

Možnosti aktivizace seniorů v sociálních zařízeních se zaměřením na problematiku paměti

Hana Machálková

Bakalářská práce
2009



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav zdravotnických studií

akademický rok: 2008/2009

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Hana MACHÁLKOVÁ**

Studijní program: **B 5341 Ošetrovatelství**

Studijní obor: **Všeobecná sestra**

Téma práce: **Možnosti aktivizace seniorů v sociálních zařízeních se zaměřením na problematiku paměti**

Zásady pro vypracování:

1. Seznámit se s problematikou paměti u seniorů
2. Nastudovat literaturu
3. Stanovit si cíle práce, hypotézy
4. Vypracovat teoretickou část práce
5. Zvolit si vhodnou metodu výzkumu
6. Provést výzkum
7. Zpracovat praktickou část práce
8. Zhodnotit cíle, vypracovat shrnutí

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

BRAGDON, A. D., GAMON, D. Nedovolte mozku stárnout. Praha: Portál, 2002. 109s. ISBN 80-7178-567-9.

KASSIN, S. Psychologie. Brno: Computer Press, a. s., 2007. 771s. ISBN 978-80-251-1716-3.

LAIROVÁ, S. Trénink paměti. Praha: Portál, 1999. 149s. ISBN 80-7178-293-9.

WALSH, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. 203s. ISBN 80-7178-970-4.

ZADÁK, Z., KALVACH, Z., JIRÁK, R., SUCHARDA, P., ZAVÁZALOVÁ, H. a kol. Geriatrie a gerontologie. Praha: Grada, 2005. 864s. ISBN 80-247-0548-6.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Leoš Kovařík

Ústav zdravotnických studií

Datum zadání bakalářské práce:

30. listopadu 2008

Termín odevzdání bakalářské práce:

12. ledna 2009

Ve Zlíně dne 30. listopadu 2008



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan

L.S.

Mgr. Helena Fremlová
ředitel ústavu

ABSTRAKT

Tato práce pojednává o paměti seniorů. V úvodu se zabývá vysvětlením, co to paměť vůbec je a připomenutím trochy anatomie. Dále zmiňuje, jaký proces probíhá, než se nám v paměti něco uchová, jaké jsou druhy a co všechno je potřeba při vybavení určité věci. Další část práce je věnována již paměti seniorů, k jakým změnám dochází během stáří. Uvádí také několik testů hodnocení paměti. Následuje plánování aktivit v sociálních zařízeních, co by se nemělo opomenout a čeho by bylo lepší se vyvarovat. A především důležité jsou faktory, které mohou paměť udržovat v dobré kondici nebo přispívají k jejímu zlepšení. V praktické části je výzkum zaměřen na zjištění informací o tom, jak jsou na tom v dnešní době senioři s pamětí a jaké možnosti jim nabízejí sociální zařízení, ve kterých žijí.

Klíčová slova: aktivita, mozek, paměť, senior, stárnutí, zapomínání

ABSTRACT

This work discusses the memory of seniors. The introduction explains what a memory actually is, and also reminds us briefly about its anatomy. The process which occurs before any memories are stored is also described, what kinds of processes there are, and what is needed for a certain memory recall. The next part of this work is dedicated to the memory of seniors, what changes take place during aging. Several tests of memory evaluation are also described. This is followed by activity planning in social establishments, what should not be forgotten and what would be better avoided. And especially important factors are those, which can keep memory in good condition or add to its improvement. In practice, the research is focused on obtaining the information about the state of the memory of our senior population today and what opportunities are they offered by their social establishments.

Keywords: activity, brain, memory, senior, ageing, forgetfulness

„Paměť je naším jediným bohatstvím. Teprve přijdeme-li o ni, stanou se z nás skuteční žebráci.“

(J. E. D. Esquirol)

Na prvním místě bych chtěla poděkovat panu Mgr. Leoši Kovaříkovi, mému vedoucímu práce, za jeho pomoc, ochotu a trpělivost.

Dále děkuji zaměstnancům a především klientům Domova pro seniory v Břeclavi, Domova pro seniory ve Valticích a Domova pro seniory Burešov ve Zlíně. Bez jejich spolupráce bych nemohla realizovat dotazníkové šetření.

V neposlední řadě velmi děkuji celé rodině, za jejich velkou podporu jak finanční, tak především psychickou.

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 PAMĚŤ	11
1.1 ANATOMICKÉ ZÁKLADY PAMĚTI.....	11
1.2 PROCES ZAPAMATOVÁNÍ	12
1.3 KRÁTKODOBÁ PAMĚŤ	12
1.3.1 Kapacita krátkodobé paměti.....	12
1.3.2 Funkce krátkodobé paměti	13
1.4 DLOUHODOBÁ PAMĚŤ.....	13
1.4.1 Kódování dlouhodobé paměti	14
1.4.2 Struktura dlouhodobé paměti	14
1.5 VYBAVOVÁNÍ.....	14
1.5.1 Explicitní paměť.....	15
1.5.2 Implicitní paměť.....	15
1.6 ZAPOMÍNÁNÍ	16
1.6.1 Křivka zapomínání	16
1.7 REKONSTRUKCE	17
1.7.1 Efekt dezinformace	17
1.8 AUTOBIOGRAFICKÁ PAMĚŤ.....	17
1.9 KTERÉ UDÁLOSTI SI PAMATUJEME	17
2 PAMĚŤ A STÁRNUTÍ	19
2.1 ZMĚNY KOGNITIVNÍCH (POZNÁVACÍCH) SCHOPNOSTÍ	19
2.2 BENIGNÍ ZAPOMÍNÁNÍ.....	20
2.3 MOZKOVÁ PLASTICITA	21
2.4 HODNOCENÍ KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ SENIORŮ	21
2.4.1 Test paměťového výkonu	21
2.4.2 Mini Mental State Examination (MMSE).....	23
2.4.3 Test kreslení hodin (clock drawing test)	23
2.4.4 Clinical Dementi Rating (CDR).....	24
2.4.5 Časoprostorová orientace	24
2.5 PROGRAMOVÁNÍ AKTIVIT	24
2.5.1 Rozvoj kognitivní rehabilitace a tréninku paměti	25
2.5.2 Programování aktivit v sociálních zařízeních	26
2.5.3 Charakteristiky aktivit seniorů	28
2.5.4 Motivace k činnostem	28
2.5.5 Mozkový trénink (Brain jogging).....	29
2.6 MENTÁLNÍ SCHOPNOSTI (FAKTORY) K ZÍSKÁNÍ ÚSPĚŠNÉ PAMĚTI.....	32
2.6.1 Transformace (přeměna)	32
2.6.2 Asociace (spojitost, podoba)	33

2.6.3	Fantazie	33
2.6.4	Emoce.....	33
2.6.5	Logika.....	33
2.6.6	Lokalizování.....	33
2.6.7	Vizualizace (mentální obrazotvornost)	34
2.7	STRATEGIE K LEPŠÍ PAMĚTI.....	34
2.7.1	Zaujmutí pozitivního postoje k paměti	35
2.7.2	Pozornost a soustředění.....	35
2.7.3	Vytvoření určitého řádu.....	35
2.7.4	Intelektuální zvědavost	36
2.7.5	Zbytečné zatěžování paměti	36
2.7.6	Mnemotechnické pomůcky	36
2.7.7	Kartotéka	37
2.7.8	Využití emocí	37
2.7.9	Mluvit, psát, komunikovat	38
2.7.10	Cvičení a pohyb.....	38
2.7.11	Výživa	39
2.7.12	Spánek.....	39
2.7.13	Žít v klidu a daleko od hluku	40
II	PRAKTICKÁ ČÁST	41
3	METODIKA PRÁCE.....	42
3.1	CÍLE A HYPOTÉZY	42
3.1.1	Způsob hodnocení hypotéz.....	43
3.2	CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU.....	43
3.3	METODA PRÁCE.....	45
3.3.1	Dotazník	45
3.3.2	Využití formy položek v dotazníku	45
3.4	ORGANIZACE ŠETŘENÍ A ZPRACOVÁNÍ DAT.....	46
3.5	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	46
4	SHRNUTÍ.....	80
4.1	VÝSLEDKY ŠETŘENÍ.....	80
	ZÁVĚR	83
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	85
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	88
	SEZNAM GRAFŮ	89
	SEZNAM TABULEK.....	90
	SEZNAM PŘÍLOH.....	91

ÚVOD

Paměť je složitý proces, kdy jsou informace uchovávány pro pozdější použití. Možná si to ani neuvědomujeme, jak je pro nás v životě důležitá. Zkuste si představit, čím by se stal Váš život bez paměti. Mohli byste číst, psát, jednat, komunikovat, učit se, přemýšlet nebo se rozhodovat? Asi určitě ne, ani se to snad představit nedá. Znamenalo by to ztratit svoji osobnost. Už jenom stačí, a to se na tom určitě shodnou všichni, když si zažijeme nějaké to „okno“ v paměti. Ať už je to u zkoušky či při testu ve škole, nebo si nemůžeme vzpomnět při setkání s nějakou osobou na to, odkud ji známe, nemůžeme si vzpomnět na některé události, které se staly ať už dříve, nebo úplně nedávno, těžko si zapamatováváme telefonní čísla a různé kódy, vypadávají nám různé názvy. Naproti tomu se stává, že se nám v paměti stále a stále vrací něco, na co bychom chtěli zapomnět, ale nedaří se nám to. Jsou to většinou nějaké smutné nebo tragické události. Většinou se to týká úmrtí životního partnera nebo někoho blízkého v rodině, účast u nějaké dopravní nehody, větší rodinné konflikty, týrání dětí nebo velmi časté týrání jednoho partnera druhým, a to buď psychické nebo fyzické. Takovéto situace se nám bohužel do paměti „vryjí“ a ať chceme sebevíc, pryč je nedostaneme. Časem sice trochu zapomínáme, ale nikdy ne úplně a někdo s tím pocitem žije třeba i celý život.

Většina z nás si dělá různě velké starosti, když se nějaké potíže s pamětí objeví. Mnozí si také myslí, že ztratit paměť, když člověk zestárne, je zcela normální. I přesto, že se paměť a intelektuální schopnosti v pokročilejším věku mění, je možné se těmto změnám přizpůsobovat a snažit se udržet si neporušenou inteligenci a „fungovat“ normálně až do vysokého věku. Podmínkou, abychom toho však dosáhli je, že se budeme udržovat v dobré jak fyzické, tak i psychické a intelektuální kondici a budeme si svoji paměť trénovat. Intelektuální živost lze během několika týdnů znovu získat pravidelným procvičováním paměti. Cvičit paměť bychom však měli cel ý život a ne až tehdy, kdy se objeví potíže.

Domnívat se, že si lze zapamatovat všechno, co člověk prožil, nemá smysl. Často pokládáme za ideál tzv. automatickou paměť, kdy si přesně vybavíme všechno, co jsme si vštípi-li. Taková kouzelná paměť však neexistuje. Lidské tělo zažívá vrchol ve třiceti letech a potom začne pomalu, ale jistě, slábnout. Z klinického hlediska je však nutné odlišovat neškodné zapomínání od vážnějších patologických poruch, které postupují mnohem rychleji.

Naproti tomu bych si nedokázala představit, kdyby existovala tak dokonalá paměť, kdy bychom si pamatovali všichni úplně všechno. To by se stal jeden pro druhého nudným a nezajímavým, protože by si pořádně neměli co sdělit, nějaké nové informace. Proto budme rádi, že máme každý svoji paměť, někdo horší, někdo lepší, ale nezapomeňme na to, že každý si ji může cvičit a vylepšovat. Základem je přiznat si, že nějaké problémy mám a začít pro to něco dělat.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 PAMĚŤ

Paměť patří mezi kognitivní funkce, které nám umožňují výběr a zpracování informací tak, abychom se dokázali přizpůsobit svému okolí. Dále mezi tyto funkce patří recepce - příjem informací, jejich podržení, třídění, integrace, dále učení, myšlení a expresivní funkce, což jsou řeč, kreslení a mimické vyjadřování. Porucha těchto funkcí vede ke změnám exekutivních (výkonných) funkcí, kam řadíme motivaci a vůli, plánování činností a provádění úkonů – jednání. [17, 31]

Dodnes však není podstata paměti vysvětlena komplexně. Každá teorie objasňuje pouze určité jevy paměti. [17, 31]

1.1 Anatomické základy paměti

Mozek se nachází uvnitř lebky a je součástí centrální nervové soustavy. Je tvořen asi 100 miliardami nervových buněk, kdy každá z těchto buněk je spojena s jinou a společně mají na starost všechny mentální funkce. Tvoří méně než 2% celkové tělesné hmotnosti. Při narození není ještě zcela zformován. Ani s přibývajícím věkem nemusí degenerovat, protože se mozkové buňky neustále obnovují a obvody, které přenášejí mozkové vzruchy, se mohou stále zdokonalovat. [18]

Mozek je řídicím centrem pro skoro všechny životní funkce, které potřebujeme k přežití, včetně pohybu, spánku, hladu či žízně. Také všechny lidské emoce jsou řízeny mozkem. Dále z jiných částí těla a z okolí přijímá a zpracovává signály. [18]

Mozková kůra je rozdělena do různých funkčních oblastí. U lidí má její velká část na starost vědomí, inteligenci a paměť. V nervových buňkách se uchovávají vzpomínky na nové zážitky a když je znovu prožijeme, paměť tyto zážitky rozpozná a vyvolá. Každá vzpomínka zanechá v mozku stopu, která se nazývá engram. Elektrofyziologické studie, popisující elektrickou aktivitu nervového systému, prokázaly, že existuje řada chemických látek, které zprostředkovávají spojení mezi jednotlivými buňkami. Ze zakončení nervových buněk, tzv. neuromediátorů, se uvolňují molekuly, které se pak přichytí k receptorům dalších nervových buněk. V dnešní době je známo už asi padesát neuromediátorů. Nejčastější je acetylcholin, kyselina gamaaminomáselná, dopamin, adrenalin a kyselina glutamová. [18]

Důležitou roli hraje hypokampus, který je součástí limbického systému. Každá nová informace, která je zachycena, jím musí projít. Dochází k tomu, že hypokampus ji pro-

zkoumá, zakóduje a teprve potom pošle k dalším oblastem mozku. Po jeho poškození si člověk dobře vybavuje staré vzpomínky, ale není schopný naučit se něco nového. [18]

Lidský mozek je nesmírně složitý a mnoho věcí o něm ještě nevíme. S postupem času, jak se bude vyvíjet technologie, tak se budou více objasňovat různé poruchy a onemocnění mozku. [18]

1.2 Proces zapamatování

Informaci, která se má uložit do paměti, musí nejprve zachytit smyslové orgány. Tyto orgány podnět zachytí jen velmi krátkou dobu, od jedné čtvrtiny vteřiny do dvou až tří vteřin. Dále postupuje na několik sekund do krátkodobé paměti. Jakmile je ta informace zpracována a zakódována, ukládá se v dlouhodobé paměti. [9, 15, 17]

1.3 Krátkodobá paměť

Krátkodobá paměť zpracovává informace, které obdrží pomocí smyslových orgánů. Mohou zachytit více podnětů, než jsme schopni popsat, ale většina z nich nikdy nedosáhne vědomí a jsou okamžitě „zapomenuty“. Vjemy, které neupoutají naši pozornost, rychle mizí, naopak ty, kterých si všimneme, přecházejí do krátkodobé paměti. Lidé jsou ve svém vnímání vybíraví a svoji pozornost mohou okamžitě nasměrovat k podnětu, který je pro ně zajímavý nebo důležitý. Zrakové, sluchové, hmatové, čichové, chuťové a taky motorické informace jsou zakódovány ve formě elektrických vzruchů v neuronech. Podnět se kóduje různými způsoby, např. když si přečteme text, umíme si vybavit obraz písmen a jejich umístění na stránce (vizuální kódování), zvuk vlastních slov (akustické kódování) nebo význam věty jako celku (sémantické kódování). Jakmile jsou informace v neuronových spojích stabilizovány, mohou vzpomínky postoupit do dlouhodobé paměti. [9, 15]

1.3.1 Kapacita krátkodobé paměti

Velmi důležitou roli hraje pozornost. Řídí, které informace se stanou středem zájmu krátkodobé paměti. A to do té míry, že když jeden podnět upoutá naši pozornost, ostatní budou ignorovány. [15]

Krátkodobá paměť je schopna uchovat jenom malý počet položek, a to díky omezeným možnostem pozornosti. Zachytí pouze několik informačních jednotek přicházejících ze

senzorických receptorů. Jde o pět až devět jednotek, které odpovídají době potřebné k tomu je zpracovat a uspořádat. [17]

Jakmile je kapacita krátkodobé paměti naplněna, je pro ukládání nových informací nezbytné, aby byl existující obsah přemístěn. Proto, když se snažíme naučit např. letopočty v dějepise, chemické prvky nebo seznam slovíček, můžeme zjistit, že pátá nebo šestá položka vytlačí dřívější ze seznamu. Můžeme pojmut zhruba sedm položek. Štěpení (neboli chunking) nám umožňuje rozšířit rozsah své krátkodobé paměti tím, že její kapacitu efektivněji využijeme. [15]

Informaci zachycenou v krátkodobé paměti spontánně zapomínáme asi po patnácti sekundách, pokud nevynaložíme zvláštní úsilí na to, abychom si na ni vzpomněli, např. tím, že si ji opakujeme nebo si ji napíšeme. Informace může také zmizet v případě interference, např. pokud na nás někdo promluví poté, kdy jsme si přečetli telefonní číslo v seznamu a ještě jej nevytočili. Nedostatek pozornosti a soustředění v této etapě zapamatování způsobí, že se informace neuchová. [15, 17]

1.3.2 Funkce krátkodobé paměti

Limity krátkodobé paměti jsou ekonomické a adaptivní. Tato paměť pomáhá zapomínat na to, co už není užitečné, tak jako např. mizí staré papíry ze stolu nebo se vymazávají staré soubory z počítače. Jinak by byla naše mysl zaplněna každým vjemem, každým telefonním nebo směrovacím číslem či jménem a všemi maličkostmi, které se nám dostanou do toku vědomí. Kdyby měla krátkodobá paměť neomezenou kapacitu, byli bychom neustále rušeni a rozptýleni a možná by to mohlo mít ničivé důsledky. [9, 15]

1.4 Dlouhodobá paměť

Dlouhodobá paměť je úložným systémem, který má kapacitu pro velký objem informací na dlouhou dobu. Je nejrezistentnější, nejstabilnější a nejspřádanější. Čím lépe byly informace zpracovány a uspořádány (zakódovány) krátkodobou pamětí, tím snadněji a rychleji si je člověk vybaví a poté použije. [15, 17]

1.4.1 Kódování dlouhodobé paměti

V krátkodobé paměti mohou být informace udržovány mechanickým opakováním. Abychom byli schopni přenést údaj z krátkodobé do dlouhodobé paměti, je jednodušší použít propracování. Jde o strategii, která je spojena se smysluplným uvažováním o údajích a jejich asociacích s jinými poznatky, které jsou v dlouhodobé paměti již uloženy. Čím důkladněji budeme takto schopni údaj propracovat, tím snáze si ho později připomeneme. [15]

1.4.2 Struktura dlouhodobé paměti

Podle obsahu informací, které do dlouhodobé paměti přicházejí, se rozlišuje na tři druhy: epizodická, sémantická a procedurální. [17]

Epizodická paměť zaznamenává osobní zkušenosti v časových a prostorových souvislostech. Znamená to, že díky ní si pamatujeme, co se kdy komu stalo a kde se to stalo. Je to paměť osobních zážitků, kdy je zachován osobní postoj k tomuto zážitku. [17]

Sémantická paměť zahrnuje naše všeobecné vzdělání. Je v ní obsaženo ovládání slov a pojmů, umožňuje nám vytvořit si velký rozsah znalostí a vědomostí. Díky ní můžeme pojmenovávat všechno, co nás obklopuje a s čím přicházíme do styku. [17]

Procedurální paměť nám umožňuje řídit průběh našich činností a zautomatizovat si různé senzomotorické dovednosti. [17]

1.5 Vybavování

Jednou z nejčastějších otázek kognitivní psychologie je, jakým způsobem si uložené informace vybavujeme. Hermann Ebbinghaus nebyl pouze prvním psychologem, který paměť začal studovat systematicky, ale také prvním psychologem, který si uvědomil, že paměť může fungovat i bez uvědomování. Testoval sám sebe, kdy se pokoušel nazpaměť naučit řadu nic neříkajících slabik a počítal, kolik opakování potřebuje, když se stejnou řadu učil později znovu. Podruhé nepotřeboval tolik opakování jako poprvé, takže bylo jisté, že si musel části řady uchovat v paměti, i když vědomě je nebyl schopen zopakovat. [15]

V současné době existují dva typy metod, kdy každá z nich posuzuje jiný typ paměti - explicitní a implicitní. Explicitní paměť je ta, která obsahuje soubor faktů a událostí, které si

lidé vybavují na základě přímého dotazu. Implicitní paměť je ta, která uchovává informace nevědomě a má nepřímý účinek na výkon. [15]

1.5.1 Explicitní paměť

Obsahuje druh vzpomínek, které je možné vybavit si vědomě, např. na základě dotazu. Mezi testy explicitní paměti patří metoda **volného vybavování** (free-recall) a **metoda znovupoznávání** (rekognice). [15]

Volné vybavování je testovací metoda, při které si lidé musí vybavit informace bez pomocného vodítka. Např. dokážete vyjmenovat všech sedm trpaslíků ze Sněhurky? Nebo písemný úkol, ve kterém jste požádáni popsat policii zločincovu tvář. [15]

Znovupoznání je testovací metoda, při které je osobám ukázán seznam položek, u kterých se mají rozhodnout, jestli už se s nimi dříve setkaly. Např. dostanete seznam asi dvaceti jmen a z nich vyberete a zaškrtnete jména sedmi trpaslíků. Nebo budete moci identifikovat zločince z řady anonymních, neznámých osob. Na tomto principu je založeno mnoho testů, ve kterých vybíráte odpovědi A, B nebo C. [15]

Paměť závislá na kontextu podněcuje představu o tom, že se lidem mnohem snadněji vybavují informace, pokud se nacházejí ve stejné situaci, v jaké informaci poprvé získali. Velmi mocným faktorem je i vůně, která dokáže podnítit vzpomínku na zažitou událost. Ať už je to závan parfému, čerstvě posekané trávy, zatuchlý pach suterénu nebo potem sálající šatna, to všechno může podnítit „aromatické vzpomínky“. [15]

Paměť je také závislá na stavu mysli. Dokládají to studie, které dokazují, že je často snadnější si něco vybavit, když je stav naší mysli shodný v době vybavení si se stavem, kdy byla zkušenost kódována. Když si něco zapamatujeme v době, kdy jsme šťastní nebo smutní, střízliví nebo opilí, naštvaní nebo klidní, tak se nám tato vzpomínka, pokud není náš emocionální stav moc rozptylující, mnohem lépe vybaví, když budeme později ve stejném emocionálním rozpoložení než v jiném vnitřním stavu. [15]

1.5.2 Implicitní paměť

Je to paměť, která je vybavována nevědomě. Obsahuje senzomotorické schopnosti (např. chůze, jízda na kole, plavání), percepčně-motorické dovednosti (např. hra na klavír, psaní

na stroji) a automatizované kognitivní operace (např. mluvnická pravidla, násobilka, sčítání). [15]

1.6 Zapomínání

Podle některých psychologů je zapomínání adaptivním, hospodárným aspektem lidské paměti. Probíhá čtyřmi způsoby: nedostatečné kódování, vyhasínání, interference nebo vytěsnění. U nedostatečného kódování a vyhasínání jde o to, že zapomenutá informace se již v dlouhodobé paměti nenachází. U interference a vytěsnění mohou jisté vzpomínky stále existovat, ale dají se jenom obtížně, pokud vůbec, vybavit. [15]

