



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Název projektu	Rozvoj vzdělávání na Slezské univerzitě v Opavě
Registrační číslo projektu	CZ.02.2.69/0.0./0.0/16_015/0002400

# **Kognitivní trénink u seniorů**

Distanční studijní text

**Naděžda Špatenková**

**Opava 2019**



**SLEZSKÁ  
UNIVERZITA**

FAKULTA VEŘEJNÝCH  
POLITIK V OPAVĚ

**Obor:** Studijní text spadá tematicky pro studijní programy, které jsou akreditovány v rámci klasifikace oborů vzdělání CZ-ISCED-F 2013: 01 Vzdělávání a výchova, 0229 Humanitní vědy (kromě jazyků) – obory j. n., 0288 Interdisciplinární programy a kvalifikace zahrnující umění a humanitní vědy, 031 Společenské vědy a vědy o lidském chování, 0313 Psychologie, 0314 Sociologie a kulturologie, 19 Společenské vědy a vědy o lidském chování – obory j. n., 09 Zdravotní a sociální péče, péče o příznivé životní podmínky.

**Klíčová slova:** trénování paměti  
kognitivní rehabilitace  
mozkový jogging  
senior  
tělesné změny ve stáří  
psychické změny ve stáří  
sociální změny ve stáří  
kognitivní schopnosti ve stáří  
diagnostika kognitivních schopností  
aktivizace  
paměť  
druhy paměti  
trenér paměti  
ROSA  
5P  
pozornost  
mnemotechniky  
koncentrace  
psychomotorické cvičení  
Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging

**Anotace:** Studijní text reflektuje problematiku trénování paměti u seniorů. Senioři nejsou jedinou cílovou skupinou trénování seniorů, jedná se však o cílovou skupinu nejčastější a v jistém ohledu i nejtypičtější. Trénování paměti může být vnímáno jako preventivní aktivita, jako aktivizace (např. v institucích rezidenční péče o seniory), ale také jako kognitivní rehabilitace u osob s jistým stupněm kognitivní poruchy. Cílem předmětu je poskytnout studentům odpovědi na klíčové otázky ohledně trénování paměti u seniorů, prezentovat specifika seniorské populace jako účastníků trénování paměti, poskytnout klíčové informace o paměti a možnostech jejího trénování (seznámit studenty s vybranými technikami trénování paměti). Nedílnou součástí předmětu jsou také příklady a cvičení ilustrující trénování jednotlivých druhů paměti.

**Autor:** **PhDr. Mgr. Naděžda Špatenková, Ph.D., MBA**

## Obsah

ÚVODEM.....	7
RYCHLÝ NÁHLED STUDIJNÍ OPORY.....	8
1 TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – VYMEZENÍ POJMŮ .....	10
1.1 Trénování paměti.....	10
1.1.1 Trénování paměti seniorů .....	11
1.2 Efektivita trénování paměti .....	14
1.3 Trenér paměti .....	15
1.4 Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging.....	16
2 SENIOR JAKO ÚČASTNÍK TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI .....	20
2.1 Senior .....	21
2.2 Seniori jako cílová skupina trénování paměti .....	22
2.3 Změny ve stáří.....	24
ROSA.....	25
5P .....	25
2.3.1 Tělesné změny .....	26
2.3.2 Sociální změny.....	29
2.3.3 Psychické změny.....	29
2.4 Poruchy kognitivních schopností .....	34
3 PAMĚŤ.....	39
3.1 Paměť – definice a složky .....	40
3.2 Druhy paměti.....	41
3.2.1 Ultrakrátká (senzorická) paměť .....	42
3.2.2 Krátkodobá (pracovní) paměť.....	43
3.2.3 Dlouhodobá paměť .....	48
3.3 Jiné rozdělení paměti.....	50
3.3.1 Podle charakteru zapamatované informace .....	50
3.3.2 Podle druhu osvojení informací.....	50
3.3.3 Podle smyslů .....	51
3.4 Faktory ovlivňující paměť.....	59
4 TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI .....	67
4.1 Cíle, předpoklady a zásady trénování paměti.....	68

4.2	Formy a podoby trénování paměti .....	70
4.3	Fáze trénování paměti .....	74
4.4	Příklad trénování paměti pro psychicky zdravé seniory .....	76
4.5	Příklady trénování paměti pro klienty s mírnou kognitivní poruchou .....	83
4.5.1	Tematická lekce: BARVY .....	86
4.5.2	Tematická lekce: PENÍZE .....	87
4.5.3	Tematická lekce: JÍDLO A PITÍ.....	90
4.5.4	Příklad komplexního programu trénování paměti .....	93
5	MNEMOTECHNIKY .....	106
5.1	Asociace a vizualizace .....	106
5.2	Technika loci .....	108
5.3	Kategorizace.....	110
5.4	Akronyma.....	114
5.5	Akrostika .....	115
5.6	Rozdělení do menších celků.....	115
5.7	Zapamatování pomocí příběhu.....	116
	LITERATURA .....	120
	SHRNUTÍ STUDIJNÍ OPORY .....	124
	PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON.....	126

## ÚVODEM

Předmět je určen pro studenty humanitně zaměřených programů, kteří po absolvování studia mohou pracovat se seniory, připravovat a realizovat pro ně nejrůznější aktivizační programy či cíleně připravovat kurzy trénování paměti či kognitivní rehabilitace. Může se jednat o studenty nelékařských zdravotnických programů, programů oblasti vzdělávání Neučitelská pedagogika nebo Sociální práce.

Cílem předmětu je poskytnout studentům ucelené informace o trénování paměti seniorů. Senioři nepředstavují výlučnou cílovou skupinu trénování paměti, nicméně jsou typickými a nejčastějšími účastníky trénování paměti. Studenti budou nejprve seznámeni s vymezením a základními charakteristikami trénování paměti, posléze bude charakterizován senior jako účastník trénování paměti. Zvláštní pozornost bude věnována kognitivním schopnostem ve stáří – poruchám kognitivních schopností a diagnostice kognitivních schopností. Bude popsána paměť, její druhy a na konkrétních příkladech nastíněny možnosti trénování paměti, resp. jejích jednotlivých druhů. Předpokladem je, že student vstupuje do předmětu již se základními znalostmi o psychických, somatických, sociálních a spirituálních charakteristikách seniorů a taktéž se znalostmi psychologie (základní terminologie, klíčové poznatky z obecné a kognitivní psychologie).

Pro splnění požadavků pro absolvování této disciplíny je nezbytné, aby studenti prostudovali studijní oporu. Studijní text je jakousi kostrou základních znalostí, které by měl student po ukončení předmětu zvládat. Nicméně se předpokládá, že v průběhu celého studia bude student čerpat další poznatky z relevantní odborné literatury a dalších zdrojů. Publikací o zájmovém vzdělávání seniorů je dostatek. Při studiu studijní opory pomáhají studentovi kontrolní otázky, aby si sám pro sebe odpověděl, zda se z textu naučil podstatné a nikoli podružné informace, korespondenční úkoly rozvíjí zase jeho dovednost vyhledávat aktuální informace s přímým dopadem pro praktické využití naučeného. Text a úkoly pro zájemce jsou určeny těm, kteří mají chuť probádat sledovanou oblast do větší hloubky, která přesahuje požadovaný obsah předmětu. Student bude moci průběžně konzultovat individuálně studovaná témata předmětu prostřednictvím elektronické pošty, individuálních nebo skupinových konzultací. Předmět má kurz LMS Moodle, jenž slouží také k elektronické komunikaci s vyučujícím i mezi studenty.

## RYCHLÝ NÁHLED STUDIJNÍ OPORY

Studijní opora Trénování paměti byla zpracována jako edukativní materiál pro využívání při komplexní rehabilitační a aktivizační péči o seniory. Studijní opora přináší také řadu doporučení, cvičení a konkrétních návodů pro symptomově orientovaný trénink paměti seniorů. Nicméně všechny postupy mohou být samozřejmě použity i pro jiné věkové kategorie osob, které se chtějí např. udržet duševně fit, resp. adekvátně rozvíjet své duševní zdraví. Ve studijní opoře jsou reflektována specifika „zdravých“ seniorů, kteří se mohou zapojovat do programů trénování paměti v rámci preventivních aktivit, ale pozornost je věnována taktéž osobám s poruchami kognitivních schopností (včetně diagnostiky kognitivních schopností), u nichž trénování paměti nabývá rehabilitačního charakteru.

### **Po prostudování textu budete znát:**

- ❑ specifika trénování paměti seniorů,
- ❑ možnosti (a limity) trénování paměti seniorů.

### **Získáte:**

- ❑ základní informace o trénování paměti,
- ❑ bio-psycho-sociálních změnách ve stáří,
- ❑ paměti jako takové (složkách a druzích)
- ❑ a možnostech (a limitech) kognitivního tréninku u seniorské populace a to jak u intaktní populace, tak u seniorů s kognitivními poruchami.

### **Budete schopni:**

- ❑ orientovat se v základních intervencích trénování paměti u seniorů,
- ❑ samostatně vypracovat návrh vlastní lekce trénování paměti,
- ❑ sestavit plán možné péče s ohledem na potřeby seniorů s kognitivními poruchami.





# 1 TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – VYMEZENÍ POJMŮ



## RYCHLÝ NÁHLED KAPITOLY

Kapitola představuje základní pojmy, s nimiž bude průběžně v textu studijní opory operováno. Definuje trénování paměti a vymezuje ho ve vztahu ke kognitivní rehabilitaci. Objasňuje cíle a předpoklady trénování paměti a také formy, resp. možnosti trénování paměti. V závěru kapitoly jsou identifikovány cílové skupiny trénování paměti seniorů.



## CÍLE KAPITOLY

Po prostudování kapitoly student:

- Bude umět definovat trénování paměti
- Vysvětlí rozdíly mezi pojmy trénování paměti a kognitivní rehabilitace
- Dokáže správně pojmenovat cíle a předpoklady trénování paměti seniorů
- Dokáže vysvětlit přínos trénování paměti (nejen) pro seniory vztah



## KLÍČOVÁ SLOVA KAPITOLY

Trénování paměti, senioři, paměť, kognitivní rehabilitace, mozkový jogging, trenér paměti



## PRŮVODCE STUDIEM

*Mám pro Vás hned na začátku dobrou zprávu! ☺ Aktivní duševní činností lze paměť trénovat, udržovat a rozvíjet. To věděl již J. A. Komenský, který radil: „Nenechávej paměť odpočívat. Není nic jiného, co by se tak radovalo a rostlo z práce jako paměť. Svěřuj jí každý den něco; čím více jí budeš svěřovat, tím věrněji bude vše střežit.“*

## STUDIJNÍ TEXT

### 1.1 Trénování paměti

**Trénování paměti** si jaksí přirozeně situujeme do vyššího věku, resp. do stáří, ale nemusí tomu tak být. Nejedná se totiž jen o aktivitu, která je prospěšná v případě subjektivního či

objektivního zhoršení paměti. Naopak - může být i velmi efektivním preventivním programem v kterémkoliv věku. Trénování paměti představuje jednu z možností, jak si udržet či dokonce zlepšit paměťové funkce. Tréninky paměti nejsou určeny jen seniorům. Ivana Fellnerová, jedna z lektorek trénování paměti, upozorňuje na to, že mozek bychom měli trénovat od mala a po dvacátém roce by měl být tento trénink již cílený. Poukazuje na to, že extrémní využívání počítačů, mobilních telefonů a sociálních sítí není pro mozek vhodné, protože omezení komunikace skrze média eliminuje slovní zásobu, schopnost komunikovat, což může ve svém důsledku ovlivnit řešení nejrůznějších problémů. Neznašená to ale, že mozek současných dětí je horší než mozky dětí v minulosti, jen ho prostě používají jinak. „*Navíc ztrácíme i svou orientační paměť, protože dáváme přednost GPS. Nesnažíme si informace pamatovat. Jakmile uslyšíme nějaký pojem, nepřemýšlíme, rovnou si vyřukáme příslušné heslo a přečteme si informace. Mozek tak nemusí sám hledat a zpracovávat,*“ vysvětluje Ivana Fellnerová (<https://olomouc.rozhlas.cz/mozkovy-jogging-jako-oblibena-sportovni-disciplina-6375003>).

## ÚKOL K ZAMYŠLENÍ



*Už jste slyšeli něco o tzv. digitální demenci?*

### 1.1.1 TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI SENIORŮ

Problémy s pamětí se mohou objevovat prakticky kdykoliv v průběhu života, ale ve stáří jsou tyto problémy častější. **Příčinou zhoršené paměti** jsou zpravidla:

- involuční procesy,
- zhoršení funkcí smyslových orgánů,
- ale také nedostatečné používání paměti spojené s nedostatkem podnětů.

Pokud není mozek zasažen nějakým patologickým procesem, zůstává kapacita paměti stejná po celou délku života. Podmínkou ovšem je, aby byla používána, zatěžována a podporována např. cíleným trénováním (Suchá, 2007).



## DEFINICE

**Trénování paměti** je komplexní proces specializované gerontagogické intervence, vedený systematickou snahou zlepšit prostřednictvím specifických i nespecifických metod a postupů úbytek pocíťovaný v oblasti mentálního výkonu i v oblasti komunikace (Špatenková, 2011).



## ÚKOL K ZAMYŠLENÍ

*Jaké instituce realizují trénování paměti? Vyhledejte (např. na internetu) informace o trénování paměti ve vašem regionu. Trénování paměti vs. kognitivní trénink*

Základní metodou trénování paměti je **kognitivní trénink**, který je systematickým programem navazujících cvičení, vedoucích ke zlepšení vybraného kognitivního procesu či dovednosti, zejména z hlediska zpracování informací. Trénování paměti je významné především u zdravých seniorů, kde slouží jako prevence poklesu kognitivních funkcí.



## PRŮVODCE STUDIEM

*Zdraví senioři mohou v rámci trénování paměti mezi sebou soutěžit, obzvláště oblíbené jsou např. nejrůznější kvízy (např. typu A-Z kvíz, Chcete být milionářem, Máme rádi Česko apod.). U této populace je možné klást důraz na rychlost (kdo splnil zadaný úkol nejrychleji), popřípadě na přesnost (např. který senior, resp. která skupina seniorů splnila daný úkol nejlépe).*

Pokrok v medicíně a farmacii umožňuje výzkum a léčbu kognitivních poruch, ale nedokáže zastavit neurodegenerativní průběh změn. Je důležité snažit se předcházet těmto poruchám, neboť ovlivňují nejen kvalitu života seniorů a jejich rodin, ale mohou vést ke snížené soběstačnosti nebo k rozvoji demence. Jedním z nejučinnějších nefarmakologických přístupů k rehabilitaci, prevenci nebo rozvoji kognitivních schopností je kognitivní trénink, nejčastěji ve formě trénování paměti. Trénování paměti je typickou edukační aktivitou prováděnou v institucionální péči o seniory na podporu kognitivních schopností uživatelů služby.

## PRO ZÁJEMCE



Koncept trénování paměti vychází z poznatků, že aktivní činnost mozku stimuluje hustotu synaptických spojení (Pokorná, 2013). Klucká s Volfovou (2009) hovoří o neuroplasticitě mozku, která se vyznačuje produkcí nových buněk a vytváření nových spojení mezi neurony po celou dobu života. Snowdon (2003) ve svých výzkumech zjistil, že mozek navzdory prokázané neuropatologii dosahuje vynikajících výsledků v kognitivních testech. Podporuje to úvahy vědců o kognitivní rezervě mozku, která dokáže kompenzovat kognitivní deficity. Podobně Stern (2002) hovoří v závěrech svých výzkumů o pasivních a aktivních mozkových rezervách. Ty ve výsledku optimalizují kognitivní výkon prostřednictvím zapojení alternativních mozkových oblastí místo poškozených, nejedná se tedy o standardní reakci zdravého mozku (Štěpánková a Steinová, 2009, s. 76-77).

## DEFINICE



**Kognitivní rehabilitace** se používá u seniorů s kognitivní poruchou a klade důraz na procvičování a podporu stávajících kognitivních funkcí, ale hlavně na podporu sebevědomí a správnou motivaci. Používá obdobné techniky jako u cvičení paměti, ale nepoužívá časová omezení, soutěžení, známkování nebo jiná bodová hodnocení, která by mohla pro účastníky představovat zdroj stresu. Při správném a citlivém použití cvičebních technik dochází ke zlepšení úrovně kognitivních funkcí, ale i zábavě a potěšení seniorů (Holmerová, Jarolímová, Suchá et al., 2009, s. 158-159).

## ÚKOL K ZAMYŠLENÍ



*V praxi je také možné se setkat s pojmem **mozkový jogging**. Pokuste se objasnit pojem mozkový jogging.*

## PRŮVODCE STUDIEM



*Mnoho lidí se domnívá, že s poruchami paměti ve stáří se nedá nic dělat. Nejnovější výzkumné studie ale potvrzují, že člověk si i ve stáří ponechává schopnost učit se, že se může*

*dále psychicky rozvíjet a že má k dispozici velkou kapacitu myšlení, z níž ale obvykle není dostatečně čerpáno a která by mohla být využívána efektivněji. Specifické trénování psychických funkcí může nervové buňky stimulovat k vytváření nových větvení a sítí. Někteří autoři připodobňují činnost mozku k činnosti svalu – trénováním ho lze posilovat, netrénováním atrofuje, mizí jeho substance a funkční zdatnost. Psychické deficity jako oslabení všímavosti, zhoršování zapomnětlivosti, obtíže při nalézání vhodných slovních pojmů nebo klesající schopnost koncentrace mohou být u zdravých osob přisuzovány nedostatečnému tréninku. Pokud tedy tyto osoby trénují svoji paměť, mohou znovu získat, zlepšovat a udržet si svou psychickou výkonnost. U osob s určitým kognitivním deficitem (např. u seniorů po mozkové mrtvici nebo při demenci) to pak znamená stabilizovat, využívat a budovat prostřednictvím trénování paměti ještě existující rezervy. Denní trénink paměti (např. v délce 10-15 minut) představuje důležité opatření k udržení duševního zdraví, ať se jedná o aktivizaci, prevenci, terapii či rehabilitaci poruch výkonnosti mozku. Neboť: trénování paměti je stejně tak důležité jako trénink tělesný! (Stengel, 1996)*

## 1.2 Efektivita trénování paměti

Efektivita trénování paměti byla jednoznačným způsobem prokázána u zdravých seniorů. Trénování paměti může být ovšem efektivní i u seniorů v různé míře kognitivně oslabených (mírná kognitivní porucha až Alzheimerova demence). Přesvědčivé výsledky studií jsou zaznamenány u osob s mírným poškozením mozku, menší profit mají osoby s větší mírou poškození (Holmerová, Jurašková, Mullerová et al., 2014).



### PRO ZÁJEMCE

V Psychiatrickém centru Praha byl pod vedením doc. PhDr. Marka Preisse, Ph.D. řešen výzkumný projekt *Trénink kognitivních funkcí u stárnoucí populace – efektivita a využití*. Výzkum zjišťoval efektivitu tréninku paměti u stárnoucí populace, a to:

- subjektivní význam trénování paměti;
- objektivní změnu změřenou testovými metodami před samotným tréninkem, po něm a s odstupem 6 měsíců;

- posouzení blízkými trénovaných osob (Lukavský, 2008).

