde je potřeba vybírat kvizy, podle úrovně dané skupiny.

Já jsem se při výběru kvizů snažila využít různých příležitostí a svátků. Velkým pomocníkem mi byl nejednou časopis Senior revue, ve kterém také přihlížejí k významným událostem, jako jsou Vánoce, Vinobraní a podobně.

Kvizy lze rozdělit na ty s nápovědou a bez nápovědy. Já jsem při svém tréninku zohledňovala jednotlivce. Položila jsem otázku a když se obyvatel tvářil, že neví, dala jsem mu na vybranou z několika možností. Možnosti jsem měla ve svých přípravách dopředu připravené.



#### D/ Kimova hra

Jde o cvičení krátkodobé a střednědobé paměti.

Na ták si připravím několik různých předmětů. V mé skupince bývá od čtyř do osmi obyvatel, takže připravuji přibližně 10-15 předmětů. Nejprve vysvětlím pravidla a následovně začneme hrát. Na stůl před obyvatele postavím ták s věcmi, oni si je prohlíží, někdy je procházíme společně, záleží na tom, kdo se mi na skupince sejde. Někdy, pokud mám ve skupině i klienty s větším postižením zraku, nechám je předměty si osahat a řeknu jim, co to je. Toto prohlížení trvá 1-3minuty. Potom věci schovám pod ručník. Následně si obyvatelé musejí vzpomínat na jednotlivé předměty a já je zapisuji na tabuli. Ve chvíli, kdy už si nikdo na nic nemůže vzpomenout, odkryji ručník a podíváme se, co jsme zapomněli.

Stupňování aktivity:

- 1/ Mezi zakrytím a odkrytím předmětů udělám jiné krátké cvičení, čímž odvedu pozornost.
- 2/ Nepíše předměty na tabuli, ale každý si je píše sám na svůj papír
- 3/ Pokud už si nevybavují předměty, neodkrývám ihned, ale poskytnu nápovědu (verbální/ neverbální)
- 4/ K zapamatování si z daných předmětů vytvoříme příběh. Velmi často se setkávám s problémem vytvořením smysluplného příběhu. Klienti mají tendenci vytvářet jednotlivé věty, které na sebe vzájemně nenavazují. Je zde potřeba pomoci terapeuta.
- 5/ Jiná varianta – známe všichni, jmenuje se, najdi deset rozdílů – jedná se o dva listy papíru s velmi podobnými obrázky, ale každý je trochu jiný – předloží se jeden, po prohlédnutí se odebere, nebo zakryje. Nyní se předloží druhý obrázek, téměř stejný obrázek, na kterém je však 10 věcí jinak. Úkolem je zjistit 10 rozdílných věcí..

#### E/ Hra Ostrov

Touto hrou je možné trénovat krátkodobou paměť a pozornost .

Účastníkům řekneme, že si mají představit, že odjíždí na pustý ostrov a mohou si s sebou vzít jen důležité věci. Odjíždí jako skupina a společně si balí věci.

První účastník řekne 1 věc, kterou dává do tašky, další zopakuje, co řekl ten před ním a přidá druhou věc. Další účastník zopakuje, co již je zabaleno a přidá další věc.

Takto účastníci neustále přidávají věci, kdo něco zapomene, ten vypadává.

Terapeut by měl mít tužku a papír a zapisovat zabalené věci, aby nedošlo ke zmatku.

Pokud je účastníků hodně, můžeme jim dát radu, aby si když vyjmenovávají co je již zabaleno, podívali na spoluhráče a tak si pokusili vzpomenout co tam kdo dal.

Pokud nechceme, aby klienti hned vypadávali (například víme, že by to mohlo někoho ranit), přistoupíme k nějaké formě nápovědy. Můžeme napovídat sami, nebo někoho určíme.

Pozn. Jednou se mi na paměť sešla velmi dobrá skupinka. Avšak přišla jedna paní, která měla dobrou dlouhodobou paměť, ale s krátkodobou pamětí to bylo horší. Věděla jsem, že by jí mrzelo, kdyby téměř hned vypadla, dala jsem jí proto úlohu vrchního zapisovače a ona mohla hrát s námi.....Ostatní tento fakt přijali, dokonce bez „remcání“

### **3/ Závěr hodiny**

Na závěr hodiny můžeme opakovat důležité části hodiny. Je to ten pravý čas poděkovat účastníkům, za účast, pochválit je, říci jim, jak se nám s nimi pracovalo. Můžeme také zadat domácí úkol, ale neměli by si připadat jako ve škole. Můžeme se také účastníků zeptat, jak se jim hodina líbila, jestli jsou unavení. Já se svých klientů ptám, zda-li mají nějaký návrh na příště. Ze začátku je nic nenapadlo, ale postupně se jim některá cvičení začala líbit více a některá méně a rádi mi to sdělovali (hlavně co už dělat nechtějí).