Nedostatečné kódování znamená to, že ne všechny věci známe do detailů, ale přesto nám to k běžnému životu stačí. Např. proč bychom potřebovali znát přesný detail pětikoruny, když nám úplně stačí, že ji rozpoznáme od ostatních mincí. A takových věcí, na které se často díváme, používáme je skoro denně a neznáme přesně jejich detaily, je spousta – např. počítačová klávesnice, detaily telefonu, rozvržení přední strany oblíbených novin atd. [15]

Rozpad (vyhasínání) To, že paměťové stopy erodují, je nejstarší teorií zapomínání. Vysvětlení skrývá dva problémy. Prvním je, že neexistuje nějaký fyzický důkaz rozpadu, který by odpovídal slábnutí paměti. Druhým je ten, že čas jako takový není nejkritičtějším faktorem. Paměť čerstvě nabytých informací se vytrácí v průběhu několika hodin, ale cizí jazyk, který jsme se učili na základní či střední škole, si pamatujeme několik let. [15]

Interference můžeme nazvat také jako rušivé vlivy. To znamená, že naučenou informaci zapomínáme kvůli interferenci s jinou informací. Jsou dva typy – proaktivní a retroaktivní interference. Proaktivní interference je tendence dříve naučeného materiálu narušit vybavováním si nově naučených informací. Retroaktivní interference je tendence nově získané informace narušit vybavování si dříve naučeného materiálu. [15]

Vytěsnění znamená, že člověk se snaží nemyslet na to, co ho trápí. Např. ti, kteří v dětství prožili nějakou traumatickou událost. Určité vzpomínky mohou být na dlouhou dobu potlačeny a při terapii mohou být znovu vybaveny. [15]

1.6.1 Křivka zapomínání

Selhání paměti je každodenní zkušeností nás všech. Německého psychologa Ebbinghause to inspirovalo k pokusu, který vyzkoušel sám na sobě. Měřil tempo, kterým je informace

zapomínána a zkoušel svoji vlastní paměť. Sledoval, jak rychle zapomene nesmyslné slabiky, v časových odstupech od dvaceti minut po třicet jedna dnů. Vše znázornil na křivce, kterou nazval Ebbinghausovu křivku zapomínání. Zjistil, že k velmi rychlému zapomínání dochází v první hodině a že v prvních devíti hodinách zapomněl více než 60% veškerých položek. Poté se rychlost zapomínání stabilizovala. [15]

1.7 Rekonstrukce

Pamatování samotné je aktivním procesem, ve kterém přehodnocujeme vzpomínky na základě svých přání, potřeb, víry a informací, které jsme obdrželi z vnějších zdrojů. Naše paměť je ovlivňována určitými schémata, které nám často pomáhají zaplnit chybějící kousky. Schémata jsou prekoncepce o lidech, objektech nebo událostech, které ovlivňují způsob, jakým jsou nové informace vybaveny a poté interpretovány. Schémata nás někdy mohou ovlivnit víc, než si myslíme. [15]

1.7.1 Efekt dezinformace

Paměť je aktivní konstrukcí minulosti, takovým skladem, který mění realitu způsoby, které odpovídají nejenom dřívějším zkušenostem, ale také informacím získaným po určité zažité události. Poté, co se nám přihodí jakákoliv událost, stane se způsob, jakým jsou o ní předány informace, ať už jsou pravdivé nebo ne, součástí vzpomínek uložených v paměti. Efekt dezinformace je tedy tendence začlenit pozdější nesprávné informace, týkající se konkrétní události, do původní vzpomínky na danou událost. [15]

1.8 Autobiografická paměť

Autobiografická paměť jsou vzpomínky, které máme ze svých vlastních osobních zkušeností a pozorování. Jak plyne čas, tak nám trvá čím dál déle vybavit si své vzpomínky, je těžší správně datovat a vzpomnět si na detaily určitých událostí. Vzpomínky totiž hned od počátku mizí v pomalém tempu. [15]

1.9 Které události si pamatujeme

Je zřejmé, že ne všechny zážitky v nás zanechají stejný dojem a některá data máme vryta v paměti celý život. Jedinečné zážitky si vybavíme celkem snadno, ale ty běžné, obyčejné,

rychle zapomeneme. Některé události v našem životě jsou tak intenzivní, že to vypadá, jako by v naší paměti zaujímaly speciální postavení. Velmi rychle si např. zapamatujeme svá „poprvé“. Určitě, když se zamyslíme nad roky strávenými na střední škole, si vzpomeneme ihned na den, kdy jsme poprvé přijeli na internát, den, kdy jsme poprvé potkali našeho nejlepšího kamaráda, důležité zkoušení, sportovní události atd. [15]

Existuje však etapa života, která se pro nás zdá být zcela ztracená. Obvykle si totiž nevybavíme nic z událostí, které se staly před třetím rokem života. Tato běžná mezera v paměti se nazývá **dětská amnézie**. První z možností je, že je toto zapomínání způsobeno tokem času a interferencí pozdějšími vzpomínkami. Druhé vysvětlení vychází z představy, že malé děti postrádají konceptuální systém sebepojetí pro organizaci informací k zapamatování. A že vývoj autobiografické paměti je ovlivněn sociálními faktory, jako např. v jakém rozsahu vzpomínají rodiče se svými malými dětmi na minulost. [15]

Těžko říct, jestli vlastně existují nějaké ranné vzpomínky. Někteří výzkumníci objevili, že dospělí jsou schopni si vybavit určité kritické události, které se staly od dvou let věku, např. narození sourozence, stěhování, nebo pobyt v nemocnici či smrt některého člena rodiny. Jiní výzkumníci jsou však proti a vysvětlují to tím, že výpovědi dospělých nemusí být založeny na vzpomínkách z první ruky, ale spíše na příbězích vyprávěných rodiči, fotografiích a jiných vnějších zdrojích. Další výzkumníci trvají na tom, že lidé mohou mít neúplné vlastní vzpomínky na první roky života. [15]

2 PAMĚŤ A STÁRNUTÍ

Mnoho lidí má vsugerováno, že jak pomalu stárneme, začínáme zapomínat jména, čísla, klíče od bytu nebo auta a ostatní důležité věci. Podle takového stereotypu jsou podle nás lidé, kteří odchází do důchodu, zapomnětliví a rozržití. Zhoršení kognitivních funkcí však nemusí být neodvratitelnou částí stárnutí. Kdybychom si vyslechli vzpomínání kteréhokoliv našeho dědečka či babičky, tak bychom žasli, jak snadno nám vylíčí veškeré detaily událostí, které se jim přihodily před půl stoletím. Některé události se nám totiž vryjí do paměti natolik, že jsou jednoduše nesmazatelné. Ať už jsou to události ze sportu, politiky, války, pohromy, zábava nebo zločiny, jsou to témata, která v naší paměti zanechávají jasné stopy. Výzkumy také prokazují, že přestože jsou si starší lidé schopni vybavit dřívější podnět podobně jako mladí lidé, objevuje se u nich zhoršení schopnosti volně si vybavit nic neříkající slabiky, jména lidí, kteří jim byli představeni před malou chvílí, tváře, geometrické tvary nebo nově naučenou látku. [1, 11, 15]

Zhoršování paměti, spojované se stárnutím, je založeno na dvou neurokognitivních bázích. První je spojena s kvalitou smyslů. Vysvětlováno je to tím, že jak lidé stárnou, horší se jim zrak i sluch. Kdybychom sledovali staré lidi při řešení kognitivních úkolů, závisel by jejich výkon do značné míry na kvalitě jejich smyslů. Druhá je spojena s tím, jak rychle dochází k přenosu nervových impulzů. Právě tohle zkoumal Timothy Salthouse. Při přísně kontrolovaných experimentech objevil, že jak lidé postupně stárnou, mnohem pomaleji zpracovávají informace a tím pomaleji reagují. Toto zpomalení neurální rychlosti má také podíl na výkonech různých kognitivních úkolů, včetně těch, které se týkají hodnocení paměti. Čím více času zabere zpracování zadaného úkolu, tím méně času zůstane na procvičení a nezbyvá čas na obrácení pozornosti k dalším úkolům. To je důvod, proč je zpomalení reakce nervového systému problematické. [1, 11, 15]

2.1 Změny kognitivních (poznávacích) schopností

Změny kognitivních schopností se v průběhu stáří týkají celé řady psychických procesů. Jsou to změny od počitkových prahů, přes kvantitativní a kvalitativní změny vnímání, percepčně motorická koordinace, paměťové funkce až po nejvyšší intelektové schopnosti. Při zkoumání sensorických schopností a percepčně motorické koordinace bylo zjištěno, že maximum funkční úrovně je na začátku třetího desetiletí věku, v některých výkonech do-

konce i dříve. Poté dochází k poklesu funkční úrovně, ale je však velmi pozvolný a dlouho nemá téměř žádný vliv na praktickou činnost jedince. V období mezi padesátým a sedmdesátým rokem věku začínají výkonnostní křivky strmě klesat. Nedostatky jsou způsobené změnami smyslových orgánů a motoriky. Tyto nedostatky mohou mít již omezující vliv na pracovní výkonnost i na společenské začlenění stárnoucího člověka. [31]

Přestože dochází k postupnému oslabování jednotlivých psychických funkcí, lze je do značné míry kompenzovat. Často můžeme v každodenním životě u starého člověka pozorovat, jak se snaží vyrovnat sensorické nebo motorické nedostatky. Může se je snažit vyrovnávat zvýšenou opatrností, dostatečným využíváním rozumu při nějaké činnosti, zpomalením tempa a větším volným úsilím. Všeobecně se dá říct, že se všechno snaží vyrovnávat zvýšenou kontrolou všech činností. [31]

Je pozoruhodné, že percepce řeči, hudební sluch, binokulární zraková ostrost a další schopnosti se mohou udržet na vysoké funkční úrovni až do stáří. Dochází k tomu ale v případech, že jsou v průběhu celého života posilovány praktickou činností. Prokázalo se to také u funkcí paměti a učení. [31]

Důležité však je, abychom si uvědomili, které faktory a situace mohou signalizovat počínající poruchy kognitivních funkcí. Je to významné především pro včasnou diagnostiku demencí nebo lehkých poruch kognitivních funkcí, které demencím předcházejí. V první řadě je to totiž porucha paměti. [31]

Nejčastěji bývá porušena vstřípivost paměti a zapamatování si nových paměťových obsahů. Ale může být porušena také výbavnost ze zásobní paměti, především její přesnost. Mohou se objevit paramnézie, což je zkreslení vybavovaných vzpomínek. Dále potom ekmnézie, kdy člověk špatně časově řadí vzpomínky anebo kryptomnézie, což jsou neúmyslné paměťové plagiáty, kdy člověk neúmyslně vydává cizí zážitky za vlastní. [31]

2.2 Benigní zapomínání

Z klinického hlediska je nutné, abychom odlišili neškodné zapomínání od závažnějších patologických poruch, které postupují mnohem rychleji. Proto, pokud se nějaké poruchy objeví, je důležité provést neurologické vyšetření. [18]

Mnoho lidí si stěžuje na zhoršování paměti, kdy jim stále častější „okna“ v paměti ztěžují běžný každodenní život. Proto již existují centra pro poruchy paměti, na jejichž práci se

podílejí neurologové, gerontologové a psychologové. Často tu řeší takové problémy, jako je např. zapomínání různých názvů, jmen nebo obtížné vybavování událostí či zážitků, které se staly nedávno. Jde o příležitostné selhávání paměti v jednotlivostech a stále se opakuje. Tyto drobné každodenní problémy se nazývají benigní, což je neškodné zapomínání. [18]

Lidé, kteří centra navštěvují, procházejí testy, které probíhají v ideálním prostředí, kde je neruší žádné zbytečné zrakové ani sluchové vjemy a vyšetřující jim trpělivě naslouchá. Proto i ti, kteří si stěžují na problémy s pamětí, dosahují dobrých výsledků. Pokud se navíc donutí k maximálnímu soustředění, dosahují uspokojivých výsledků, které jsou srovnatelné s výsledky mnohem mladších lidí. [18]

2.3 Mozková plasticita

Výsledky testů, které lidé podstupovali, nasvědčují tomu, že už od třiceti let klesá schopnost učení a přizpůsobování novým okolnostem a v sedmdesáti letech je pokles velice prudký. [18]

Neurobiologové uvádějí, že dochází během života k pozvolnému ubývání mozkových buněk. Vědecké práce se však shodují na něčem jiném. Podle nich je kvalita mezibuněčných spojení, tzv. mozková plasticita, mnohem důležitější než počet nervových buněk. Tento názor zastává americký psycholog Hebba, podle kterého se při jednotlivých událostech vytvářejí mezi neurony dočasné spoje a dojde k vytvoření buněčných sítí. Síť potom funguje díky kontaktům na mezibuněčných spojeních, které se nazývají synapse. Ty jsou plastické, což znamená, že mohou přizpůsobovat intenzitu mezibuněčného přenosu dané situaci. [18]

2.4 Hodnocení kognitivních funkcí seniorů

Jak už jsem se zmiňovala dříve, paměť patří mezi kognitivní funkce. Protože se všechny funkce navzájem ovlivňují, spousta testů je na ně vypracována. [31]

2.4.1 Test paměťového výkonu

Test probíhá tím způsobem, že dotazovaný musí odpovědět na 8 následujících otázek:

1. Stává se vám, že nepoznáváte místo, kde jste už jednou byl/a?

2. Stává se vám, že opakovaně kontrolujete, jestli jste při odchodu z domu zamkl/a dveře, zavřel/a dveře na balkon, zhasl/a světlo, vypnul/a některý z domácích spotřebičů?
3. Stává se vám, že zapomínáte některá podstatná jména, běžné odborné termíny, jméno nebo příjmení někoho známého?
4. Stává se vám, že si dnes nemůžete vzpomenout, co jste včera měl/a k obědu nebo večeři?
5. Stává se vám, že si nemůžete vzpomenout, kde jste si nechal/a položené klíče, brýle, noviny, nebo některé potřebné věci?
6. Stává se vám, že si nemůžete vzpomenout na to, co vám někdo už dříve řekl, a musí se vám to připomenout?
7. Stává se vám, že v rozhovoru někdy ztrácíte „nit“?
8. Stává se vám, že jdete po ulici, někdo vás pozdraví a vy nevíte, o koho jde?

Hodnocení tohoto testu probíhá následovně:

- 1 bod – u těch položek, u kterých můžete odpovědět, že se u vás uvedený problém nevykytl v posledním půl roce
- 2 body – u těch položek, u kterých můžete odpovědět, že jste si jisti, že se u vás uvedený problém vyskytl jednou nebo dvakrát za posledního půl roku
- 3 body – u těch položek, u kterých můžete odpovědět, že se u vás uvedený problém vyskytne jednou za měsíc
- 4 body – u těch položek, u kterých můžete odpovědět, že se u vás uvedený problém vyskytuje jednou týdně
- 5 bodů – u těch položek, u kterých můžete odpovědět, že se u vás uvedený problém vyskytuje každý den

Vyhodnocení:

- 8-10 bodů = výborná paměť
- 11-18 bodů = velmi dobrá paměť
- 19-26 bodů = průměrná paměť
- 27-34 bodů = slabá paměť

35-40 bodů = selhávající paměť

[29]

2.4.2 Mini Mental State Examination (MMSE)

Tento test je také nazýván Folsteinův test. Je to nejužívanější orientační test ke zjištění demence, respektive narušení kognitivních funkcí. Skládá se ze třiceti bodů a hodnotí se deset funkcí – orientace, zapamatování, pozornost a počítání, vybavnost paměti, pojmenování předmětů, opakování věty, třístupňový příkaz, čtení a vyhovění příkazu, psaní a obkreslování podle předlohy. Za každou správně zodpovězenou otázku dostane testovaný jeden bod. Plný počet bodů je tedy 30. Výkon 27 až 30 bodů neznámá organické mozkové postižení. Jestliže testovaný dosáhne 10 bodů a méně, znamená to pokročilou formu demence. [31]

2.4.3 Test kreslení hodin (clock drawing test)

Tento test probíhá tak, že klient má za úkol nakreslit hodinový ciferník s čísly a ručičkami a vyznačil na něm určitý časový údaj, který je mu určen. Hodnotí se celistvost nakresleného ciferníku, správné vyznačení čísel (správné pořadí čísel a jejich umístění) a správné nastavení ručiček na požadovaný časový údaj. Za správné provedení je 10 bodů. Za správné nakreslení ciferníku jsou 2 body, za neúplné (neúplný kruh nebo ciferník jiného tvaru) 1 bod, za chybění kruhu nebo jiného tvaru ciferníku není žádný bod. Za správné vyznačení požadovaného času ručičkami jsou 4 body, pokud jsou ručičky stejné velikosti nebo tam jsou drobné nepřesnosti, získávají se 3 body. Jestliže jsou výrazné chyby v časovém údaji, získávají se 2 body, při chybění jedné ručičky 1 bod a pokud chybí ručičky úplně nebo je jich více, body se nezískávají. Pokud jsou čísla ve správném pořadí a na správném místě, získávají se 4 body, při správném pořadí, ale nesprávném rozestupu mezi čísly 3 body. 2 body při přidání nebo chybění některých čísel, aniž by bylo porušeno pořadí ostatních, při nesprávném směru řazení čísel (proti směru hodinových ručiček), při hrubých poruchách rozmístění čísel. Pokud scházejí nebo jsou naopak některá čísla navíc, získává se 1 bod. Jestliže chybí čísla nebo jejich napsání je nesrozumitelné, bod se nezískává žádný. [31]

Zdravý starší člověk má plný počet bodů. Při 9 bodech je podezření na postižení a 8 bodů je hranice organického postižení. 7 bodů a méně znamená organické mozkové postižení (demenci). [31]

2.4.4 Clinical Dementi Rating (CDR)

Tento test slouží ke zjištění jak demence, tak mírné poruchy kognitivních funkcí. Je to strukturované vyšetření, u kterého se hodnotí rozhovor s klientem a rozhovor s pečovatelem klienta (nebo rodinného příslušníka). Je hodnocena paměť, orientace, soudnost a řešení problémů, společenský život, práce doma a koníčky, péče o sebe sama.

Hodnocení tohoto testu je následující: jestliže není porucha funkce – 0 bodů; sporná, velmi malá porucha – 0,5 bodu; mírná porucha – 1 bod; střední porucha – 2 body a 3 body při těžké poruše funkce. K tomu, aby byla stanovena lehká porucha kognitivních funkcí, nesmí být položka paměť horší než 1 bod a nulová musí být položka péče o sebe sama. [31]

2.4.5 Časoprostorová orientace

Tento test probíhá tak, že se klienta ptáme, jaký je rok, měsíc, den. Kde se momentálně nachází, jak se jmenuje současný prezident, kde bydlí. [31]

2.5 Programování aktivit

Stáří by mělo být takovou korunou našeho života. Pro některé ale může být i velmi bolestné a bezmocné. Nejvíce o tom vypovídá dramatický nárůst sebevražd v nejvyšším věku. Stáří není jenom o léčení nebo vyšetřování, to není dominanta. I zdravotníci a zaměstnanci sociálních zařízení by se měli snažit vytvářet podmínky k důstojnému životu ve stáří. Je potřeba, aby hodnotili, chránili a obnovovali u každého staršího člověka soběstačnost, sociální síť, komunikační schopnosti a pocit smysluplné existence. Je to právě důležitý základ k tomu, aby měli tyto lidé chuť do života, chuť věnovat se svým koníčkům a zálibám a chuť věnovat se různým formám aktivit, mezi které patří i cvičení paměti. [31]

Zdravý výkonný člověk je schopen plánovat a organizovat si svoje aktivity samostatně. Zvažovat priority, rozlišovat práci, zábavu a odpočinek, střídat činnosti sebe obslužné či individuální a činnosti prováděné ve spolupráci s druhými nebo pro druhé. Člověk, který je oslaben svým zdravím, s poruchou mobility, postižením motoriky, smyslových orgánů nebo kognitivních funkcí, je ve svých aktivitách více či méně omezen. Jeho schopnost provádět různé aktivity, jeho výkonnost i motivace k činnostem slábnou. Tohle všechno je podmíněno i osobnostními vlastnostmi, mezi které patří odolnost vůči zátěži, práh bolesti, píle,

iniciativa, tvůrčí potenciál a hodnoty. Dále je to ovlivněno vlastnostmi prostředí, kam patří stimulace či omezování, bariéry, šance, vztahy a role. Čím větší je fyzické nebo duševní omezení, které je způsobeno zdravotním stavem, tím důležitější je podpůrná funkce prostředí. Život seniora je také ovlivněn závažnými změnami a sociálními událostmi, jako je ovdovění, penzionování, přestěhování do neznámého prostředí, nástup do dlouhodobé ústavní péče, ztráta kontaktu s dětmi, osamělost, zhoršení životní úrovně, ohrožení soběstačnosti atd. K drobným sociálním změnám taky patří změny sociálních rolí a perspektiv, zastarávání znalostí s vypadáváním z kontextu dění, s nezvládáním nových aktivit či technologií. [31]

Část seniorů si snaží zachovávat soběstačnost, aktivitu, životní program a řízení svých záležitostí včetně společenských rolí a seberealizace do nejvyššího věku. Jiní se propadají do problémů, neúspěšnosti a izolace, jsou frustrovaní a deprimovaní, někteří selhávají v řešení svých záležitostí. Rozvíjí se u nich takový kolotoč, kdy nedostatek příležitostí posiluje neschopnost, ta připravuje člověka o další příležitosti atd. Tito lidé pak dosahují horších výsledků, než na jaké mají předpoklady. Toto se týká seniorů jak zdravých, tak i nemocných. Důsledkem je i negativní sebehodnocení, kdy mnozí senioři reagují na životní situaci stažením do sebe nebo rezignací a apatií, např. po přijetí do sociálního zařízení nebo při nástupu kognitivních poruch. Jiní senioři by se aktivitám rádi věnovali, aktivity jim chybí, ale nevědí, jak si vytvořit vhodné podmínky pro zájmovou činnost nebo k tomu ani nemají možnosti. [31]

2.5.1 Rozvoj kognitivní rehabilitace a tréninku paměti

První kroky, které reagují na požadavek z řad americké společnosti, aby došlo ke zlepšení výkonnosti mentálních procesů, podnikají v 70. letech 20. století. Vznikají kurzy tréninku paměti a dalších poznávacích procesů. Začátkem 80. let je v Palo Alto zaznamenáno více než šest set čekatelů na tyto tréninky. Tréninky jsou administrovány vtipně, klienti mají možnost cvičit paměť prezenčně, písemně nebo dokonce i po telefonu. [14]

V 80. letech se tréninky paměti rozšiřují i do zemí západní Evropy. V Německu je začíná rozšiřovat Stengelová, A. von Assel v Belgii a ve Francii to je Ledanseurs. [14]

Koncem 70. let dochází také k rozvoji neuropsychologické terapie. Je to rovněž v důsledku poptávky společnosti. Rozvíjí se automobilismus a zvyšováním rychlosti přibývá úrazů včetně mozkových traumat u lidí, kteří jsou v produktivním věku. Mezi lidmi byla snaha,

aby se tito lidé mohli opět vrátit do aktivního života, a proto docházelo k rozvoji neuropsychologické diagnostiky. Současně se rozvíjí takové formy tréninku paměti, které by měly umožnit rehabilitovat poškozené kognitivní funkce. V roce 1976 vytváří Miller zřejmě první model pro kognitivní trénování v rehabilitace. Po něm v roce 1979 přichází Reintan s baterií REHABIT. Ta má systematicky procvičovat čtyři důležité poznávací procesy, které jsou uloženy v pravé i levé mozkové hemisféře. Postupně pak dochází k vytváření dalších modelů a koncepcí neuropsychologické kognitivní rehabilitace. Rozlišují dva přístupy k tréninku příslušných poznávacích procesů. První je výkonnostní a je zaměřen především na relativně zdravou populaci ve středním i vyšším věku, která má zájem o zlepšení svých funkcí. Druhým typem je neuropsychologický nácvikový postup, který je určen především nemocným s poškozením mozku v produktivním věku. [14]