U účastníků výzkumu byla trénována paměť v cíleně zaměřeném programu, který pro tyto účely vytvořila *Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging*. Cílem tohoto kurzu bylo také předat účastníkům poznatky z oboru neurověd, poznatky o zdravém a aktivním stylu ve stáří, příklady a nácvik mnemotechnik, kognitivní cvičení zaměřená na pozornost, smyslové vnímání, logické úlohy, usuzování, grafomotorické úlohy, procvičování epizodické, krátkodobé a dlouhodobé paměti (Štěpánková a Steinová, 2009). Výsledky výzkumu efektivity tréninku kognitivních funkcí u stárnoucí populace ukázaly, že největší zlepšení po absolvovaném kurzu trénování paměti nastalo v případě teoretických znalostí, paměti na jména, schopnosti učit se, motivace k aktivitě a schopnosti soustředit se (Lukavský, 2008).

Jiný výzkum, který se zaměřoval na sledování efektu trénování paměti na kognitivní funkce u seniorů byla longitudinální studie ACTIVE. Tato studie potvrdila, že i po deseti letech od uskutečněného kognitivního tréninku je možné vysledovat příznivý dopad na kognitivní funkce seniorů, konkrétně na výbavnost slov a vykonávání každodenních činností. Trénování paměti tak může významnou měrou přispět i ke zpomalování funkčního úpadku schopností a vést k větší nezávislosti seniorů (Rebok et al., 2014).

Výzkumy Institutu pro psychogerontologii v Erlangenu poukazují na zlepšení paměťových výkonů, posílení soběstačnosti, zlepšení a oddálení procesu demence při kombinaci trénování paměti a psychomotorického cvičení (Suchá, 2007, s. 13).

### 1.3 Trenér paměti

Trénování paměti obvykle realizují speciálně vyškolení **trenéři paměti**. V institucích pro seniory to mohou být např. aktivizační pracovníci. Řada z nich má certifikát trenéra paměti a dále se vzdělávají. Trenér paměti je pro efektivitu trénování paměti klíčový - právě na něm záleží, zda účastníky trénování paměti dokáže dostatečně motivovat a povzbuzovat, facilitovat účastníky k vzájemné podpoře, víře ve smysl trénování paměti apod. (Preiss a Křivohlavý, 2009).

Trenér paměti musí vždy koncipovat vedení tréninku paměti s ohledem na individuální schopnosti seniorů. To předpokládá jeho dobrou orientaci v průběhu a procesech stárnutí,

změnách a ztrátách v souvislosti se stářím, ale také základní orientaci v poruchách kognitivních funkcí a jejich identifikaci. Trenér paměti by měl dokázat pružně reagovat na bezprostřední problémy, např. při přílišné náročnosti úkolu ho buď usnadnit nebo ukončit bez pocitu selhání účastníků. Trenér by si totiž měl vždy uvědomovat možnosti (a limity) seniorů a neočekávat nereálné výsledky činnosti. Štěpánková a Steinová (2009) apelují na angažovanost trenérů paměti a poukazují na to, že je to právě trenér paměti, kdo je zodpovědný za dosažení úspěchu při trénování paměti.

## **1.4 Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging**

Trénování paměti se zabývá řada organizací, v České republice má specifické postavení **Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging** (ČSTPMJ). Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging je vzdělávací institucí, která se zabývá pořádáním kurzů trénování paměti, přípravou a vzděláváním vlastních trenérů paměti a přednáškovou činností pro veřejnost. Od roku 1994 bylo vyškoleno přes 1800 trenérů paměti. Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging zaručuje profesní odbornost svých trenérů prostřednictvím kontinuálního vzdělávání. V třetím březnovém týdnu pořádá ČSTPMJ od roku 2008 Národní týden trénování paměti s osvětovými přednáškami a ukázkovými lekcemi trénování paměti pro veřejnost zdarma po celé České republice (Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging).





### ÚKOL K ZAMYŠLENÍ



Vyhledejte na webových stránkách informace o České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging. Pokuste se dohledat i zahraniční analogické instituce.

### SHRNUTÍ KAPITOLY



Trénování paměti je komplexní terapeutický proces specializované intervence, vedený systematickou snahou zlepšit prostřednictvím specifických i nespecifických metod a postupů úbytek pocíťovaný v oblasti mentálního výkonu i v oblasti komunikace. Trénování paměti je doménou období stárnutí a stáří, ale pozitivní (resp. preventivní) efekt má i v dřívějších věkových obdobích. Rozlišujeme pojmy: trénování paměti a kognitivní rehabilitaci. Trénování paměti se zaměřuje na zdravé jedince. Kognitivní rehabilitace již na osoby s určitým kognitivním deficitem.

### KONTROLNÍ OTÁZKY



1. Proč považujeme trénování paměti ve stáří za důležité?
2. Má význam trénovat paměť i v dřívějším věkovém období?
3. Komu je určeno trénování paměti?

4. Komu je určena tzv. kognitivní rehabilitace?
5. Jaká instituce připravuje v České republice trenéry paměti?



### KORESPONDENČNÍ ÚKOL

Definovali jsme si trénování paměti jako gerontagogickou intervenci. Zamyslete se nad tím, co to vlastně znamená. Setkali jste se již ve výuce (či kdekoli jinde) s pojmem GERONTAGOGIKA? Kdy a kde a jak? O čem vlastně ta gerontagogika je? Co to je? A co znamená, když nějakou aktivitu označíme jako intervenci? A pokud ji pojmenujeme jako gerontagogickou intervenci? Kdo v případě gerontagogické intervence intervenuje ve prospěch koho? A jaký je charakter této interakce? Odpovězte na tyto otázky v rámci korespondenčního úkolu. Rozsah korespondenčního úkolu: 3 NS.



### ZDROJE

- HOLMEROVÁ, I., JAROLÍMOVÁ, E., SUCHÁ, J. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou* (2. vyd). Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2009.
- HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., MULLEROVÁ, D., VIDOVIČOVÁ, L...& ŠI-MŮNKOVÁ, M. *Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele*. Praha: Mladá fronta, 2014.
- HROZENSKÁ, M., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013.
- KLUCKÁ, J., VOLFOVÁ, P. *Kognitivní trénink v praxi*. Praha: Grada, 2009.
- POKORNÁ, A. *Ošetřovatelství v geriatrici: hodnotící nástroje*. Praha: Grada, 2013.
- STENGEL, F. *Veselé hrátky s pamětí*. Stuttgart: Hedwig Ladner, 1996.
- STENGER, C. *Nenechte svůj mozek zahálet: začněte jej využívat na maximum!* Praha: Grada, 2015.
- SUCHÁ, J. *Cvičení paměti pro každý věk: testy na paměť a logiku*. Praha: Portál, 2007.
- ŠPATENKOVÁ, N. *Gerontagogické intervence*. Ostrava: OU, 2011.
- ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015.
- ŠTĚPÁNKOVÁ, H., STEINOVÁ, D. *Trénování paměti, metodická příručka*. Praha: Psychiatrické centrum, 2009.

<https://olomouc.rozhlas.cz/mozkove-jogging-jako-oblibena-sportovni-disciplina-6375003>

## 2 SENIOR JAKO ÚČASTNÍK TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI



### RYCHLÝ NÁHLED KAPITOLY

Kapitola představuje seniory jako nejčastější účastníky kurzů trénování paměti. Nejprve je vymezen pojem senior, poté jsou reflektovány změny a ztráty v důsledku stárnutí (na úrovni bio-psycho-sociální), neboť výrazně determinují průběh a efekt trénování paměti. Posléze bude pozornost věnována kognitivním schopnostem ve stáří, jejich diagnostice a poruchám.



### CÍLE KAPITOLY

Po prostudování kapitoly student:

- Bude umět definovat pojem senior
- Dokáže popsat involuční procesy na fyzické úrovni
- Dokáže popsat involuční procesy na psychické úrovni
- Dokáže vyjádřit vlastními slovy involuční procesy na sociální úrovni
- Dokáže popsat poruchy kognitivních schopností ve stáří



### KLÍČOVÁ SLOVA KAPITOLY

Senior, stárnutí, stáří, involuční proces, fyzické změny, psychické změny, sociální změny, ROSA, 5P, kognitivní schopnosti ve stáří, diagnostika kognitivních schopností



### PRŮVODCE STUDIEM

*Člověk se v průběhu svého života – a samozřejmě, že i v průběhu svého stárnutí, mění, vyvíjí, vyrovnává se s nejrůznějšími změnami a ztrátami. Změny můžeme registrovat na všech dimenzích osobnosti – biologické, psychologické, sociální i spirituální. Tyto změny jsou pro koncipování a realizaci programů trénování paměti pro seniory klíčové. Heslo zní: poznejte svého seniora, než ho začnete trénovat! 😊*

## STUDIJNÍ TEXT

### 2.1 Senior

#### DEFINICE



**Senior** je podle psychologického slovníku označením pro osobu starší 60 let (Hartl a Hartlová, 2000, s. 530).

- Slovník cizích slov pojem senior vymezuje mimo jiné jako „*příslušník starší věkové kategorie*“ (Linhart, 2005, str. 336).
- Šerák (2009, s. 183) píše, že ještě v nedávné době byl tento pojem všeobecně používán pro osoby starší 60 let, v poslední době se ovšem hranice posouvá až na 65 let.
- Pojem senior je označením pro osoby ve věkovém období sénia (stáří) a je preferován společností pro svou emocionální neutralitu (Špatenková, Smékalová, 2015).



#### PRO ZÁJEMCE



Období sénia (stáří) můžeme v souladu s Čornaničovou (1998) rozdělit na tři fáze:

- **60-74 let: starší věk**, resp. fáze počátečního stáří a tohoto seniora označuje jako mladého seniora
- **75-89 let: stáří**, příslušníky této věkové kategorie pak označuje jako staré seniory;
- **od 90 let: dlouhověkost**, seniory pak označuje jako velmi staré seniory.

Výše citované rozdělení věkových kategorií koresponduje i s členěním Haškovcové (2010), která však první dvě kategorie označuje raným a vlastním stářím. Mühlpachr (2004) používá stejné označení jako osob jako Čornaničová, věkové kategorie však člení po desetiletích a posunuje spodní hranici stáří na věk 65 let. Kalvach s Onderkovou (2006) situují stáří do intervalu 75 - 84/89 let. V tomto období začínají zdravotní problémy, zvyšuje se riziko ovdovění a roste potřeba času a energie na vykonávané činnosti i odpočinek. Od 85/90 let hovoří o dlouhověkosti. V tomto období narůstají problémy se soběstačností, dochází k větší potřebě podpory a péče. Benešová (2004) označuje za počátek stáří věk okolo 75. roku, protože v tomto období dochází v organismu k podstatným změnám, které ovlivňují kvalitu života

## **2.2 Senioři jako cílová skupina trénování paměti**

Senioři jako účastníci trénování paměti rozhodně nepředstavují homogenní skupinu. V praxi tato situace nezdědka přináší trenérům paměti velké problémy (resp. velké výzvy ☺), protože věkové rozpětí účastníků kurzu trénování paměti může být i několik desítek let. Mezi seniory existují značné rozdíly v psychických a kognitivních schopnostech, intelektu, dosaženém vzdělání, socioekonomickém statusu, ale také v zájmech a potřebách. A tyto rozdíly se se zvyšujícím věkem zpravidla prohlubují. Podle Čornaničové (1998) se senioři vzájemně **liši** především:

- svými zájmy a koníčky;
- motivací realizovat svoje edukační potřeby a zájmy;
- dosaženým vzděláním;
- sociálním prostředím;
- tvořivostí;
- pracovními nároky už v pracovní fázi života;

- společenskou angažovaností;
- zdravotním stavem;
- adaptací na starobní důchod a na proces stárnutí vůbec;
- hledáním nových úkolů, výzev a životního programu;
- úrovní specifických kompetencí, potenciálů a schopností staršího věku jednotlivci.

Cílovou skupinou trénování paměti mohou být:

- **Duševně zdraví senioři nežijící v zařízení pro seniory.** U této skupiny seniorů má trénování paměti především preventivní, psychologicko – edukační charakter. Zpravidla jsou programy pro tuto cílovou populaci koncipovány tak, že se účastníci seznámí s teoretickými základy fungování mozku a paměti a osvojí si různé mnemotechniky, které lze využít v praxi.
- **Duševně zdraví senioři žijící v zařízení pro seniory.** Tito senioři se mohou zúčastňovat předchozího typu trénování paměti, které může být realizováno jinou institucí (např. knihovnou nebo vzdělávací agenturou), nebo mohou navštěvovat speciální hodiny tréninku paměti organizovaných zařízením, ve kterém žijí (tj. domem s pečovatelskou službou, domovem pro seniory apod.). U této seniorské populace je vhodné zaměřit pozornost na aktivaci dlouhodobé paměti, které lze zabudovat i do jiných aktivit.
- **Senioři s psychickými problémy.** Mnohé psychické problémy (např. deprese) mají vliv na fungování paměti a vhodnou intervencí je možné eliminovat negativní dopady problémů s pamětí. Pro nastavení adekvátních intervencí u této cílové populace je důležitá včasná a správná diagnostika psychických obtíží.
- **Senioři trpící demencí.** Trénování paměti pro seniory trpící demencí nebo jinými vážnými psychickými onemocněními má spíše paliativní charakter, protože obnovení kognitivních funkcí v původním rozsahu není možné, úpadek lze pouze oddálit a umožnit seniorům po co možná nejdelší dobu samostatnější fungování. Intervence u této kategorie seniorů spočívá např. v používání nejrůznějších externích pomůcek a ve vhodných cvičeních využívajících zejména zachovanou procesuální paměť a doposud nenarušené kapacity. Kognitivní rehabilitace u těchto seniorů však vyžaduje výrazně individuální přístup a posouzení možností (a limitů) stimulace u každého seniora zvlášť.

Kombinace tréninku paměti a psychomotorického cvičení, výrazně pozitivním způsobem intervenuje proti procesu stárnutí, zlepšuje paměťový výkon, posiluje soběstačnost a zlepšuje proces demence (Holmerová et al., 2009).



### PRŮVODCE STUDIEM

*Jako účinná prevence demence či opatření v případě mírných kognitivních poruch se dnes kromě trénování paměti doporučuje pohybová aktivita, ideálně chůze na čerstvém vzduchu. Údajně by mělo stačit 15 minut příjemné procházky denně.*



### NEZAPOMEŇTE NA ODPOČINEK

*Tak šup! Honem na procházku! Nejprve okysličit mozek venku na procházce a potom studovat! ☺*

## 2.3 Změny ve stáří

S přibývajícím věkem dochází k v lidském organismu k celé řadě změn, některé změny jsou patrné (např. vrásky) a některé nejsou tak zjevné. Pacovský (1990) podotýká, že **involuční změny**, které jsou spojeny se stárnutím, jsou regresivní povahy a nelze je zvrátit zpět. Rozsah změn čili stárnutí postupuje u každého jedince jinak rychle. Je to dáno genetickou výbavou, která ovlivňuje primární stárnutí. Zde jsou zakódovány nejen informace o výšce, barvě vlasů nebo dispozice k nemocem, ale také stárnutí - jeho začátku, průběhu a pravděpodobně i jeho délce. Tzv. sekundární stárnutí ovlivňuje životní styl jedince. Nezdravý nebo nevhodný způsob života či nadměrné orgánové zatížení se projeví ve vyšším věku a ovlivní rychlost změn organismu (Vágnerová, 2007).



### PRO ZÁJEMCE

**Stárnutí** je fyziologický, nezvratný proces. Nicméně některé faktory mohou rychlost stárnutí zpomalit nebo naopak urychlit. Čeledová a Čevela (2010) uvádí, že nejvíce se na nástupu a průběhu stárnutí podílí:

- životní styl jednotlivce (50-60 %),



- socio-ekonomické a životní prostředí (20-25 %),
- genetický základ (10-15%)
- a zdravotní péče (10-15%).

Rowe a Kahn (1997 in Čevela, Čeledová et al. 2014) identifikovali podmínky pro úspěšné stárnutí následovně:

- absence nemocí nebo postižení,
- vysoká úroveň fyzických a psychických funkcí
- a aktivní účast na okolním dění.

## ROSA

Pro udržení schopností i ve vyšším věku je nutné vyvíjet **aktivitu**. Platí, že „funkce posiluje orgán“, nečinnost způsobuje nejen atrofii svalstva, ale také snižování psychických funkcí a schopností. Zdravé stárnutí je shrnuto v Srncově hesle ROSA, kde jednotlivá písmena označují základní oblasti zdravého stárnutí:

- **R** – racionální postoj (porozumění vlastnímu stárnutí, nevyhnutelným změnám a příprava na ně);
- **O** – orientace na budoucnost (plánování, posilování radostného očekávání);
- **S** – sociální kontakty (pěstování přátelských vztahů, přijímání a dávání lásky, zájem o okolní dění);
- **A** – aktivita (duševní a tělesná činnost, záliby, koníčky apod. (Petřková a Čornaničová, 2004, s. 36-37).

## 5P

Podobně i Švancara poukazuje na důležitost „**Zásad 5P**“ ve stáří a to:

1. **perspektiva** – orientace na budoucnost,
2. **pružnost** – schopnost přizpůsobit se novým situacím,
3. **prozíravost** – dovednost organizace života podle aktuálního stavu,
4. **porozumění druhým** – tolerance jiných osob,
5. **potěšení** – udržení zdrojů radosti (in Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 209).



## PRŮVODCE STUDIEM

*Pasivní život seniora se dotýká všech jeho oblastí: tělesné, psychické, sociální i spirituální. Nedostatek pohybu vede k poklesu tělesné kondice, jejich důsledkem je další omezování tělesných aktivit. Psychická pasivita má za následek omezený slovník, zhoršující se paměť, zastarávání znalostí, dovedností a vede až k sociální exkluzi. Sociální pasivita má důsledky v podobě snižování kontaktů, omezení komunikace, izolovanosti a osamělosti. Spirituální pasivita vede k „odevzdanosti osudu“, beznaději, ztrátě životního smyslu, motivace. Senior se pohybuje v „začarovaném kruhu“, protože důsledkem rezignace, prázdnoty, ztráty smyslu života je pasivita jak tělesná, tak sociální a psychická (Čeledová et al., 2016, s. 24). Naproti tomu např. Suchomelová (2016) s podobou stáří, které glorifikuje co nejdelší a nejširší aktivitu seniorů, polemizuje. Klade otázky, jestli si má tento model činit právo na to, aby byl společností očekáván jako „jediný správný“ životní styl ve stáří.*

### 2.3.1 Tělesné změny

**Tělesné změny** jsou nejviditelnějším znakem stárnutí. Projevy stárnutí a stáří mají za následek (Špatenková, Langmeier a Krejčířová, 2006; Stuart-Hamilton, 1999):

- snižování senzorické kapacity (*zhoršuje se také smyslové vnímání – 90% seniorů má problémy se zrakem, 80% se sluchem, snižuje se čichový práh, dochází ke kvalitativním, ale také kvantitativním změnám chuti, hmat je též oslaben, na nohou je citlivost nižší dříve než na rukou, zvyšuje se práh citění bolesti*);
- pokles vitality a energie, více či méně se zhoršuje tělesný stav;
- zvýšená unavitelnost organismu;
- zmenšování odolnosti organismu vůči nepříznivým vlivům;
- úbytek svalové síly, hmoty a energie;
- zpomalení psychomotorického tempa, zpomaluje se i senzomotorická funkční koordinace;
- dochází ke zvolnění chůze, řeč bývá pomalejší a vykonávané činnosti jsou časově náročnější;

- problémy s denticí;
- změny na kůži (zmačkaná, suchá a nepružná, někdy mírně nažloutlá kůže, úbytek vody v kůži, různé pigmentované útvary, vrásky),
- poruchy činnosti jednotlivých orgánů (*k výrazným involučním změnám dochází např. ve funkci ledvin, jater, zažívacího traktu a dalších vnitřních orgánů*);
- v oblasti sexuálního života dochází k útlumu aktivity (*sexualita však není zcela vyhaslá!*).