Pokud na závěr zbývá čas a chceme s nimi udělat ještě nějaké cvičení, mělo by být spíše lehčí, neboť většina klientů již bude unavená a my chceme aby odcházeli s dobrým pocitem, dobře odvedené práce.

Měli bychom se snažit dodržet daný časový limit. Není podstatné skončit na minutu přesně, ale neměli bychom končit o moc dříve ani později. Z vlastní zkušenosti vím, že toto klientům vadí. Ze začátku je těžké, odhadnout, kolik které cvičení zabere času, měli bychom mít proto připravené nějaké to cvičení navíc pro případ, že budou klienti velmi šikovni nebo rychlí.

### **3.4 Jednotlivé hodiny tréninku paměti**

#### **3.4.1 Hodina první**

Na první hodinu jsem se velmi pečlivě připravovala. Připravila jsem si několik úvodů pranostik na tabuli, vyvětrala jsem místnost a vypsala si poznámky do zcela nového sešitu. Aktivitu jsem nahlásila a začala jsem obcházet konkrétní obyvatele. Původně jsem si myslela, že je budu muset k účasti přemlouvat, ale zmýlila jsem se. Většina obyvatel byla polichocena, že právě je zvu a tak ochotně s účastí souhlasili! To mne samozřejmě potěšilo.

Na první hodinu dorazilo šest obyvatel a jedna paní ze stacionáře.

#### Představení

Hodinu jsem začala tím, že jsem se představila, ačkoli mě většina obyvatel již znala, řekla jsem jim, jakou funkci zastávám v domově, dále proč jsem se rozhodla vytvořit pro ně nový kroužek a poprosila je, kdyby měli nějaké připomínky, nebo návrhy k jednotlivým hodinám, nebo úkolům, aby mi je sdělili.

#### Orientace časem

Další úkol byl, jestli by mi sdělili dnešní datum. I v tomto úkolu mě mile překvapili, skoro všichni najednou začali odpovídat. Dále jsem se ptala na rok a výsledek byl stejný, jeden přes druhého vykřikovali a dřív než jsem stihla položit otázku už na mi jedna paní sdělovala, že svátek má Anna a druhá jí doplňoval chladna z rána. Situace mi přišla legrační proto jsem se smála a taktéž zúčastněným to přišlo k smíchu a atmosféra byla velmi uvolněná. Zjistili jsme z moudré knihy, význam jména Anna a přešli k významným historickým událostem vztahujícím se k dnešnímu dni. Úkolem bylo, zapamatovat si do konce hodiny, co nejvíce informací.

#### Seznámení skupiny

Představení jednotlivých členů skupiny proběhlo tak, jak je popsáno v kapitole 2.3 Představení účastníků hodiny. Toto cvičení nemělo žádné z výše uvedených stupňování.

Zapamatování si jednotlivých jmen, dělalo všem problémy. Než jsme míč začali různě kutálet, prošli jsme svá jména pětkrát dokola (každý se 5x představil), dále jsme 3x dokola společně pojmenovávali jednotlivé členy (ten kterého jsme pojmenovávali mlčel). Přesto všechno si většina členů nezapamatovala víc než dvě jména!

### Doplňování přísloví

Nyní jsem všechny vyzvala, aby se otočili tak, aby viděli na tabuli, čímž jsme všichni změnili polohy a malinko jsme se protáhli.

Začali jsme doplňovat přísloví, která byla připravena na tabuli. Ze začátku měli tendenci se překřikovat, proto jsem přistoupila k tomu, že přísloví doplňovali postupně tak jak seděli, takže každý měl své přísloví.

Chtěla jsem, aby pro mě vymysleli nějaké přísloví, které bych doplnila já, ale vymýšleli jen přísloví, která už zazněla. Nebyli schopni přeorientovat své myšlení tak, aby vytvořili podobný úkol, jako měli sami plnit.

Následně jsem přísloví mazala a každý si měl vzpomenout, alespoň na jedno přísloví, které zaznělo, tento úkol všichni bez problémů splnili.

### Závěr

**Úkolem účastníků bylo, zapamatovat si významné události dnešního dne až do konce hodiny. Když jsem se však zeptala, cože si to měli pamatovat všichni se na mě překvapivě zadívali! Ale jedna ze zúčastněných klientek si vzpomněla - historické události dnešního dne. Všichni souhlasili, že je to pravda a jali se vzpomínat.**

Ti rychlejší honem řekli více známé události, ostatním jsem nápovědou pomohla.

### Úkol na příště

- Zapamatovat si, kde probíhá nový trénink, kdo ho vede a kdy se budeme scházet.
- Zapamatovat si alespoň někoho ze skupiny + jeho jméno

### Hodnocení skupiny

Ačkoliv jsem to nečekala, zájem o aktivitu byl dobrý a účastníky jsem nemusela k účasti přemlouvat. Do práce byli velmi zapálení, měli tendenci k soutěživosti, kterou na běžných TP nepozoruji. Postavili mě do role „učitele“, který přichází s úkoly a moje snaha změnit to se příliš nepovedla.