2.5.2 Programování aktivit v sociálních zařízeních

V souvislosti s plánováním aktivit se užívalo pojmu „aktivizace seniorů“. Vyvolávalo to však představu, že senior je jenom pasivním účastníkem předem připravených programů, nebo dokonce představu, kdy je s lidmi manipulováno a někdy šlo až o povinnou účast. Tento pojem je proto dnes nahrazován nenásilným vytvářením podmínek a nabízením možností v rámci „programování aktivit“. Je nutné respektovat osobnost klientů, jejich vůli, aktivitu i pasivitu, pokud odráží osobnostní zaměření a není projevem vynuceným negativními okolnostmi nebo psychickou poruchou. [31]

Cílem programování aktivit je vytvořit podpůrné prostředí, a to ve slova smyslu materiálním, psychologickým, sociálním a duchovním. Prostor, ve kterém senior žije, by mělo pomáhat při hledání významu a smyslu, mělo by inspirovat a usnadňovat činnost. Skutečná podpora aktivit klienta znamená to, že mu pomáháme najít to, co ho naplňuje radostí, dává mu smysl, rozmnožuje jeho příjemné prožitky a pocity tak, jak je tomu u každého člověka v každodenním životě. Nezbytným předpokladem je však důstojnost. [31]

Aktivita, která má probíhat v domácím prostředí nebo v některém ze sociálních zařízení, má přirozeným způsobem navazovat na to, co bylo přerušeno nemocí nebo institucionálními, nebo by měla rozvinout to, co zůstalo skryto jako vnitřní možnost a příležitost k růstu. Prostor, který má pomáhat podporovat aktivitu člověka, by mělo být co nejpřirozenější a mělo by vyvolávat příjemné vzpomínky. Mělo by přirozeným způsobem u člověka vzbuzovat potřebu aktivity, která je mu milá, která podporuje spokojenost se sebou samým a je

spojena s oceněním od druhých, vyvolává pocity sounáležitosti a soudržnosti vůči svému okolí. Tím pak naplní člověka pocitem smysluplné existence a sebeúcty. [31]

Setkáváme se s dvojím pojetím začlenění aktivit do života klientů. Prvním je, že vytváříme aktivizační programy, jejichž cílem je „aktivizace“ obyvatel. Obvykle tyto aktivity připravují sociální pracovníci, někdy ergoterapeuti, ovšem často bez speciální profesní přípravy. Představa aktivizace je orientovaná spíše na program samotný, aby byl pestrý, zajímavý, než aby byla směřována na zájmy a potřeby klientů. Program probíhá pouze ve vymezeném prostoru a čase, je součástí režimu dne a vede často k pouhému stereotypnímu vyplnění času a zahnání nudy. Neaktivuje, spíše podřizuje a klient se spíše snaží vyhovět osobě, která program připravovala. Pracovníci také často nabízejí pravidelnou činnost pouze úzké skupině klientů. Těm, kterým jejich způsob aktivizace vyhovuje a kteří jsou schopni se v předložené nabídce orientovat. Mnoho klientů se však těchto aktivit z různých důvodů odmítá účastnit. Mají strach ze selhání, stydí se nebo v nich prostě nevidí smysl. Klientům s různým stupněm omezení psychomotorických schopností pak nezbývá nic jiného než např. pohled z okna. A ležícím v tomto případě pohled do stropu. [31]

Druhé pojetí je takové, že se klientům vytváří přirozené prostředí. Mají v nabídce běžné aktivity všedního dne i činnosti nevšední a zvláštní. Lidé si z nich mohou vybrat podle své chuti, které často svépomocí sami vytvářejí, respektují různé zájmy různých lidí, jejich různé možnosti a limity. Vytváří se jim podpůrné prostředí, podmínky a klima, ve kterém se cítí dobře a v němž mohou prožít čínorodý a plný život podle svých představ a přání. Vše mohou prožívat v soukromí nebo ve společnosti druhých, ale vždy s činností, která je uspokojuje a má pro ně cenu. [31]

Pracovník, který má na starost plánování aktivit, by měl být dobře obeznámen se způsobem identifikace potřeb člověka, s hodnocením jeho funkčního potenciálu, jeho možností i s hodnocením životní satisfakce. Měl by se orientovat v široké škále nejrůznějších aktivit, technik, programů, které povzbuzují kreativitu, vyvolávají zvědavost, chuť něco dělat a něčemu novému se učit. Tento pracovník by měl znát vlastnosti jednotlivých činností, aby vhodným způsobem mohl propojit činnost s vnitřní potřebou a možnostmi klienta. Je potřeba, aby znal nejvýznamnější choroby, včetně demence, jak se projevuje v oblasti chování a prožívání. [31]

2.5.3 Charakteristiky aktivit seniorů

Při přípravě a podpoře aktivit seniorů je třeba myslet na některá specifika a respektovat je.

Životní zkušenost ovlivňuje zájem konkrétního seniora o určité činnosti. Některé jsou mu bližší, některé může odmítat. [31]

Činnost musí být přiměřená schopnostem člověka fyzickým i mentálním. Měla by totiž navodit prožitek úspěchu a zdaru a ne vést k neúspěchu, ponížení a k utvrzování pocitu vlastní nemohoucnosti. [31]

Činnost musí mít pro jedince smysl, který v ní on sám nachází. Bude vědět, že tím pomůže někomu nebo sám sobě, udělá někomu radost, vytvoří pěkné prostředí, vydělá peníze, vytvoří něco pěkného pro vlastní potěšení, nebo že pokračuje v naplňování životního poslání, něco po sobě zanechá budoucím generacím atd. [31]

Činnost musí odpovídat individuálnímu tempu. U někoho je pomalejší, věci dělá dlouho, u někoho je rychlejší a je hned hotov. [31]

Člověk dělá věci podle zvyku a stereotypu. [31]

Senioři se liší ve schopnosti střídat aktivity. [31]

Je důležité nechat klienta, aby sám mohl posoudit výsledek své práce. Vždy je však žádoucí náš pozitivní ohlas. [31]

2.5.4 Motivace k činnostem

Aktivita člověka vzniká z napětí, které je mezi vnitřní potřebou činnosti a vnější příležitostí tento vnitřní akční potenciál nějak zaměřit. Aktivita je způsob, jak může člověk přežít, uspokojit svoje potřeby, zpříjemnit si život, vytvořit něco, co ho přesahuje. Činnosti člověku přináší mnoho. Strukturují mu čas, ovlivňují společenské kontakty, podporují fyzickou i duševní činnost, vytvářejí určitý společenský status. [30]

Velký přínos má také práce ve skupině, kdy se dá použít jako vhodná motivace. Většina z nás působí hned v několika skupinách – v rodině, v práci, ve škole, mezi přáteli atd. Každý z nás se tak může naučit lépe rozumět sám sobě, stane-li se členem nějaké terapeuticky zaměřené skupiny. [30]

Práce ve skupině může pozitivně působit hned v několika směrech. Od začátku nám přidělí určitou roli. Dá nám příležitost, že můžeme naše potíže s někým sdílet a nejsme na to sami,

umožní nám tak vzájemnou podporu lidí stejného věku. Zároveň nám pomůže uvědomit si, že s podobnými potíži, jaké máme my, musí bojovat i jiní lidé. Zprostředkuje nám výměnu poznatků, zážitků a zkušeností. Je to příležitost k tomu, abychom se zamysleli sami nad sebou a abychom tato zjištění porovnali s tím, jak nás vidí ostatní a zdokonalí tak znalosti o nás samých. Skupina nám také může zvyšovat sebevědomí, dá nám příležitost k tomu, abychom se naučili důvěřovat i jiným. Zvýší naši nezávislost, poskytne nám bezpečný prostor, ve kterém můžeme svoje sociální dovednosti zkoušet a procvičovat, pomůže nám „oprášit“ ty staré a naučit nové. Tolerantní prostředí nám dovolí riskovat, bez rizik můžeme cvičit např. naše sebe vyjadřování. Můžeme se dopouštět chyb, aniž bychom se báli, že budeme vypadat a cítit se hloupě. To všechno nám umožní získat pocit, že jsme něco dokázali a při tom všem si můžeme užít i legraci. [30]

2.5.5 Mozkový trénink (Brain jogging)

Mozkový trénink znamená preventivní posilování zdravého mozku. Základem jsou různé metody, které stimulují mozkovou činnost. Patří k oblíbeným činnostem seniorů v domácím prostředí i v sociálních zařízeních. Touží totiž po udržení mentální zdatnosti. Propracované techniky trénování paměti a kognitivní stimulace jim v tom může pomoci. Vycházejí z předpokladu, že schopnost učení a plasticita mozku trvají po celý život a tedy i ve stáří. Koncept mozkového tréninku vychází z poznatků, že mozková aktivita stimuluje hustotu synaptické sítě a učení je účinné zvláště tehdy, je-li zapojeno více kanálů (slyšet, vidět, mluvit i činit) a jsou-li posílány všechny prožitkové dimenze (motorická, afektivní, sociální a kognitivní). Všeestranně orientovaný trénink směřujeme k tomu, abychom posílili vnímání, koncentraci, nacházení slov, schopnost postřehu, formulování, vyjadřování, asociální myšlení, logické uvažování, fantazii a tvořivost. Proto je také významné, když se procvičuje logický postup řešení a bohatší využívání slovníku. Zvláště u dementních osob je klíčová podpora komunikace. [31]

Mozkový trénink by měl probíhat v příjemných podmínkách, aby měli lidé pocit bezpečí a úspěchu. Aby byli schopni přijímat podněty, musí být koncentrovaní a především uvolnění. Není vhodná atmosféra soutěživosti, kdy mohou mít někteří strach z toho, že se zesměšní. Skupiny by měly být malé a výkonově i znalostně vyrovnané. [31]

Mozkový trénink zahrnuje řadu metod, pomocí kterých si můžete cvičit paměť jak krátkodobou, tak i dlouhodobou. Mezi takové metody patří např.:

- procvičování a rozšiřování slovníku, slovní hry:
 - hledání synonym (slov stejného významu, ale odlišného znění)
 - hledání homonym (slov odlišného významu, ale stejného znění)
 - hledání antonym (slov opačného významu)
 - tvorba anagramů (slov, která vzniknou obměnou písmen zadaného slova)
 - hledání víceznačných slov (různých významů základního slova)
 - hledání slov, která se se zadaným rýmují
 - metoda COMBI (pokládají se různé otázky a hledají se odpovědi, slova, která všechna začínají stejným písmenem)
 - doplňování samohlásek do souhláskového jádra slova
 - hledání českých výrazů pro cizí termíny
 - vysvětlování významu předkládaných slov
 - hledání výrazu, který je určitým slovům nadřazen
 - hledání výrazů, které jsou určitému slovu podřazeny
 - hledání vysvětlení, které odlišuje dva významově blízké pojmy (např. seriál a film)
 - strukturování (rozdělování předkládaných pojmů do různých kategorií podle hledaných kritérií)
 - hledání slova, které vybočuje ze souboru předkládaných slov (neodpovídá kritériu, které spojuje ostatní slova)
 - cvičení tvořivosti (je předložen začátek povídky, zbytek musí dotvořit)
 - rozmýšlení nad pravdivostí nebo správností výroku
 - tvoření slov od různých předpon
 - přesmyčky slov (např. v názvech měst jsou zpřeházena písmena, úkolem je utvořit zpět správný název)

- hledání a doplňování dvojic (např. Romeo a na doplnění Julie)
- skryváčky (ve větě je ukryto, které je potřeba najít např. jméno – *To je milá* pozornost.)
- doplnit přirovnání (např. chytrý jako...)
- doplnit přísloví (jak se do lesa volá, ...)
- zapamatování si určitých položek seznamu (např. nákupu) a za určitou dobu je zopakovat
- spojit spisovatele a knihu (spojit spisovatele z jednoho seznamu položek s názvem díla z položek v druhém seznamu)
- doplnění textu známých písní (v textu písně jsou vynechána některá slova a ty je potřeba doplnit)
- navazování slov, tzv. „slovní kopaná“
- psaní povídek, příběhů, básní
- nedokončené věty (jeden začne větu, druhý ji musí dokončit)
- spojování čísel (čísla jsou různě rozmístěna, je potřeba je spojit od nejmenšího po největší, a tím vznikne obrázek)
- spojování písmen (písmena jsou různě rozmístěna, je potřeba je spojit podle abecedy, a tím vznikne obrázek)
- spojování jmen (jména jsou různě rozmístěna, musí se spojit tak, aby šla správně podle abecedy)
- určování fotografií, obrázků (kdo nebo co na nich je)
- matematické hry (výpočty; přepis arabských číslic na římské a naopak)
- zeměpisné hry (hledání zadaných pojmů na mapě; v seznamu států doplnit správně hlavní města)
- znělky, ukázky (podle úryvku z písně nebo filmu, uhodnout jejich název)
- poznávání vůní, zvuků, předmětů
- besedy, diskuze na určité téma

- společenské hry (šachy, dáma, karty, domino, pexeso, „město jméno“, scrabbles, piškvorky)
- recitace, hra vlastního divadla
- řešení křížovek, doplňovaček, sudoku, bludiště, hlavolamů
- tělocvičné a taneční aktivity se stimulováním pohybové paměti
- poznávací zájezdy s diskuzemi po nich
- „detektivní metody“ (např. rekonstrukce včerejšího dne „krok za krokem“)
- práce s počítačem
- učení/procvičování cizího jazyka
- cvičení pozornosti a paměti sluchové (zapamatování verbálních pojmů), zrakové (zapamatování předmětů nebo obrázků)
- čtení knih, časopisů, novin

[17, 30, 31, 32, 33]

2.6 Mentální schopnosti (faktory) k získání úspěšné paměti

Většinou se při pojmu trénink paměti vybaví obraz školních lavic. Je spojen s nekonečným „biflováním“ a „šprtáním“. Jediné, co všem v paměti utkvělo, jsou pocity, které se s učením pojily. Ještě dnes mají někteří „noční můry“ spojené se zkouškovým obdobím. [25]

Naštěstí existuje i jiný způsob učení, který do toho vnese zábavu, strategii, která zaručí úspěch při ukládání informací do mozku a také její zpětné vybavení z paměti. Jsou to tzv. mnemotechniky, s jejichž používáním se stane učení snadnější a mnohem efektivnější než při „biflování“. Název mnemotechnika je odvozeno od řecké bohyně Mnemosyne, kdy mnemonika znamená paměťové učení. [25]

2.6.1 Transformace (přeměna)

Transformace slouží k tomu, abychom si těžko zapamatovatelné informace přeměnili do lépe zapamatovatelné formy. Jedná se většinou o abstraktní informace. Mohou to být např. různé číselné údaje, cizí slovíčka a pro jejich abstraktnost si je dobře neumíme představit, jsou to údaje, které nám nic neříkají. Transformace nám pomůže tak, že si abstraktní in-

formaci přeměníme na konkrétní, představitelnou a v této formě si ji pak uložíme do paměti. [25]

2.6.2 Asociace (spojitost, podoba)

V paměťovém tréninku pod tímto pojmem rozumíme schopnost propojit mezi sebou rozdílné informace. Vytvořením spojitosti se informace stanou lépe složitelné do paměti, a tak se nám snadněji vyvolají zpět. Pomocí této schopnosti se posiluje také naše inteligence, protože je občas nutné propojit mezi sebou takové informace, které spolu absolutně nesouvisí. Čím více vědomostí budeme mít v paměti uloženo, tím snadněji si najdeme určité spojitosti s novými informacemi. [25]

2.6.3 Fantazie

Nabytá informace pomocí fantazie je pro nás informací lépe zpracovatelnou a také snáze složitelnou do paměti. Je chyba, pokud ve školách, nebo jiných vzdělávacích institucích je snaha redukovat učební látku pouze na nezákladnější informace. Vede to potom k tomu, že je naše schopnost fantazie utlačována do pozadí. [25]

2.6.4 Emoce

Emoce hrají při zapamatování velice důležitou roli a je jedno, jestli jsou pozitivní nebo negativní. K dispozici máme rozsáhlé množství pocitů, od odporu, nenávisi, bolesti, úzkosti nebo zlosti až po pocity radosti, štěstí, blaha atd. Tyto emoce mají v procesu zapamatování funkci fixační. [25]

2.6.5 Logika

Logika je v procesu učení prokazatelně nejefektivnější. Pokud nové učební látce porozumíme logicky, je to základ pro její dlouhodobé uchování v paměti. Není ji však možné využívat vždycky, neuplatníme ji např. při učení slovíček, při zapamatování jmen. [25]

2.6.6 Lokalizování

Lokalizování je jeden z nezákladnějších mentálních faktorů, který se užívá při ukládání informací do paměti. Je to velice stará metoda. Rozumíme tím lokalizování nebo cílené

umist'ování informací na předem známá místa. Z tohoto známého místa pak můžeme uloženou informaci rychle získat zpět a v případě potřeby si ji vybavit. [25]

2.6.7 Vizualizace (mentální obrazotvornost)

Vizualizace je pro proces učení a ukládání informací do paměti pravděpodobně nejcennější ze všech schopností. Je zodpovědná za neuvěřitelné paměťové výkony. Prostřednictvím ostatních mentálních faktorů si postupně budujeme náš vlastní mentální obraz, který je naprosto jedinečný a neopakovatelný, veškeré informace jsou uloženy do paměti. [25]

2.7 Strategie k lepší paměti

Ve stáří nejsme a nebudeme nikdo ušetřeni mezer v paměti. Tyto problémy však lze překonat a můžeme si udržet dostatečnou a výkonnou paměť až do vysokého věku. Je k tomu ale potřeba dodržovat určitá pravidla. Musíme si osvojit dobré návyky, rozvinout účinné strategie ke kódování informace a pravidelně si procvičovat paměť. Ve skutečnosti se nedá mluvit o dobré a špatné paměti, ale spíše o dobrých, méně dobrých a špatných technikách jejího užívání. [9]

Ve stáří je důležité smířit se s tím, že člověk není tak výkonný a rychlý jako v mládí a hlavně se nesmí srovnávat s mladšími a přeceňovat svoji paměť. [9]

Obecně se dá říct, že existují určití „spojenci“ a „nepřátelé“ paměti. Mezi „spojence“ paměti řadíme postoj, koncentraci a pozornost, logické uspořádání látky, kterou si máme zapamatovat, časté opakování textu, souvislosti mezi myšlenkami, snaha připomínat si látku, maximální využití pěti smyslů, zvyk vykonat to, co je třeba okamžitě, klid, spánek, tělesné cvičení, strava, cvičení na procvičování paměti, mnemotechnické pomůcky a intelektuální zvědavost. Mezi „nepřátele“ paměti můžeme zařadit špatný postoj, poddává-li se člověk stárnutí, nedostatek pozornosti a koncentrace, negativní a nepříjemné emoce, nepořádek, odkládání věcí na zítřek, četba průměrných nebo nezajímavých textů, některé televizní pořady, příliš mnoho nezajímavých rozhovorů, nadměrné užívání léků, léky na spaní, nedostatek cvičení a nadměrné sezení. [9]

Být pozorný, soustředit se, psát si lístky nebo používat mnemotechnické pomůcky je dobré a usnadňuje nám to něco si zapamatovat, ale jenom tohle nestačí. [9]

2.7.1 Zaujmutí pozitivního postoje k paměti

Prvně si především musíme ujasnit svůj postoj k paměti. Tím, že si budeme říkat, že máme špatnou paměť, všechny informace se nám vytrácí, je špatné. Měli bychom si důvěřovat a několikrát denně si opakovat, že máme dobrou paměť ve všech aspektech života a hlavně tomu věřit! [9]

2.7.2 Pozornost a soustředění

Pozornost je první etapa každého procesu zapamatování. Spočívá v zaměření duševní činnosti na to, co má být uchováno. Soustředění je druhá etapa procesu. Intelektuální činnost probíhá proto, aby zpracovala informace tak, že je uspořádá a zařadí mezi ostatní. Pozornost a soustředění nám umožňují, že lépe zachytíme zrakové, sluchové, čichové, hmatové a chuťové informace. Pomáhá nám sledovat nit konverzace a neuchýlit se jinam, opravdově se zajímat o slova mluvčího a lépe mu tedy rozumět, být co možná nejvíc autonomní ve všedním životě, předcházet nehodám doma i na ulici. Dále potom slyšet, vidět a cítit nové věci, rychle nalézt řešení problémů a mít přístup ke schopnostem, jako je vizualizace a telepatie. [9]

Pokud nejsme pozorní a soustředění, ruší nás kolem sebe hluk, bloudíme v myšlenkách jinde, když něco čteme, píšeme nebo s někým mluvíme, když máme problémy soustředit pozornost na obsah nějakého proslovu nebo přednášky, tak se nedivme, že si nepamatujeme nic nebo jen velice málo. Roztržitost a pozornost totiž způsobují interferenci v pracovní paměti. [9]

2.7.3 Vytvoření určitého řádu

Dříve, než se začneme učit nějaký text, měli bychom začít jeho rozborem. Snažit se ho pochopit, rozdělit ho na části, najít logické souvislosti mezi jednotlivými částmi nebo spojitosti mezi různými myšlenkami. [9]

Funguje to tak i v domácnosti. Pokud máme určitý řád a organizaci, usnadňuje nám to život, protože neztrácíme čas přemýšlením a hledáním, kam jsme uklidili to či ono. Máme tak více času na záliby a k odpočinku. [9]

2.7.4 Intelektuální zvědavost

Čím více informací (vědomostí, dovedností, slovní zásobu) máme v dlouhodobé paměti, tím bude další získávání informací snadnější a rychlejší. Nové informace se totiž nalepí na ty, které už existují a vzniknou mezi nimi vztahy a nové doplní staré. Je proto dobré, abychom zachycovali všechny nové informace všemi smysly, zkoušeli nové věci, rozvíjeli dobrodružného ducha v oblasti vjemů. [9]

2.7.5 Zbytečné zatěžování paměti

Paměť si můžeme zbytečně zatěžovat tím, že něco stále odkládáme na zítřek. Protože ti lidé, kteří si svoji práci dělají postupně, třeba i po etapách a nečekají na poslední chvíli, si průběžně čistí paměť, která je pak účinnější a použitelnější pro zachycování nových informací. [9]

Utkvělých představ a starostí, které nám zatěžují mysl, se můžeme zbavit např. tím, že si je napíšeme na papír a seřadíme podle závažnosti. To nám lépe naznačí, co je důležité a mělo by se udělat co nejdříve. [9]

Zásada je, abychom si paměť a mysl nezatěžovali průměrnými, deprimujícími, zbytečnými a nehodnotnými myšlenkami a představami. Jestliže trávíme příjemné chvíle např. s přítelem, nebo lidmi, které máme rádi, neměli bychom mluvit o svých starostech, nemocech atd. Nebo pokud čteme noviny či sledujeme televizi, měli bychom myslet kriticky a důkladně posoudit, co stojí opravdu za to nechat si proniknout do paměti. Dokonce je doporučováno, abychom se vyvarovali usínání u televize, pokud ani nevíme, co právě běží za pořad. Naše mysl je totiž ve chvíli usínání nejotevřenější novým podnětům a snadno tak přijímá nové informace. [9]

2.7.6 Mnemotechnické pomůcky

Všichni tyto prostředky určitě dobře známe. Pomocí nich si můžeme vzpomenout na různé informace, které jsou pro nás důležité, např. telefonní číslo, PIN od naší kreditní karty atd. Někdo si tato čísla spojí s významným datem svého života, někdo si čísla řadí k písmenům, jejichž spojením vznikne slovo. Někdo si dělá uzel na kapesníku, aby si vzpomněl, že má něco udělat. [9]