U seniorů je typická tzv. **polymorbidita**, sklon ke chronickému opakování chorob, geriatrickým komplikacím či odlišnému postupu léčby než u mladších nemocných (Ondrušová, 2011). Vágnerová (2007) připomíná, že nemoci ve stáří často chronifikují a nezřídka se jejich průběh komplikuje. Čevela a kol. (2012) uvádí, že ve věku kolem 70 let je zdravých 40 % osob, ve věku okolo 80 let 20 % osob a nad 90 let je 5 % osob zdravých a bez větších obtíží. Vágnerová (2007) vysvětluje, že senioři ve věku nad 70 let chápou zdraví ne jako nepřítomnost chorob, ale zdraví jako dostatečnou soběstačnost a pocit pohody (2007, s. 402).

### ÚKOL K ZAMYŠLENÍ



*Jak by měl vypadat člověk, abyste si o něm řekli, že už je starý? Co je pro Vás osobně známkou stáří? Šedivé vlasy, vráscitá pleť – nebo něco úplně jiného?*

### PRŮVODCE STUDIEM



*Realizované výzkumné studie poukazují na to, že duševní výkonnost seniorů je značně závislá na senzorických výkonech smyslových orgánů. Aby se senioři vyrovnali s úbytkem citlivosti a výkonnosti svých senzorických orgánů (zhoršení sluchu a zraku), musí více koncentrovat svoji pozornost a vynaložit větší psychické úsilí, aby to, co vidí a slyší, smyslově zpracovali. Z tohoto důvodu ovšem zůstává méně výkonové kapacity pro vlastní duševní aktivitu. Aby se tyto ztráty eliminovaly, je nezbytné, aby lekce trénování paměti respektovaly involuční procesy, tedy i senzorické, resp. celkově tělesné změny v průběhu procesu stárnutí a stáří. Při sluchových cvičeních je proto nezbytné klást důraz na dostatečnou hlasitost, při zadávání vizuálních cvičení by měly být zohledněny požadavky seniorů – např.*

na velikost a typ písma tak, aby čtení textu bylo snadné a účastníci trénování paměti se mohli soustředit na to podstatné, totiž na obsah cvičení a na myšlení jako takové. Stengel (1996) upozorňuje také na to, že pokud probíhá trénování paměti skupinově, musí trenér paměti dbát na to, aby byly cvičební texty a úkoly předčítány a zadávány pomalu, hlasitě, zřetelně a srozumitelně. Účastníci trénování paměti by měli být průběžně dotazováni: „Čtu dosti hlasitě?“ Nebo: „Rozumíte i tam vzadu? Nečtu příliš potichu?“ takový přístup přispívá k tomu, že trénování paměti může být prováděno úspěšně i přes oslabení zrakových a sluchových schopností. Taktéž je velmi důležité dopřát účastníkům dostatek času pro pochopení zadání, vnímání textu, nahrávky nebo obrazu. Teprve správné pochopení úlohy umožňuje správně přemýšlet o jejím obsahu – a o správném splnění.



### PRO ZÁJEMCE

Všeobecně panuje rozšířená představa, že senioři nedisponují potenciálem zdraví, ba naopak – že většina starých lidí je nemocná, má chabé zdraví, trpí častými úrazy a že v důsledku svého chatrného zdraví a různých nemocí pak nemohou senioři provádět běžné aktivity a celkově se tak snižuje jejich kvalita života. Ačkoliv je názor, že stáří a nemoc jsou synonyma, hluboce zakořeněný, není zcela správný a patří mezi předsudky a stereotypy o stáří. Stárnutí a stáří rozhodně nelze ztotožňovat s nemocemi nebo zdravotním postižením. Je sice pravda, že s přibývajícím věkem se výskyt zdravotních problémů signifikantně zvyšuje, přesto můžeme spolu s Giddensem konstatovat, že se „mnoho lidí starších 65 let nadále těší výbornému zdraví.“ (Giddens, 1999, s. 153) Co je ale to „výborné zdraví“? A co je to vůbec zdraví v kontextu involučních procesů ve stáří? Obsah pojmu „výborné zdraví“ pak na pozadí involučních procesů ve stáří pravděpodobně znamená: relativně dobré zdraví (*absence choroby s infaustní prognózou*), subjektivně seniory celkem příznivě posuzovaný zdravotní stav („*cítím se dobře, i když...*“) a především nezávislost na péči druhých – to vše bez ohledu na objektivní hodnocení tohoto stavu. V tomto smyslu je tedy zdraví u seniorů navýsost subjektivní kategorií – hovoříme o laickém referenčním systému. Senioři vnímají svoje zdravotní problémy podle požadavků svého každodenního života. Díváme-li se pak na zdraví jinou optikou, např. pohledem lékaře, musí nutně docházet ke konfrontaci a mnohdy ke kolizi a konfliktům těchto dvou pohledů na zdraví (resp. na nemoc). „Výborné zdraví“ může tedy z pohledu seniora znamenat – „*mám sice cukrovku, amputovanou končetinu, špatně spím, ale jinak se cítím dobře, protože jsem schopný se o sebe ještě postarat*“

(lékař by tuto situaci rozhodně neoznačil za „výborné zdraví“). Zdraví (potažmo „výborné zdraví“) je tedy seniory vnímáno v kontextu kvality života a soběstačnosti, autonomie. Jeho prožívání a hodnocení (*dobré/špatné zdraví*) je značně determinováno především psychickým stavem seniorů (např. pocitem životní (ne)spokojenosti, depresivní symptomatologií, prožíváním nějaké signifikantní ztráty – např. ovdovění, kumulací náročných životních situací, osobností seniora apod.) a také mírou nesoběstačnosti, případně její anticipace (Špatenková, Sýkorová, 2004).

### 2.3.2 SOCIÁLNÍ ZMĚNY

Na fyziologické a pochopitelně také na psychické změny se váží i **změny sociální**. Důsledkem fyziologických a psychických změn, jako je slábnutí zraku či sluchu, zhoršení paměti, inkontinence atd., může být např. **stažení se ze sociálních kontaktů**. Sociální kontakty seniora celkově řídnu – přátelé, kamarádi a známí umírají, nebo jim zdravotní stav nedovoluje stýkat se se svými vrstevníky. Sociální kontakty se tak odehrávají spíše jen v rámci rodiny, kde se senior cítí relativně jistý. Na druhou stranu potřeba kontaktu s vrstevníky přináší seniorovi větší pochopení pro různé potíže, cítí generační solidaritu. Senioři tak často trpí senioři **pocitem osamělosti a izolace**, to může být způsobeno fyzickým a psychickým stavem seniora, nebo jeho sociální situací. Starý člověk se také musí vyrovnat se změnou či úplnou ztrátou určitých sociálních rolí vázících se na stáří (např. ztráta profesní role). Jiné role ale současně získává, např. roli babičky a dědečka, která může být pro některé seniory velmi naplňující a obohacující.

#### PRŮVODCE STUDIEM

i

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

### 2.3.3 PSYCHICKÉ ZMĚNY



## ÚKOL K ZAMYŠLENÍ

*Domníváte se, že v průběhu stárnutí dochází i ke změně osobnosti? Nebo osobnost jako taková se v důsledku stárnutí nemění?*

Názory na **změny osobnosti** v průběhu stárnutí nejsou jednotné. Nelze jednoznačně tvrdit, že by senioři byli nesmělejší a uzavřenější v sociálních kontaktech nebo že by méně intenzivně prožívali a vyjadřovali své emoce. Existují reálné ztráty v oblasti tělesné, v oblasti sexuálních zájmů a také v oblasti kognitivních funkcí. Avšak pokud jde o osobnost, nebyly zjištěny žádné významné ztráty. Některé vlastnosti osobnosti se však zvýrazňují. Např. pokles kompetencí zvyšuje nejistotu starého člověka a může působit obtíže i v orientaci. Tato skutečnost vede ke zdůraznění takových osobnostních vlastností, jako je opatrnost, nerozhodnost a puntičkářství. Nejistota ve vztahu k mladším lidem, kterým starý člověk nestačí a občas ani nerozumí, mění ty vlastnosti, které se nějak projevují ve vztahu k lidem. Je to např. egocentrismus, který se často jeví jako sobectví, podezíravost a vztahovačnost, nesnášenlivost, lakota nebo prohloubená introverze, která může vést až k samotářství a odmítání kontaktu. Odborníci soudí, že neexistuje žádný typ osobnosti charakteristický pro stáří. Určité rysy osobnosti však mohou člověku akceptování faktu stárnutí a vyrovnání se s ním usnadnit nebo naopak zkomplikovat. V této souvislosti jsou uváděny následující **typy osobnosti**: konstruktivní, závislá, defenzivní, hostilní a nenávistní k vlastní osobě (Petřková in Špatenková, Kryštof, 2010).



## PRŮVODCE STUDIEM

*Příkladem dobrého vyrovnání je konstruktivní osobnost (starý člověk s tímto typem osobnosti přijal fakt stárnutí, nemá z něho obavy, těší se ze života, je aktivní a snaží se komunikovat s ostatními lidmi). Závislá osobnost neboli osobnost „na houpacím křesle“ je poměrně vyrovnaná, ale spoléhá na pomoc a péči druhých; stáří považuje za čas odpočinku. Defenzivní neboli „obrněná“ osobnost je považována za neurotickou. Staří lidé s tímto charakterovým rysem vyvíjejí celou řadu aktivit a často pokračují v práci, protože chtějí sobě i jiným dokázat svou výkonnost a nezávislost. Hostilní senioři jsou ubrblaní, nespokojení, nepřátelští. Sebenenávistní staří lidé se někdy natolik nenávidí, že neváhají vztáhnout ruku na svůj život a končí svůj život sebevraždou.*

S přibývajícím věkem **dochází k různým psychickým změnám**, není to však pravidlem. Obvykle dochází k celkovému zpomalování psychických procesů, zhoršuje se pozornost i pamětní funkce, dochází k poklesu rychlosti zpracování informací nebo zvýšené unavitelnosti. Tyto změny ale mohou být nahrazeny zkušenostmi nebo optimalizací podmínek pro učení a vlastní motivací. Negativní vliv na kognitivní schopnosti má rezignace a oslabená pozornost (Čevela, Kalvach a Čeledová, 2012). Kubešová (2015) tvrdí, že negativní vliv na kognitivní schopnosti má především nedostatečná duševní aktivita. Pro udržení paměťových funkcí je přínosná jakákoli kognitivní aktivita, která vede k trvalému a pravidelnému zatěžování paměti. Také Beneš (2014) konstatuje, že kognitivní výkon ve stáří ovlivňuje především míra vykonávané aktivity a také dříve dosažené vzdělání. Upozorňuje na skutečnost, že se mezi seniory nad 75 let začínají zvětšovat rozdíly v psychických a kognitivních schopnostech. Kognitivní schopnosti mohou být narušeny nejen nedostatkem podnětů k zatěžování kognitivních funkcí, ale také kognitivní poruchou.

## PRŮVODCE STUDIEM

i

*Jedním z typických fyziologických projevů stáří je právě úbytek kognitivních funkcí. Nejmarkantněji a zároveň nejcitelněji se projevují změny v paměti. Změny v paměti jsou seniory subjektivně vnímány jako velmi nepříjemné a obtěžující. Negativní důsledky zhoršování paměti zřetelně pociťuje také pečující personál (ať už v zařízeních sociálních či zdravotnických služeb) a v neposlední řadě také rodinní příslušníci seniora. Nutným důsledkem tohoto stavu je pak zvýšená závislost seniora na blízkém okolí a ztráta vlastní soběstačnosti. Je možné zhoršování paměti odvrátit nebo vhodným způsobem alespoň zpomalit a oddálit? Ano! Zlepšení a oddálení paměťových dysfunkcí je za stálého používání a cvičení psychických funkcí možné.*

## DEFINICE

Df

„Kognitivní schopnosti jsou nástrojem pro zpracování informací“ (Preiss a Křivohlavý, 2009, s. 41). Umožňují smysluplné vnímání okolního prostředí, ale i vnitřních psychických stavů. **Kognitivní schopnosti** zahrnují:

- myšlení,

- paměť,
- učení,
- schopnosti řeči,
- prostorovou orientaci,
- schopnost koncentrace
- a jiné (Holmerová et al., 2014, s. 90).

### **Pozornost**

Pokud jde o **pozornost**, zmenšuje se zejména rozsah pozornosti (*tj. množství podnětů, na které můžeme současně pozornost zaměřit*) a schopnost přenášet pozornost z jednoho objektu (*nebo činnosti*) na druhý.

### **Paměť**

V **pamětních funkcích** a výkonech existují značné individuální rozdíly. Ovlivňují je hlavně genetické předpoklady, aktuální zdravotní stav, ale i zkušenosti a postoj k duševní činnosti. S přibývajícím věkem se paměť zhoršuje, ovlivněny jsou především pamětní výkony v oblasti krátkodobé paměti. Pokles krátkodobé paměti se začíná objevovat již po 40. roce. Dlouhodobá paměť a pamětní výkony jsou úzce spojeny s pracovní činností. V tomto smyslu hovoříme o specializaci paměti. Dochází k ní ve vazbě jedince na jeho pracovní činnost a na jeho podíl při řešení náročných úkolů. V souvislosti s výkonem povolání se u každého člověka utváří a rozvíjí speciální, tzv. profesní paměť, která zůstává zpravidla dlouho zachována a může spolehlivě fungovat až do nejvyššího věku. Jako příklad paměti, která se u dospělých rozvinula vlivem vykonávané profese, lze uvést paměť pro čísla (*prodavačky, účetní či průvodčí*), paměť pro zvuky (*hudebníci či ornitologové*) či slovní paměť (*herci, učitelé, právníci apod.*).

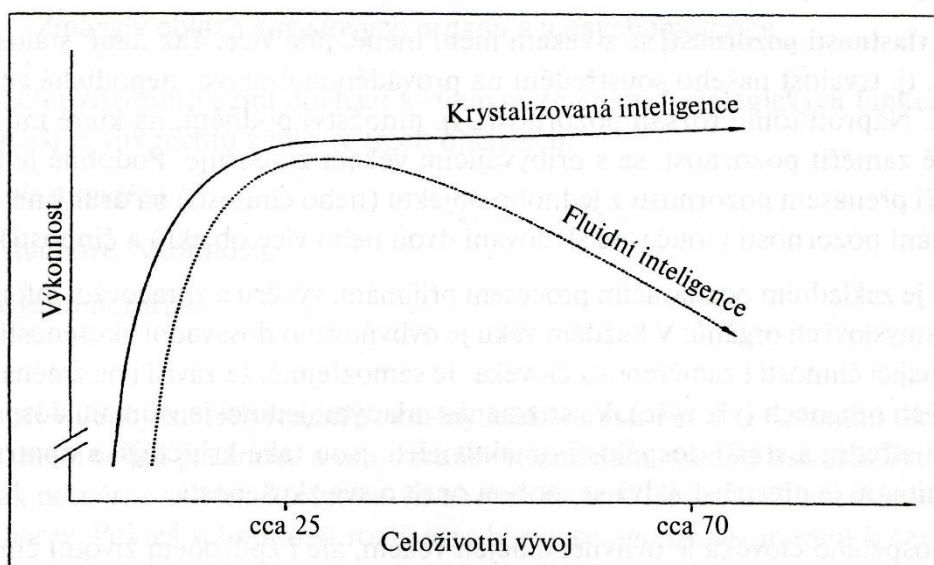
### **Intelligence**

I u **intelligence** převládal dlouho názor, že stárnutí je spojeno s poklesem intelektové výkonnosti. Závěry výzkumů, které prokazovaly celkové zhoršování kognitivních procesů



a intelektové kapacity zejména po 70. roce věku, však nebyly jednotné. Ukázalo se také, že pokles intelektové výkonnosti s věkem není rovnoměrný; některé schopnosti se snižují rychleji, jiné pomaleji a některé dokonce nevykazují téměř žádný pokles ani u 70-ti letých jedinců. Vysvětlení nabízí rozlišení dvou typů inteligence - fluidní a krystalizované. Fluidní inteligence je geneticky podmíněná kapacita mozku zpracovávat a organizovat informace tak, aby člověk mohl adekvátně reagovat i na zcela nové situace, rychle se učit. Není bezprostředně závislá na vzdělání a vrcholí v adolescenci. Naopak inteligence krystalizovaná je výsledkem formálního vzdělávání, je založena na získávání zkušeností a dovedností potřebných k řešení běžných životních situací. Její úroveň nemusí klesat ani ve vyšším věku a do určité míry kompenzuje nevyhnutelný pokles inteligence fluidní.

Obr. č. 1: Dynamika fluidní a krystalizované inteligence v průběhu dospělosti



Zdroj: Petřková (in Špatenková, Kryštof. 2010)

### **Tvořivost**

S inteligencí bývá spojována **tvořivost** (*kreativita*), kterou chápeme jako schopnost inovovat, vynalézat, uspořádat jevy (*věci*) tak, jak dosud nebyly uspořádány, aby se jejich hodnota nebo krása zvětšila. Dřívější výzkumy naznačovaly pokles tvořivosti v určitém věku, avšak novější výzkumy svědčí pro to, že tvořivost může, ale nemusí být ovlivňována věkem, že není omezena na určité období života a léta profesní činnosti.