V některých úkolech jsem je přecenila – hlavně co se týká zapamatování si svých jmen navzájem. Možná je to tím, že zde v domově se příliš neznají a ani nepředstavují. Proto bude nutné toto cvičení opakovat. Doufám, že časem se mi v rámci TP povede lépe seznámit členy mezi sebou.

### 3.4.2 Hodina druhá

Dnes jsem se rozhodla obyvatele neobcházet a vyzkoušet tak, zda si pamatují úkol z minula nebo zda dokáží získat potřebné informace z programu, který je vyvěšen nebo z hlášení místního rozhlasu. Aktivitu jsem vyhlásila, tak jak je zvykem 15 min před začátkem, zaznělo místo a čas konání dané aktivity. Osobně jsem došla jen pro ležící obyvatelku, kterou bylo nutno na TP obléct a vysadit na vozík. Z toho, že jsem přišla měla radost a byla ráda, že jsem nezapomněla. Ona nezapomněla!

Na dnešní TP se sešlo 7 obyvatel a jedna paní ze stacionáře. Obyvatelka, která nám přibyla, nebyla z těch, které bych zvala, ale slyšela, v hlášení rozhlasem, tak přišla.

Všichni dorazili sami, za což jsem jim hned na začátku poděkovala a sdělila jim, že mi tak udělali radost.

#### Zahájení

Jako minule jsme si řekli, datum, kdo má svátek a kdo ze známých osobností dnes slaví narozeniny.

#### Představení

Taktéž jako minule jsme se snažili zapamatovat si svoje jména. Snížila jsem počet koleček, kdy jsme se představovali na 4 a počet koleček, kdy jsme společně všichni dohromady určovali jméno jednotlivce na 2. Potom jsme začali míč různě kutálet jeden druhému, tak jak je popsáno výše. Nyní se výkon jednotlivých členů lišil, někdo si pamatoval i 5 jmen, někdo (nově příchozí) nikoho. Průměrně si pamatovali 3 jména.

#### Vytvoření osoby

Pro dnešek se pokusíme vytvořit osobu, která bude začínat od nějakého písmene. Protože je to nová hra, kterou neznají, zvolila jsem lehčí formu a budeme všichni vymýšlet jednu osobu od písmene L. Náš nový virtuální člověk se jmenuje Láďa a dál vymýšlíme povolání, dopravní prostředek, kterým jezdí do zaměstnání, oblíbenou činnost, domácí zvíře, oblíbenou květin, jídlo a pití, jméno partnera, nejlepšího kamaráda, jeho vlastnosti, a to všechno začíná od písmene L! Podstatné je, zapamatovat

si, co jsme již vymysleli. Jako nápovědu jsem zvolila, psaní na tabuli, nepíši však přímo vymyšlené názvy, nýbrž co vymýšlíme.( např. *dopravní prostředek*).

Když jsme vymysleli 10 položek, zopakovali jsme, co všechno o našem člověku víme. Smazala jsem nápovědu na tabuli a chtěla jsem, aby každý napsal na list papíru co si pamatuje. Větší část skupiny s sebou neměla brýle na čtení a tak měl každý říct, alespoň jednu komponentu.

#### Hádání známé osobnosti – „o kom je řeč“

Z časopisu jsem vystříhala rozhovor, stručný životopis a fotky (i z dětství) herečky Ivy Janžurové. Úkolem je zjistit „o kom je řeč“. Přečetla jsem kousek rozhovoru, nechala kolovat fotky z dětství, nikdo neuhádl. Začala jsem číst životopis a když jsem dočetla k televizním filmům ve kterých hrála, jedna z účastnic prozradila o kom je řeč. Společně jsme pak dávali dohromady informace, které o herečce víme a prohlíželi vystřižené fotky.

#### Důležitá telefonní čísla

Zkusila jsem se své skupiny zeptat na telefonní číslo hasičů, vyvolala jsem dohady, jedni tvrdili to, druzí ono. Ani čísla na policii a záchrannou službu na tom nebyla o mnoho lépe.

Proto jsem k jejich zapamatování zvolila příběh. Využila jsem tak jedné z metod, která je popsána v teoretické části, tedy zapamatování seznamu, tentokrát 3 čísel, jako příběh.

Příběh najdete v příloze číslo 5. Po odvyprávění seznamu jsem si ověřila, jak si nyní účastníci dokáží vybavit důležitá telefonní čísla. Opravdu to funguje, nevznikly žádné dohady!

#### Závěr

Opakování vytvořené osoby jménem Luděk.

Opakování důležitých telefonních čísel a příběhu, který se k tomu váže.