Pokud si v těchto případech chceme pomáhat různými čísly, není dobré používat datum svého narození, protože je to velice jednoduché pro odhalení. Lépe je použít datum nějaké události během života, např. svatba někoho blízkého, nebo naopak úmrtí. A pokud bychom chtěli, aby bylo ještě složitější na uhodnutí, můžeme ho převrátit tak, že začneme od poslední číslice. [9]

K tomu, abychom si vybavili např. telefonní číslo je dobré, když budeme provádět součty nebo číslice různě seskupovat, spojovat s písmeny na telefonních tlačítkách, s historickými událostmi nebo událostmi z našeho života. [9]

Mnemotechnika má samozřejmě mnohem větší rozsah pomůcek, které jsou však složité. Pro lidi, kteří si potřebují pamatovat větší množství informací, to není až zas tak užitečné. Výhodnější je pro ně věnovat čas spíše zdokonalování paměťových schopností a omezit se na několik málo drobných mnemotechnických pomůcek. [9]

2.7.7 Kartotéka

Je velice praktická a jednoduchá. Pokud si chceme zapamatovat nějaké myšlenky, představy, různá data narození, filmy, nejenom jejich názvy, ale také si můžeme krátce poznamenat jejich shrnutí. Protože potom, pokud bychom je chtěli např. probrat s našimi známými, nemusíme se obávat, že nám důležité body vypadnou z paměti. Nebo anekdoty, které bychom chtěli někomu převyprávět a báli bychom se, že zapomeneme závěrečnou pointu. Pro tento druh zábavy je velice praktický počítač. Jednotlivé záznamy bychom totiž mohli třídit, měnit, kombinovat atd. A když s těmito záznamy budeme pracovat, procvičíme si paměť. Ale ne každý senior s ním umí pracovat, spíše je jich jenom velice málo. Ale stačí si vytvořit i velice jednoduchou kartotéku psanou ručně, pěkně seřazenou a přehlednou. [9]

2.7.8 Využití emocí

Život nám přináší denně spoustu emocí, radostných, pozitivních, ale také spoustu negativních ze ztrát, smutku, odloučení. [9]

Vždycky, když si chceme nebo musíme zapamatovat nějakou informaci, je dobré spojit si ji s příjemnou emocí. Čím více je informace nebo událost spojena se silnou emocí, tím lépe a hlavně na delší dobu se nám vtiskne do paměti. [9]

Negativní emoce nám ale bohužel narušují fyzickou a psychickou rovnováhu, často vyvolávají únavu, nespavost a potíže s pamětí. Hlavně k poruchám paměti přispívají mnohem více, než bychom si mysleli. Stres, úzkost a strach postihují schopnosti pozornosti a koncentrace, protože veškerou naši energii zaměřujeme na spoustu zbytečných detailů. Deprese nás tlačí do stavu, kdy se izolujeme od okolí, stahujeme se do sebe, bere nám chuť do života. Nenávisť, žárlivost, vztek, hádky a konflikty zabírají v paměti místo, které by mohly zaujímat užitečnější a hlavně pozitivnější a příjemnější informace. Léky, především na spaní a antidepresiva, obecně vyvolávají úzkost, která způsobuje problémy s pamětí. Proto, pokud to jde, vyvarujme se negativních emocí! [9]

2.7.9 Mluvit, psát, komunikovat

Abychom si mohli sestavovat a vybavovat vzpomínky, potřebujeme druhé lidi. Když si chceme vybavovat vědomosti nebo zážitky či události, musíme o nich mluvit nebo psát a sdílet je se svým okolím. Jinak se pak tyto informace uchylí do kouta paměti a budou se odmítat vrátit na povrch, když je budeme potřebovat. [9]

Měli bychom se snažit vybudovat si aktivní a bohatý život – cestovat, chodit do různých kurzů, psát dopisy, společné obědy nebo večeře s přáteli, kdy budeme diskutovat na určité téma atd. Člověk se potom nebude potýkat se samotou, ze setkání bude čerpat energii, nové plány a touhy, které paměť potřebuje. [9]

2.7.10 Cvičení a pohyb

Výživné látky, kyslík a glukóza, které jsou potřebné ke správné činnosti organismu a mozku, jsou přenášeny krví. Stejně tak i odpad, který musí být z těla vyloučen. Pokud nemá mozek dostatečný přísun kyslíku, má to špatný vliv na jeho činnost. Nedostatek kyslíku vede automaticky ke snížení intelektuálních schopností a schopnosti koncentrace a postihuje paměť. Značně také snižuje nadšení a radost ze života. [9, 20]

Pokud má člověk spíše sedavý způsob života, dlouho sleduje televizi a příliš vyspává, podporuje to nedostatečné okysličení organismu, je potom mrzutý a má výpadky paměti. Naopak fyzická, duševní, emotivní a hlavně intelektuální činnost vede ke zvýšení krevního mozkového průtoku, a tím dojde k vytváření optimálních podmínek pro činnost paměti. [9]

2.7.11 Výživa

Mozek spotřebuje celkem málo kalorií, ale vyžaduje trvalý přísun energie. Jeho energetické nároky se liší podle věku, období dne a stupně aktivity každého jedince. Vyrovnávány jsou převážně cukry. [9, 18]

Některé živiny zvyšují rychlost a efektivitu paměti a udržují nervové buňky v dobrém stavu. Mezi tyto živiny patří vitaminy (A, B⁶, B⁹, B¹², C, D a E), stopové prvky (jódu, selen, fosfor, železo, zinek, magnézium), pomalé cukry, antioxidanty a kyselina glutaminová. Velmi účinný při stimulaci krevního oběhu v nejužších cévách mozku je také výtažek z jinanu dvoulaločného, který zlepšuje mentální dovednosti a paměť. Také česnek chrání neurony. Stimuluje jejich větvení a zvyšuje schopnost člověka vymanit se z problematických situací. [9, 18]

Na druhou stranu zase existují látky, které působí na naši paměť negativně. Kofein může být pozitivní mozkový stimulátor, v malých dávkách není příliš nebezpečný, ale při nadměrné konzumaci může vyvolávat nespavost a bušení srdce. [9, 18]

Nikotin krátkodobě stimuluje a uvolňuje, ale při dlouhodobé konzumaci vede k poruchám vědomí a paměti. Dochází totiž ke snížení hladiny kyslíku v krvi, což poškozuje zejména nervové buňky a okysličování mozku. [9, 18]

Po konzumaci alkoholu výrazně klesá úzkost, ale zároveň znesnadňuje vykonávání jakékoliv duševní nebo tělesné práce. Nadměrné pití alkoholu vede k neschopnosti přijímat nové informace, k nesoustředěnosti, prostorové a časové dezorientaci a konfabulacím. Konfabulace znamená, že si člověk vyplňuje mezery ve vzpomínkách různými myšlenkami, výplocy fantazie atd. [9, 18]

Léky se zklidňujícím účinkem ovlivňují chování tak, že zejména po zahájení léčby zpomalují pohyby a zhorší koordinaci a dojde k poruchám soustředění a paměti. Paměť ovlivňují tak, že naruší proces přijímání informací a jejich zafixování v dlouhodobé paměti. [9, 18]

2.7.12 Spánek

Vědci zjistili, že si lépe dokážeme vybavit to, co se naučíme před usnutím. Proto, když si něco chceme dobře zapamatovat, je dobré přečíst si večer před spaním. Spánek totiž zlepšuje upevnění a zabudování právě získaných informací. [9]

Během první poloviny noci mozek znovu prochází pocity a události celého dne. Poté dochází k období upevnování paměťové stopy a do mozku se vtiskují vzpomínky. K zabudování dochází koncem spánku. Nově nabyté informace se propojují s již dřívějšími, uloženými v dlouhodobé paměti. Naopak spánková deprivace vede k poruchám paměti a osobnosti. [18]

Ke spánku bychom se měli ukládat každý večer pravidelně ve stejnou hodinu, nepít večer kávu, ale bylinkový čaj s uklidňujícími účinky, vyvarovat se pravidelného užívání léků na spaní a těsně před usnutím si stručně připomnět, co jsme se za celý den naučili. [18]

2.7.13 Žít v klidu a daleko od hluku

Paměti vůbec nevyhovuje nervozita, stres, přílišné napětí, nadměrný hluk, uspěchanost, úzkost atd. Sužují totiž tělo, kdy působí různé indispozice, od bolestí hlavy, postihují správnou činnost mozku a nepřímo paměti. [9]

Hluk je vůči psychice agresivní a vyvolává nervozitu, únavu, nedostatek pozornosti a čilosti, podrážděnost, nespavost, úzkost, což jsou všechno negativní účinky na paměť. Dlouhodobé účinky hluku jsou stejně ničivé jako dlouhodobé účinky negativních emocí. Proto je nejlepší se hluku vyvarovat! [9]

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 METODIKA PRÁCE

3.1 Cíle a hypotézy

Cíl číslo 1 – zjistit, jaký pohled mají senioři na zhoršování paměti ve stáří

- **H₁** – myslím si, že nepatrná část respondentů má velké problémy s pamětí
- **H₂** - domnívám se, že jenom menší část respondentů nemá vůbec problém s krátkodobou pamětí
- **H₃** – myslím si, že jenom nepatrná část respondentů je přesvědčená, že není vůbec důležité cvičit si paměť ve vyšším věku

K cíli č. 1 a hypotézám se vztahují tyto otázky v dotazníku: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 20

Cíl číslo 2 – zjistit, jak jsou na tom sociální zařízení s nabídkou aktivit na cvičení paměti

- **H₄** – předpokládám, že větší část klientů je s nabídkou aktivit zcela nebo alespoň celkem spokojena
- **H₅** – myslím si, že větší polovina respondentů využívá aktivit v zařízení vždy nebo alespoň většinou
- **H₆** – domnívám se, že menší polovině dotazovaných v zařízení, ve kterém žijí, chybí některá z aktivit

K cíli č. 2 a hypotézám se vztahují tyto otázky v dotazníku: 16, 17, 18, 19, 24

Cíl číslo 3 – zjistit, jestli si senioři cvičí paměť sami nebo se spoléhají jenom na aktivity v zařízení

- **H₇** – myslím si, že jenom nepatrná část seniorů si paměť cvičí jenom díky aktivitám v zařízení

K cíli č. 3 a hypotézám se vztahují tyto otázky v dotazníku: 13, 15, 21, 22, 23

3.1.1 Způsob hodnocení hypotéz

Při tvoření hypotéz jsem konkrétní číselné hodnoty nahradila opisným vyjádřením. Vše je uvedeno v Tab. 1.

opisné vyjádření	číselné rozmezí
téměř většina	84-100
větší část	68-83
větší polovina	51-67
menší polovina	34-50
menší část	17-33
nepatrná část	0-16

Tab. 1: Způsob hodnocení hypotéz.

3.2 Charakteristika zkoumaného vzorku

Do výzkumu byli zařazeni klienti sociálních zařízení. Tito klienti byli vybíráni náhodně, bez ohledu na pohlaví, jejich věk nebo vzdělání. Jedinou podmínkou bylo, aby zvládli vyplnit dotazník sami nebo s pomocí její či některého z pracovníků zařízení. Do dotazníkového šetření byli zařazeni klienti tří sociálních zařízení. Jednalo se o Domov pro seniory v Břeclavi, Domov pro seniory ve Valticích a Domov pro seniory Burešov ve Zlíně. Celkem bylo rozdáno 125 dotazníků, návratnost vyplněných dotazníků byla 110 kusů a z toho bylo 100 hodnotitelných.

Do Domova pro seniory v Břeclavi bylo rozdáno 45 dotazníků. Návratnost vyplněných dotazníků byla 39 kusů a z toho bylo 35 hodnotitelných. Z 35 respondentů bylo 14 mužů (40%) a 21 žen (60%). Věkové kategorie byly zastoupeny následovně: 60 let a méně – 5,7% (2 respondenti); 61-70 let – 11,4% (4 respondenti); 71-80 let – 42,9% (15 respondentů); 81-89 let – 37,1% (13 respondentů) a kategorie 90 let a více – 2,9% (1 respondent).

Do Domova pro seniory ve Valticích bylo rozdáno 35 dotazníků. Návratnost vyplněných dotazníků byla 31 kusů a z toho bylo 25 hodnotitelných. Z 25 respondentů bylo 9 mužů (36%) a 16 žen (64%). Věkové kategorie byly zastoupeny následovně: 60 let a méně – 0%

(žádný respondent); 61-70 let – 12% (3 respondenti); 71-80 let – 52% (13 respondentů); 81-89 let – 32% (8 respondentů) a kategorie 90 let a více – 4% (1 respondent).

Do Domova pro seniory Burešov ve Zlíně bylo rozdáno 45 dotazníků. Návratnost vyplněných dotazníků byla 40 kusů a z toho byly všechny hodnotitelné. Z 40 respondentů bylo 17 mužů (42,5%) a 23 žen (57,5%). Věkové kategorie byly zastoupeny následovně: 60 let a méně – 7,5% (3 respondenti); 61-70 let – 7,5% (3 respondenti); 71-80 let – 25% (10 respondentů); 81-89 let – 52,5% (21 respondentů) a kategorie 90 let a více – 7,5% (3 respondenti).

Dohromady bylo tedy 100 kusů vyplněných dotazníků, které byly hodnotitelné. Ze 100 respondentů byla 40 mužů (40%) a 60 žen (60%). Věkové kategorie byly zastoupeny následovně: 60 let a méně – 5% (5 respondentů); 61-70 let – 10% (10 respondentů); 71-80 let – 38% (38 respondentů); 81-89 let – 42% (42 respondentů) a kategorie 90 let a více – 5% (5 respondentů).

Zařízení	Rozdala	Vrátilo	Hodnotitelných
<i>Břeclav</i>	45	39	35
<i>Valtice</i>	35	31	25
<i>Zlín</i>	45	40	40
celkem	125	110	100

Tab. 2: Seznam sociálních zařízení, ve kterých byl výzkum proveden, u každého je počet dotazníků rozdaných, kolik se jich vrátilo a kolik z nich bylo hodnotitelných.

3.3 Metoda práce

K získání informací jsem v mojí bakalářské práci použila metodu anonymního dotazníku.

3.3.1 Dotazník

Dotazník je měrný prostředek, pomocí kterého získáváme názory a mínění jiných lidí. Patří mezi nejoblíbenější a nejpoužívanější metodu při zjišťování údajů. Podstatou je soubor otázek na předtištěném formuláři a získávání odpovědí písemnou formou.

Patří mezi výzkum kvantitativní, od velkého počtu lidí podává omezený rozsah informací. Dotazník má své kladné i záporné stránky.

Mezi kladné stránky patří: získání velkého množství informací od velkého počtu lidí za krátkou dobu; data lze rychle zpracovat; jednoznačná formulace otázek bez emocí dotazovaného a při osobním předání až 100% návratnost.

Mezi záporné stránky patří: otázky mohou být nevhodně zformulované (nelze na ně dobře odpovědět); nezjišťuje jaký respondent je, ale jak se vidí a u poštovního zaslání může být nízká návratnost.

3.3.2 Využití formy položek v dotazníku

V dotazníku jsem použila 4 typy položek:

- ⇒ Uzavřené otázky – je to typ otázky, u které je uvedeno několik možností a respondent si z nich jednu vybere. Jsou to např. otázky číslo 1, 2, 3, 4, 5, 6.
- ⇒ Polozavřené otázky – je to typ otázky, u které je uvedeno několik možností a pokud si z nich respondent nevybere, může doplnit svoji vlastní. Jsou to otázky číslo 11, 13 a 16.
- ⇒ Otevřené otázky – je to typ otázky, kde je ponechán prostor k písemnému vyjádření respondenta. Jsou to otázky číslo 19 a 25.
- ⇒ Výčtové otázky – je to typ otázky, kde volí respondent více odpovědí z nabídnutých možností. Jsou to otázky číslo 11, 13 a 16.

3.4 Organizace šetření a zpracování dat

Dotazníkovému šetření předcházelo sestavení položek, jejich uspořádání a schválení vedoucím bakalářské práce. Po zhotovení a chválení byl proveden před výzkum, kdy byly 5-ti seniorům rozdány dotazníky. Po jejich vyplnění jsem ještě několik položek upravila. Poté bylo rozdáno 125 dotazníků do sociálních zařízení. Dotazníkové šetření probíhalo od začátku února 2008 do konce dubna 2008. Ze 125 se vrátilo 110 dotazníků, návratnost tedy byla 88%.

3.5 Výsledky dotazníkového šetření

Jednotlivé položky byly zpracovány tak, aby výsledky byly přehledné a dalo se v nich lehce orientovat. Každou otázku jsem tedy zvlášť zpracovala do tabulek, grafů a slovně okomentovala.

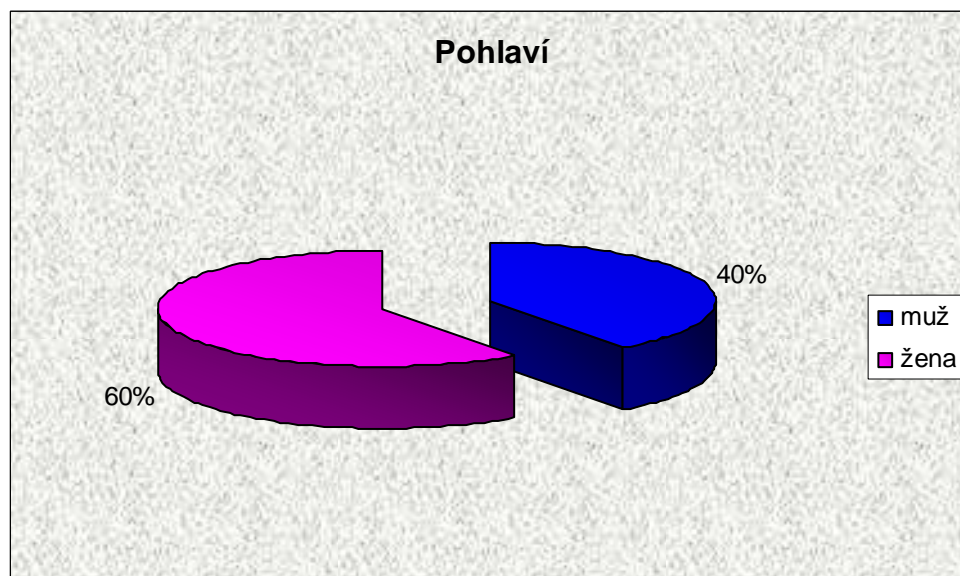
První čtyři otázky jsou informační – zajímalo mě pohlaví, věk, nejvyšší dosažené vzdělání a povolání (během života) respondentů. Další otázky se vztahují k cílům a hypotézám práce.

Otázka číslo 1:

Znění otázky: Pohlaví

Pohlaví	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
muž	40	40%
žena	60	60%
celkem	100	100%

Tab. 3: Poměr mužů a žen mezi dotazovanými.



Graf č. 1: Poměr mužů a žen mezi dotazovanými.

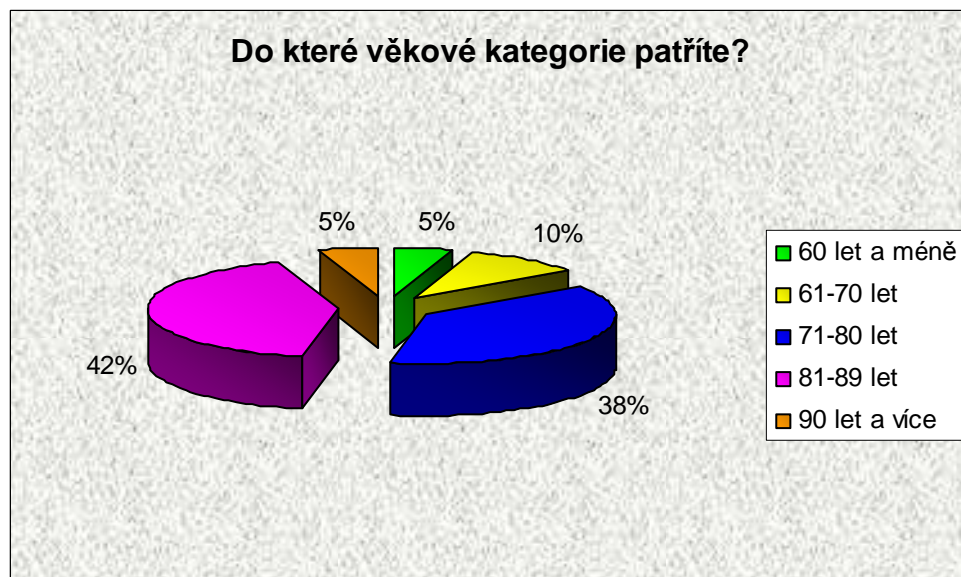
V první otázce mě zajímalo, jaký bude rozdíl mezi počtem mužů a počtem žen, kteří se dotazníkového šetření zúčastnili. Překvapilo mě, že nebyl až tak velký. Převahu však měly ženy, kterých bylo 60% a muži tvořili zbylých 40%.

Otázka číslo 2:

Znění otázky: Do které věkové kategorie patříte?

Věk	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
60 let a méně	5	5%
61-70 let	10	10%
71-80 let	38	38%
81-89 let	42	42%
90 let a více	5	5%
celkem	100	100%

Tab. 4: Věkové zařazení seniorů.



Graf č. 2: Věkové zařazení seniorů.

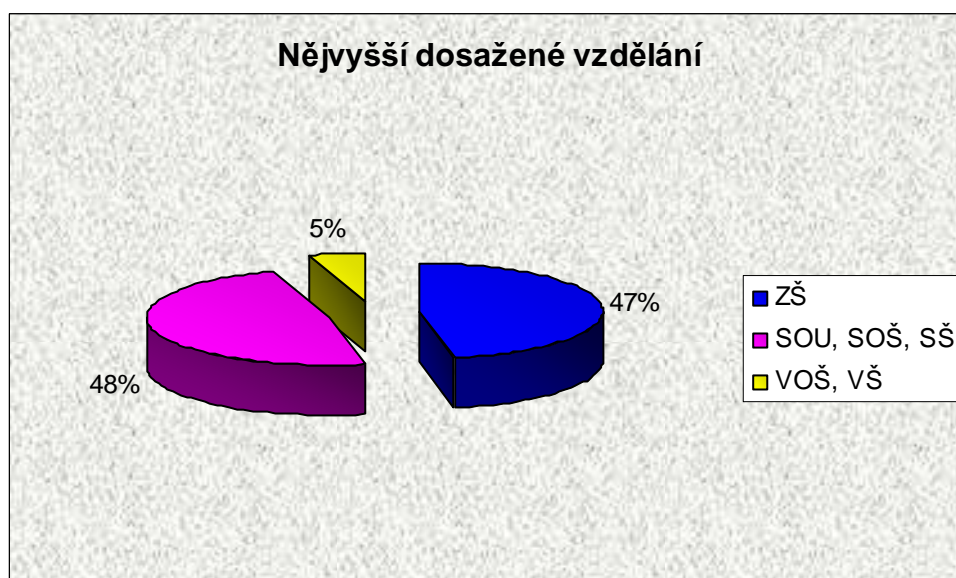
V druhé otázce jsem chtěla zjistit, jaké bude věkové zastoupení všech respondentů. Potěšilo mě, že dotazníkového šetření se zúčastnili senioři všech věkových kategorií, nejvíce v kategorii 81-89 let, bylo jich 42%, což je téměř polovina respondentů. Dále následuje věková kategorie 71-80 let, kterou tvoří 38% respondentů. Na třetím místě následuje kategorie 61-70 let, a to 10% respondentů. Na posledním místě jsou věkové kategorie 60 let a méně a 90 let a více, do které spadá po 5-ti% respondentů.