## 2.4 Poruchy kognitivních schopností



### PRŮVODCE STUDIEM

*Popsali jsme kognitivní schopnosti ve stáří. Účastníky trénování paměti mohou být ale také senioři s kognitivním deficitem, proto se nyní zaměříme na nejběžnější kognitivní poruchy, kterými jsou mírná kognitivní porucha a demence. Stručně si představíme také diagnostiku kognitivního deficitu.*

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



### DEFINICE

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



### DEFINICE

**Demence** je „získané chorobné oslabení rozumových schopností, onemocnění mozku, podmíněné postižením psychických funkcí jako je paměť, zvláště přijímání, uchovávání a vybavování nových informací, dále myšlení, orientace, chápání, počítání, schopnosti učení, řeč a úsudek, při neporušeném vědomí.“ (Hartl a Hartlová, 2000, s. 101). Kubešová říká, že syndrom demence se vyznačuje postupným úbytkem intelektu, paměti a jiných kognitivních funkcí a druhotným úpadkem ostatních psychických funkcí (2015). Nejčastějším typem demence je Alzheimerova choroba, která se vyskytuje nejméně v polovině všech diagnostikovaných demencí. Jedná se o závažné neurodegenerativní onemocnění, které má za následek mozkovou atrofii (Jiráček, Holmerová a Borzová, 2009, s. 29).

## PRŮVODCE STUDIEM



*Úroveň kognitivních funkcí se diagnostikuje pomocí nejrůznějších neuropsychologických nástrojů.*

Cílem neuropsychologické diagnostiky je identifikace stavu kognitivních funkcí. Její součástí jsou jak výhradně psychologické metody, tak i množství testů, které mohou používat pro svou práci i nep psychologové. Je však třeba brát do úvahy, že kognitivní výsledek může být ovlivněn i zhoršeným zdravotním stavem, operací, anestézií, dehydratací, deprivací, nedostatkem podnětů, změnou sociální situace, ztrátě blízkých, nevhodnou medikací apod. (Holmerová, 2014a, s. 91). Výsledek může ovlivňovat i negativní postoj nebo odmítání provádění testu (Válková, 2015, s. 41). Kognitivní funkce je možné hodnotit orientačně pomocí jednoduchých testových metod MMSE – Mini-Mental State Examination nebo Nasredinův Montrealský kognitivní test – MoCA, spolu s doplněním testu MiniCOG, nebo pomocí podrobných neuropsychologických testovacích metod. Jedním z komplexních a dostatečně senzitivních testů je Addenbrookský kognitivní test (Lužný, 2012).

## PRO ZÁJEMCE



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

kategorii 66 - 89 let pro osoby s maturitou je 74 bodů, bez maturity 73 bodů (Beránková a kol. 2015). Tento test je vhodný k opakovanému použití u stejné osoby, kdy se pomocí tzv. retestování mohou sledovat změny kognitivních funkcí v čase, např. po ukončení rehabilitace nebo léčebného pobytu na oddělení (Válková, 2015, s. 46).

## SHRNUTÍ KAPITOLY

Stárnutí a stáří přináší celou řadu změn a ztrát – a to jak na fyzické, tak psychické i sociální rovině (viz tabulka). Tyto změny determinují průběh procesu trénování paměti a jako takové by měly být respektovány při přípravě kurzů trénování paměti. Kombinace tréninku paměti a psychomotorického cvičení, výrazně pozitivním způsobem intervenuje proti procesu stárnutí, zlepšuje paměťový výkon, posiluje soběstačnost a zlepšuje proces demence (Holmerová et al., 2009). Kognitivní deficit představuje úbytek, snížení duševních schopností, který může vést až k demenci (Hartl a Hartlová, 2000).

<b>Tělesné změny</b>	<b>Psychické změny</b>	<b>Sociální změny</b>
Změny vzhledu	Zhoršení paměti	Odchod do penze
Úbytek svalové hmoty	Obtížnější osvojování nového	Změna životního stylu
Změny termoregulace	Nedůvěřivost	Stěhování
Změny činnosti smyslů	Snížená sebedůvěra	Ztráta blízkých osob
Degenerativní změny kloubů	Sugestibilita	Osamělost
Kardiopulmonální změny	Emoční labilita	Finanční obtíže
Změny trávicího systému (trávení, vyprazdňování)	Změny vnímání	
Změny vylučování moči (čas- tější nucení)	Zhoršení úsudku	

Změny sexuální aktivity		
-------------------------	--	--

Tab. č. 1: *Shrnutí změn ve stáří* (Venglářová, 2007)

### KONTROLNÍ OTÁZKY



1. Kdo je to vlastně ten senior? Kolik mu je let? A jaký je?
2. K jakým změnám dochází v průběhu procesu stárnutí na fyzické (tělesné) úrovni?
3. K jakým změnám dochází v průběhu procesu stárnutí na psychické úrovni?
4. K jakým změnám dochází v průběhu procesu stárnutí na sociální úrovni?
5. Jak tyto změny mohou ovlivnit průběh trénování paměti?
6. Dochází ke změnám osobnosti ve stáří?

### KORESPONDENČNÍ ÚKOL



Kdy a za jakých okolností jste řekli sami sobě: „Tak na tohle jsem už starý“? A kdy jste poprvé začali cítit, že „už nejste nejmladší“? Proč jste si to uvědomili? Dokázali byste reflektovat psychické změny související s procesem stárnutí např. u Vašich rodičů, nebo prarodičů? Změnili se nějak? Jsou v nějakém ohledu jiní, než byli dřív? Co Vás na nich nejvíce „štve“? V čem byste nechtěli být stejní? A v čem byste naopak chtěli být jako oni? Rozsah korespondenčního úkolu: 3NS

### ZDROJE



BENEŠOVÁ, D. *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014.

ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998.

GIDDENS. A. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain team, 2010.

KALVACH, Z., ONDERKOVÁ, A. *Stáří: pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*. Praha: Galén, 2006.

- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006.
- LINHART, J. a kol. *Slovník cizích slov pro nové století*. Litvínov: Dialog, 2005.
- MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004.
- PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990.
- STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999.
- SUCHOMELOVÁ, V. (2016). *Senioři a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě*. Praha: Návrat domů.
- ŠERÁK, M. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009.
- ŠPATENKOVÁ, N., SÝKOROVÁ, D. *Senioři a zdraví*. In: SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. (Eds.) *AUTONOMIE VE STÁŘÍ. Strategie jejího zachování*. Ostrava, ZSF OU a nakladatelství Albert v Boskovicích, 2004. ISBN 80-7326-026-3.
- ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015.
- ŠPATENKOVÁ, N., KRYŠTOF, D. *Univerzita třetího věku při univerzitě Palackého v Olomouci*. Olomouc: VUP, 2010.
- ŠPATENKOVÁ, N. *Gerontagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

### 3 PAMĚŤ

#### RYCHLÝ NÁHLED KAPITOLY



Kapitola představuje klíčový pojem trénování paměti, kterým je paměť. Vymezuje druhy paměti a faktory ovlivňující paměť.

#### CÍLE KAPITOLY



Cílem kapitoly je popsat studentům paměť, která je středobodem trénování paměti a kognitivní rehabilitace.

Po jejím úspěšném zvládnutí bude student schopen:

- definovat paměť
- bude umět vymežit jednotlivé druhy paměti
- uvést základní faktory pozitivně a negativně ovlivňující paměť

#### KLÍČOVÁ SLOVA KAPITOLY



Paměť, druhy paměti, ultrakrátká paměť, sensorická paměť, krátkodobá paměť, pracovní paměť, dlouhodobá paměť, recentní dlouhodobá paměť, trvalá dlouhodobá paměť, explicitní paměť, sémantická paměť, ikonická paměť, epizodická paměť, implicitní paměť, mechanická paměť, logická paměť, citová paměť, zraková paměť, sluchová paměť, hmatová paměť, čichová paměť, chuťová paměť, motorická paměť.

#### PRŮVODCE STUDIEM



*Také byste si chtěli, resp. potřebovali zlepšit paměť? V této kapitole naleznete kromě teoretických poznatků i konkrétní příklady praktických cvičení trénování paměti. Tak si je můžete také rovnou vyzkoušet 😊. Jednotlivá cvičení pro Vás mohou být inspirací pro přípravu aktivit pro seniory, při kterých budete využívat poznatků z trénování paměti.*

## STUDIJNÍ TEXT

### 3.1 Paměť – definice a složky



#### DEFINICE

**Paměť** označuje schopnost organismu přijmout, uchovat a následně si vybavovat předchozí informace, bez přítomnosti vyvolávajícího podnětu (Raboch, Pavlovský, 1999)

- Paměť je psychický proces odrazu minulého prožívání a chování ve vědomí člověka. Jedná se o schopnost zaznamenávat životní zkušenosti, je to schopnost, vlastnost naší psychiky (Plháková, 2005).
- Z hlediska kognitivní psychologie můžeme paměť definovat jako schopnost ukládat a uchovávat informace tak, aby mohly být později využity k psychickým aktivitám



#### PRŮVODCE STUDIEM

*Paměť je schopnost mozku přijímat informace z okolí, ukládat je a v případě potřeby si je opět vybavit. Bez paměti není ukládání a následné vybavení informací možné (Tiefenbacher, 2010). Lidská paměť má mimořádnou schopnost spojovat a kombinovat různé informace způsobem, s jakým se u žádných umělých systémů nesetkáváme.*

Ukládání a následné vybavení informací, resp. proces zpracovávání informací v paměti prochází následujícími čtyřmi fázemi:

- **impregnace** (vštěpování informace),
- **retence** (uchování informace),
- **konzervace** (uchování informace v původním stavu)
- a **reprodukce** (následné a opakované vybavení informace) (Holmerová, 2014).



Na paměti jsou závislé všechny další kognitivní aktivity: komunikace, myšlení, vnímání, prožívání. Usnadňuje orientaci, rozlišuje nové situace od dosavadních. Zapamatování informací slouží k lepší adaptaci a zvládnání budoucích situací (Vágnerová, 2016, s. 93). Paměť je funkcí, která poskytuje dostatečnou slovní zásobu, znalosti, životní prožitky apod. a umožňuje tak zapojovat se do komunikace s ostatními lidmi.

## PRŮVODCE STUDIEM

i

*Bez paměti bychom se neustále museli znovu učit a objevovat své okolí, význam předmětů denní potřeby, stále bychom se museli vyptávat na jména či telefonní čísla. Tak, jak to někdy dělají senioři, jejichž paměť má zhoršenou funkčnost. Problémy s pamětí má 25 % osob ve starším věku, ale u osmdesátiletých je to už skoro 90 % (Křivohlavý a Preiss 2009).*

### 3.2 Druhy paměti

S ohledem na časové hledisko uchování informací můžeme rozlišit tři **druhy paměti**:

- **ultrakrátkou** (nazýváme ji též jako senzoričnou)
- **krátkodobou** (tzv. pracovní)
- **dlouhodobou**.

Trénování jednotlivých druhů paměti vyžaduje rozdílné přístupy a odlišná cvičení.

V průběhu procesu stárnutí jsou různé druhy paměti zasaženy v rozdílném rozsahu. Důvodem je pravděpodobná rozdílná závislost jednotlivých typů paměti na části mozku zvané hipokampus, který hraje v pozornosti klíčovou úlohu. Ten bývá s postupujícím věkem postihován mnohem více než jiné partie mozku. Platí tak, že nejméně zasažena bývá dlouhodobá paměť, která nebývá poškozena takřka vůbec. Naopak nejvíce bývá zasažena paměť krátkodobá, což souvisí se zhoršením smyslového vnímání a zhoršenou koncentrací. Velké potíže bývají konkrétně s vybavováním informací, které je způsobeno špatným ukládáním při jejich kódování.

**PRŮVODCE STUDIEM**

*V některých učebnicích se můžete dočíst, že existuje ještě*

**3.2.1 ULTRAKRÁTKÁ (SENZORICKÁ) PAMĚŤ**

**Ultrakrátká (senzorická) paměť** slouží k přijímání vjemů. Zaznamenává informace, které jsou převáděny do vědomí ze senzorického systému a krátkou dobu uchovává velmi přesný obraz těchto senzorických informací. Všechny smyslové vjemy totiž přicházejí do mozku nejdříve jako elektrické impulzy, aniž bychom si je uvědomovali. Pokud tyto vjemy po 10 až 20 sekundách nevzbudí naši pozornost nebo nevyvolají žádné vzpomínky z dlouhodobé paměti, tak odezní. Tímto způsobem se vyfiltruje velká část informací, které na nás dennodenně působí, ještě před tím, než je vůbec postřehneme (Tiefenbacher, 2010).

**PRŮVODCE STUDIEM**

*Za to, že dokážeme spojovat písmena do slov při čtení nebo vyslovování, vdčíme právě ultrakrátké paměti. Ale uplatňuje se i v jiných situacích, např. při odbočování na semaforu. Je to ona, kdo dává odpověď na otázku, zda můžete bezpečně odbočit doleva. Vzhledem k tomu, že neukládá nepodstatné informace už ale zpětně nezrekonstruuje, na základě čeho jste vyhodnotili, že můžete odbočit. (Kolik osob bylo na přechodu? V jaké vzdálenosti bylo další auto? Bylo to auto červené? Jakou mělo značku? A bylo místní, nebo mělo jinou SPZ? Byla na chodníku i maminka s kočárkem?) Nevíte... Ale v danou chvíli jste potřebné informace k odbočení rychle a snadno vyhodnotili, dál už si je nepotřebujete pamatovat a tak se paměťová stopa rozpadne. Jsou-li však nějaké informace vyhodnoceny jako důležité, přecházejí do krátkodobé paměti k dalšímu zpracování. Co se týká trénování ultrakrátké paměti, jedná se pravděpodobně o biologickou, částečně podvědomá funkci, kterou lze těžko trénovat (ale snaha je). A co jste dělali v uplynulých dvou minutách? Podrbali se na hlavě? Podívali se na podlahu? Poodhrnuli si z čela vlasy? Mrkli z okna? Vzpomínáte si např., co jste dělali přesně před 7 minutami? Opravdu? Podívali jsme se právě z okna? Nebo jste se otočili lehce doprava? Zívli jste? Protáhli jste se? Něco jste pili? Poškrábali jste se? A kde? A jste si jistí, že to bylo přesně před sedmi minutami? Nebylo to už před pěti minutami? Nebo jen před třemi? Některé činnosti provádíme zcela bezděčně a většinou je*

ani nevnímáme, proto si na ně nedokážeme přesně vzpomenout. A vlastně to ani není nutné. Kdybychom si pamatovali všechno, asi bychom se brzy zbláznili. Zapomínání není jen nepříjemné, ale někdy také velmi užitečné 😊.

K tréninku **ultrakrátké (senzorické) paměti** a koncentrace je vhodné použít např. následující cvičení:

- vypozorovat drobné detaily, jimiž se liší dva relativně stejné obrázky,
- hledání odlišností typu korektorského čtení textu,
- sledování „cesty v bludišti“ apod.,
- patří sem i cvičení na rozeznávání zvuku různých hudebních nástrojů, nebo přirozených zvuků z běžného života,
- hledání obměn základní melodie v průběhu skladby apod.

### 3.2.2 KRÁTKODOBÁ (PRACOVNÍ) PAMĚŤ

#### PRŮVODCE STUDIEM

i

*Potřebujeme-li určité informace uskladnit na delší dobu, než to umožňuje senzorní paměť, tak jsou přesunuty do krátkodobé paměti. Tento přesun, neboli transfer neprobíhá vědomě, stačí, abychom dané informaci věnovali pozornost.*

**Krátkodobá (pracovní) paměť** slouží k zapamatování malého objemu informací v krátkém časovém úseku.

Kapacitu krátkodobé paměti udává tzv. magické Millerovo číslo, které stanovuje počet, které jsou krátkodobě zapamatovatelné (Holmerová, 2014). Jedná se o **7 plus/mínus dvě** položky. To znamená, že bychom si měli zapamatovat pět až devět informací.

#### PRŮVODCE STUDIEM

i

*Když Vám řeknu deset anglických slovíček? Kolik si jich zapamatujete? Ano, sedm plus mínus dvě. A když bude těchto slovíček dvacet? Anebo třicet? Nebo snad dokonce čtyřicet?*

Paměť

*Ano, pořád to bude jen sedm plus minus dvě. Pak už je kapacita krátkodobé paměti zahlcena.*



### ÚKOL K ZAMYŠLENÍ

*Co z toho vyplývá pro Vaše učení? A pro trénování paměti seniorů, pokud byste takovou aktivitu někdy připravovali a realizovali?*

Omezenou kapacitu krátkodobé paměti lze prodloužit např. **sdužováním informací** do určitých jednotek, kdy každá z těchto jednotek může obsahovat celou řadu informací. Příkladem takové jednotky mohou být např. světové strany, roční období apod.



### ÚKOL K ZAMYŠLENÍ

*Po dobu 45 sekund se pokoušejte zapamatovat níže uvedená slova. Poté si запиšte slova, která jste si zapamatovali. POČÍTAČ, MYŠ, TUŽKA, LEPIDLO, FLIPCHART, PORADA, ŠANON, E-MAIL, HRNEK NA KÁVU, ORGANIZOVAT, NŮŽKY, GUMA. Pomůže Vám, pokud si pro pojmy vymyslíte nadřazený výraz.*



### ODPOVĚDI

*Měli jste si zapamatovat sedm plus minus dvě slova. Povedlo se? A nadřazeným pojmem, který by Vám mohl pomoci vybavit si ostatní slova, může být např. kancelář. Teď už víte, jak to funguje, tak to vyzkoušíme na následujícím seznamu.*

Seznam k zapamatování		
pes	bavlna	olej
kočka	vlna	plyn
kůň	hedvábí	uhlí
kráva	umělé hedvábí	dřevo
jablko	modrá	lékař
pomeranč	červená	právník
hruška	zelená	učitel
banán	žlutá	zubař
židle	nůž	fotbal
stůl	lžíce	baseball
postel	vidlička	basketbal
pohovka	pánev	tenis
nůž	kladivo	košile
zbraň	pila	ponožky
puška	hřebíky	kalhoty
bomba	šroubovák	boty

**Vodítka k vybavení**

## ODPOVĚDI



Vodítka k vybavení výše uvedeného seznamu jsou následující:

Vodítka k vybavení		
zvířata	oblečení	paliva
ovoce	barva	povolání
nábytek	nádobí	sporty
zbraně	nářadí	oblečení

## Paměť

Krátkodobá (pracovní) paměť uchovává informace asi 20 sekund, zpravidla ale déle. Podržení této informace je možné např. opakováním - a to ideálně nahlas (takto si např. pamatujeme telefonní čísla, jména apod.). Chceme-li totiž uchování v krátkodobé paměti podržet déle, snažíme se ji transformovat do zvukové nebo verbální podoby.

V krátkodobé paměti se uchovávají nejrůznější typy informací (např. psychické obsahy, které odpovídají prakticky všem sensorickým modalitám – vůně a chuť jídla, melodie, vizuální, taktilní a pohybové informace apod.). V krátkodobé paměti se nacházejí i informace vybavené z dlouhodobé paměti, které potřebujeme k aktuálnímu psychickému fungování (např. sny, plány, myšlenky, fantazie apod.).

### Funkce krátkodobé paměti:

- uchovává informace před jejich uložením do dlouhodobé paměti
- probíhají zde myšlenkové operace a aktuální psychické dění, proto bývá označována jako pracovní paměť (*working memory*).