### Úkol na příště

- Zapamatovat si, co nejvíce jmen členů naší skupiny
- Zapamatovat si příběh + důležitá telefonní čísla

### Hodnocení skupiny

Skupina dnes nebyla tak soutěživá jako minule, přesto pozoruji téměř u všech velikou snahu být dobrý, ba nejlepší. Toto rozpoložení dělá skupinu velmi dynamickou a pro mě stimulující. Ptala jsem se v závěru, jestli je TP baví, jestli cvičení nejsou příliš těžká, odpověděli, že se jim hodiny líbí, cvičení jsou dobrá a líbí se jim, jak mám všechno připravené. To mne potěšilo.

Na začátku hodiny jsem nevěděla, jak je přiměřeně pochválit za to, že všichni dorazili sami, abych nás tím hned na začátku nepasovala do rolí „učitel x žák“. Nicméně v průběhu hodiny jsem pochopila, že tyto role už jsou prostě dány.

V době, kdy jsme vymýšleli virtuální postavu, přišel do klubovny jeden obyvatel, o kterém jsem toho příliš nevěděla, začal vysvětlovat, proč jde pozdě a že se chce účastnit TP. Posadil se, chvíli poslouchal, několikrát se zapojil, snažil se vtipně, ale znělo to spíše vulgárně, ostatní se ho snažili usměrnit, já také, ale nedal se. Viděla jsem, že se skupina nemůže soustředit, že několik senierek se zlobí. S úlevou jsem asi za 10 minut přijala klientovu omluvu, že musí zase odejít. Skupina byla ještě chvíli roztěkaná, ale za chvíli se zase soustředili. Byla to zajímavá zkušenost, jak snadno se nechají rozptýlit.

Skupinu také brzdila obyvatelka, která minule nebyla. Neustále se hlasitě smála, v době, kdy se ostatní soustředili, často vykřikovala a zdálo se mi, že na tom není s pamětí nejlépe. Proto jsem se rozhodla, že u ní provedu test MMSE.

Test MMSE u výše zmiňované obyvatelky ukázal, že obyvatelka je na hranici lehké až středně těžké demence. Z tohoto důvodu, dle mého závěru nepatřila do nově vznikajícího tréninku paměti.

Tuto informaci jsem jí velmi šetrně sdělila.

### 3.4.3 Hodina třetí

Trénink byl oznámen jako každá aktivita – informační leták na nástěnce každého patra a 20 min před začátkem byl vyhlášen místním rozhlasem. Stejně jako minule jsem účastníky neobcházela, ani nedoprovázela. Došla jsem jen pro výše zmiňovanou obyvatelku, která je ležící a tudíž vyžaduje zvláštní péči.

Dostavilo se 7 obyvatel + jedna paní za stacionáře + 2 paní, které dochází do DD jen na obědy. Z tohoto složení jsem byla mírně rozpačitá, neboť klientky z venku nebyly otestované žádným testem, nevěděla jsem tedy jak na tom jsou, nikdy jsem je neviděla na žádné aktivitě a ani naši obyvatelé je neznali. Dále jsem se snažila poprosit naši obyvatelku, která minule rušila hodinu a která dle mého názoru brzdila skupinu, aby chodila jen na TP, které jsou na patře, ale ona nechtěla odejít.

#### Zahájení:

Přivítala jsem nově příchozí, ty mi „za odměnu“ neustále skákaly do řeči a zahájila hodinu.

Krom dnešního data jsme si řekli kdo má svátek a vzpomínali jsme na osoby, známé i neznámé, které nosí toto jméno.

#### Představení

Jako minule, tentokrát jsme udělali 3 představovací kolečka a dvě, kdy jsme kolektivně určovali jména. Potom jsme míč začali posílat po stole. Klientky z venku vykřikovaly jména i když vůbec nebyly na řadě a moje prosby a upozornění na pravidla hry ignorovaly.

#### Hlavní část:

Vlajky: Rozdala jsem vlajky - obyvatelce, o které jsem se zmiňovala výše jsem záměrně dala ČR. Každý, včetně mě jsme měli jednu vlajku. Hru jsme hráli tak jak je popsána výše. Cílem bylo, vytvořit mnemotechnickou pomůcku pro svou vlajku (tedy hlavně pro sebe) a dále zapamatovat si co nejvíce vlajek.

Při vybrání vlajek si 5 účastníků pamatovala pouze svou vlajku, 3 účastnice si pamatovaly krom své ještě jednu další a 1 účastnice si pamatovala krom své další dvě.

#### Závěr:

Hádání známé osobnosti, tak, že jeden je osobnost a na otázky kladené ostatními může odpovídat ano/ne.

Začala jsem já, byla jsme osobnost, účastníci se mě měli vyptávat. Ze začátku vůbec nechápali, že jim mohu odpovídat pouze ano/ne. Dále se pořádně nesoustředili a opakovali po sobě již zodpovězené dotazy. Dále kladli otázky, které jim nemohli pomoci k uhadnutí.

Dále - osobnost byla jedna z obyvatel. Nebyla si schopna uvědomit, že nemůže odpovídat na otázky slovně, ale pouze ano/ne. Upozorňovala na nesmyslně kladené otázky.