Otázka číslo 3:

Znění otázky: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Nejvyšší dosažené vzdělání	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
ZŠ	47	47%
SOU, SOŠ, SŠ	48	48%
VOŠ, VŠ	5	5%
celkem	100	100%

Tab. 5: Nejvyšší dosažené vzdělání dotazovaných.



Graf č. 3: Nejvyšší dosažené vzdělání dotazovaných.

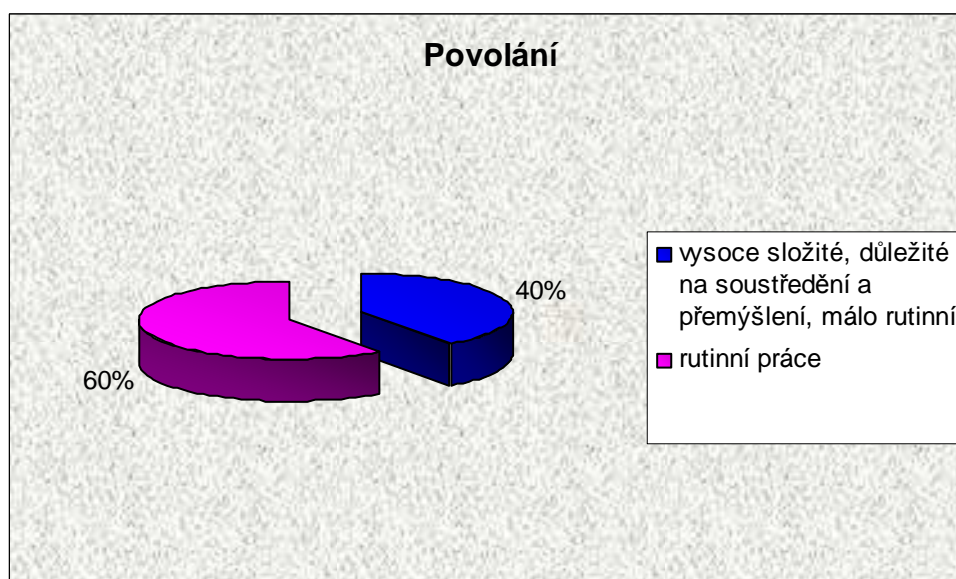
Ve třetí otázce jsem zjišťovala nejvyšší dosažené vzdělání. Mezi respondenty bylo nejvíce těch, kteří mají ukončené střední odborné učiliště, střední odbornou školu nebo střední školu, a to 48%. O jednoho respondenta méně, tedy 47%, bylo těch, kteří mají ukončené základní vzdělání. Jenom 5% respondentů má vyšší odbornou nebo vysokou školu.

Otázka číslo 4:

Znění otázky: Povolání (pokud jste jich měl/a více, tak berte to, u kterého jste strávil/a nejvíce let)

Povolání	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
vysoce složité, důležité na soustředění a přemýšlení, málo rutinní	40	40%
rutinní práce	60	60%
celkem	100	100%

Tab. 6: Druh povolání podle náročnosti na přemýšlení a soustředění.



Graf č. 4: Druh povolání podle náročnosti na přemýšlení a soustředění.

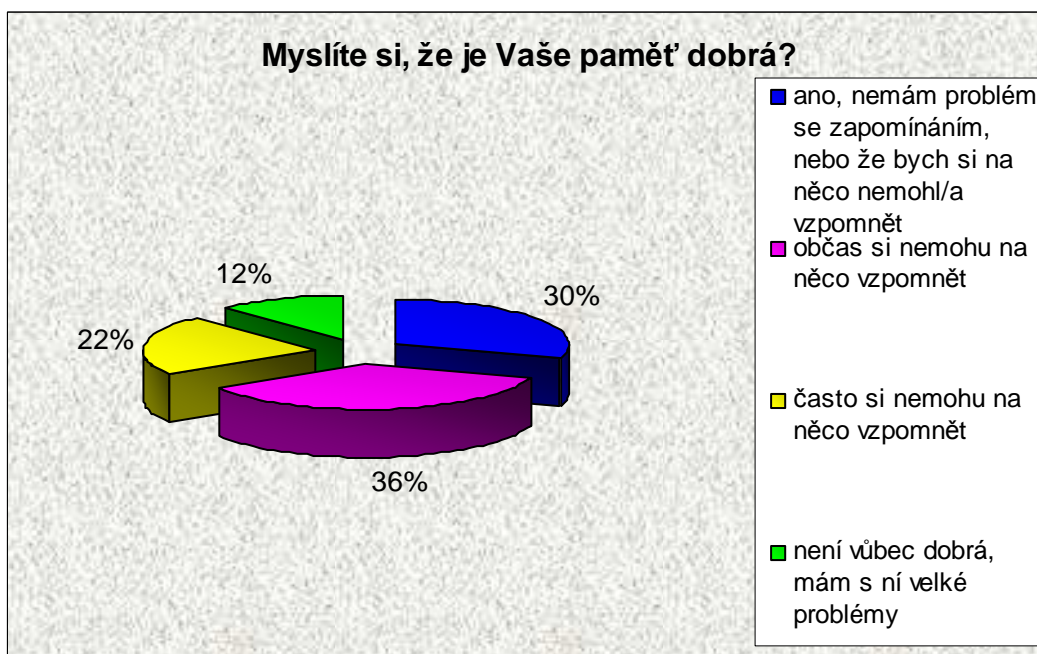
Ve čtvrté otázce mě zajímalo, jaké práci se během života respondenti věnovali, zda to byla práce spíše taková rutinní, kdy nad tím, co dělají, nemuseli mnoho přemýšlet, nebo zda ta práce byla důležitá na soustředění a přemýšlení. Mezi dotazovanými bylo 60% těch, kteří během svého života pracovali rutinně a 40% těch, kteří měli vysoce složité povolání, důležité na soustředění a přemýšlení a málo rutinní. Je to však jenom orientační, pro někoho se může stát i velice složitá práce rutinou, kdy se drží naučených postupů.

Otázka číslo 5:

Znění otázky: Myslíte si, že je Vaše paměť dobrá?

Je Vaše paměť dobrá?	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
ano, nemám problém se zapomínáním, nebo že bych si na něco nemohl/a vzpomenět	30	30%
občas si nemohu na něco vzpomenět	36	36%
často si nemohu na něco vzpomenět	22	22%
není vůbec dobrá, mám s ní velké problémy	12	12%
celkem	100	100%

Tab. 7: Je Vaše paměť dobrá?



Graf č. 5: Je Vaše paměť dobrá?

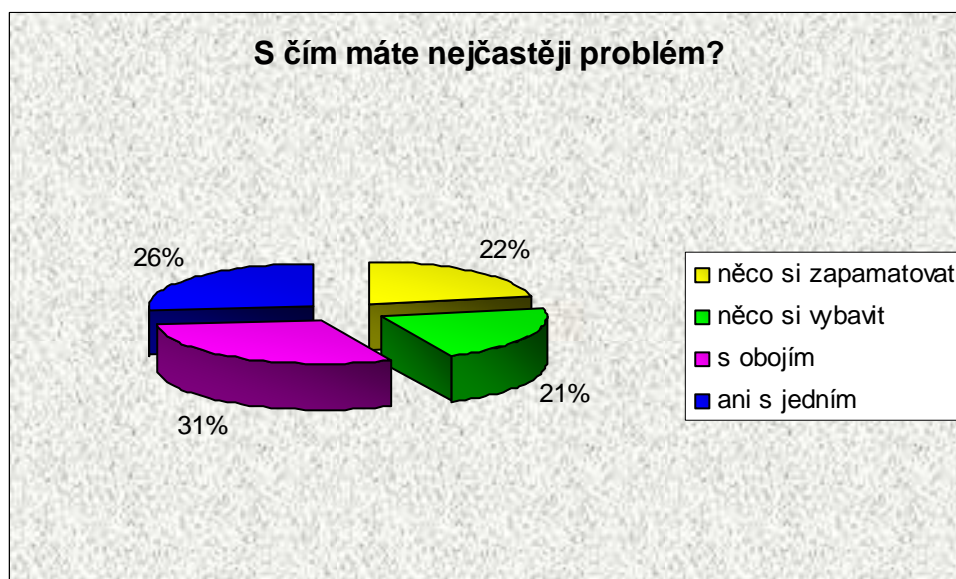
V páté otázce jsem chtěla zjistit, co si senioři myslí o svojí paměti, jestli s ní mají problémy velké nebo menší, či žádné.. 36% seniorů, kteří byli dotazováni, si občas nemohou na něco vzpomenout, 30% si myslí, že má dobrou paměť, nemá problémy se zapomínáním, ani s tím, že by si nemohli na něco vzpomenout. 22% seniorů přiznalo, že si často nemohou na něco vzpomenout a jenom 12% udává, že jejich paměť není vůbec dobrá a mají s ní velké problémy.

Otázka číslo 6:

Znění otázky: S čím máte nejčastěji problém?

Nejčastěji mám problém s tím, ...	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
něco si zapamatovat	22	22%
něco si vybavit	21	21%
s obojím	31	31%
ani s jedním	26	26%
celkem	100	100%

Tab. 8: S čím mají senioři nejčastěji problém.



Graf č. 6: S čím mají senioři nejčastěji problém.

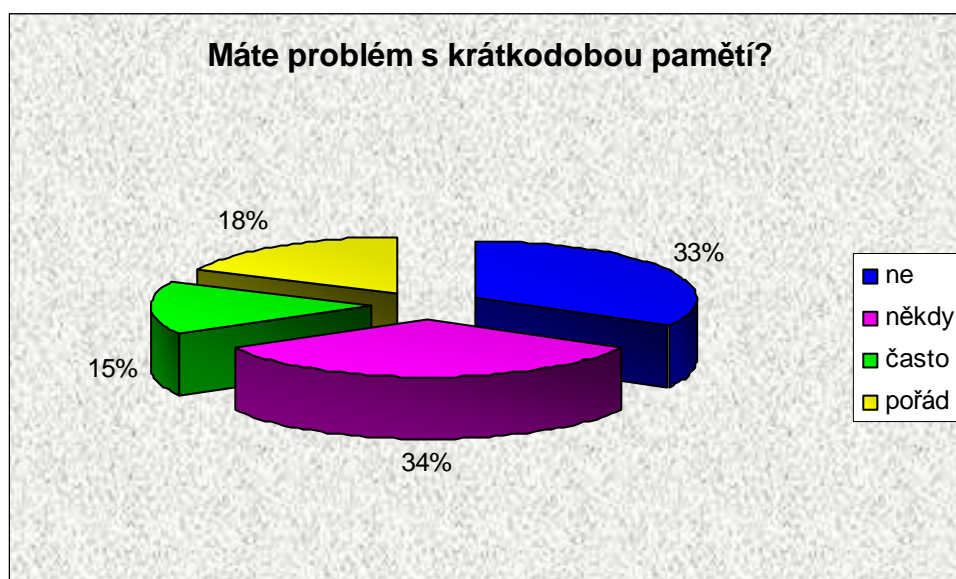
V šesté otázce měli dotazovaní zodpovědět, jaké problémy s pamětí mají. Nejčastěji mají senioři problém něco si zapamatovat i vybavit, udává to 31% dotázaných. Další skupinu tvoří senioři, kteří nemají problém ani s jedním a je jejich 26%. Problém s tím, že si nemohou něco zapamatovat, udalo 22% a jenom o jednoho míň, tedy 21% seniorů udalo, že mají problém s tím, něco si vybavit.

Otázka číslo 7:

Znění otázky: Máte problém vzpomenout si např. na to, co jste včera měl/a k obědu, co bylo večer v televizi, co jste dělal/a odpoledne...?

Máte problém s krátkodobou pamětí?	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
ne	33	33%
někdy	34	34%
často	15	15%
pořád	18	18%
celkem	100	100%

Tab. 9: *Problémy seniorů s krátkodobou pamětí.*



Graf č. 7: *Problémy seniorů s krátkodobou pamětí.*

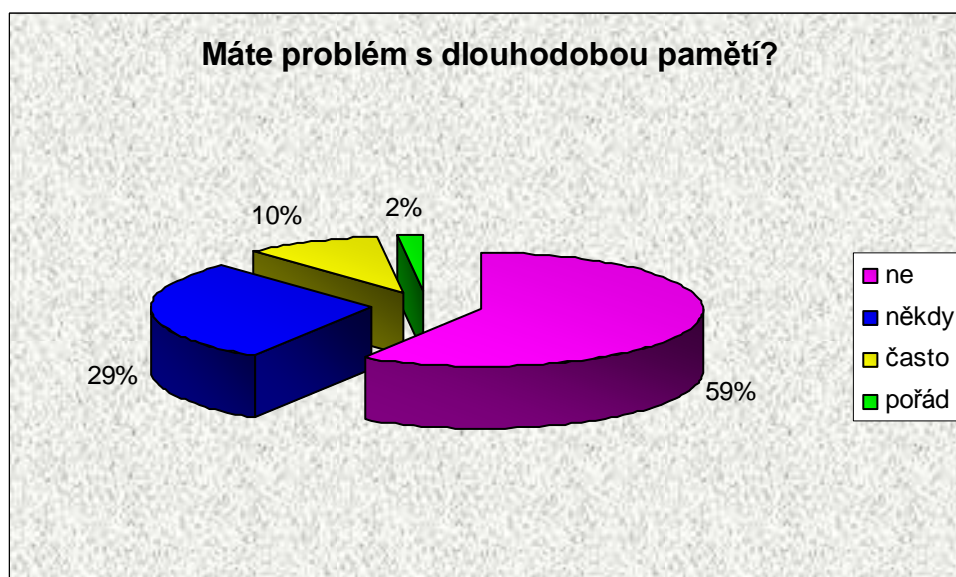
V sedmé otázce mě zajímalo, jestli mají seniori problémy s krátkodobou pamětí, to znamená, jestli mají problém vzpomenout si např. na to, co včera měli k obědu, co bylo večer v televizi atd. 34% seniorů uvedlo, že někdy. Jenom o jednoho dotazovaného míň, tedy 33%, udalo, že ne. 18% respondentů přiznalo, že mají s krátkodobou pamětí problémy pořád a zbylých 15% má problémy často.

Otázka číslo 8:

Znění otázky: Máte problém vzpomenout si na něco z mládí?

Máte problém vzpomenout si na něco z mládí?	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
ne	59	59%
někdy	29	29%
často	10	10%
pořád	2	2%
celkem	100	100%

Tab. 10: Problémy seniorů s dlouhodobou pamětí.



Graf č. 8: Problémy seniorů s dlouhodobou pamětí.

Pomocí osmé otázky jsem chtěla zjistit, jestli mají senioři problémy s dlouhodobou pamětí, tedy jestli mají problémy vzpomenout si na něco z mládí. Na tuto otázku odpovědělo 59% seniorů záporně, tedy že nemají problémy. Dalších 29% udalo, že si někdy nemohou vzpomenout, 10% si nemůže vzpomenout často a jenom 2% respondentů přiznalo, že mají problém vzpomenout si na něco z mládí pořád.

Otázka číslo 9:

Znění otázky: Užíváte nějaké léky na zlepšení paměti? Pokud ano, uveďte i jaké.

Užíváte nějaké léky na zlepšení paměti?	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
ano	13	13%
ne	87	87%
celkem	100	100%

Tab. 11: Užíváte léky na zlepšení paměti?



Graf č. 9: Užíváte léky na zlepšení paměti?

V deváté otázce jsem zjišťovala, jestli senioři užívají nějaké léky, které podporují paměť nebo myšlení. 87% dotazovaných uvedlo, že neužívají žádné léky a jenom 13% uvedlo, že užívá.

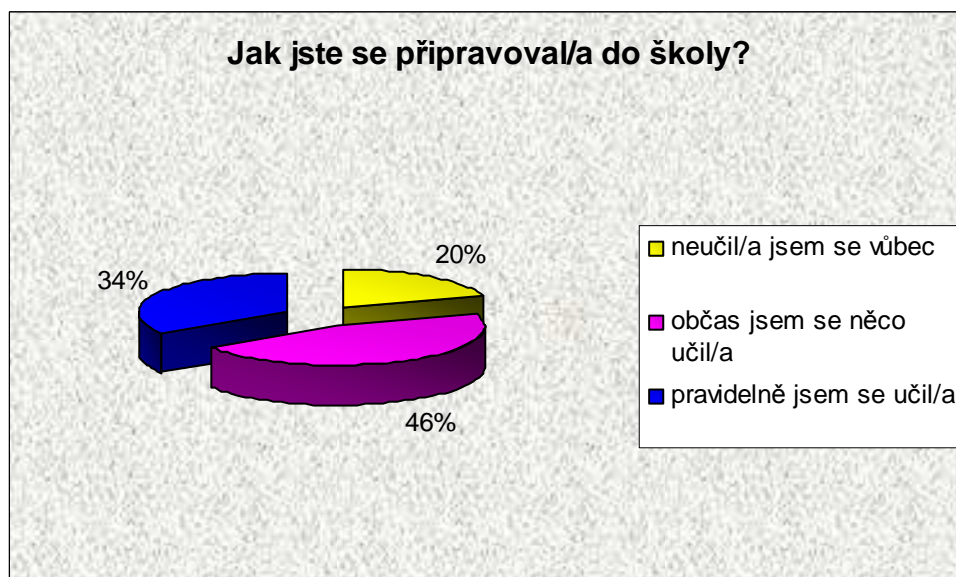
Léky, které senioři uvedli, že užívají: Geratam (uvedlo 5 respondentů), Ginko biloba (také 5 respondentů), Ginko prim (2 respondenti) a Koenzym Q10 (1 respondent).

Otázka číslo 10:

Znění otázky: Jak jste se připravoval/a do školy?

Jak jste se připravoval/a do školy?	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
neučil/a jsem se vůbec	20	20%
občas jsem se něco učil/a	46	46%
pravidelně jsem se učil/a	34	34%
celkem	100	100%

Tab. 12: Příprava do školy, která se týkala učení.



Graf č. 10: Příprava do školy, která se týkala učení.

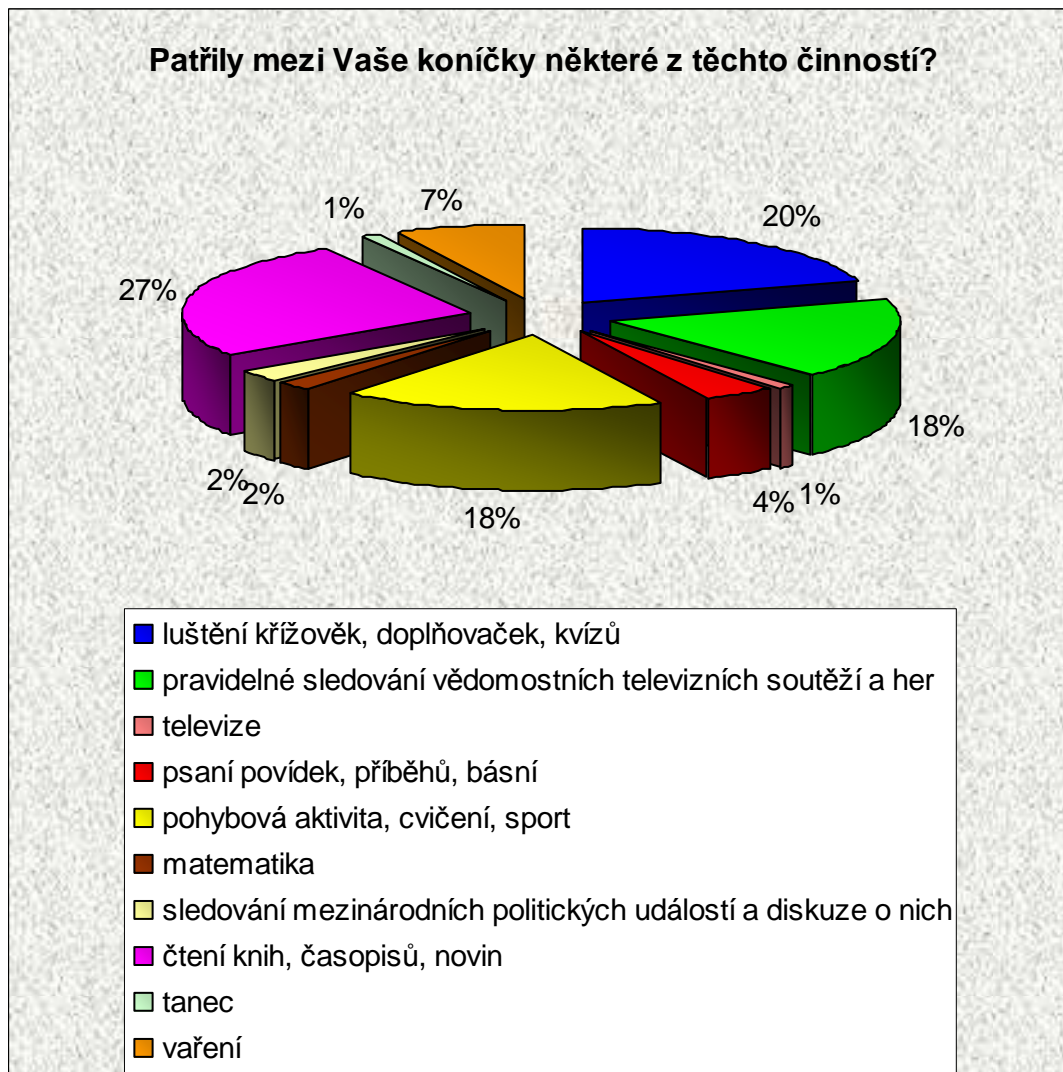
V desáté otázce jsem chtěla zjistit, jak se dotazovaní připravovali, učili, když chodili do školy. Téměř polovina, a to 46% dotázaných, se do školy učilo jenom občas, 34% se do školy učilo pravidelně a 20% se neučilo vůbec.

Otázka číslo 11:

Znění otázky: Patřily mezi Vaše koníčky některé z těchto činností, které posilují paměť? (můžete vybrat více odpovědí)

Patřily mezi Vaše koníčky některé z těchto činností...?	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
luštění křížovek, doplňovaček, kvízů	50	20%
pravidelné sledování vědomostních televizních soutěží a her	44	17,6%
čtení knih, časopisů, novin	65	26%
psaní povídek, příběhů, básní	10	4%
pohybová aktivita, cvičení, sport	45	18%
matematika	6	2,4%
sledování mezinárodních politických událostí a diskuze o nich	6	2,4%
televize	3	1,2%
tanec	3	1,2%
vaření	18	7,2%
celkem	250	100%

Tab. 13: Koníčky, kterým se dotazovaní věnovali během života.



Graf č. 11: Koníčky, kterým se dotazovaní věnovali během života.

V jedenácté otázce si mohli dotazovaní vybrat více odpovědí, popřípadě dopsat jinou možnost. Zajímalo mě, jakým koníčkům, díky kterým se cvičí paměť, se během života věnovali. Nejvíce respondentů 65 (26%) se věnovalo čtení knih, časopisů a novin. Dále 50 (20%) zvolilo luštění křížovek, doplňovaček a kvízů. 45 (18%) zvolilo pohybovou aktivitu, cvičení či nějaký sport. O jednoho respondenta míň, tedy 44 (17,6%) pravidelně sledovalo vědomostní televizní soutěže a hry. 18 (7,2%) respondentů rádo vařilo, 10 (4%) psalo povídky, příběhy nebo básně. 6 (2,4%) respondentů se věnovalo matematice a 6 (2,4%) také rádo sledovalo mezinárodní politické události a rádi o nich diskutovali. 3 (1,2%) respondenti rádi sledovali televizi a také 3 (1,2%) se věnovali tanci.

Otázka číslo 12:

Znění otázky: Věnoval/a jste se nějakému cizímu jazyku?