Ke vhodným cvičením **krátkodobé (pracovní) paměti** patří:

- hledání českých výrazů pro cizojazyčné termíny, vysvětlování významu předkládaných pojmů, hledání nadřazených a podřazených slov;
- hledání vhodných synonym, homonym, antonym, tvorbu anagramů (*tedy slov složených z písmen vzorového slova*), hledání víceznačných slov (*tj. různých významů téhož základního slova*), vyhledávání slov, která se s daným vzorem rýmují, vyhledávání asociací.

### **Příklad**

#### **ANAGRAMY (PŘESMYČKY):**

Obce/města: HARPA, ÍMŘ, NUERBO, OTOIK, LEZPŇ, VRATABALIS

Barvy: RÁNOŽOVA, NELEZÁ, LŽUÁT, NERÁČ, LÍBÁ

Živočichové: NELEJ, KÍKRÁL, KOUPAV, OČKAK, PROŠŤ, RYSKA

#### **PŘIROVNÁNÍ**

Plešatý jako...

Šťastný jako...

Statečný jako...

Pilný jako...

Krotký jako...

Bláznivý jako...

Rychlý jako... Hloupý jako...

Slizký jako...

Pomalý jako ...

Hubený jako...

Tichý jako...

Chudý jako...

Sladký jako...

Studený jako...

Chytrý jako...

Zdravý jako...

Náladový jako...

Čistý jako...

### **PROTIKLADY**

Léto a..., suchý a..., ráno a..., dovnitř a ..., nahore a ..., král a ...,  
přední a ..., horký a ..., tuhý a ..., muži a ..., pro a ..., první a ..., ano a...

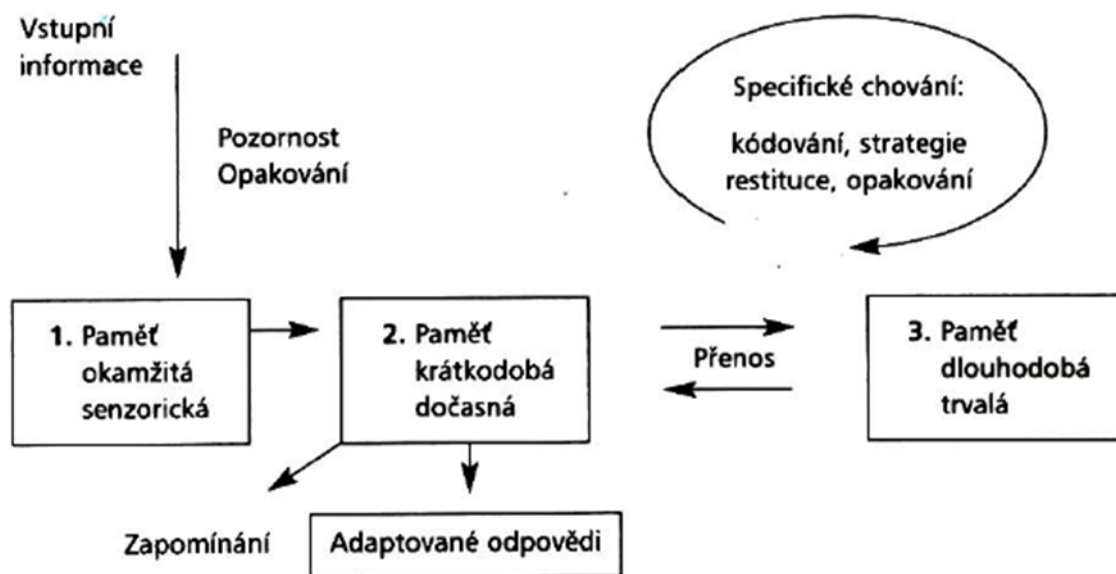


Pro trénování paměti jsou vhodné hry, které známe z dětství, např. pexeso nebo „Jedu do Ameriky a beru si s sebou...“

### 3.2.3 DLOUHODOBÁ PAMĚŤ

**Dlouhodobá paměť** představuje obrovskou zásobárnu relativně permanentních informací. V dlouhodobé paměti jsou uchovávány jakékoliv psychické obsahy, které prošly vědomím. Vyznačuje se schopností vybavit si informace i ze vzdálené minulosti. Je nejstabilnější složkou paměti, kterou zasahuje až těžká demence (Lužný, 2012). Holmerová doplňuje, že její kapacita je neomezená (2014).

Obr.2: Druhy paměti dle časového hlediska uchování informací



Zdroj: Lairová, 2011, s. 13

Dlouhodobá paměť má prakticky neomezenou kapacitu a neomezenou dobu uložení informací. Topinková (2003) rozděluje dlouhodobou paměť na:

- **dlouhodobou paměť recentní**, jež uchovává informace z nedávné minulosti
- **dlouhodobou paměť trvalou**, která uchovává informace ze vzdálené minulosti.



Při trénování **dlouhodobé paměti** lze využít metod určených pro krátkodobou paměť, zároveň však i metod speciálních. K nim patří např.:

- různé metody zjišťování znalostí a vědomostí různého druhu.

***Příklad číselného znalostního kvízu***

Kolik je divů světa?

Kolik je evangelií?

Kolik je Božích přikázání?

Kolik je smrtelných hříchů?

Které číslo je považováno mnohými za nešťastné?

Kolik je světových stran?

Kolik je rozměrů (dimenzí)?

Kolik je smyslů?

Kolik je apoštolů?

Kolik je světadílů?

Sněhurka a kolik trpaslíků?

Kolik hráčů je  
ve fotbalovém mužstvu?

Kolik hráčů má na ledě hokejový tým?

Kolik hráčů má družstvo plážového volejbalu?

Kolik kulí jako v Sarajevu?

Kolik je tucet?

Kolik dnů je v roce?

Od kolika let může člověk k volbám?

Kolikrát zapřel Petr Krista? Kolik komor má český parlament?

Kolik manželek měl Karel IV.?

- práce se životopisem (při této aktivitě je možné také využít písně z mládí, staré fotografie, obrázky a pohlednice rodného města, staré dětské knížky, hračky, předměty z domácnosti apod.).

### 3.3 Jiné rozdělení paměti



#### PRŮVODCE STUDIEM

Paměť můžeme členit ale také na základě jiných kritérií, resp. na základě jiné literatury.

#### 3.3.1 PODLE CHARAKTERU ZAPAMATOVANÉ INFORMACE

Podle charakteru zapamatované informace rozdělujeme paměť (Suchá, 2008):

- a) *paměť explicitní (deklarativní)* – ukládání a vybavování informací, které lze vyjádřit řečí, můžeme ji dále dělit na:
- **sémantickou paměť** – uchovává data, fakta, čísla, encyklopedické a lexikální znalosti;
  - **ikonickou paměť** – uchovává obrazy;
  - **epizodickou paměť** – uchovává příběhy, vlastní minulost (Klevetová a Dlabalová, 2009).
- b) *paměť implicitní (nedeklarativní)* – zde jsou uloženy vrozené a získané postupy, procedurální paměť, která uchovává životní návyky, postupy, emoční paměť, motorické dovednosti (např. jízda na kole, hra na hudební nástroj apod.).

#### 3.3.2 PODLE DRUHU OSVOJENÍ INFORMACÍ

Podle druhu osvojení informací rozdělujeme paměť na (Suchá, 2008):

- **mechanickou paměť** – osvojení probíhá opakováním,
- **logickou paměť** – osvojení probíhá na základě souvislostí a smyslu látky,

- **citovou paměť** – založenou na pocitech.

### 3.3.3 PODLE SMYSLŮ

Suchá (2010) píše, že určitou informaci, kterou si ukládáme do paměti, je třeba nejprve smyslovými orgány zachytit. Smysly jsou svým způsobem měřicí přístroje, které nám diferencují realitu vnějšího světa. **V souladu s našimi smysly** tak můžeme rozlišovat:

- **paměť zrakovou**
- **paměť sluchovou**
- **paměť čichovou**
- **paměť chuťovou**
- **paměť hmatovou.**

V mozku je pro každý smysl vyhrazena určitá oblast a informace přicházející z jednotlivých smyslových orgánů jsou nejprve hodnoceny odděleně v jednotlivých mozkových oblastech a potom integrovány do celkového obrazu. **Motorická paměť**, která nám umožňuje vnímat polohu našeho těla a předmětů v prostoru, doplňuje a zvyšuje počet informací zachycených pěti základními smysly (Dassainová, 1999).

## PRŮVODCE STUDIEM

i

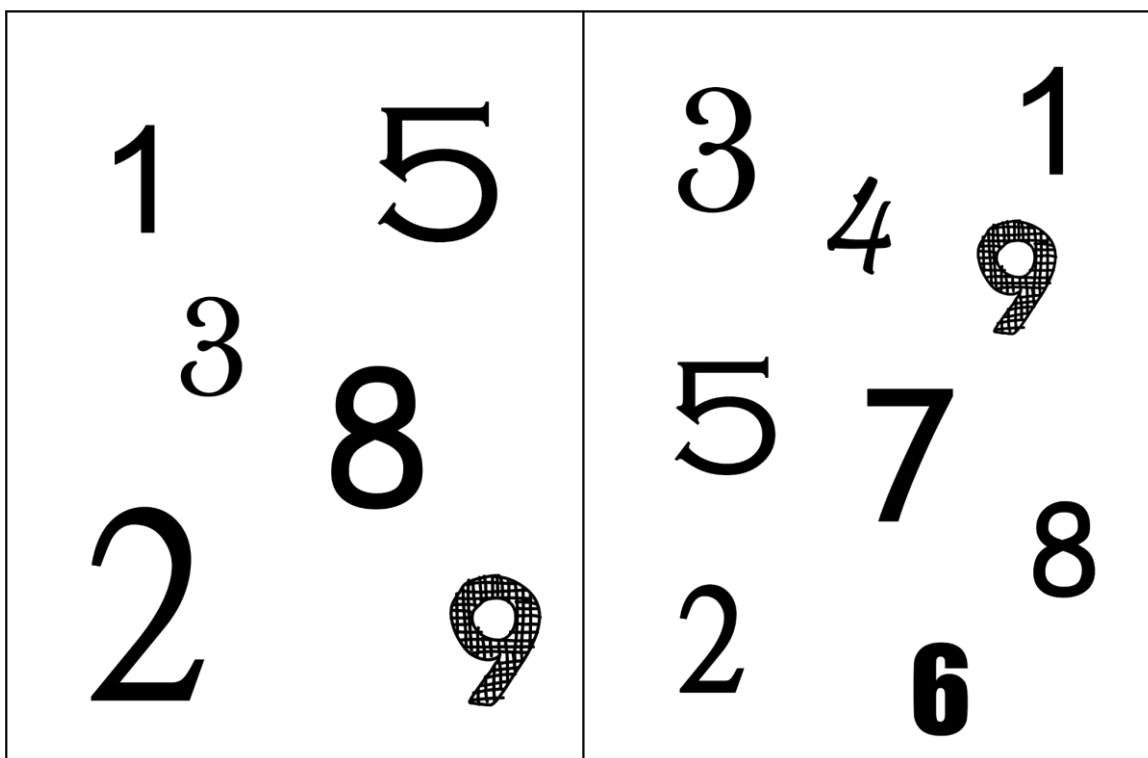
*Abychom si jednotlivé druhy paměti lépe vysvětlili, ukážeme si na praktických příkladech, jak fungují.*

### **Paměť zraková**

Pro trénování zrakové paměti se dá použít např. Kimova hra, která využívá k zapamatování běžné předměty, které jsou po určité době zakryty a následně vyjmenovávány.

Kimova hra spočívá v tom, že se na určitý počet (většinou 10-20) drobných a pojmenovatelných předmětů hráči určitou dobu (asi dvě minuty) dívají, následně se předměty zakryjí a hráči se snaží vybavit, co si zapamatovali. Tuto hru je možné různě upravovat, záleží na invenci - lze nejen měnit počet předmětů a dobu pozorování, ale i to, kde a co se vlastně má vybavovat – např. při outdoor verzi této hry lze využít např. obchody v určité ulici, knihy ve výkladu knihkupectví, při indoor variantě lze využít předměty běžné denní aktivity, hračky, oblečení, karty s obrázky, číslice (viz obrázek níže) apod. Obměnou klasické hry je také identifikace změny – účastníci pozorují 10-15 drobných předmětů, poté jsou trenérem některé předměty vyměněny a účastníci hledají, co se změnilo.

Obr. č. 3: Pracovní list „kimovy“ hry (varianta zapamatování číslic)



Autor: Klára Soldánová, zdroj: <https://dum.rvp.cz/materialy/kimova-hra-cislice.html>

Obr. č. 4: Pracovní list „kimovy hry“ (varianta dárkové předměty)



pokusí zapsat maximum z nich. Jinou možností je přehrát z audiozáznamu jednoduché zvuky a následně je identifikovat. Může se jednat o běžné aktivity všedního dne (čištění zubů, kloktání, splachování WC, pískání konvice na kávu, otevírání ledničky apod.), zvuky zvířat, dopravních prostředků, hudební nástroje atd. Tyto zvuky může trenér také „vyrobit sám“, může např. požádat účastníky, aby zavřeli oči a pozorně poslouchali a následně určili zvuky, které udělal (otevření okna, zavření dveří, roztržení papíru, zakašlání, postrčení židle atd.) (Suchá, 2008, 2010).



## PRŮVODCE STUDIEM

*Nejrůznější audionahrávky lze stáhnout z internetu, ale lze i zakoupit speciální sety pro tento účel připravené. Trenér paměti si také může pro toto cvičení vypracovat pracovní listy, které může následně při trénování paměti používat.*

Tab. č. 1: **Která zvířata poznáváte podle jejich hlasu?**

<b>Zvíře 1:</b>	
<b>Zvíře 2:</b>	
<b>Zvíře 3:</b>	
<b>Zvíře 4:</b>	
<b>Zvíře 5:</b>	
<b>Zvíře 6:</b>	

*Zdroj: Stengel (1996)*

*Tab. č. 2: Která domácí zvířata je možné charakterizovat pojmenováním zvuků, které vydávají?*

<b>Zvíře 1:</b>	<b>kráva</b>	
<b>Zvíře 2:</b>	<b>kočka</b>	
<b>Zvíře 3:</b>	<b>pes</b>	
<b>Zvíře 4:</b>	<b>kohout</b>	
<b>Zvíře 5:</b>	<b>ovce</b>	
<b>Zvíře 6:</b>	<b>kůň</b>	

Zdroj: Stengel (1996)

## ODPOVĚDI



Tab. č. 3: Která domácí zvířata je možné charakterizovat pojmenováním zvuků, které vydávají?

<b>Zvíře 1:</b>	<b>kráva</b>	<b>bučí</b>
<b>Zvíře 2:</b>	<b>kočka</b>	<b>mňouká</b>
<b>Zvíře 3:</b>	<b>pes</b>	<b>štěká</b>
<b>Zvíře 4:</b>	<b>kohout</b>	<b>kokrhá</b>
<b>Zvíře 5:</b>	<b>ovce</b>	<b>bečí</b>

<b>Zvíře 6:</b>	<b>kůň</b>	<b>řehotá</b>
-----------------	------------	---------------



### PRŮVODCE STUDIEM

*Při výše uvedeném cvičení se trénuje nejen sluchová paměť, ale také akustické vnímání, asociativní vybavování, koncentrace, reprodukce, představivost, znovupoznávání, nalézání slovních výrazů. Podle úrovně účastníků trénování paměti lze pokračovat ve cvičení např. tímto směrem: Jakými pojmy se označují vyslechnuté zvířecí zvuky? (Bečení, vytí apod.) Lze také navázat reminiscenčními aktivitami, které je možné uvodit např. následujícími otázkami: Vybavují se Vám nějaké osobní vzpomínky, když slyšíte tyto zvuky zvířat? Žil jste na venkově a měli jste nějaké hospodářství? Jaká zvířata jsme měli? Měl jste doma psa nebo kočku? Jak se jmenoval Váš zvířecí miláček? Toužíte po nějakém domácím mazlíčkovi? Po kterém? A proč?*



### PRŮVODCE STUDIEM

*I pro trénování sluchové paměti můžete využívat obdobné seznamy jako jsme si uváděli v případě trénování vizuální paměti – jen prostě budete tento seznam předčítat. Příkladem takového seznamu může být např. tento: KOLO, AUTO, TRAKTOR, KOLOBĚŽKA, LETADLO, LOŤ, AUTOBUS, NÁKLADNÍ AUTO, TRAMVAJ, TROLEJBUS, VLAK, DODÁVKA. Přečtete seznam dostatečně nahlas celkem 2x. Účastníci by si měli posleze vybavit (případně napsat) jednotlivé položky ideálně v přesně daném pořadí. Variantou může být puštění audiozáznamu zvuků příslušných dopravních prostředků. Dalším rozvíjením této aktivity může být např. srovnání dvou cvičení – zapamatování si „viděného“ seznamu a „slyšeného“ seznamu. Ve kterém seznamu byli účastníci trénování paměti úspěšnější? Mají spíše vizuální nebo auditivní paměť?*

### **Paměť čichová**

Pro trénování čichové paměti existují dokonce speciální sety pro smyslovou stimulaci, které je možné zakoupit, ale není nic jednoduššího, než vzít v kuchyni pár skleniček s kořením a se zavřenýma očima pouze po čichu identifikovat, o jaké koření se jedná. Cvičení



se provádí tak, že účastníci trénování paměti čichají k pěti druhům koření a pokoušejí se zapamatovat, které druhy to byly. Po přibližně čtyřech minutách si účastníci vybavují jednotlivé druhy koření, např. sepisují nebo vyjmenovávají jejich seznam v příslušném pořadí.





Zdroj: Reminiscenční kolekce vůní ([www.sensa-shop.cz](http://www.sensa-shop.cz))

### **Paměť chuťová**



## **PRŮVODCE STUDIEM**

*Trénování chuťové paměti může být velmi příjemné 😊.*

Při trénování chuťové paměti je např. možné se zavázanýma očima ochutnávat šest různých potravin (např. kousek nějakého ovoce či zeleniny, sýra, čokolády, trošku jogurtu, sousto pečiva atd.). Účastníci trénování je musí identifikovat a posléze (asi tak po čtyřech minutách) se pokusit všechny ochutnávané potraviny sepsat či vyjmenovat.

### **Paměť hmatová**

Při trénování hmatové paměti je možné použít např. i běžné předměty denní potřeby, které se vloží do neprůhledné tašky nebo sáčku. Účastníci trénování paměti se pouze pohmatem

snaží rozpoznat jednotlivé předměty a identifikovat je. Po čtyřech minutách následuje reprodukce příslušných předmětů (Suchá, 2008).

### **Paměť motorická**

Také trénování motorické paměti může mít různou podobu, např. je možné si vybavit taneční kroky, které jsme se naučili v tanečních nebo se pokusit nacvičit jednoduchou cvičební sestavu a poté ji s odstupem času zopakovat (Suchá, 2010).