Opakování důležitých tel. čísel, jedna účastnice si sama vzpomněla, že si měli pamatovat příběh a jeden přes druhého ho začali vyprávět a předhánět se. Příběh si pamatovali všichni, kteří byli na minulé hodině, jen jedna účastnice ne. Současně do toho neustále vstupovaly klientky „z venku“, že minule nebyly, tudíž to nemohou znát.

#### Hodnocení skupiny:

Dnešní hodina byla pro mne velice náročná, neboť se dostavily klientky, které do DD docházejí jen na oběd a já jsem je neznala. Do hodiny mi nepříjemně zasahovaly a mluvily, slovně nenápadně urážely naše obyvatele, což bylo velmi nepříjemné. Poprosila jsem je tedy po hodině, jestli by byly tak laskavé a neúčastnily se vícekrát našeho tréninku a informovala jsem je o možnosti navštěvovat TP například v Životě 90. Dále se účastnila obyvatelka, která kognitivně nestačí vybrané skupině.

Skupinka byla větší než jsem čekala, o což byla hodina pro mě náročnější.

Účastníci se velmi snažili, ale překvapili mě ve hře hádání osobnosti. Nevím, jestli byli ke konci hodiny unavenější nebo nepochopili novou hru. Každopádně jim moc nesesla.

Měla jsem radost ve zlepšení ve výkonu v poznávání vlajek i z toho, že si zapamatovali důležitá tel. čísla a příběh s nimi související.

#### 4. Diskuse

V průběhu psaní své práce jsem musela překonat řadu překážek. Uvědomila jsem si, že po škole jsme vybavení velkým množstvím teoretických znalostí, které můžeme v praxi použít, ale to co nás naučí praxe samotná je k nezaplacení. Jsem velmi ráda, že jsem se při řešení svých problematických situací mohla obracet, na vždy ochotnou, vedoucí práce, ale i na zkušenější ergoterapeutky domova.

Nyní Trénink paměti pro pokročilé vedu v domově déle než rok. Někteří účastníci, zemřeli, dva vzorní účastníci odešli do jiného domova, ale trénink paměti je dále součástí programu a s radostí mohu konstatovat, že u některých obyvatel je velmi oblíbenou aktivitou.

Někdy jsem po hodině tréninku více unavená, než většina účastníků, někdy mám pocit, že jsme nestihli všechno co jsem s nimi chtěla stihnout nebo že hodina nebyla tak živá jako jindy. Na druhou stranu, skoro při každé hodině se všichni od srdce zasmějeme, skoro vždy mě účastníci převevou nějakou informací, kterou jsem neznala nebo nevěděla a tak vznikají dynamické a zábavné hodiny. Je téměř pravidlem, že si vzájemně na konci hodiny děkujeme a těšíme se na další hodinu. A to je důvod, proč i po dopsání své práce chci v těchto hodinách pokračovat.

## 5. Závěr

Závěrem bych měla referovat o tom, jak se mi podařilo splnit můj cíl a odpovědět na otázky, které jsem si kladla na začátku. K jejich zodpovězení mi slouží nejen má bakalářská práce, ale i práce, kterou jsem vykonávala se svými klienty.

Cílem práce bylo a stále je poskytnout soubor informací lidem, kteří chtějí vést tréninky paměti, doufám, že mnou poskytovaný materiál bude dobrým základem k přípravě nějakého tréninku paměti pro seniory, že zde zájemce najde informace, které terapeut potřebuje a které by měl vědět.

Na začátku jsem si kladla otázku, jak je to s pamětí u starších obyvatel. Po nastudování mnohé literatury zabývající se tímto tématem a po zvážení vlastních zkušeností si dovoluji tvrdit, že je to věc zcela individuální. Dá se obecně říci, že u starších lidí dochází k poklesu kognitivních funkcí, ale velmi záleží na kognitivním potenciálu, který si jedinec nese a rozvíjí během svého života, záleží to také na stylu života, zda-li byl a je aktivní. Z mé práce však jednoznačně vyplývá, že tréninkem paměti lze podpořit funkce mozkové tkáně a příznivě ovlivnit stárnutí.

Mimo jiné jsou hodiny tréninku druh sociálního kontaktu, který mezi sebou účastníci navazují.

Pokud mám hodnotit zájem obyvatel konkrétního domova o tréninky paměti, musím říci, že na to kolik má domov obyvatel není zájem nějak horentně velký. Přibližně 30 obyvatel týdně se dohromady účastní všech tréninků. Toto číslo může mírně kolísat, podle zdravotního i duševního stavu obyvatel. Domnívám se však, že trénink by prospěl většině našich obyvatel.