Věnoval/a jste se nějakému cizímu jazyku?	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
žádnému	39	39%
jednomu	50	50%
dvěma	10	10%
třem a více	1	1%
celkem	100	100%

Tab. 14: Kolika jazykům se dotazovaní věnovali během života.



Graf č. 12: Kolika jazykům se dotazovaní věnovali během života.

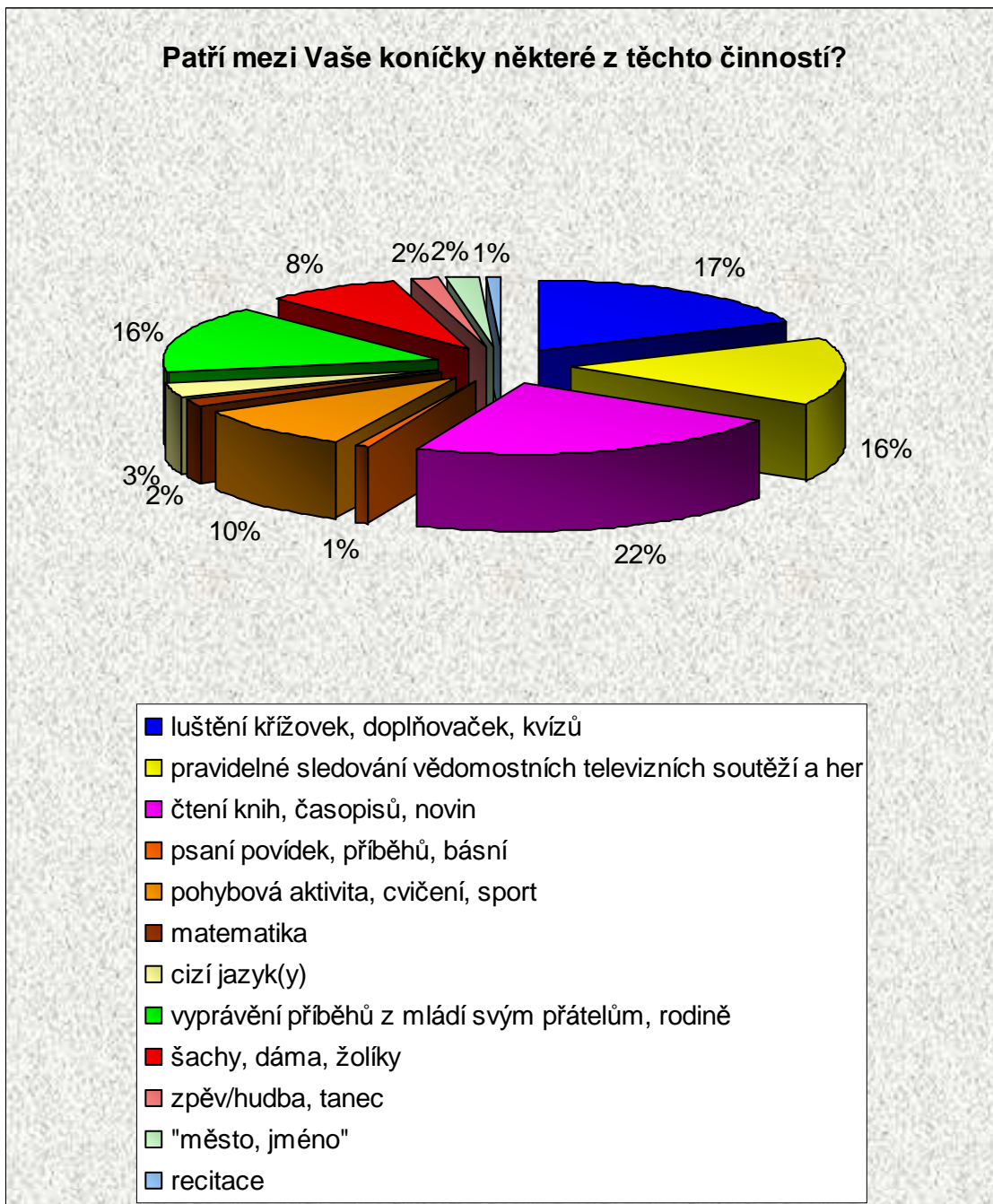
Ve dvanácté otázce měli respondenti odpovídat, kolika cizím jazykům se během života věnovali. Přesně polovina, tedy 50% respondentů se během života věnovalo jednomu cizímu jazyku, většinou to bylo povinně ve škole. 39% respondentů se nevěnovalo žádnému, 10% se věnovalo dvěma a jenom 1% se věnovalo třem jazykům.

Otázka číslo 13:

Znění otázky: Patří mezi Vaše koníčky nyní některé z těchto činností, které posilují paměť? (můžete vybrat více odpovědí)

Patří mezi Vaše koníčky některé z těchto činností...?	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
luštění křížovek, doplňovaček, kvízů	46	18%
pravidelné sledování vědomostních televizních soutěží a her	40	15,7%
čtení knih, časopisů, novin	58	22,7%
psaní povídek, příběhů, básní	2	0,8%
pohybová aktivita, cvičení, sport	25	9,8%
Matematika	5	2%
cizí jazyk(y)	8	3,1%
vyprávění příběhů z mládí svým přátelům, rodině	40	15,7%
šachy, dáma, žolíky	20	7,8%
zpěv/hudba, tanec	4	1,6%
„město, jméno“	5	2%
Recitace	2	0,8%
Celkem	255	100%

Tab. 15: Koníčky, které nyní patří mezi oblíbené.



Graf č. 13: Koníčky, které nyní patří mezi oblíbené.

Ve třinácté otázce mohli respondenti opět vybrat z více odpovědí nebo dopsat i svoji vlastní. Zajímalo mě, kterým koníčkům, pomocí nichž si mohou cvičit paměť, se věnují. Nejvíce seniorů, což bylo 58 (22,7%), uvedlo, že mezi jejich koníčky patří čtení knih, časopisů a novin. 46 (18%) respondentů tráví čas luštěním křížovek, doplňovaček a kvízů. Pravidelnému sledování vědomostních televizních soutěží a her a také vyprávění příběhů z mládí

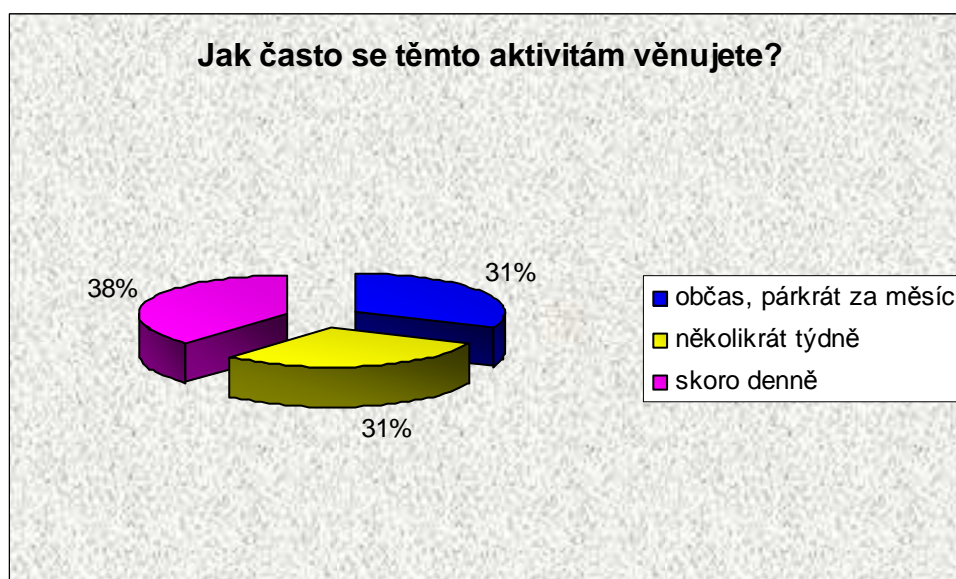
svým přátelům a rodině, věnuje čas 40 respondentů (15,7%). Pohybové aktivitě, cvičení nebo sportu se věnuje 25 (9,8%) respondentů a společenským hrám, jako jsou šachy, dáma či žolíky, věnuje čas 20 (7,8%) seniorů. 8 (3,1%) dotazovaných se rádo věnuje cizímu jazyku (ať už jednomu, nebo více), 5 (2%) matematice a 5 (2%) také hře „město, jméno“. Dále 4 (1,6%) respondenti uvedli, že mezi jejich koníčky patří zpěv, hudba nebo tanec. Psaní povídek, příběhů a básní uvedli 2 (0,8%) senioři a 2 (0,8%) také uvedli recitování.

Otázka číslo 14:

Znění otázky: Pokud jste v otázce č. 13 vybral/a některou (některé) z možností, jak často s této aktivitě (těmito aktivitám) věnujete?

Jak často se těmito aktivitám věnujete?	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
občas, párkrát za měsíc	31	31%
několikrát týdně	31	31%
skoro denně	38	38%
celkem	100	100%

Tab. 16: *Jak často se senioři aktivitám věnují.*



Graf č. 14: *Jak často se senioři aktivitám věnují.*

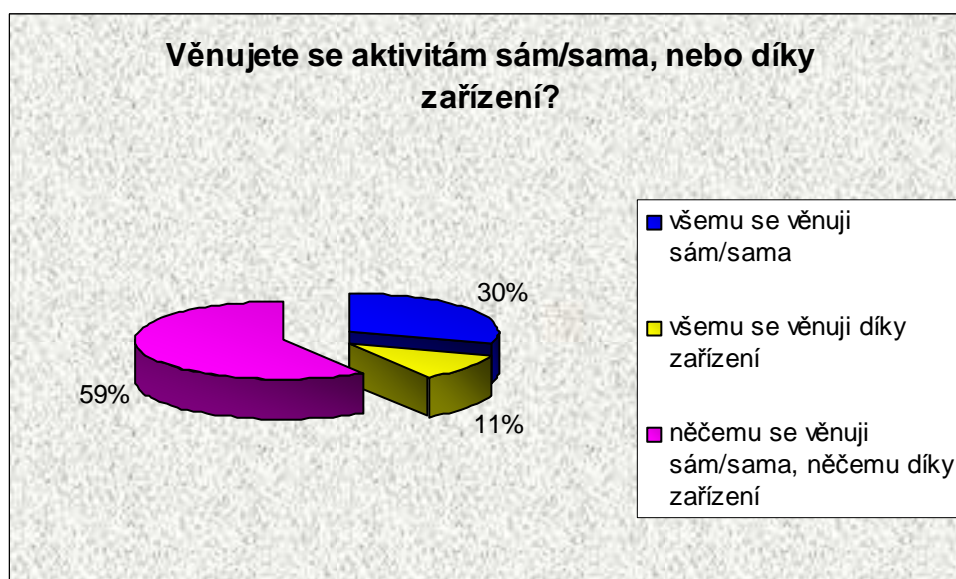
Tato otázka navazuje na předchozí. Pokud si respondenti vybrali některou aktivitu (mohlo jich být i více), díky které si cvičí paměť, zajímalo mě, jak často se této aktivitě věnují. Všech 100 dotazovaných si minimálně jednu aktivitu vybralo. Nejvíce dotazovaných, 38% se aktivitě (popřípadě aktivitám) věnuje skoro denně. Shodně, tedy po 31% respondentech následují odpovědi, že aktivitě (nebo aktivitám) se věnují občas, párkrát za měsíc anebo několikrát týdně.

Otázka číslo 15:

Znění otázky: Věnujete se těmto aktivitám sám/sama, nebo Vám je nabízí zařízení?

Věnujete se těmto aktivitám sám/sama nebo díky zařízení?	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
všemu se věnuji sám/sama	30	30%
všemu se věnuji díky zařízení	11	11%
něčemu se věnuji sám/sama, něčemu díky zařízení	59	59%
celkem	100	100%

Tab. 17: Věnují se senioři aktivitám sami nebo díky zařízení.



Graf č. 15: Věnují se senioři aktivitám sami nebo díky zařízení.

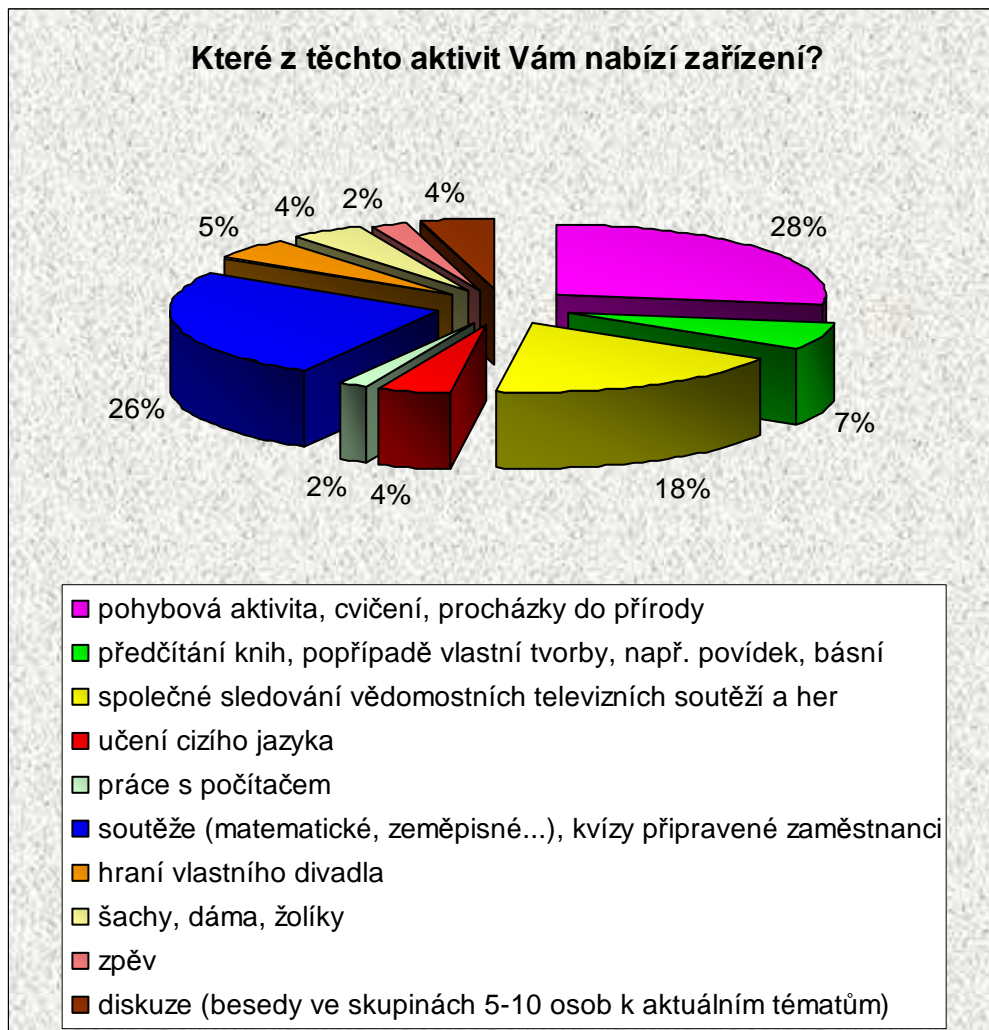
V patnácté otázce jsem chtěla zjistit, jestli se senioři aktivitám, pomocí nichž si mohou cvičit paměť, věnují sami, nebo díky zařízení. Více jak polovina respondentů, tedy 59% udává, že se některým aktivitám věnují sami a některým díky zařízení. Dalších 30% seniorů udalo, že se aktivitám věnují sami a jenom 11% se věnuje aktivitám jenom díky zařízením.

Otázka číslo 16:

Znění otázky: Které z těchto aktivit Vám nabízí zařízení na posílení paměti? (můžete vybrat více odpovědí)

Které z těchto aktivit Vám nabízí zařízení?	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
pohybová aktivita, cvičení, procházky do přírody	62	27,2%
předčítání knih, popřípadě vlastní tvorby, např. povídek, básní	15	6,6%
společné sledování vědomostních televizních soutěží a her	42	18,4%
učení cizího jazyka	10	4,4%
práce s počítačem	4	1,8%
soutěže (matematické, zeměpisné...), kvízy připravené zaměstnanci	58	25,4%
hraní vlastního divadla	12	5,2%
šachy, dáma, žolíky	10	4,4%
zpěv	5	2,2%
diskuze (besedy ve skupinách 5-10 osob k aktuálním tématům)	10	4,4%
celkem	228	100%

Tab. 18: *Aktivity, které seniorům zařízení nabízí.*



Graf č. 16: *Aktivity, které seniorům zařízení nabízí.*

V šestnácté otázce měli respondenti uvést, které aktivity jim zařízení nabízí, mohli opět zaškrtnout více odpovědí, nebo dopsat svoje vlastní. Nejvíce, tedy 62 (27,2%) seniorů uvedlo, že jim zařízení nabízí pohybovou aktivitu, cvičení, či společné procházky do přírody. Dalších 58 (25,4%) uvedlo, soutěže (matematické, zeměpisné) nebo kvízy, které jim připravují zaměstnanci. Společné sledování vědomostních televizních soutěží a her uvedlo 42 (18,4%) dotázaných. Dalších 15 (6,6%) uvedlo předčítání knih, popřípadě vlastní tvorby, např. povídek či básní. Do hraní vlastního divadla se zapojuje, nebo jenom o tom ví, 12 (5,2%) respondentů. O učení cizího jazyka, hraní společenských her, jako jsou šachy, dáma nebo žolíky a o diskuzích, které probíhají v menších skupinách osob, kdy se probírají aktuální témata, ví po 10-ti (4,4%) respondentech. Dalších 5 (2,2%) uvedlo zpěv a 4 (1,8%) práci s počítačem.

Otázka číslo 17:

Znění otázky: Využíváte aktivit v zařízení?

Využíváte aktivit v zařízení?	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
ano vždy	17	17%
ano většinou	37	37%
moc ne	27	27%
vůbec ne	19	19%
celkem	100	100%

Tab. 19: Jak často senioři aktivit v zařízení využívají.



Graf č. 17: Jak často senioři aktivit v zařízení využívají.

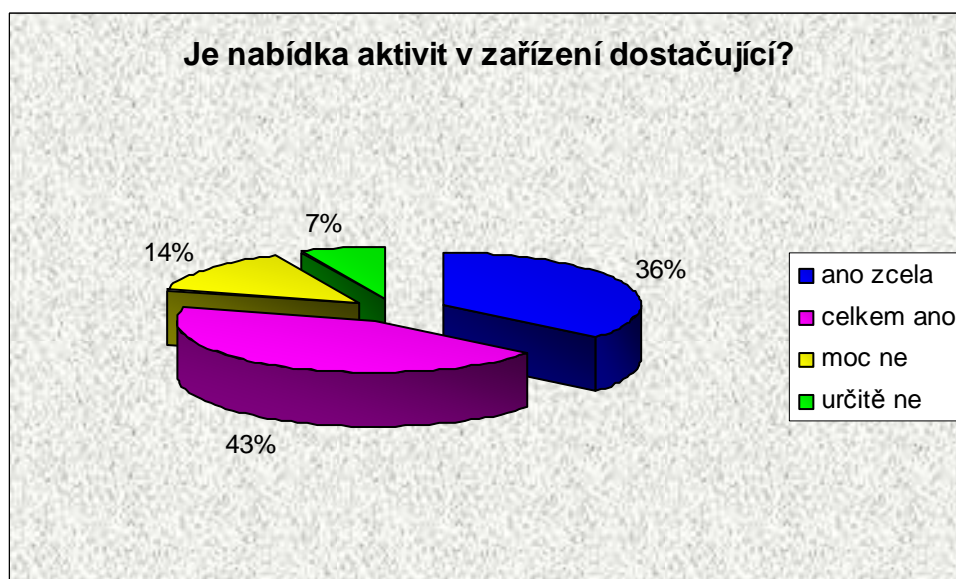
Zařízení může nabízet dostatek aktivit, ale otázkou je, jestli je klienti využívají. 37% seniorů aktivit většinou využívá, 27% jich moc nevyužívá, 19% jich nevyužívá vůbec a jenom 17% respondentů aktivit využívá vždy. Ti, kteří se těmito aktivitám straní, přichází o udržování kontaktů, sociálních vztahů a komunikaci.

Otázka číslo 18:

Znění otázky: Myslíte si, že je nabídka aktivit v zařízení dostačující?

Je nabídka aktivit v zařízení dostačující?	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
ano zcela	36	36%
celkem ano	43	43%
moc ne	14	14%
určitě ne	7	7%
celkem	100	100%

Tab. 20: Je pro Vás nabídka aktivit v zařízení dostačující?



Graf č. 18: Je pro Vás nabídka aktivit v zařízení dostačující?

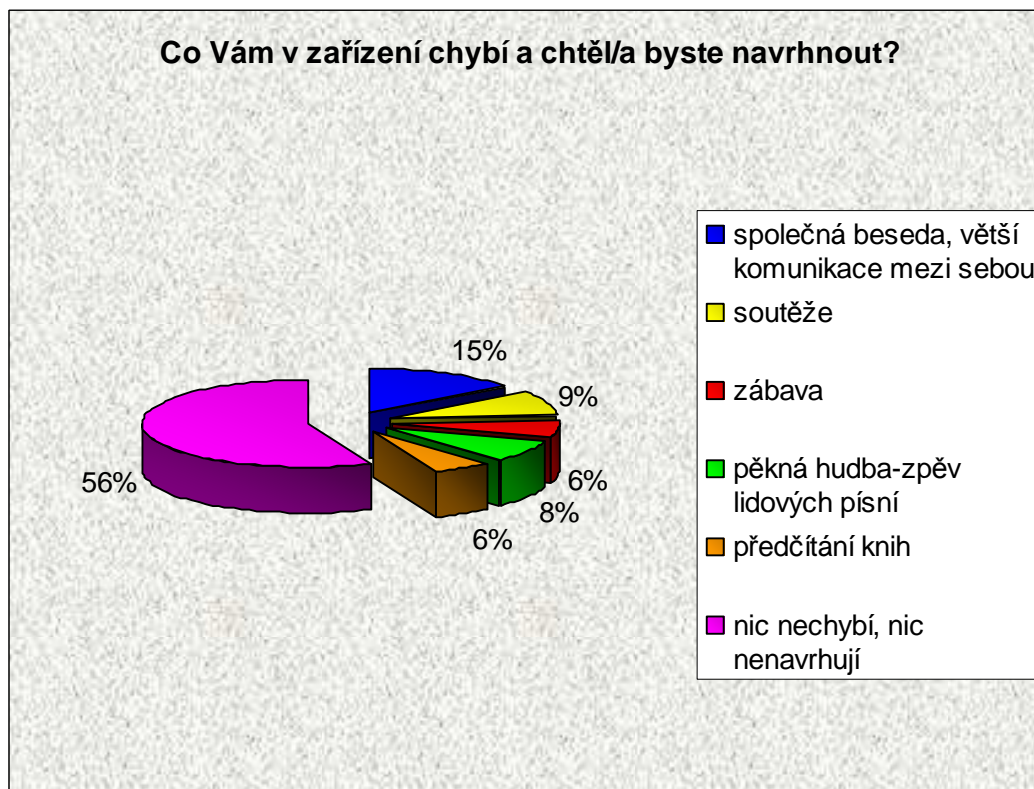
V osmnácté otázce měli respondenti uvést, jestli si myslí, že je nabídka aktivit v zařízení, ve kterém žijí, dostačující. Pro 43% respondentů je nabídka aktivit v zařízení celkem dostačující, pro 36% je zcela dostačující, 14% udalo, že nabídka moc dostačující není a jenom pro 7% dostačující určitě není.

Otázka číslo 19:

Znění otázky: Co Vám z aktivit na posílení paměti v zařízení chybí a chtěl/a byste je navrhnout?