## **PRŮVODCE STUDIEM**



*Zajímavou variantou trénování motorické paměti je využití motorických her, které jsme hrávali v dětství, např. „plácání“ dlaněmi ve dvojici, může to být také např. také tzv. přebírání. Pamatujete si na ně?*

### **3.4 Faktory ovlivňující paměť**

Problémy s pamětí se mohou týkat **kvantity paměti** (schopnost uchovat a vybavit si množství informací) nebo i **kvality paměti** (poruchy v přesnosti, časovém či rámcovém kontextu paměťové informace) (Lužný, 2012). Stárnutí samo o sobě na tyto změny vliv nemá, negativně působí (Holmerová, 2014):

- nevhodný způsob života,
- nedostatek podnětů,
- nečinnost mozku,
- stres,
- absence zájmu a motivace,
- apatie,
- bolest,

## *Paměť*

- momentální špatný zdravotní (fyzický či psychický) stav,
- únava,
- přetížení,
- nedostatek spánku,
- rušivé vlivy,
- nedostatek klidu,
- deprese a jiné emoční poruchy,
- subjektivně nevyhovující denní doba (vliv biorytmů)
- a některé léky.

Mezi faktory, které zlepšují paměť patří (Holmerová, 2014):

- dostatečná koncentrace pozornosti,
- zájem, motivace,
- pozitivní emoce,
- odpočinek, relaxace,
- dostatečná doba spánku,
- výrazné smyslové vjemy doprovázející informaci,
- propojení s nějakou osobní asociací,
- vyvážená strava,
- dostatek potřebných vitamínů a minerálů,
- vyvětraná místnost,

- pohybová aktivita (vede k lepšímu prokrvení mozku).

Suchá (2008) poukazuje na to, že senioři se mohou naučit používat nejrůznější kompenzační strategie pro eliminaci poruch paměti. U tzv. **vnější kompenzační strategie** se používají pomůcky, které usnadní zapamatování:

- diář,
- telefon,
- poznámkové lístečky,
- různé druhy a formy seznamů,
- nástěnky apod.

U tzv. **vnitřních kompenzačních strategií** se používá např.:

- tvorba asociací,
- rýmů,
- vizualizace
- nebo mnemotechniky.

## PRO ZÁJEMCE



Správnou funkci paměti ovlivňuje schopnost udržet a zaměřit pozornost a dostatečná koncentrace na podnět. Hartl a Hartlová definují pozornost jako schopnost zaměřit a soustředit duševní činnost na určitý děj či objekt (2000). Koncentraci pak označují jako vědomou, úmyslnou a trvalou soustředěnost pozornosti na určitý jev (tamtéž). Pozornost a koncentrace jsou klíčovými faktory pro přenos informací do paměti. Koncentrace má vliv na uspořádání a zařazení informací mezi ostatní známá fakta (Suchá, 2007). Hlavní úloha pozornosti spočívá v přenesení vybraných informací do vědomí a udržení je v mysli po dosta-

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

Pro dobré fungování mozku (a tudíž i paměti) je také důležitá vyvážená strava se správným poměrem bílkovin, sacharidů a tuků a dostatkem vitamínů a minerálů. Bílkoviny mají přímé účinky na paměť, jsou zdrojem neurotransmiterů (látek schopných přenášet vzruchy) v mozku. Sacharidy představují základní palivo pro mozek, mozek spotřebuje čtvrtinu energie získané z glukózy. Tuky rozpouštějí vitamíny, konkrétně vitamíny A, D, E, K. (Suchá, 2010).



## PRŮVODCE STUDIEM

*Mimochodem, vzpomenete si ještě na mnemotechnickou pomůcku, která slouží pro zapamatování si vitamínů rozpustných v tucích?*

Z vitamínů jsou pro fungování mozku důležité zejména vitamíny skupiny B, dále vitamín C a vitamín E. Z minerálů a stopových prvků je vhodný hořčík, jód, měď, zinek, železo. Pokud má člověk vyváženou stravu, získává tyto látky přirozeným způsobem. Pokud ne, je vhodné používat různé vitaminové přípravky a potravinové doplňky. Existují také další látky, které jsou pro mozek prospěšné, např. lecitin, Ginkgo biloba nebo česnek (Suchá, 2010).

## PRŮVODCE STUDIEM



*Pozornost a schopnost koncentrace lze taktéž zlepšit pomocí cvičení a technik určenými na trénování těchto kognitivních funkcí. Pozitivně ovlivňuje pozornost a schopnost koncentrace také relaxace.*

## PRO ZÁJEMCE



Na paměťové funkce negativně působí napětí, úzkost nebo stres, jejich účinkem dochází k zhoršené výbavnosti informací z paměti. Pro optimální funkci paměti by měl být účastník trénování paměti v psychické pohodě, které se dá dosáhnout pomocí **relaxace**. Hartl a Hartlová (2000, s. 504) definují relaxaci jako techniku uvolnění svalového a duševního napětí, odstraňující únavu a úzkost. Je přirozeným opakem stresu, snižuje se při ní tepová i dechová frekvence. Je prevencí tělesných i psychických nemocí. Relaxace je technikou, kterou lze zklidnit mysl a uvolnit tělesné napětí po náročné aktivitě. Během relaxace dochází k rychlejší regeneraci sil než při spánku. Jde o stav, při kterém se uvolní tělo a mysl s prožitkem klidu, harmonie, vnitřního ticha. Dochází k uvolnění svalů, dech je hluboký a výdech se prodlužuje, a tak dochází k souladu psychického a tělesného uvolnění. Čím je relaxace hlubší, tím více dochází k vnitřní harmonii a stav relaxace přetrvává déle. Hluboké uvolnění vede k větší sebedůvěře a optimističtějším postojům (Praško, Prašková a Prašková, 2003, s. 145).

V rámci relaxačních technik se doporučuje používání autogenního tréninku, svalové relaxace, jógy, dechové gymnastiky, meditace apod. (Holmerová a kol., 2014). Velmi vhodný je nácvik relaxace pro uvolnění jednotlivých částí těla při výdechu nebo uvolnění spojené s vizualizací, při které dochází k pozitivním představám (Praško et al., 2003). Posilující a zklidňující cvičení s dechem vedou nejen k relaxaci, ale i k posílení koncentrace mysli. Mohou se zaměřovat na vizualizaci proudění vzduchu (nádech-výdech) nebo ji spojit s pozitivní afirmací. Předpokladem je pozitivní vztah k prováděné technice, sjednocení dechu a mysli, koncentrace na danou oblast těla (Štílec, 2004). Vhodným způsobem pro zlepšení koncentrace je např. nácvik pozornosti pro vědomé vnímání „tady a teď“, např. s využitím postupů mindfulness, focusingu, satiterapie apod.



Dalším faktorem, který se podílí na stimulaci komplexních kognitivních funkcí je **psychomotorické cvičení**. Kleplová říká, že psychomotorické cvičení je koordinačním cvičením pro seniory s pomocí postupného zapojení jednotlivých částí těla v rozmanitých rovinách a osách. Základem je stále stejný, opakující se pohyb, který může být symetrický i nesy-metrický. Tyto jednoduché pohyby jednotlivých částí těla předávají do mozku informace nejen z těchto pohybových oblastí, ale zároveň zapojují i zrak a sluch, protože cvičení je sledováno na plátně, obrazovce nebo předvádějí osobě. Výsledným efektem psychomotorického cvičení, které zároveň sleduje, poslouchá a napodobuje pokyny je zlepšení paměti, pozornosti, koncentrace, koordinačních schopností i fyzické kondice ([www.pohybovestudio.cz](http://www.pohybovestudio.cz)). Holmerová et al. doplňují, že kombinací tréninku paměti a psychomotorického cvičení se zlepšuje paměťový výkon a posiluje se soběstačnost seniorů, zároveň se zmírňuje průběh demence (2009, s. 158).

**i**

**PRŮVODCE STUDIEM**

*Jestli to chcete vyzkoušet, vyhledejte si na youtube videa, které připravila MUDr. Věra Kleplová, více viz [www.pohybovestudio.cz](http://www.pohybovestudio.cz).*

**Σ**

**SHRNUTÍ KAPITOLY**

Paměť je schopnost mozku přijímat informace z okolí, ukládat je a v případě potřeby si je opět vybavit. Bez paměti není ukládání a následné vybavování informací možné. Lidský mozek pracuje s různými druhy paměti. Můžeme rozlišit ultrakrátkou (senzorickou) paměť, krátkodobou (pracovní) paměť a dlouhodobou paměť. Existují i jiná členění druhů paměti, např. podle smyslů můžeme rozlišovat paměť sluchovou, čichovou, zrakovou, chuťovou, hmatovou a také paměť motorickou. Paměť negativně i pozitivně ovlivňuje řada faktorů. Jedním z důležitých činitelů ovlivňujících paměť je výživa, spánek (dostatek a kvalita), stres, který má na paměť zpravidla negativní vliv. K dobrému fungování kognitivních procesů je nutné také pozitivní citové vyladění, jež je nezbytným faktorem k dosažení dobrého výkonu. Deprese vyznačující se apatií a nedostatkem zájmu o záliby působí na paměť negativně, protože takovému člověku chybí zaujetí pro nějakou činnost a radost. Nejdůležitějším předpokladem je však motivace a vůle klientů k této činnosti. Seniorům je třeba



vysvětlit pozitivní dopad této aktivity na jejich mentální schopnosti a zejména je seznámit s efekty, které pro ně trénování paměti má v praktickém životě.

### KONTROLNÍ OTÁZKY



1. Jak definujeme paměť?
2. Proč je paměť tak důležitá?
3. Jaké složky paměti rozlišujeme?
4. Jaké druhy paměti popisujeme?
5. Na základě čeho můžeme rozdělovat jednotlivé paměti?
6. Jak je možné trénovat krátkodobou paměť? Uveďte příklady.
7. Jak je možné trénovat dlouhodobou paměť? Uveďte příklady.
8. Jak je možné trénovat vizuální paměť? Uveďte příklady.
9. Jak je možné trénovat auditivní paměť? Uveďte příklady.
10. Jak je možné trénovat chuťovou paměť? Uveďte příklady.
11. Jak je možné trénovat čichovou paměť? Uveďte příklady.
12. Jak je možné trénovat hmatovou paměť? Uveďte příklady.

### KORESPONDENČNÍ ÚKOL



Doposud jsme se zamýšleli nad tím, jak trénovat a posilovat paměť u seniorů. A co Vaše paměť? Jak o ni pečujete? Jak ji trénujete? Popište, jak se učíte na nějakou zkoušku v rámci svého studia? Používáte např. barevné fixy pro označení textu, děláte si výpisky? Pijete kávu? Učíte se nárazově přes noc nebo průběžně v menších časových úsecích? Pro uvolnění sáhnete i po nějakém alkoholu? Máte nějaký oblíbený a vyzkoušený? Nebo se učíte tak, že opakovaně do kola čtete příslušný text? Rozsah korespondenčního úkolu: 3 NS.

### ZDROJE



BENEŠOVÁ, D. *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014.

GOLEMAN, D. *Pozornost: skrytá cesta k dokonalosti*. Brno: Jan Melvil, 2014.

- HARTL, P., & HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000.
- HOLMEROVÁ, I., JAROLÍMOVÁ, E., SUCHÁ, J. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou* (2. vyd). Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2009.
- HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., MULLEROVÁ, D., VIDOVIČOVÁ, L...& ŠI-MŮNKOVÁ, M. *Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele*. Praha: Mladá fronta, 2014.
- LUŽNÝ, J. *Gerontopsychiatrie*. Praha: Triton, 2012.
- ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 2011.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2005.
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H., & PRAŠKOVÁ, J. *Deprese a jak ji zvládat: stop zoufalství a beznaději*. Praha: Portál, 2003.
- RABOCH J., PAVLOVSKÝ P. *Psychiatrie, minimum pro praxi*. Triton, Praha, 1999.
- STENGEL, F. *Veselé hrátky s pamětí*. Stuttgart: Hedwig Ladner, 1996.
- SUCHÁ, J. *Trénink paměti pro každý věk*. Praha: Portál, 2008.
- SUCHÁ, J. *Trénujte si paměť*. Praha: Portál, 2010.
- ŠTILEC, M. (2004). *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál.
- TIEFENBACHER, A. *Trénink paměti*. Praha: Grada, 2010.
- VÁGNEROVÁ, M. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Karolinum, 2016.

<https://dum.rvp.cz/materialy/kimova-hra-cislice.html>

[www.pohybovestudio.cz](http://www.pohybovestudio.cz)

## 4 TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

### RYCHLÝ NÁHLED KAPITOLY



Kapitola představuje trénování paměti. Vymezuje cíle, předpoklady a zásady trénování paměti, prezentuje formy a podoby trénování paměti a popisuje průběh procesu trénování paměti. Přináší také konkrétní příklady trénování paměti seniorů a to jak zdravých seniorů, tak seniorů s kognitivními poruchami.

### CÍLE KAPITOLY



Po prostudování kapitoly student:

- Bude umět vymežit cíle a podmínky trénování paměti
- Vysvětlí rozdíly mezi jednotlivými formami trénování paměti
- Dokáže správně pojmenovat cíle a předpoklady trénování paměti seniorů
- Dokáže vysvětlit přínos trénování paměti nejen pro seniory
- Je schopen popsat fáze trénování paměti a vyjmenovat důležité součásti trénování paměti

### KLÍČOVÁ SLOVA KAPITOLY



Trénování paměti, individuální a skupinová forma trénování paměti, motivace, lekce

### PRŮVODCE STUDIEM



*Pořád si to ještě neumíte moc v praxi představit? Nevadí. Teď si ukážeme, jak konkrétně může trénování paměti vypadat. Součástí kapitoly jsou „scénáře“ lekcí trénování paměti pro zdravé seniory i pro seniory s kognitivními poruchami. Máte zde také nástin cyklu trénování paměti v rezidenčním zařízení pro seniory.*

## STUDIJNÍ TEXT

### 4.1 Cíle, předpoklady a zásady trénování paměti

Df

#### DEFINICE

**Cílem trénování paměti** je aktivizace mozkové výkonnosti a/nebo léčení poruch výkonnosti mozku (Stengel, 1996).

**Cíle a předpoklady** trénování paměti (Stengel, 1996; Špatenková, 2011; Špatenková, Smékalová, 2015):

- **zajištění optimálního tréninkového úspěchu** (toho lze dosáhnout tréninkem nej-různějších mozkových funkcí pomocí smysluplných témat a cvičení, podporou hloubky zpracování informací a také vyhnutím se časovému a výkonnostnímu tlaku),
- **podpora motivace** (dbát na to, aby to byla činnost zábavná a aby účastníci měli z trénování paměti radost, důležité je také zažít úspěch a povzbuzení), motivace by měla být zaměřena nejen na motivaci k tréninku bezprostředně během lekce, ale mělo by se jednat i o motivaci pro déletrvající účast na trénování paměti,
- **podpora sociálních kontaktů** (tohoto cíle lze optimálně docílit skupinovým tréninkem, spoluprací při řešení problémů a vhodnými podněty, ale i při individuálním trénování může sociální kontakt seniora sytit interakce s trenérem).

Zajištění optimálního tréninkového efektu (Stengel, 1996):

- **Využití smysluplných témat a úkolů.** Trénování paměti by mělo být provádělo s pomocí smysluplného, obsažného materiálu, tedy na tématech se vztahem k běžnému každodennímu životu.
- **Trénink nejrůznějších mozkových funkcí,** v němž se střídavě pracuje s co možná nejvíce způsoby a druhy trénování paměti. To zajišťuje široce rozprostřený trénink mozkových výkonů.

- **Podpora prohloubení zpracování informací** tím, že vyskytující se pojmy a dotazy jsou v rozhovoru s ostatními zpracovávány. Přemýšlení a diskutování o běžných záležitostech aktivuje a zesiluje vnímání. Kromě toho se také podporuje spoluúčast, tedy saturace sociálních potřeb.
- **Hravý trénink** strategií uskladňování (např. podřazování, nadřazování pojmů apod.) a odvolávání (využívání tzv. oslích můstek a obrazných představ).
- **Vícekanálové cvičení**, tzn. zařadit do trénování paměti cvičení sluchová, zraková, chuťová a dotyková. Psaní vyžaduje jemnou motoriku, měla by být cvičení realizována taktéž písemně.
- **Vyloučení časového a výkonového tlaku.** Toho je možné dosáhnout, pokud trenér paměti neurčuje předem čas na provedení cvičení, protože časový tlak vede k blokádam myšlení. Tempo cvičení musí být přizpůsobeno konkrétním účastníkům trénování paměti, aby nedocházelo k jejich podceňování nebo naopak přeceňování a stresování. Důležité je vhodně načasovat přestávky a provádět trénování paměti v atmosféře pohody a radosti.
- **Využití příjemného a milého humoru** je velmi efektivní.
- Účastníci trénování paměti by měli mít **pocit, že jsou na lekci vítáni**, že je jim tam dobře a že jsou opečováváni, aby se s chutí vraceli. Je důležité vytvořit příjemnou a akceptující (nikoliv konkurenční a rivalizující) atmosféru.
- **Vyhýbání se stresujícím aktivitám**, např. zkoušení jako ve škole, známkování jako ve škole nebo bodování. Nejde o to, kdo nejrychleji najde řešení, ale jde o trénování, přemýšlení, nazírání z různých hledisek, přemítání o nejrůznějších záležitostech, dotazování se a o sdílení.
- Při trénování paměti by mělo být **účastníkům poskytováno tolik pomoci**, kolik je třeba, ale jen tak málo, jak je to nezbytné.
- Myšlenkové **bariéry a bloky je třeba odstraňovat** a eliminovat.
- Dát **zážitek úspěchu**. Trénování paměti je radost, potěšení, zjištění, co všechno ještě senior umí a dokáže, nikoli stres a uvědomění si, co už nedokáže.
- **Trénovat přiměřeně možnostem účastníků.** Při trénování paměti je naprosto nezbytné respektovat jedinečnost a specifika seniorů jako účastníků trénování paměti, s tím souvisí např. také výběr témat, který by měl korespondovat s jejich přirozeným každodenním životem apod.

- Žádný účastník nesmí být vystaven blamáži. Nesmí nastat situace, kdy by účastník pociťovat selhání. Každý se účastní tak, jak mu to vyhovuje. Trenér paměti by tak měl citlivě pobízet „slabé“ a brzdit „silné“.
- Vhodné je i využití **humoru**.

Steinová (2018) poukazují na to, že trénování paměti může být „terapií příjemným šokem“, při které se ukáže, co všechno ještě senioři umí a dokáží; dává jim možnost a příležitost k vyniknutí.

### i

#### PRŮVODCE STUDIEM

*Inspirace pro trénování paměti naleznete v literatuře, na internetu, v nejrůznějších kurzech. Pokud byste se rozhodli věnovat trénování paměti intenzivněji, udělejte si certifikovaný kurz trenéra paměti.*



## 4.2 Formy a podoby trénování paměti

Trénování paměti může probíhat **neintencionálně (tedy nezáměrně)** prakticky při jakékoliv běžné denní aktivitě. K dosažení výraznějšího efektu v kognitivní oblasti je však třeba trénovat paměť pravidelně a **cíleně (tedy intencionálně)**, což je možné realizovat:

- **individuálně**

- nebo **ve skupině** pod vedením trenéra paměti.