Co se týče zájmu o trénink ze strany ostatního personálu, tedy jestli ostatní personál, především zdravotnický, podporuje a motivuje obyvatele k účasti na trénincích paměti musím s politováním říci, že zdravotní personál má i k této aktivitě spíše pasivní postoj. Maximálně někdy slyším laskavou sestřičku jak někomu říká, aby šel na trénink, ale rozhodně není pravidlem, že by klienty na trénink vodil někdo jiný, než sám terapeut. Jsou zde také ochotné sestry, které někdy nějakého obyvatele doprovodí, ale jak jsem již řekla, není to pravidlem. Toto souvisí s jejich pracovním vytížením a zřejmě i s pocitem, že toto je úlohou terapeuta. Někteří klienti, jsou schopni dojít na trénink samostatně, pro jiné je to úkol nad jejich síly a schopnosti a je tedy na terapeutovi být nápomocen. Toto

konstatování, zde uvádím hlavně proto, že s touto zkušeností se nepotýká jen náš domov, ale většina terapeutů se kterými jsem měla možnost hovořit. Pro terapeuta z toho vyplývá, že si musí přípravu udělat dostatečně dopředu a vymezit si čas na doprovod klientů.

Trénink paměti má za cíl podpořit funkce mozku, zpomalit stárnutí, ale měl by být především, zajímavý a troufám si říct i zábavný. Terapeut nesmí dopustit ztrapnění klientů, měl by se vyvarovat situacím, kdy by se klient mohl cítit ohrožen. Naopak, snažíme se klienty přimět využívat paměť tak, aby měli sami ze sebe dobrý pocit. Pravda, je to úkol někdy velmi těžký a vyčerpávající, ale opravdu to stojí za to.

Někdy jsem si říkala, že naši obyvatelé nedělají nějaké obrovské pokroky, že některé věci opakujeme a výsledek není takový jaký bych čekala, ale pak si zase říkám, jak, by vypadala jejich paměť, kdybychom netrénovali? Kdybychom ji nechali v nečinnosti? A po sepsání této práce si čistým svědomím říkám, rozhodně by to nebylo lepší, naopak, bylo by to horší. A proto má smysl trénovat paměť u seniorů.

## 6. Seznam použité literatury

- 1/ Bortz II., W.M.: Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky, Alternativa, Praha 1995
- 2/ Gamon, D., Bragdon, A.: Mozek a jak ho cvičit, Portál, Praha 2001, ISBN 80-7178-374-9
- 3/ Iddon, J., Williams, H., Paměť, Ottovo nakladatelství, Praha 2003, ISBN 80-7360-053-6
- 4/ Kulišťák, P., Neuropsychologie, Portál, Praha 2003, ISBN 80-7178-554-8
- 5/ Lairová, S.: Trénink paměti, Portál, Praha 1999, ISBN 80-7178-293-9
- 6/ Morris, R.G., Craik, F.I.M & Gick, M.L. (1990) Age differences in working memory tasks. The role of secondary memory and the central executive system. Quarterly Journal of Experimental Psychology, 42A, 67-86
- 7/ Pavelka, R.: Hlavolam ti hlavu neutrhne, nakladatelství Votobia, Olomouc 2000, ISBN 80-7198-499-9
- 8/ Rheinwaldová, E.: Novodobá péče o seniory, Grada, Praha 1999, ISBN 80-7169-828-8
- 9/ Rokyta, R. a kolektiv, Fyziologie, ISV nakladatelství, Praha 2000, ISBN 80-85866-45-5
- 10/ Seifertová, D., Praško, J., Höschl, C., Postupy v léčbě psychických poruch, Academia Medica Pragensis, Praha 2004, ISBN 80-86694-06-2
- 11/ Snowdon Parlette : Tipy, triky a techniky pro trénink mozku, Portál, Praha 2003, ISBN 80-7178-709-4
- 12/ Stuart-Hamilton, I.: Psychologie stárnutí, Portál, Praha 1999, ISBN 80-7178-274-2
- 13/ Thames Valley Test Company, Complete catalogue of psychological test, England 2004
- 14/ Walsh, D., Skupinové hry a činnosti pro seniory, Portál, Praha 2005, ISBN 80-7178-970-4
- 15/ Zgola, J.M.: Úspěšná péče o člověka s demencí, Grada, Praha 2003, ISBN 80-247-0183-9

www.czso.cz 10.10.2006 ([http:// www.czso.cz/index.php](http://www.czso.cz/index.php))

www.ddpraha6.cz 2.1.2007 (<http://www.ddpraha6.cz/index.php>)



## **7. Přílohy**

## **7.1 Seznam příloh**

1. Tabulka – Očekávaný vývoj počtu a podílu osob ve věku 6
2. Přehozená přísloví a rčení
3. Hra se slovy
4. Anagramy
5. Příběh k zapamatování důležitých telefonních čísel
6. Kviz
7. Dotazník pro obyvatele
8. Dotazník k bazální stimulaci
9. Fotodokumentace

## Příloha 1

Tab. 1: Očekávaný vývoj počtu a podílu osob ve věku 65 a více let, všechny varianty, 2002-2050

Absolutní počet (v tis.) Podíl v obyvatelstvu Rok u (v %)  
nízká střední vysoká nízká střední vysoká