Co Vám v zařízení chybí a chtěl/a byste navrhnout?	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
společná beseda, větší komunikace mezi sebou	15	15%
soutěže	9	9%
zábava	6	6%
pěkná hudba–zpěv lidových písní	8	8%
předčítání knih	6	6%
nic nechybí, nic nenavrhují	56	56%
celkem	100	100%

Tab. 21: Co klientům v zařízení chybí a rádi by uvítali.



Graf č. 19: Co klientům v zařízení chybí a rádi by uvítali.

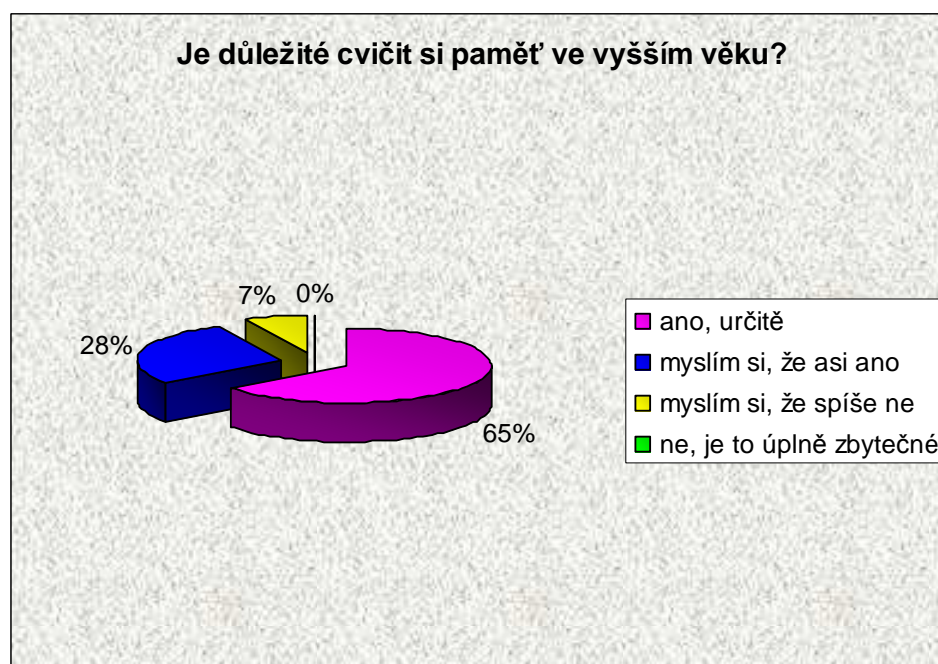
Devatenáctou otázkou jsem nechala zcela otevřenou. Respondenti měli uvést, která z aktivit na posílení paměti jim v zařízení chybí (pokud jim chybí) a chtěli by navrhnout. Nejvíce respondentů, a to 56% je spokojeno, žádná z aktivit jim nechybí, a proto nic nenavrhují nebo nic nevedli. Dalších 15% by uvítalo nějaké společné besedy, aby mezi sebou mohli více komunikovat a získat tak k sobě větší důvěru. 9% respondentů navrhuje soutěže, ať už matematické, zeměpisné nebo hudební. Dalším 8% chybí pěkná hudba, hlavně co se týče zpěvu lidových písní. Předčítání knih chybí 6-ti% respondentů a dalším 6-ti% chybí zábava.

Otázka číslo 20:

Znění otázky: Myslíte si, že je důležité cvičit si paměť ve vyšším věku?

Je důležité cvičit si paměť ve vyšším věku?	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
ano, určitě	65	65%
myslím si, že asi ano	28	28%
myslím si, že spíše ne	7	7%
ne, je to úplně zbytečné	0	0%
celkem	100	100%

Tab. 22: Je důležité cvičit si paměť ve vyšším věku.



Graf č. 20: Je důležité cvičit si paměť ve vyšším věku.

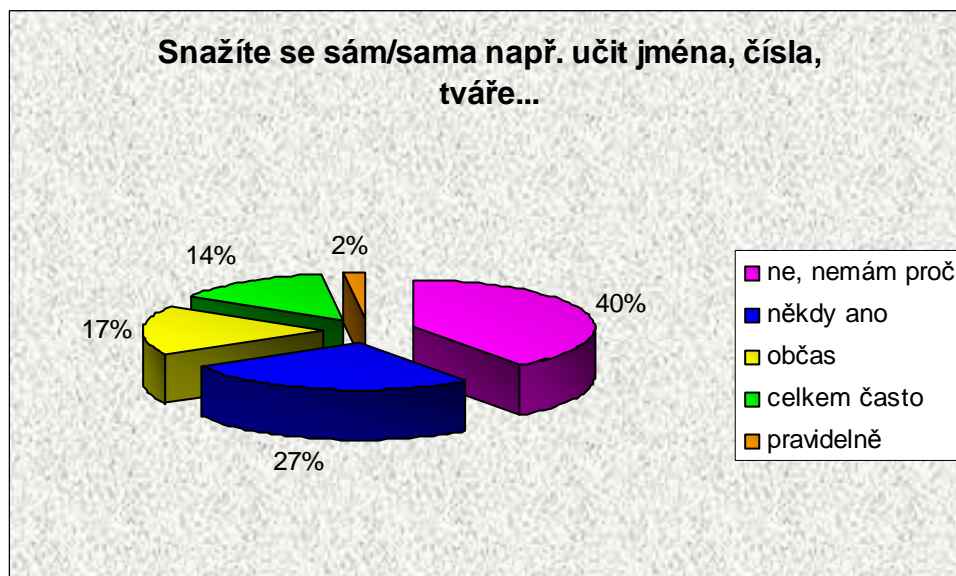
Ve dvacáté otázce měli respondenti uvést svůj názor na to, zda je podle nich důležité cvičit si paměť ve vyšším věku. O tom, že to je určitě důležité, je přesvědčeno 65% respondentů. 28% si myslí, že to asi důležité je a jenom 7% seniorů si myslí, že to spíše není důležité. Ani jeden z respondentů neuvedl, že je to úplně zbytečné.

Otázka číslo 21:

Znění otázky: Snažíte se sám/sama např. učit jména, čísla, tváře, procvičovat psaní, počítání...?

Snažíte se sám/sama např. učit jména, čísla, tváře...	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
ne, nemám proč	40	40%
někdy ano	27	27%
občas	17	17%
celkem často	14	14%
pravidelně	2	2%
celkem	100	100%

Tab. 23: Učí se senioři sami např. jména, tváře, čísla...



Graf č. 21: Učí se senioři sami např. jména, tváře, čísla...

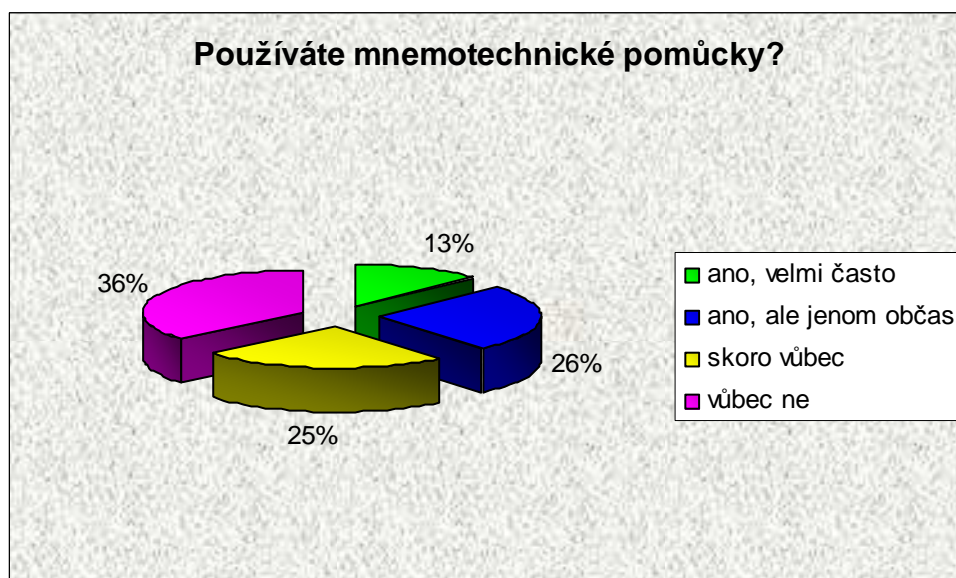
Na dvacátou první otázku, zda se učí sami např. jména, tváře, čísla, odpovědělo 40% respondentů záporně, ne, nemají proč. 27% se někdy učí sami, 17% občas, 14% celkem často a jenom 2% pravidelně.

Otázka číslo 22:

Znění otázky: Pokud si potřebujete něco zapamatovat, pomáháte si mnemotechnickými pomůckami? (např. k číslicím si přiřadíte písmena, jejichž spojením vznikne slovo; „uzel na kapesníku“, abych si vzpomněl/a, co mám udělat...)

Používáte mnemotechnické pomůcky?	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
ano, velmi často	13	13%
ano, ale jenom občas	26	26%
skoro vůbec	25	25%
vůbec ne	36	36%
celkem	100	100%

Tab. 24: Využívání mnemotechnických pomůcek.



Graf č. 22: Využívání mnemotechnických pomůcek.

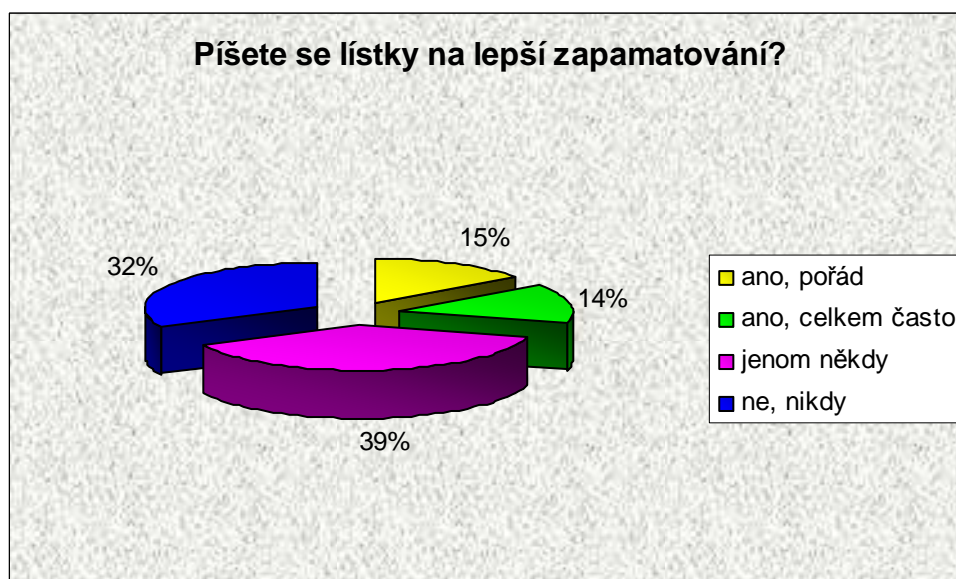
Ve dvacáté druhé otázce mě zajímalo, zda dotazovaní používají mnemotechnické pomůcky, pokud si chtějí něco zapamatovat. Tyto pomůcky vůbec nepoužívá 36% dotázaných a skoro vůbec 25%. Dalších 26% je používá, ale jenom občas a nejméně, tedy 13% je používá velmi často. Většinu pomůcek, především obecných, znají respondenti od mládí a někteří jim doporučili pracovníci zařízení.

Otázka číslo 23:

Znění otázky: Píšete si lístky, abyste na něco nezapomněl/a?

Píšete si lístky na lepší zapamatování?	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
ano, pořád	15	15%
ano, celkem často	14	14%
jenom někdy	39	39%
ne, nikdy	32	32%
celkem	100	100%

Tab. 25: Píší si senioři lístky pro lepší zapamatování některých věcí.



Graf č. 23: Píší si senioři lístky pro lepší zapamatování některých věcí.

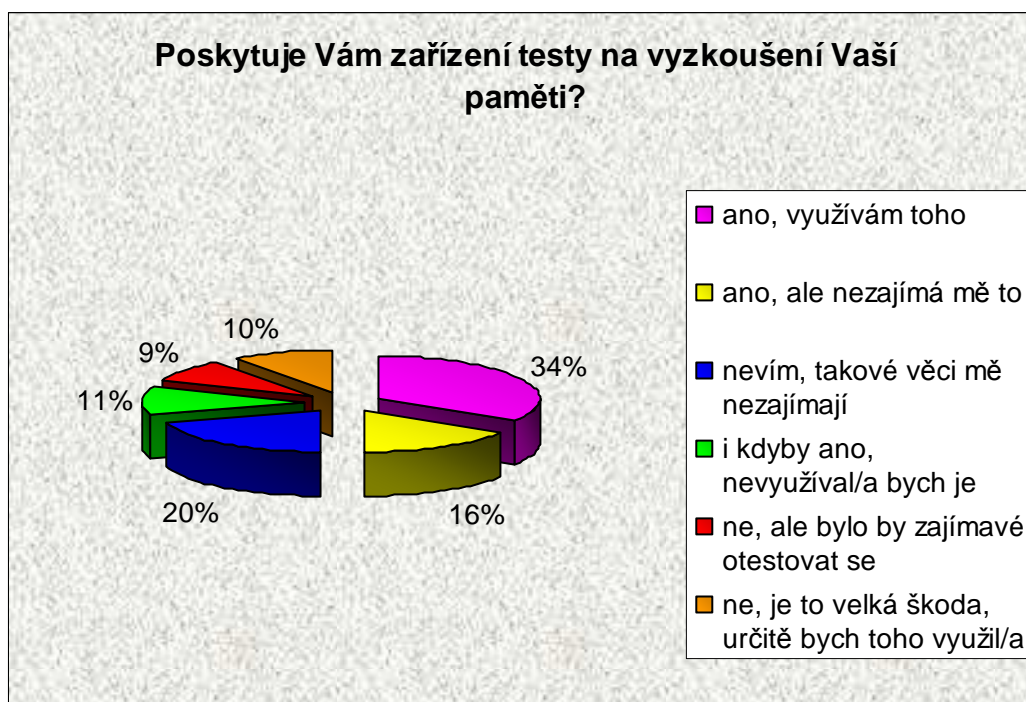
Dvacátá třetí otázka se týká psaní lístků, které nám mohou pomoci, abychom něco nezapomněli. 39% dotázaných je používá jenom někdy a 32% je nepoužívá nikdy. Dalších 15% respondentů přiznalo, že si je píše pořád a o jednoho respondenta míň, tedy 14%, si je píše celkem často.

Otázka číslo 24:

Znění otázky: Poskytuje Vám zařízení nějaké testy, podle kterých můžete zjišťovat, jak jste na tom s pamětí?

Poskytuje Vám zařízení testy na vyzkoušení Vaší paměti?	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
ano, využívám toho	34	34%
ano, ale nezajímá mě to	16	16%
nevím, takové věci mě nezajímají	20	20%
i kdyby ano, nevyužíval/a bych je	11	11%
ne, ale bylo by zajímavé otestovat se	9	9%
ne, je to velká škoda, určitě bych toho využil/a	10	10%
celkem	100	100%

Tab. 26: Poskytují zařízení seniorům testy na vyzkoušení jejich paměti.



Graf č. 24: Poskytují zařízení seniorům testy na vyzkoušení jejich paměti.

Ve dvacáté čtvrté otázce mě zajímalo, jestli mají senioři k dispozici testy, podle kterých si mohou vyzkoušet svoji paměť. Měla jsem na mysli ať už Mini Mental test, nebo test kreslení hodin, tak i testy na cvičení paměti. Využívá jich 34% respondentů. Dalších 20% respondentů o testech v zařízení neví, ale ani je takové věci nezajímají. 16% dotázaných odpovědělo, že zařízení jim testy sice poskytuje, ale nezajímá je to. Dalších 11% by testy nevyužívalo, i kdyby měli tu možnost. 10% dotázaných uvedlo, že zařízení jim testy neposkytuje a že je to velká škoda, protože by toho určitě využili. A posledních 9% přiznalo, že zařízení jim testy neposkytuje, ale bylo by to pro ně zajímavé otestovat se.

Otázka číslo 25:

Znění otázky: Pokud k tomuto tématu máte připomínky, názory nebo postřehy, můžete je sem připsat.

Máte připomínky k tomuto tématu?	absolutní četnost (počet)	relativní četnost (%)
ano	12	12%
ne	88	88%
celkem	100	100%

Tab. 27: Připomínky, názory, postřehy k tématu.



Graf č. 25: Máte připomínky k tomuto tématu?

V poslední otázce mě zajímaly názory, připomínky či různé postřehy k tomuto tématu. 88% dotázaných se k tomuto tématu nevyjádřilo. Jenom 12% uvedlo svoje názory.

Zde jsou uvedeny názory k tomuto tématu některých respondentů:

„Největší problém vidím v nedostatečném přesvědčení, že s pamětí musím něco dělat sám, proto je také dost malý zájem účastnit se nějakých organizovaných akcí. Někdy je to také strach, že se zesměšním neznalostí základních znalostí a spolehnutí, že mě to, co potřebuji, někdo připomene.“

„Je velmi důležité, ale hlavně těžké, přiznat si, že nějaké problémy s pamětí mám.“

„Určitě je hodně důležité, cvičit si paměť během celého života, proto by se nad tím měl každý zamyslet. Protože když ztratíme paměť, jako bychom ztratili kus života.“

„Je těžké přiznat si, že se mně paměť zhoršuje.“

„Myslím si, že je důležité se o této problematice informovat už během života a ne až ve stáří, kdy k těmto problémům dojde.“

„Aktivity v zařízeních jsou fajn, jenom by je mělo navštěvovat více lidí, neměli by se bát, že se zesměšní.“

„Je škoda, že tyto aktivity, které nám v zařízení nabízí, nenavštěvuje více lidí.“

„Je těžké přiznat si, že člověk stárne a už mu neslouží tolik paměť, ale jsem ráda, že jsem si to přiznat dokázala a něco pro to dělám.“

„Myslím si, že tohle všechno není jenom na zařízení, aby nám nabízelo aktivity, ale je to hlavně v nás, my bychom měli přijít s iniciativou něco vytvořit, uspořádat.“

„Pokud někdo chce se svojí pamětí něco dělat, nepotřebuje k tomu jenom nabídku v zařízení, musí pro to dělat i něco sám.“

„Přivítala bych větší účast na různých takových společenských programech, kde si svoji paměť procvičíme.“

„Vždy uvítám nějakou aktivitu, díky které se člověk pobaví a ještě pro sebe něco dělá.“

4 SHRNUTÍ

4.1 Výsledky šetření

Cíl číslo 1 – zjistit, jaký pohled mají senioři na zhoršování paměti ve stáří

H₁ – myslím si, že nepatrná část respondentů má velké problémy s pamětí

V otázce č. 5 jsem se dotazovaných ptala, co si myslí o svojí paměti. To, že není vůbec dobrá a mají s ní velké problémy, potvrdilo 12% respondentů, což odpovídá nepatrné části. Z celkového počtu jenom 30% přiznalo, že je jejich paměť dobrá a nemají s ní problémy. Zbylých 58% má problémy občas nebo často. To vypovídá, že se paměť s postupujícím věkem zhoršuje a mají s ní senioři problémy. Proto je důležité neustále poukazovat na to, že je důležité si ji cvičit.

Hypotéza se mně potvrdila.

H₂ – domnívám se, že jenom menší část respondentů nemá vůbec problém s krátkodobou pamětí

V otázce č. 7 jsem se dotazovaných ptala, jestli mají problém vzpomnět si např. na to, co měli včera k obědu, co sledovali večer v televizi, nebo co dělali odpoledne. Jenom 33% respondentů, což odpovídá menší části, uvedlo, že takový problém vůbec nemají. Zbylých 67% respondentů má tento problém někdy, často nebo pořád. To vypovídá, že ve stáří se zhoršuje především krátkodobá paměť.

Hypotéza se mně potvrdila.

H₃ – myslím si, že jenom nepatrná část respondentů je přesvědčená, že není vůbec důležité cvičit si paměť ve vyšším věku

V otázce č. 20 jsem se dotazovaných ptala, jestli si myslí, že je důležité cvičit si paměť ve vyšším věku. Nikdo z dotazovaných neodpověděl, že je to úplně zbytečné. Pouze 7% uvedlo, že to spíše není důležité, ale pro zbylých 93% je to důležité. Je potěšující, že k tomu většina přistupuje kladně.

Hypotéza se mně částečně potvrdila.

Cíl číslo 2 – zjistit, jak jsou na tom sociální zařízení s nabídkou aktivit na cvičení paměti

H₄ – předpokládám, že větší část klientů je s nabídkou aktivit zcela nebo alespoň celkem spokojena

V otázce č. 18 jsem se dotazovaných ptala, jaká je podle nich nabídka aktivit v zařízení. Zcela spokojeno je 36% a celkem spokojeno je 43% respondentů. Součet těchto dvou položek odpovídá větší části. S nabídkou však moc není spokojeno 14% a pro 7% nabídka určitě není dostačující. Tyto výsledky vypovídají, že nabídky aktivit na posílení paměti v sociálních zařízeních nejsou dostačující a je stále co zlepšovat. Buď v informovanosti klientů o těchto aktivitách nebo v nabídce.

Hypotéza se mně potvrdila.

H₅ – myslím si, že větší polovina respondentů využívá aktivit v zařízení vždy nebo alespoň většinou

V otázce č. 17 jsem se dotazovaných ptala, zda využívají aktivit v zařízení. 17% respondentů je využívá vždy a 37% většinou. Součet těchto dvou položek odpovídá větší polovině. Naopak 27% jich moc nevyužívá a 19% vůbec ne. Otázkou je, jestli je to např. díky špatné informovanosti o těchto aktivitách, nebo klienti nemají zájem. Každopádně by se měl zájem zvýšit.

Hypotéza se mně potvrdila.

H₆ – domnívám se, že menší polovině dotazovaných v zařízení, ve kterém žijí, chybí některá z aktivit

V otázce č. 19 jsem respondentům nechala prostor, aby uvedli, co jim z aktivit, které posilují paměť, v zařízení chybí. 56% respondentů nevedlo nic, takže jsou buď spokojeni, nebo jim nic nechybí. Zbýlých 44%, což odpovídá menší polovině, navrhovalo tyto činnosti: společné besedy a diskuze, soutěže, jakákoliv zábava, hudba (především zpěv lidových písní) a předčítání knih.

Hypotéza se mně potvrdila.

Cíl číslo 3 – zjistit, jestli si senioři cvičí paměť sami nebo se spoléhají jenom na aktivity v zařízení

H₇ – myslím si, že jenom nepatrná část seniorů si paměť cvičí jenom díky aktivitám v zařízení

V otázce č. 15 jsem se respondentů ptala, jestli se aktivitám na posílení paměti věnují sami nebo díky zařízení. Jenom díky zařízení si paměť cvičí 11% respondentů, což odpovídá nepatrné části. 30% seniorů si paměť cvičí sami a 59% jak sami, tak i díky zařízení.

Hypotéza se mně potvrdila.

ZÁVĚR

Tématem této práce bylo Možnosti aktivizace seniorů v sociálních zařízeních se zaměřením na problematiku paměti. V teoretické části bylo objasněno, co to paměť je a jakým procesem musí podnět, který v ní má být uchován, projít. Dále následovalo její dělení a co všechno je potřeba, když si nějakou věc máme vybavit. Paměť seniorů, k jakým změnám dochází s přibývajícím věkem, nebyla také opomenuto. Důležitou částí bylo plánování aktivit v sociálních zařízeních, protože ne vždy je to jednoduché. Bylo uvedeno, čeho bychom se při plánování měli vyvarovat a co by se nemělo opomenout. V neposlední řadě jsou uvedeny faktory, které paměť mohou ovlivňovat.