**Skupinové trénování paměti** má ještě další benefity. Dochází totiž k pravidelnému setkávání seniorské skupiny, vnímání sdělovaných informací, vede k diskuzi, zapamatování, ale i k nutnosti pečovat o svůj zevnějšek, vyvinout určitou fyzickou aktivitu k účasti a dovednost plánovat. Trénování paměti pro seniory je tedy aktivitou, která slouží nejen ke zlepšení, udržení nebo rehabilitaci kognitivních schopností ve stáří, ale také napomáhá udržet soběstačnost seniora. Aktivní sociální kontakt má pozitivní vliv na kognitivní výkon. Linderberger (in Gruss, 2009, s. 138). uvádí: „výzkumné závěry ukazují, že aktivní účast na sociálním životě tlumí věkem podmíněný úbytek kognitivní výkonnosti v rámci normálního procesu stárnutí. Zároveň existují důkazy, že aktivní sociální život může oddálit i nástup demence.“

Preiss a Křivohlavý (2009) doporučují vybrat skupinu seniorů pro trénování paměti tak, aby tato skupina měla podobnou kognitivní úroveň schopností.

Skupinové aktivity mají své výhody a jako takové jsou v institucích pro seniory či institucích zaměřených na trénování paměti podporovány. Začlenění do sociální skupiny totiž podporuje pocit identity a zvyšuje sebejistotu. Vede také ke smysluplné komunikaci, ať slovní či mimoslovní (Zgola, 2013). Tomeš a Šámalová (2017) říkají, že společenské začlenění bývá pro seniory důležitějším prvkem spokojenosti než jeho zdravotní stav. Skupinové aktivity je vhodné zaměřit na takové aktivity, aby jejich aktivními činiteli byli právě sami staří lidé. Také Linderberger (in Gruss, 2009, s. 138) poukazuje na to, že: „*aktivní účast na sociálním životě tlumí věkem podmíněný úbytek kognitivní výkonnosti v rámci normálního procesu stárnutí. Zároveň existují důkazy, že aktivní sociální život může oddálit i nástup demence.*“ Srnec (in Štěpánková, Hoschl a Vidovičová, 2014) ale upozorňuje na skutečnost, že účast na skupinových aktivitách nemusí vyhovovat všem a proto by nikomu neměla být vnucována, pokud o ni nestojí. Není to nedostatek zájmu nebo selhání, ale respektování svobodné volby prožívání času seniora



## PRO ZÁJEMCE

Při skupinových aktivitách mohou být využívány nejrůznějších přístupů, metody a techniky a to nejen kognitivní aktivizace (různé druhy technik trénování paměti), ale také další terapeutické aktivizační programy, které je ovšem také možné vhodně začlenit či využít při trénování paměti, např. smyslová aktivizace, arteterapie, biblioterapie, reminiscenční terapie, zooterapie (canisterapie a felinoterapie), pohybová aktivizace (kinezioterapie apod.), relaxační techniky (dechová cvičení, kreslení mandal apod.). V rámci Doporučeného standardu kvality pro domovy pro seniory v České republice by v rámci aktivizace měly být seniorům nabízeny kulturní, sportovní, vzdělávací a duchovní programy. Z toho by měla být seniorům nabízena minimálně jedna vzdělávací aktivita (přednáška, kurzy, výuka jazyků, trénování paměti) jedenkrát za 14 dnů (Doporučený standard, 2015, s. 12). Tyto aktivity slouží k udržení kognitivních schopností a předcházení jejich úpadku, který může vést až k rozvoji demence. Suchá s Jarolímovou uvádí, že kognitivním tréninkem, orientací v realitě a jinými postupy dochází k udržení kognitivního stavu a podpoře soběstačnosti seniora (2017, s. 30). Lužný (2012) tyto aktivity označuje jako nefarmakologické postupy proti úpadku kognitivních funkcí a řadí mezi ně především trénování paměti, reminiscenční terapii, podporu naučených postupů, orientaci realitou, validační terapii a jiné.

Reminiscence bývá často využívána v programech trénování paměti, někdy bývají tyto postupy označovány jako biografické aktivity. Reminiscence je speciální metodou práce se seniory, která využívá vzpomínek. Pomocí vzpomínek může být dosaženo integrity osobnosti a pocitu celistvosti. Vzpomínání slouží seniorům ke zdůraznění pozitivních stránek osobnosti, zvýšení pocitu sebehodnoty a zachování pocitu osobní identity (Špatenková a Bolomská, 2011, s. 9-12). Přínosy reminiscence byly experimentálně a klinicky prokázány. Výsledky realizovaných šetření ukázaly lepší výsledky v soběstačnosti, nezávislosti a kognitivních funkcích. Byla zaznamenána vyšší spokojenost s autonomií a kontinuitou života. Bylo konstatováno, že dopad reminiscenční terapie je o to výraznější a zlepšení stavu nápadnější, čím je hlubší demence. Reminiscence je *„významnou psychosociální intervencí, která může výrazně přispět ke zlepšení kvality života lidí tím, že oslabuje sociální důsledky demence a navrácí lidem, byť těžce postiženým, jejich ztracenou lidskou důstojnost a místo ve společnosti“* (Janečková a Vacková, 2010, s. 32-36). Reminiscence je metodou, která využívá vzpomínek pro aktivizaci dlouhodobé paměti. Zároveň slouží jako zdroj sdílení informací ve skupině a pocítění sounáležitosti s ostatními.



## PRŮVODCE STUDIEM

i

*Trénování paměti je možné kdekoliv a kdykoliv. V zařízeních pro seniory je zpravidla součástí aktivizačních programů, ale trénovat paměť lze (a mělo by se) i v domácím prostředí seniora. Trénování paměti také může senior realizovat sám – nemusí se účastnit skupinových aktivit, pokud mu nevyhovují a není nezbytné realizovat tyto aktivity pod dohledem trenéra paměti. K „samostudiu“ a „samotrénování“ se dají využívat křížovky, sudoku, nejruznější publikace zaměřené na trénování paměti, řada podnětů je také na internetu a existují i aplikace do mobilních telefonů či tabletů.*



Trénování paměti je možné provádět v rezidenčních zařízeních pro seniory, ve stacionářích, v ambulancích, při poskytování terénní péče, ale také v domácí péči - a to nejen trenéry paměti, ale i rodinnými příslušníky. **V rezidenčních zařízeních** je často preferována skupinová forma trénování paměti a to s využitím prvků jiných aktivizačních přístupů. V takovém případě se doporučuje provádět trénování paměti alespoň jednou, lépe však vícekrát týdně. Doplnkově je pak možné připojit individuální trénování paměti na pokoji seniora, např. v délce 10-15 minut. Je možné také program trénování paměti koncipovat tak, že bude provádět všemi uživateli dané služby, např. před obědem, před svačinou ve společné jídelně. **Ve stacionární péči** může mít trénování paměti obdobnou formu – hromadných nebo skupinových aktivit. Doporučuje se denní paměťový trénink. Trénink paměti by měl být zaměřen na činnosti denního života, jídlo, procházky a může být prováděn aktivizačním pracovníkem, certifikovaným trenérem paměti nebo i dobrovolníkem. Seniorům by mělo být vhodně argumentováno, že trénování paměti je stejně důležité jako fyzický tré-

nink, resp. rehabilitace. V **ambulantní nebo domácí péči** lze uplatnit pravidla pro stacionární péči. Zapojit se mohou ideálně i rodinní pečující, lze využívat např. i okamžiků před pitím kávy nebo během procházky, v průběhu dne zařadit několik krátkých cvičebních jednotek. Výhodou může být „latentní“ trénování („*Přemýšlala jsem o... Co si o tom myslíš Ty?*“), nikoliv „manifestní“ trénování („*Tak a teď půjdeme trénovat paměť! Pozorně mě poslouvej!*“). Vůbec je žádoucí se vyhnout jakémukoliv drilu či drezúře, potimální je rozhovor v přátelském duchu, nemusí jít o dlouhé časové úseky, stačí 10-15 minut, nezbytné ovšem je, aby se nevytrácela pohoda a radost.

### 4.3 Fáze trénování paměti

Každá trénovací jednotka by měla mít svůj ustálený řád, který je třeba dodržovat. Dříve než se začne se samotným trénováním paměti je vhodné nabídnout účastníkům hodiny pohybové cvičení. Pohyb má na kognitivní funkce velmi pozitivní vliv, a tak je žádoucí kognitivní tréninkový program prokládat pohybovými prvky. Následuje ukotvení či orientace v realitě v podobě krátké konverzace na aktuální události dne, týdne či měsíce. Vhodné je také popovídat si krátce na některá osobní témata, snažit se upoutat pozornost všech účastníků hodiny a tím celou trénovací jednotku odlehčit.

Průběh lekce trénování paměti pak může mít následující strukturu:

1. **počáteční fáze** – klientům je vhodným způsobem představeno téma hodiny, je třeba se snažit naladit je a zvýšit jejich motivaci ke spolupráci. K tomu může posloužit třeba dekorace na stole, básnička, písnička, obrázek, fotografie...
2. **hlavní fáze** – zvyšuje se soustředění; začíná se smyslovými cvičeními, která jsou často mostem ke cvičením paměti dlouhodobé
3. **fáze uvolnění** – zavede se diskuze, lze pustit hudbu, povědět povídku, vhodné je také podat krátké občerstvení...
4. **fáze opakování** – prohlubují se cvičení, která se prováděla během hlavní fáze tréninku, opakuje se...
5. **fáze závěrečná** – společně se zpívají písničky, pouští se hudba, mohou se zadávat „domácí úkoly“.

Nastíněné fáze trénovací jednotky jsou pouze orientační. Vše je možné přizpůsobit konkrétní situaci a potřebám účastníků trénování paměti.

Nedílnou součástí trénování paměti (a jedním z hlavních úkolů lektora) je neustálé a **průběžné motivování účastníků** trénování paměti. K tomu může využít:

- Vytvoření pohody a radosti během tréninku a účastni na něm. To je možné dosáhnout hravým, nestresujícím způsobem tréninku.
- Umožňuje prožívat úspěchy, neboť nic nemotivuje tak silně jako kladná zkušenost, že něco známě a provedeme.
- Povzbuzováním a dodáváním odvahy.
- Zprostředkování prožitků, iniciativně pomáhat účastníkům k novým poznatkům.
- Využívat humoru, např. používat anekdoty (Stengel, 1996).

#### 4.4 Příklad trénování paměti pro psychicky zdravé seniory



Na počátku kognitivního tréninku je vhodné provést tzv. ukotvení v realitě. Je dobré uvést plné datum dne, připomenout, jaká výročí jsou s tímto dnem spjata, popřípadě jaké události konkrétního zařízení a aktivity se dnes v zařízení nabízí.

Pak přichází hlavní fáze tréninku paměti. Začíná se senzoricou pamětí. Vybere se jeden ze šesti lidských smyslů a ten se procvičuje. Např. **chut'** - klientům se předloží několik pokrmů a ti je se zavřenýma očima ochutnávají. Jejich úkolem je ochutnaná jídla identifikovat a zapamatovat si pořadí, ve kterém byla ochutnávána. Předložit lze např. mouku, sůl, cukr, skořici, sladkou drobenku, jogurt, med, chléb, hrušku, apod. Tato cvičení lze samozřejmě propojit s procvičováním dalších smyslů, např. **hmatu** a **čichu** – klienti mají možnost k danému jídlu i přivonět a pokrm si případně ohmatat.

Jako velmi příhodné a účelové se jeví spojit senzorká cvičení se cvičením dlouhodobé paměti prostřednictvím vzpomínek. Ty může pomáhající pracovník vyvolat vhodnými otázkami typu:

*„Jaké dopravní prostředky jste používali, když jste byli malí?*

*Měli jste své vlastní kolo?*

*Kdy jste porve jeli autem?“*

Trénink pokračuje trénováním krátkodobé paměti. Při jejím procvičování lze použít mnoho technik, mezi něž se řadí např.:

- hledání **homonym**, tedy slov stejného znění, ale různého významu. Pospíšilová (1996) připomíná, že aby mělo cvičení smysl, musí být sledován a deklarován cíl. Toho se docílí tím, že se požaduje přesná formulace nebo i definice rozmanitých významů téhož slova.

Př. „kolo“

- dopravní prostředek
- součástka dopravního prostředku
- kruh
- součást mlýna („mlýnské kolo“)
- přírodní jev („vodní kolo“)
- pořadí (např. v soutěži)

- hledání **synonym**, tedy slov různého znění, ale stejného významu. Drobné odlišnosti ve specifickém významu slov lze akceptovat, stejně tak lze přijímat i hovorové a nespisovné výrazy.

Př. „taška“– brašna, aktovka

## Trénování paměti

Př. „klamat“ – mlžit, lhát, nemluvit pravdu, podvádět

Př. „smát se“ – řehtat se, lochat se

- hledání **ustálených spojení a přirovnání**. Slovní spojení lze začít a klienti jej dopoví.

Př. Spí jako...(zabitý)

Chytrý je jako ...(liška)

Krade jako...(sojka)

Roste jako ...(z vody)



- hledání **metafor** – lze jmenovat různá slova a výrazy, úkolem klientů je nalézt metaforická vyjádření

Př. zahálí.....(chytá lelky)

nemyslí mu to .....(má dlouhé vedení)

nic nechápe.....(spadl z višně, z nebe)

- procvičování **příslloví** – lze je procvičovat obdobným způsobem jako u metafor

Př. Jak se do lesa volá.....(tak se z lesa ozývá).

Kdo jinému jámu kopá.....(sám do ní padá).

Bez práce.....(nejsou koláče).

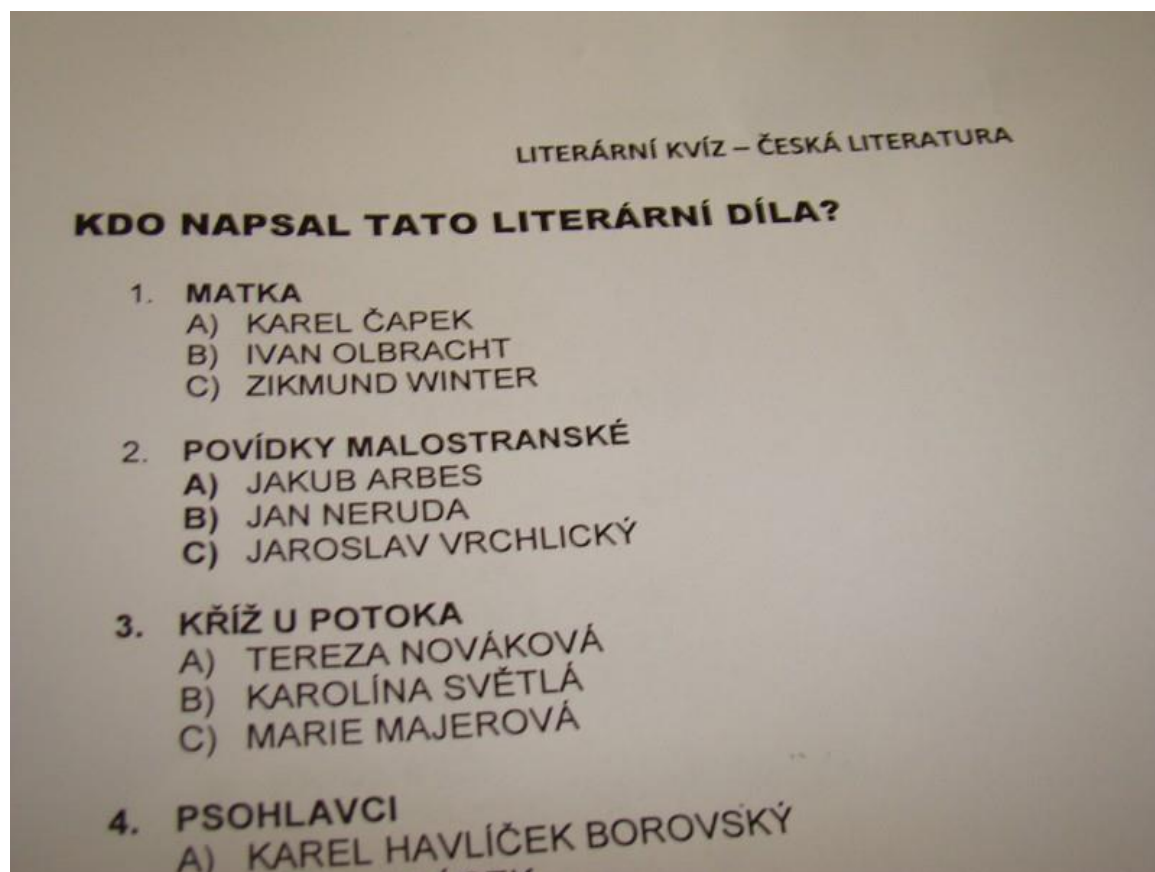
Po hlavní fázi přichází fáze uvolnění. Tu lze vyplnit písničkou či puštěním příjemné hudby, kterou mají senioři rádi. Následuje fáze opakovací, ve které se opakují např. sensorická cvičení. Celou hodinu tréninku paměti ukončuje opět nezávazné povídání spojené s příjemnou hudební kulisou.

#### **PRŮVODCE STUDIEM**

**i**

*Pokud se ale jedná o velmi zdatné seniory, nebojte se být náročnější. Můžete používat témata, která jim byla, resp. jsou blízká – např. literatura, kultura, filmy a filmové hvězdy, sport apod. V literatuře (ale i na internetu) naleznete inspiraci.*





Nebo můžete zkusit jinou variantu. Podívejte se na níže uvedené klíčové slovo a rozhodněte, která slova v dalším sloupci s ním nějakým způsobem ne/souvisí a proč:

TANEC	PROVAZ, BÁL, HUDBA, KLOBÁSA
STROM	LOUKA, ŠPERK, ZEMĚ, KOŘEN
PROUD	VEDENÍ, RÁNA, MĚŠEC, PAPERSEK
SEŠIT	TUŽKA, PAPIR, ZÁPIS, POŘADAČ
JABLKO	TALÍŘ, PYRÉ, JÍDLO, JADÉRKO



KNIHA	NÁPOJ, STRÁNKA, PAPÍR, ŠÁLEK
PANENKA	OBLEČEK, HRA, DÍTĚ, ZLATO
JÍDLO	VIDLIČKA, POLÉVKA, MÍSTNOST, STROM
POČÍTAČ	PÍSMO, MENU, KABEL, PROVAZ
AUTOMOBIL	KOLO, CYLINDR, KLOBOUK, ZAPALOVÁNÍ
SPORT	BOTY, BĚH, SKOK, KOLO
DŮM	VLAK, STŘECHA, ŽIDLE, KOMÍN

## ODPOVĚDI



Správné odpovědi k předchozímu cvičení máte zde. Nyní můžete se seniory rozprodutit diskusi o tom, proč to tak je.