Rok	Muži			Ženy			Rozdíl ženy-muži		
	nízká	střední	vysoká	nízká	střední	vysoká	nízká	střední	vysoká
2002	x	72,1	x	x	78,5	x	x	6,4	x
2005	72,3	72,4	72,4	78,8	78,8	78,9	6,4	6,4	6,4
2010	72,9	73,1	73,3	79,3	79,4	79,7	6,3	6,3	6,3
2015	73,5	73,8	74,2	79,8	80,1	80,4	6,2	6,2	6,3
2020	74,2	74,5	75,1	80,3	80,7	81,2	6,1	6,1	6,2
2025	74,8	75,3	76,0	80,8	81,3	82,0	6,0	6,0	6,1
2030	75,4	76,0	76,8	81,3	81,9	82,8	5,9	5,9	6,0
2035	76,0	76,7	77,7	81,8	82,6	83,6	5,8	5,8	5,9
2040	76,6	77,5	78,6	82,3	83,2	84,4	5,7	5,8	5,8
2045	77,2	78,2	79,5	82,8	83,8	85,2	5,6	5,6	5,7
2050	77,8	78,9	80,3	83,3	84,5	86,0	5,5	5,6	5,7

## **Příloha 2**

### **Přehozená přísloví a rčení**

Darmo proti	rovně hoří.
Zdi	jednou řež.
Co se doma uvaří	vodě plavati.
I křivé dříví	jednooký král.
Mezi slepými	na zrnko trefí.
Nehleď na kůru	hlavou neprorazíš.
I slepá slepice	vodě plavati.
Lepší vrabec v hrsti	toho píseň zpívej.
Dvakrát měř	ať se doma sní.
Nemusí hned přšet	ten dřív mele.
Změna	dělají člověka.
Ráno je	málo muziky.
Peníze jsou	přítele.
Spěchej	krátký rozum.
Nemá cenu plakat nad	víc ví.
Co můžeš udělat dnes	dokud je žhavé.
Koho chleba jídáš	neodkládej na zítra.
Kdo dřív přijde	než holub na střeše.
Šaty	základ života.
Za málo peněz	hlavně když kape.
Víc hlav	kořenem všeho zla.
Dlouhé vlasy	rozlitým mlékem.
Kuj železo	moudřejší večera.
V nouzi poznáš	pomalu.

### **Příloha 3**

#### **Hra se slovy**

1) Místo čárek je potřeba doplnit hlásky. Pokud budete správně doplňovat, získáte dvojici slov. Jedno slovo skupinou hlásek končí, druhé začíná.

1/ MOU __ REL	KA
2/ SO ___ KOL	KOL
3/ PAR ___ AVA	DÁL
4/ PAN ___ MIT	TER
5/ MOS ___ ARA	KYT
6/ POD ___ NÍK	VOD
7/ PŘÍ ___ ČÍK	VAL

(Pavelka, R., Hlavolam ti hlavu neutrhne, 2000)

2) Z následujících písmen utvořte co nejvíce slov. Není dovoleno písmenka používat víckrát, než je uvedeno ani používat interpunkci. Možno jakýkoliv slovní druh, libovolný pád, množné i jednotné....slovo musí dávat smysl.

#### 1. KOPRETINA

řešení: kopr, ret, Tina, nate, retina, poker, Petr, ropa, kopa, pako, rok, pat, tok, nit, rak,

kar, karet, opera, Anite, Rita, kino, kina, nitka, naproti, Etna, kapr

#### 2. REBARBORA

řešení: bor, bar, ber, Barbora, bobr, Bob, baba, Arab, Bora, Rab

3) Pokuste se určit význam těchto výrazů

1) Okrouhlík	řešení: květináč
2) Čečetka	pták podobný pěnkavě
3) Kalamajka	lidový tanec
4) Žíhon	druh účesu
5) Požiradlo	prohlubeň, nebo vodou vymletý břeh
6) Brůna	bílý kůň

#### **Příloha 4**

##### Anagramy

##### Názvy států:

KAADNA	řešení: KANADA
URSOK	RUSKO
ARFCENI	FRANCIE
DOKSÁN	DÁNSKO
ETPYG	EGYPT
ČANÍ	ČÍNA
JSOONPAK	JAPONSKO

##### Jména zvířat:

ELV	řešení: LEV
ČOKAK	KOČKA
REASP	PRASE
OZKA	KOZA
KÍČNU	ČUNÍK
KBÝ	BÝK
VÁRAK	KRÁVA
RUK	KUR
TOKOHU	KOHOUT
PECSILE	SLEPICE

## **Příloha 5**

### **Příběh k zapamatování důležitých telefonních čísel**

Čísla, která si chceme zapamatovat:

150 Hasičský záchranný sbor (dále jen hasiči)

155 Záchraná služba (dále jen záchranka)

158 Policie ČR (dále jen policie)

### **Příběh:**

Představte si, že vidíte hořící dům, je možné, že v domě ještě někdo je a je také možné, že dům zapálil někdo úmyslně.