V praktické části byl výzkum zaměřen na zjištění informací o tom, jakou paměť mají seniři v dnešní době a jaké možnosti jim nabízejí sociální zařízení, ve kterých žijí. Do studie byly zapojeny tři sociální zařízení: Domov pro seniory v Břeclavi, Domov pro seniory ve Valticích a Domov pro seniory Burešov ve Zlíně. Dotazníkového šetření se celkem účastnilo 100 respondentů. Spolupráce se zaměstnanci sociálních zařízení i s klienty byla výborná, setkala jsem se jenom s příjemným přístupem.

Přesné popsání výsledků je uvedeno v kapitole 4.1 Výsledky šetření, kde jsou rozebrány jednotlivé hypotézy.

Podle výsledků celého dotazníkového šetření je zřejmé, že neustále ke zhoršování paměti dochází, především krátkodobé, i když žijeme v době, kdy máme mnoho možností a prostředků, jak si paměť cvičit. Nejdůležitější však pro každého je, přiznat si, že nějaký problém mám. To je základ a potom už se pro to dá něco dělat. Kdo si to nepřizná sám, těžko ho budeme přesvědčovat.

Díky neuropsychologickým výzkumům se dovídáme čím dál tím více informací o podstatě fungování paměti, které pak můžeme využít v praxi. Existuje mnoho literatury, týkající se tréninku paměti, pomocí které si ji můžeme zdokonalovat, nebo alespoň co nejdéle dobu udržovat v dobré formě. Důležité je, správně se motivovat. Pro člověka samotného to není vždycky jednoduché, proto by měli umět zaměstnanci sociálních zařízení klienty navést na správnou cestu, pomoci jim pozitivně se motivovat.

Zjistila jsem také, že ne všude jsou klienti s nabídkou aktivit spokojeni. Mělo by to však být prioritou zaměstnanců, aby si každý z klientů našel některou ze svých oblíbených aktivit, kterou třeba nemůže vykonávat sám, protože je k tomu potřeba více lidí, nebo mu spo-

lečnost více lidí pomáhá k lepší motivaci. Neměly by být činnosti vymyšleny jenom „pro seniory“, ale měly by být hlavně vymyšleny a plánovány „se seniory“. To všechno je potřeba si uvědomit a poté podle toho v zařízeních postupovat.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Knihy:

- [1] BADDELEY, Alan. *Vaše paměť*. Brno: Jota, 1999. 335 s. ISBN 80-7242-046-1.
- [2] BÁRTLOVÁ, Sylva; SADÍLEK, Petr; TÓTHOVÁ, Valérie. *Výzkum v ošetrovatelství*. 1. vyd. Brno: NCO NZO, 2005. 146 s. ISBN 80-7013-416-X.
- [3] BRAGDON, Allen D.; GAMON, David. *Když mozek pracuje jinak*. Praha: Portál, 2006. 126 s. ISBN 80-7367-066-6.
- [4] BRAGDON, Allen D.; GAMON, David. *Nedovolte mozku stárnout*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 109 s. ISBN 80-7178-567-9.
- [5] BRENNAN, Herbie. *Ach, ta paměť! aneb Jak se efektivně učit*. 1. vyd. Praha: Amulet, 2000. 151 s. ISBN 80-86299-52-X.
- [6] BUCHVALDOVÁ, Michaela; KARSTEN, Gunther. *Úspěšná paměť*. 1. vyd. Praha: Scientia, 2003. 186 s. ISBN 80-7183-309-6.
- [7] CAMPBELLOVÁ, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 2005. 199 s. ISBN 80-7178-428-1.
- [8] CARTER, Philip; RUSSELL, Ken. *Trénink paměti a kreativity*. 2. vyd. Brno: Computer Press, 2003. 120 s. ISBN 80-7226-704-3.
- [9] DESSAINTOVÁ, Marie P. *Nezačínajte stárnout*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 231 s. ISBN 80-7178-255-6.
- [10] GAMON, David; BRAGDON, Allen D. *Mozek a jak ho cvičit*. Praha: Portál, 2002. 288 s. ISBN 80-7178-680-2.
- [11] HAMILTON, Ian S. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 320 s. ISBN 80-7178-274-2.
- [12] HOSKOVEC, Jiří. *Psychologie*. 1. vyd. Praha: Triton, 2002. 120 s. ISBN 80-7254-219-2.
- [13] HOWARD, Pierce. *Příručka pro uživatele mozku*. Praha: Portál, 2005. 396 s. ISBN 80-7367-052-6.

- [14] KALVACH, Zdeněk a kolektiv. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. 193 s. ISBN 80-7184-366-0.
- [15] KASSIN, Saul. *Psychologie*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2007. 771 s. ISBN 978-80-251-1716-3.
- [16] KOUKOLÍK, František. *Mozek a jeho duše*. 3. přepr. a rozš. vyd. Praha, Galén, 2008. 263 s. ISBN 978-80-7262-314-3.
- [17] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha. Portál, 2001. 280 s. ISBN 80-7178-551-2.
- [18] LAIROVÁ, Sylvie. *Trénink paměti*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 149 s. ISBN 80-7178-293-9.
- [19] MALÁ, Eva; PAVLOVSKÝ, Pavel. *Psychiatrie: učebnice pro zdravotní sestry a další pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 144 s. ISBN 80-7178-700-0.
- [20] MATOUŠ, Miloš a kol. *Pohyb ve stáří je šancí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. 112 s. ISBN 80-247-0331-9.
- [21] PARLETTE, Snowdon. *Tipy, triky a techniky pro trénink mozku*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 167 s. ISBN 80-7178-709-4.
- [22] POSPÍŠILOVÁ, Anna. *Cvičení paměti ve vyšším věku*. 1. vyd. Praha: JAN, 1996. 108 s. ISBN 80-85529-19-X.
- [23] ROSLAWSKI, Adam. *Jak zůstat fit ve stáří*. Brno: Computer Press, 2005. 74 s. ISBN 80-251-0774-4.
- [24] ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 286 s. ISBN 80-7178-923-2.
- [25] SAMUEL, David. *Paměť*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. 108 s. ISBN 80-247-0186-3.
- [26] SUCHÁ, Jitka. *Cvičení paměti pro každý věk*. Praha. Portál, 2007. 176 s. ISBN 978-80-7367-199-0.
- [27] ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. Praha: Portál, 2007. 248 s. ISBN 978-80-7367-339-0.

- [28] ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. 136 s. ISBN 80-7178-920-8.
- [29] VAŠINA, Lubomír. *Jak si zlepšit paměť*. 2. doplň. vyd. Praha: Computer Press, 2002. 122 s. ISBN 80-7226-794-9.
- [30] WALSH, Danny. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 203 s. ISBN 80-7178-970-4.
- [31] ZADÁK, Zdeněk a kol. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 864 s. ISBN 80-247-0548-6.

Webové stránky:

- [32] HOLMEROVÁ, Iva; SUCHÁ, Jitka. *Cvičte si svůj mozek 1*. [online]. [cit. 2008-12-20]. Dostupné na WWW: http://www.pfizer.cz/files/edukativni_brozury/Cvicte_si_svuj_mozekI.pdf
- [33] HOLMEROVÁ, Iva; SUCHÁ, Jitka; HORT, Jakub; *Cvičte si svůj mozek 2*. [online]. [cit. 2008-12-20]. Dostupné na WWW: http://www.pfizer.cz/files/edukativni_brozury/Cvicte_si_svuj_mozekII.pdf

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

%	Procenta
SOŠ	Střední odborná škola
SOU	Střední odborné učiliště
SŠ	Střední škola
VOŠ	Vyšší odborná škola
VŠ	Vysoká škola
Tab.	Tabulka
ZŠ	Základní škola

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1: <i>Poměr mužů a žen mezi dotazovanými.</i>	47
Graf č. 2: <i>Věkové zařazení seniorů.</i>	48
Graf č. 3: <i>Nejvyšší dosažené vzdělání dotazovaných.</i>	49
Graf č. 4: <i>Druh povolání podle náročnosti na přemýšlení a soustředění.</i>	50
Graf č. 5: <i>Je Vaše paměť dobrá?</i>	51
Graf č. 6: <i>S čím mají seniori nejčastěji problém.</i>	53
Graf č. 7: <i>Problémy seniorů s krátkodobou pamětí.</i>	54
Graf č. 8: <i>Problémy seniorů s dlouhodobou pamětí.</i>	55
Graf č. 9: <i>Užíváte léky na zlepšení paměti?</i>	56
Graf č. 10: <i>Příprava do školy, která se týkala učení.</i>	57
Graf č. 11: <i>Koníčky, kterým se dotazovaní věnovali během života.</i>	59
Graf č. 12: <i>Kolika jazykům se dotazovaní věnovali během života.</i>	60
Graf č. 13: <i>Koníčky, které nyní patří mezi oblíbené.</i>	62
Graf č. 14: <i>Jak často se seniori aktivitám věnují.</i>	64
Graf č. 15: <i>Věnují se seniori aktivitám sami nebo díky zařízení.</i>	65
Graf č. 16: <i>Aktivity, které seniorům zařízení nabízí.</i>	67
Graf č. 17: <i>Jak často seniori aktivit v zařízení využívají.</i>	68
Graf č. 18: <i>Je pro Vás nabídka aktivit v zařízení dostačující?</i>	69
Graf č. 19: <i>Co klientům v zařízení chybí a rádi by uvítali.</i>	71
Graf č. 20: <i>Je důležité cvičit si paměť ve vyšším věku.</i>	72
Graf č. 21: <i>Učí se seniori sami např. jména, tváře, čísla...</i>	73
Graf č. 22: <i>Využívání mnemotechnických pomůcek.</i>	74
Graf č. 23: <i>Píší si seniori lístky pro lepší zapamatování některých věcí.</i>	75
Graf č. 24: <i>Poskytují zařízení seniorům testy na vyzkoušení jejich paměti.</i>	76
Graf č. 25: <i>Máte připomínky k tomuto tématu?.</i>	78

SEZNAM TABULEK

Tab. 1: <i>Způsob hodnocení hypotéz.</i>	43
Tab. 2: <i>Seznam sociálních zařízení, ve kterých byl výzkum proveden, u každého je počet dotazníků rozdaných, kolik se jich vrátilo a kolik z nich bylo hodnotitelných.</i>	44
Tab. 3: <i>Poměr mužů a žen mezi dotazovanými.</i>	47
Tab. 4: <i>Věkové zařazení seniorů.</i>	48
Tab. 5: <i>Nejvyšší dosažené vzdělání dotazovaných.</i>	49
Tab. 6: <i>Druh povolání podle náročnosti na přemýšlení a soustředění.</i>	50
Tab. 7: <i>Je Vaše paměť dobrá?</i>	51
Tab. 8: <i>S čím mají seniori nejčastěji problém.</i>	53
Tab. 9: <i>Problémy seniorů s krátkodobou pamětí.</i>	54
Tab. 10: <i>Problémy seniorů s dlouhodobou pamětí.</i>	55
Tab. 11: <i>Užíváte léky na zlepšení paměti?</i>	56
Tab. 12: <i>Příprava do školy, která se týkala učení.</i>	57
Tab. 13: <i>Koníčky, kterým se dotazovaní věnovali během života.</i>	58
Tab. 14: <i>Kolika jazykům se dotazovaní věnovali během života.</i>	60
Tab. 15: <i>Koníčky, které nyní patří mezi oblíbené.</i>	61
Tab. 16: <i>Jak často se seniori aktivitám věnují.</i>	64
Tab. 17: <i>Věnují se seniori aktivitám sami nebo díky zařízení.</i>	65
Tab. 18: <i>Aktivity, které seniorům zařízení nabízí.</i>	66
Tab. 19: <i>Jak často seniori aktivit v zařízení využívají.</i>	68
Tab. 20: <i>Je pro Vás nabídka aktivit v zařízení dostačující?</i>	69
Tab. 21: <i>Co klientům v zařízení chybí a rádi by uvítali.</i>	70
Tab. 22: <i>Je důležité cvičit si paměť ve vyšším věku.</i>	72
Tab. 23: <i>Učí se seniori sami např. jména, tváře, čísla...</i>	73
Tab. 24: <i>Využívání mnemotechnických pomůcek.</i>	74
Tab. 25: <i>Píší si seniori lístky pro lepší zapamatování některých věcí.</i>	75
Tab. 26: <i>Poskytují zařízení seniorům testy na vyzkoušení jejich paměti.</i>	76
Tab. 27: <i>Připomínky, názory, postřehy k tématu.</i>	78

SEZNAM PŘÍLOH

P I Dotazník

P II Mini Mental State Exam

P III Testy paměti

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

DOTAZNÍK

Dobrý den,

jmenuji se Hana Machálková a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského oboru Všeobecná sestra na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Letos mám před sebou poslední rok studia a jako téma mojí závěrečné práce jsem si vybrala „Možnosti aktivizace seniorů v sociálních zařízeních se zaměřením na problematiku paměti“. Zajímalo by mě, jak na tom jste s pamětí, jestli něco děláte sami pro její zlepšení, nebo jaké možnosti Vám nabízí zařízení, ve kterém žijete. Dotazníky jsou anonymní a všechny tyto údaje poslouží pouze k mojí práci. Vždy zaškrtněte jednu odpověď, pokud není uvedeno jinak. Děkuji za spolupráci a doufám, že všechny položky budou dostatečně srozumitelné.

Přeji pěkný den.

1) Pohlaví:

- muž
- žena

2) Do které věkové kategorie patříte?

- 60let a méně
- 61 – 70let
- 71 – 80let
- 81 – 89let
- 90let a více

3) Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- ZŠ (základní škola)
- SOU (střední odborné učiliště), SOŠ (střední odborná škola), SŠ (střední škola)
- VOŠ (vyšší odborná škola), VŠ (vysoká škola)

4) Povolání (pokud jste jich měli více, tak berte to, u kterého jste strávil/a nejvíce let):

- vysoce složité, důležité na soustředění a přemýšlení, málo rutinní
- rutinní práce

5) Myslíte si, že je Vaše paměť dobrá?

- ano, nemám problém se zapomínáním, nebo že bych si na něco nemohl/a vzpomenout
- občas si nemohu na něco vzpomenout
- často si nemohu na něco vzpomenout
- není vůbec dobrá, mám s ní velké problémy

6) S čím máte nejčastěji problém?

- něco si zapamatovat
- něco si vybavit
- s obojím
- ani s jedním

7) Máte problém vzpomenout si např. na to, co jste včera měl/a k obědu, co bylo večer v televizi, co jste dělal/a odpoledne...?

- ne
- někdy
- často
- pořád

8) Máte problém vzpomenout si na něco z mládí?

- ne
- někdy
- často
- pořád

9) Užíváte nějaké léky na zlepšení paměti?

- ano
- ne

pokud ano, jaké:.....

10) Jak jste se připravoval/a do školy?

- neučil/a jsem se vůbec
- občas jsem se něco učil/a
- pravidelně jsem se učil/a

11) Patřily mezi Vaše koníčky některé z těchto činností, které posilují paměť? (můžete vybrat více odpovědí)

- luštění křížovek, doplňovaček, kvízů
- pravidelné sledování vědomostních televizních soutěží a her
- čtení knih
- psaní povídek, příběhů, básní
- pohybová aktivita, cvičení, nějaký sport
- matematika
- jiné.....

12) Věnoval/a jste se nějakému cizímu jazyku?

- žádnému
- 1
- 2
- 3 a více

13) Patří mezi Vaše koníčky nyní některé z těchto činností, které posilují paměť? (můžete vybrat více odpovědí)

- luštění křížovek, doplňovaček, kvízů
- pravidelné sledování vědomostních televizních soutěží a her
- čtení knih
- psaní povídek, příběhů, básní
- pohybová aktivita, cvičení, nějaký sport
- matematika
- cizí jazyk(y)
- vyprávění příběhů z mládí svým přátelům, rodině
- jiné.....

14) Pokud jste v otázce č. 13 vybrali některou (některé) z možností, jak často se této aktivitě (těmto aktivitám) věnujete?

- občas, párkrát za měsíc
- několikrát týdně
- skoro denně

15) Věnujete se těmto aktivitám sami, nebo Vám je nabízí zařízení?

- všemu se věnuji sám/sama
- všemu se věnuji díky zařízení
- něčemu se věnuji sám/sama, něčemu díky zařízení

16) Které z těchto aktivit Vám nabízí zařízení na posílení paměti? (můžete vybrat více odpovědí)

- pohybová aktivita, cvičení, procházky do přírody
- předčítání knih, popřípadě vlastní tvorby, např. povídek, básní
- společné sledování vědomostních televizních soutěží a her
- učení cizího jazyka, práce s počítačem
- soutěže, kvízy připravené zaměstnanci
- hraní vlastního divadla
- matematické soutěže
- jiné.....

17) Využíváte aktivit v zařízení?

- ano vždy
- ano většinou
- moc ne
- vůbec ne

18) Myslíte si, že je pro Vás nabídka aktivit zařízení dostačující?

- ano zcela
- celkem ano
- moc ne
- určitě ne

19) Co Vám z aktivit na posílení paměti v zařízení chybí a chtěli byste je navrhnout?

.....

.....

.....

.....

20) Myslíte si, že je důležité cvičit si paměť ve vyšším věku?

- ano, určitě
- myslím si, že ano
- myslím si, že spíše ne
- ne, je to úplně zbytečné

21) Snažíte se sami např. učit jména, čísla, tváře, procvičovat psaní, počítání...?

- ne, nemám proč
- někdy ano
- občas
- celkem často
- pravidelně

22) Pokud si potřebujete něco zapamatovat, pomáháte si mnemotechnickými pomůckami?

(např. k číslicím si přiřadíte písmena, jejichž spojením vznikne slovo; „uzel na kapesníku“, abych si vzpomněl/a, co mám udělat...)

- ano, velmi často
- ano, ale jenom občas
- skoro vůbec
- vůbec ne

23) Píšete si lístky, abyste na něco nezapomněli?

- ano, pořád
- ano, celkem často
- jenom někdy
- ne, nikdy

24) Poskytuje Vám zařízení nějaké testy, podle kterých můžete zjišťovat, jak jste na tom s pamětí?

- ano, využívám toho
- ano, ale nezajímá mě to
- nevím, takové věci mě nezajímají
- i kdyby ano, nevyužíval/a bych je
- ne, ale bylo by to zajímavé otestovat se
- ne, je to velká škoda, určitě bych toho využila

25) Zde můžete připsat Vaše připomínky, názory, postřehy k tomuto tématu:

.....

.....

.....

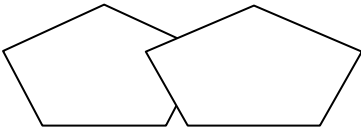
.....

.....

.....

Děkuji za spolupráci.

PŘÍLOHA P II: MINI MENTAL STATE EXAM

Oblast hodnocení:	Max.skóre:
<p>1.Orientace: Položte nemocnému 10 otázek. Za každou správnou odpověď započítejte 1 bod.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Který je teď rok? 1 - Které je roční období? 1 - Můžete mi říci dnešní datum? 1 - Který je den v týdnu? 1 - Který je teď měsíc? 1 - Ve kterém jsme státě? 1 - Ve které jsme zemi? 1 - Ve kterém jsme městě? 1 - Jak se jmenuje tato nemocnice?(toto oddělení?,tato ordinace?) 1 - Ve kterém jsme poschodí?(pokoji?) 1 	
<p>2.Paměť: Vyšetřující jmenuje 3 libovolné předměty(nejlépe z pokoje pacienta-například židle,okno,tužka)a vyzve pacienta,aby je opakoval. Za každou správnou odpověď je dán 1 bod</p>	3
<p>3.Pozornost a počítání: Nemocný je vyzván aby odečítal 7 od čísla 100 a to 5 krát po sobě. Za každou správnou odpověď je 1 bod.</p>	5
<p>4.Krátkodobá paměť (=výbavnost): Úkol zopakovat 3 dříve jmenovaných předmětů (viz bod 2.)</p>	3
<p>5.Řeč,komunikace a konstrukční schopnosti: (správná odpověď nebo splnění úkolů = 1 bod) Ukažte nemocnému dva předměty (př.tužka,hodinky) a vyzvěte ho aby je pojmenoval. 2 Vyzvěte nemocného aby po vás opakoval: <ul style="list-style-type: none"> - Žádná ale 1 - Jestliže - Kdyby Dejte nemocnému třístupňový příkaz: „Vezměte papír do pravé ruky,přeložte ho na půl a položte jej na podlahu.“ 1 Dejte nemocnému přečíst papír s nápisem „Zavřete oči“. 1 Vyzvěte nemocného,aby napsal smysluplnou větu (obsahující podmět a přísudek,která dává smysl) 1 Vyzvěte nemocného,aby na zvláštní papír nakreslil obrazec podle předlohy.1 bod jsou li zachovány všechny úhly a protnutí vytváří čtyřúhelník. 1</p>	
	

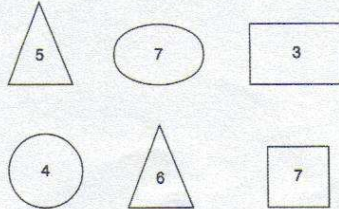
Hodnocení:		
00 – 10 bodů	těžká kognitivní porucha	
11 – 20 bodů	středně těžká kognitivní porucha	
21 – 23 bodů	lehká kognitivní porucha	
24 – 30 bodů	pásmo normálu	

PŘÍLOHA P III: TESTY PAMĚTI

Testy paměti

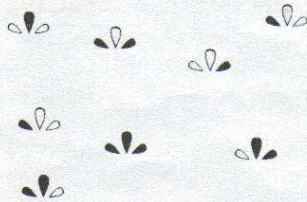
1)

Prohlížejte si tyto tvary a čísla 20 sekund. Po uplynutí dvou minut otočte na stranu 26 a odpovězte na otázky.



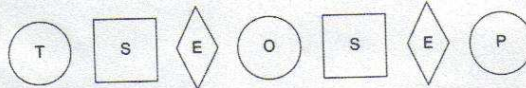
2)

20 sekund si prohlížejte obrázky, po třech minutách otočte na stranu 26 a odpovězte na otázky.



3)

2 minuty si prohlížejte řadu tvarů a písmen, pak ihned otočte na stranu 26 a odpovězte na otázky.



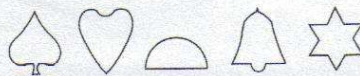
4)

Toto cvičení vyzkouší vaši schopnost zapamatovat si dvojice slov a tvořit asociace. Během 15 minut si prohlédněte 12 dvojic slov a použijte svou představivost, abyste je navzájem spojili tolika způsoby, kolika to jen půjde. Pak otočte na stranu 26 a odpovězte na otázky.

sýr	jablko	minové pole
kartáč	telefon	bavina
strom	blatouch	voda
želízka	kuffík	kniha
pošta	pole	jachta
balónek	osten	židle
váza	mlýn	cihla
jehla	písek	zebra

5)

Prohlížejte si 15 sekund tyto tvary a pak hned otočte na stranu 27 a odpovězte na otázky.



1)

- i) Který tvar se objevuje dvakrát?
- ii) Které číslo se objevuje dvakrát?

2)

Nakreslete obrazec, který se v řadě objevil dvakrát.

3)

- i) Ve kterém tvaru se písmeno E vyskytuje dvakrát?
- ii) Které slovo se dá složit z písmen ve třech kolečkách?
- iii) Které písmeno se objevuje ve dvou čtvercích?
- iv) Které písmeno se nachází přesně uprostřed řady?

4)

pole
jablko
cihla
strom
balónek
blatouch
želízka
jehla
zebra
minové pole
kniha
sýr
písek
telefon
voda
jachta

kartáč
mlýn
pošta
osten
židle
bavlna
kufřík
váza

přidejte písmeno A k jednomu páru, písmeno B k dalšímu, atd. až po písmeno L, dokud nespojíte slova, tak jak si myslíte, že původně byla v páru.

5)

Na kterou z následujících řad jste se dívali?