Jako první je potřeba dům uhasit – zavoláme tedy **hasiče 150**, je to nejmenší číslo, tedy je první v pořadí.

Hasiči dorazili, začali hasit a vyprostili polekanou, odřenou obyvatelku. Nyní je čas zavolat **záchranku**, tedy druhé číslo v pořadí **155**.

V současné době je požár uhašen, obyvatelka je ošetřena, ale ještě stále nevíme, proč dům hořel. K vyšetření této nejasnosti zavoláme **policii** – poslední zbývající číslo - **158**

## **Příloha 6**

### **Kviz**

#### **Staré pověsti české**

- 1) V Jiráskových Starých pověstech českých je také pověst o:
  - a) Jánošíkovi
  - b) Robinu Hoodovi
  - c) Dědovi Vševědovi
- 2) Jedna z Krokových dcer se jmenovala:
  - a) Kazi
  - b) Vlasta
  - c) Šárka
- 3) Lomikar zemřel rok po Kozinově smrti:
  - a) na trhanovském zámku
  - b) v Plzni
  - c) v Praze
- 4) Kněžna Libuše na Vyšehradě viděla město:
  - a) veliké
  - b) stověžaté
  - c) významné
- 5) Horymířův kůň se jmenoval:
  - a) Šemík
  - b) Bivoj
  - c) Bělouš



**Příloha 7**

**DOTAZNÍK PRO OBYVATELE DD**

**Aktivity, kterých byste se chtěli účastnit**

- |                       |     |    |
|-----------------------|-----|----|
| - malování            | ano | ne |
| - ruční práce         | ano | ne |
| - keramika            | ano | ne |
| - předčítání          | ano | ne |
| - promítání           | ano | ne |
| - trénink paměti      | ano | ne |
| - procházky           | ano | ne |
| - výlety              | ano | ne |
| - společenské hry     | ano | ne |
| - sportovní hry       | ano | ne |
| - rehab. cvičení      | ano | ne |
| - poslech hudby       | ano | ne |
| - jiné – jaké - ..... |     |    |
| - .....               |     |    |
| - .....               |     |    |

**Jak byste nejraději tyto aktivity provozovali ?**

- individuálně
- skupinově

jméno : .....

datum : .....

**JAK BY JSTE SI PŘÁLI BÝT OSLOVOVÁNI ?**

příjmení, křestní jméno, titul, přezdívk, jiné ... ..

Tykání je možné pouze na výslovné přání a s oboustranným souhlasem zúčastněných.

**Příloha 8**

**BAZÁLNÍ STIMULACE – DOTAZNÍK PRO RODINU**

1. SOCIÁLNÍ SITUACE, ZAMĚSTNÁNÍ	
2. KDO BUDE NAVŠTĚVOVAT	
3. JAKÝ JE TYP ( KLIDNÝ, ŽIVÝ, AKTIVNÍ ....)	
4. JAK SLYŠÍ , JAK VIDÍ ( SMYSLY – HMAT ...)	
5. OBLÍBENÉ PŘEDMĚTY ( KNIHY, FOTKY, HRAČKY )	
6. DENNÍ RYTMUS	
7. PRAVÁK, LEVÁK	
8. DOTEKY – KTERÉ MÁ RÁD	
9. JAK SPÍ, POLOHA, PŘIKRÝVKY	
10. JAK SI ČISTÍ ZUBY, JAK SE HOLÍ	
11. CO JÍ RÁD - NERAD	+ -
12. CO PIJE RÁD – NERAD	+ -
13. KTERÉ ZVUKY RÁD POSLOUCHÁ ( RADIO, TV, HUDBA )	
14. JAKÉ UPŘEDNOSTNUJE MATERIÁLY ?	
15. OBLÍBENÉ VŮNĚ	
16. CO DĚLÁ, KDYŽ MÁ BOLESTI	
17. CO DĚLÁ, ABY SE CÍTIL DOBŘE ( ČINNOSTI, HUDBA, OSOBY, KLID, KÁVA ...)	
18. OSTATNÍ SDĚLENÍ ( NA CO ZLE / DOBŘE REAGUJE – POHYB, SLOVO ....	
19. DŮLEŽITÝ ZÁŽITEK V POSLEDNÍ DOBĚ	

**JMÉNO :**

**ROK NAROZENÍ :**

**ZÁKLADNÍ DG. :**

**VEDLEJŠÍ DG. :**

**POMŮCKY ( chodítko, vozík, naslouchátko, protéza, brýle, hůl ... ) :**

**KTERÉ OBLÍBENÉ PŘEDMĚTY MÁ U SEBE, PŘÍPADNĚ RODINA PŘINESE  
( kniha, album, cd, mc, vhc, polštář, talisman ... ) :**

**Příloha 9**

Fotodokumentace – Trénink paměti pro pokročilé



Obyvatelky souhlasily, že tyto fotografie uveřejním ve své bakalářské práci.