1. **TANEC**                      PROVAZ, **BÁL**, **HUDBA**, KLOBÁSA
2. **STROM**                     LOUKA, ŠPERK, **ZEMĚ**, **KOŘEN**
3. **PROUD**                    **VEDENÍ**, **RÁNA**, MĚŠEC, PAPERSEK
4. **SEŠIT**                      TUŽKA, **PAPÍR**, **ZÁPIS**, POŘADAČ
5. **JABLKO**                    TALÍŘ, **PYRÉ**, JÍDLO, **JADÉRKO**

- |              |                                       |
|--------------|---------------------------------------|
| 6. KNIHA     | NÁPOJ, STRÁNKA, PAPÍR, ŠÁLEK          |
| 7. PANENKA   | OBLEČEK, HRA, DÍTĚ, ZLATO             |
| 1. JÍDLO     | VIDLIČKA, POLÉVKA, MÍSTNOST,<br>STROM |
| 8. POČÍTAČ   | PÍSMO, MENU, KABEL, PROVAZ            |
| 9. AUTOMOBIL | KOLO, CYLINDR, KLOBOUK,<br>ZAPALOVÁNÍ |
| 10. SPORT    | BOTY, BĚH, SKOK, KOLO                 |
| 11. DŮM      | VLAK, STŘECHA, ŽIDLE, KOMÍN           |



### STUDIEM

*Baví Vás to? Seniors obvykle ano! Tak zkuste ještě další variantu trénování paměti. Seřad'te písmena tak, aby dávala smysl: NAST, ŮILG, SYKENĚJ, KACÍKL, HCTAA, UKO-BENRA, TELOH*



### ODPOVĚDI

*Správné odpovědi k předchozímu cvičení: STAN, IGLŮ, JESKYNĚ, KLÍCKA, CHATA, ROUBENKA, HOTEL.*



### STUDIEM

*A zkuste ještě jinou variantu: Seřad'te písmena tak, aby slova dávala smysl. Které slovo tam nepatří a proč? Můžete opět rozproudit diskusi.*

- 1) ONAH, KAUR, ÚAST, HOCU, AVSL, PTRU, AOKZ
- 2) ALVÁNPI, FBOATL, AEOBJLLV, KALATETI, ŽLOVYNÍÁ, ETSIN, FLGO

## ODPOVĚDI



*Správné odpovědi k předchozímu cvičení:*

- 1) Noha, ruka, ústa, ucho, vlas, trup, koza
- 2) Plavání, fotbal, volejbal, atletika, lyžování, tenis, golf

## 4.5 Příklady trénování paměti pro klienty s mírnou kognitivní poruchou

Trénování paměti u seniorů s mírnou kognitivní poruchou může nabývat charakteru kognitivní rehabilitace.

## PRŮVODCE STUDIEM



*Pro trénování paměti osob s kognitivními poruchami existují pomůcky, které vydává např. Česká alzheimerovská společnost, které lze zakoupit např. prostřednictvím jejich e-shopu. Nicméně ideální je, pokud můžete využívat přirozeného materiálu, skutečných věcí ze života seniorů.*



**i**

**PRŮVODCE STUDIEM**

*Pro trénování paměti se dají také využít hry a pomůcky, které jsou primárně určeny dětem, resp. jiným cílovým skupinám. Senioři se při jejich používání cítí „normálně“. Někdy je ovšem vhodné s ohledem na možnosti (a limity) seniorů upravit hry, např. figurky na Člověče nezlob se mohou být v seniorské variantě větší a také herní pole se zvětší, hry na*

*pexeso nemají dětské motivy a karty jsou pevnější, aby je senioři lépe obraceli.*



Jirák et al. (2009) upozorňují, že pro seniory s mírnou demencí může být trénink kognitivních funkcí stresující záležitostí. Je nanejvýš nutné navodit atmosféru důvěry, zvolit vhodné úkoly a zejména vždy poskytnout pozitivní zpětnou vazbu, pochvalu za výkon apod.

## PRŮVODCE STUDIEM

i

*Senioři s kognitivními poruchami totiž anticipují selhání, proto se nezřídka i trénování paměti vyhýbají nebo preferují jiné aktivity, které pro ně nejsou tak konfrontační, např. reminiscenční terapie. Avšak i reminiscence může naplňovat cíle trénování paměti.*



### 4.5.1 TEMATICKÁ LEKCE: BARVY

1. *Počáteční fáze* – na úvod trénovací jednotky je vhodné začít pohybovými cvičeními; senioři při poslechu hudby reagují na řečenou barvu (píseň „*Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku...*“) pohyby s barevnými šátky, může se využít barevná odlišnost v oblečení seniorů nebo barvy předmětů v okolí, na které senioři při aktuální barvě ukazují.
2. *Hlavní fáze*
  - zopakování křestních jmen, na počáteční písmeno pak klienti vymýšlejí barvu, popř. přídavné jméno (př. A - antracitová),
  - třídění barevných karet na tmavé a světlé, při té příležitosti senioři identifikují, který předmět má takovou barvu, je také možné přiřazovat barvy k emocím.
  - práce s životopisem – senioři jsou dotazováni, jaká byla jejich nejoblíbenější barva v dětství, co jim připomínala, jakou barvu měla kuchyň, sváteční šaty, sváteční nádobí, apod...
  - před seniory se rozloží barevné fotografie nebo obrázky a jejich úkolem je určovat vnímané barvy.
3. *Fáze uvolnění* - pustí se hudba, kterou mají klienti rádi, je možné povědět krátkou povídku, básničku (např. „*Koulelo se koulelo červené jablíčko...*“) nebo pohádku.



#### PRŮVODCE STUDIEM

Pamatujete si na text písničky: „*Koulelo se koulelo červené jablíčko...*“? Pokud ne, tady máte malé připomenutí 😊.

Koulelo se, koulelo  
červené jablíčko.

Komu ty se dostaneš,  
má zlatá Ančičko?

Koulela se, koulela  
dvě naproti sobě.

Komu bych se dostala,  
než Janičku tobě?

4. *Fáze opakování* - opakují se některá cvičení z fáze hlavní.
5. *Závěrečná fáze* – společně se zpívají písničky, ideálně obsahují téma barvy.

## PRŮVODCE STUDIEM



*Zpívání je v případě seniorů jedním z nejmocnějších aktivačních mentálních prostředků. A nejedná se jen o mentální aktivizaci, ale také o aktivizaci fyzickou – práce s dechem, s bránicí, s mluvidly. A koneckonců – když se zpívá ve skupině – je to také záležitost sociální, být s někým, sdílet, společně něco vytvářet. Efektivnost zpívání je zejména v tom, že působí na ještě nedotčenou oblast psychiky, proto je vhodné vybírat písničky lidové nebo zlidovělé, všeobecně známé a klidně i dětské, protože jsou uloženy v dlouhodobé paměti, která je demencí nezasázena.*

### 4.5.2 TEMATICKÁ LEKCE: PENÍZE

1. *Počáteční fáze* – začíná se pohybovým cvičením, pak se zpívá vhodně vybraná píseň
2. *Hlavní fáze*



## Trénování paměti

- jednoduché smyslové cvičení – na stůl se rozloží mince a po účastnících lekce se chce, aby mince poznali nejprve hmatem, pak zrakem; upozorňuje se na rozdíly mezi jednotlivými mincemi a na odlišnosti mincí na rubové a lícní straně.



- hmatová hra – senioři vytahují ze sáčku mince určité hodnoty.
- verbální cvičení - senioři jsou dotazováni, jaké hodnoty a barvy mají jednotlivé bankovky, kdo je na bankovkách zobrazen, co o těchto osobnostech klienti vědí, s jakými událostmi jsou tyto osobnosti spjaty, apod. Po seniorech se chce, aby jmenovali s penězi spjatá přísloví. Př. „Čas jsou peníze“, „Bez peněz do hospody nelze“.
- práce s životopisem – senioři vzpomínají, kolik co stálo za dob jejich dětství, mládí, jak se vydělávaly peníze, za co se utrácely, jak se spořilo atd.



## PRŮVODCE STUDIEM

i

V této fázi trénování je možné použít reminiscenční pomůcky, ideálně ve fyzické podobě (aby si seniori mohli danou věc osahat, vzít do ruky), ale plně postačí i na obrázku či fotografii.



3. *Fáze uvolnění* – pouští se hudba nebo se zpívá, může se povídat pohádka, např. „*Oslíku, otřes se*“
4. *Fáze opakovací* – opakují se cvičení z fáze hlavní
5. *Závěrečná fáze* – společně se zpívají písničky, ve kterých se objevuje téma peníze, např. „*Já jsem z Kutné Hory*“, „*Kdybych já měl hodně peněz*“ apod.

### 4.5.3 TEMATICKÁ LEKCE: JÍDLO A PITÍ

1. *Počáteční fáze* – začíná se jednoduchými cviky s některými pomůckami, např. s ovocem, zeleninou, atd. Např. pomůcka „jablko“ – cvičí se s jablkem v ruce, jablka se mohou „trhat“, „sbírat ze země“, „přenášet“ v koši, „strouhat“.
2. *Hlavní fáze*
  - senzorká cvičení – může se uspořádat ochutnávka jídla, senioři mohou pokrmy ochutnávat se zavázanýma očima a hádat
  - verbální cvičení – zvolí se určitá potravina, která se může vztahovat např. k ročnímu období, k svátkům, atd. Senioři jsou pak tázáni následujícími otázkami: „*Co všechno vás napadá, máme-li jablka?*“ Senioři mohou jmenovat např. různé způsoby zpracování jablek, nejčastěji jmenované pokrmy. Odpovědi se pak společně rozebírají. Např.: z jablek se dá upéci jablkový závin – diskutuje se nad různými postupy pečení štrůdlu, nad surovinami, nad druhy náplně, nad druhy těsta na štrůdl apod. Senioři by měli vyjmenovat potřebné ingredience k pečení závinu, také by měli poučit, jaký postup se při pečení závinu dodržuje, jak se závin podává, při jaké příležitosti atd. Lze také zauvažovat, jaké další pokrmy se z jablek dají vyrobit – křížaly, mošt, jablečné víno, sirup, čaj ze slupek.



#### PRŮVODCE STUDIEM

*Je velmi vhodné připravit prostor, ve kterém probíhá trénování paměti tak, aby „naladil“ účastníky trénování na dané téma. Pokud je tedy téma „Jídlo a pití, resp. jablko“, lze využít obrázků, tematických dekorací, ale také přímo jablek či produktů z jablek. V praxi se osvědčuje kombinace jednotlivých přístupů – např. trénování paměti a reminiscence či smyslové stimulace. Jestliže máte náladu a talent a máte obdobně naladěnou skupinu, můžete se pustit také do arteterapeutických technik – namalovat jablíčko (lze využít např. postupy z tréninku jemné motoriky), vymalovat předpřipravené vystřižené jablko (takový výtvar se dá*

posléze použít jako jmenovka nebo součást dalších arteterapeutických technik, např. Stromu života).





## Trénování paměti

- práce s životopisem – téma „jídlo“ vyvolává v myslích mnoha klientů širokou paletu vzpomínek. Lze se ptát takřka na všechno – „*Kdo u vás doma vařil, jaké jídlo jste měli nejraději, kdo rád vaří a peče, kdo zavařoval, kdo vás učil vařit a péct, co jíte nejraději, co pijete nejraději, proč nejíte určité jídlo a nepijete určité nápoje, za jakých příležitostí jste pili alkohol, co máte rádi...?*“
3. *Fáze uvolnění* – pouští se relaxační hudba, může se povědět pohádka, např. „*O Sněhurce*“
  4. *Fáze opakovací* – opakují se cvičení z fáze hlavní
  5. *Závěrečná fáze* – společně se mohou zpívat písničky týkající se jídla, např. „*Měla babka čtyři jabka*“





## PRŮVODCE STUDIEM



Podobným způsobem lze zpracovat ještě i další témata, např. „staré pověsti české“, „květiny a stromy“, „zvířata“, „povolání“, „pohádky“, „písničky“ apod.

### 4.5.4 PŘÍKLAD KOMPLEXNÍHO PROGRAMU TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Programy trénování paměti se často využívají při aktivizaci seniorů v nejrůznějších institucích péče o seniory. Zde je vhodné připravit dlouhodobější program trénování paměti a zohlednit specifika skupiny seniorů a také to, že je pravděpodobné, že se v daném složení budou společně scházet po celou dobu cyklu trénování paměti. Níže uvedený program připravila Rochovanská (2018).

Tab. č. 3: Návrh komplexního edukačního programu

Časové údaje	Specifické cíle	Způsob kontroly dosaženého cíle	edukační obsah	Hlavní strategie	Trenér paměti	Organizace, poznámka
1 jednotka – 45 minut						

1.lekce 2 jednotky	Umí použít mnemotechniku tělový seznam při procvičování	Pozorování	Úvod o paměti  Mnemotechnika tělový seznam	Vysvětlení prostřednictvím powerpointové prezentace – 10 minut tělesné cvičení podle DVD – viz poznámka 1  Pracovní listy pro skupinovou práci – viz příloha A	Trenér paměti 1. stupně	Provozovatel zajistí:  Klidná a dobře osvětlená místnost  Uspořádání stolů konferenční  Židle nebo prostor pro sezení na vozičku  Počítač s napojením na dataprojektor  Přístupová hesla  Dataprojektor, plátno, ovladač, ukazovátka
2.lekce 2 jednotky	Věnuje pozornost všem typům úloh k procvičování a jsou ochotni zapojit se do aktivit	Pozorování  diskuze	Typy paměti	Pracovní listy pro skupinovou práci – viz příloha A		
3.lekce 2 jednotky	Umí řešit úlohy s použitím mnemotechniky techniky bytu a umí je použít při procvičování	Pozorování	Ukládání informací, podpora vybavení  Mnemotechnika – technika bytu	Pracovní listy pro domácí práci – viz příloha B  10 minut relaxace podle nahrávky z internetu		
4.lekce 2 jednotky	Jsou ochotni navzájem si	Pozorování	Kognitivní schopnosti - paměť	– viz poznámka 2		Občerstvení – nápoje

	radit při řešení úloh			průběžné uvádění příkladů ze života  podpora  motivace  pochvala  trenér paměti dbá na rovno- měrné za- pojení všech účastníků s ohledem na jejich stav a schopnosti		(varná konvice, hrníčky, sklenice, kávové lžičky, káva, cukr, umělé sla- didlo, mléko, čaj, voda)  Toaleta  Dosta- tečný pro- stor pro odložení voziček, chodítek
5.lekce  2 jed- notky	Umí vytvá- řet své úlohy s vy- užitím mnemo- techniky akrostik a akronymů a umí jej použít při procvičo- vání	Rozho- vory	Paměť – motivace k procvičo- vání  Mnemo- technika – akrostika, akronyma	Individu- ální práce pomocí pracovních listů  10 minut tělesné cvi- čení podle DVD – viz poznámka 1		Trenér pa- měti za- bezpečí:  Čisté pa- píry, pro- pisky a papírové složky

6.lekce 2 jednotky	Oceňují důležitost trénování paměti	Diskuze	Paměť – důležitost zapomínání	Pracovní listy pro skupinovou práci – příloha A		Připravené materiály s učivem s úlohami
7.lekce 2 jednotky	Umí použít mnemotechniku číselného kódování na své telefonní číslo, pin kód a při procvičování	Pozorování Diskuze	Podpora paměti – zdravý životní styl  Mnemotechnika – číselné kódování	Pracovní listy pro domácí přípravu – příloha B  10 minut relaxace podle nahrávky z internetu –		
8.lekce 2 jednotky	Zapojují se do diskuze a hledají možnosti další aktivizace mezi sebou navzájem	Pozorování	Zopakování všech typů mnemotechnik	viz poznámka 2  individuální pomoc  průběžné uvádění		
9.lekce 1 jednotka	Jsou ochotni vyplnit post-test	Vyhodnocení testu výpočtem		příkladů ze života  podpora  motivace		
10.lekce 2 jednotky	Nabízejí a vybírají nové aktivity	Diskuze Pozorování	Zopakování všech typů mnemotechnik	pochvala		



	vizační činnosti pro sebe navzájem			lektor dbá na rovnoměrné zapojení všech účastníků s ohledem na jejich stav		
--	------------------------------------	--	--	--	--	--

Zdroj: Rochovanská (2018)

## PRŮVODCE STUDIEM



V tomto návrhu programu je použito DVD č. 1 (ramena, kolena) dle MUDr. Kleplové (pzn. 1), ale pokud nemáte DVD, lze najít videa tohoto typu i na [www.youtube.com](http://www.youtube.com). Pro relaxaci byla navržena nahrávka z internetu, opět naleznete inspiraci na [www.youtube.com](http://www.youtube.com) – relaxační hudba (pzn. 2). Pro trénování paměti se používá tzv. minutovník, něco jako scénář či rozpis hodiny.

Tab. č. 4: Standardní minutovník používaný při trénování paměti

Před začátkem každé lekce - přivítání jednotlivého účastníka, kontrola pomůcek - brýle, naslouchátka, pracovní listy s domácí přípravou	
Minuty	Prováděná činnost
0	přivítání účastníků, nabídka občerstvení
1-2	seznámení s programem lekce
10-20	kontrola pracovních listů a domácí přípravy, pochvala, motivace
3	kvíz - informace o účastnících
2	technika dýchání na podporu pozornosti
5	cvičební úlohy na pozornost
30	mnemotechniky, vysvětlení, procvičení / informace o paměti + reminiscenční povídání
5-7	psychomotorické cvičení

15-20	cvičební úlohy
5	cvičební úlohy na pozornost
2-3	shrnutí, pracovní listy, domácí příprava - motivace
5	relaxace
1	pochvala, motivace, rozloučení s účastníky

Zdroj: Rochovanská (2018)



## PRŮVODCE STUDIEM

Rochovanská (2018) taktéž připravila ke svému návrhu trénování paměti pracovní listy. Při práci s pracovními listy vždy respektujte smyslové možnosti (a limity) seniorů, musíte zvolit adekvátní velikost a typ písma. Úkoly také vždy volte podle konkrétní skupiny seniorů, kteří se na dané lekci trénování paměti sejdou, resp. schází. To, co je pro jednu skupinu příliš náročné, může být pro jinou „směšné“, „ponižující“, devalvující.

### PRACOVNÍ LIST č. 1

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

DTRMPSÁDUNŠLAPANKAKMISLSÁZAVKAHŘIKTÁJESTŘEBNI-  
CEKSJUKHHUKJIJH-

HJMNICHOVKANMAIVLAŠIMSKÁBLANICELÍVJFEÝTIHACONKEH  
ROTBUITUDSERCFŽELIVKANHFSTXEHNBÁCUNKI

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

Bílý plášť a lékař, oranžová vesta a

Kočka a myš, liška a

Rakousko a němčina, Kanada a

Buk a bukvice, dub a

Vymyslete slova, která začínají a končí na tato písmena:

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

Doplňte přirovnání:

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

Napište slova opačného významu:

Teplý	Dlouhý	Hladový
hodný	Zábavný	Hezký
Jemný	Minulý	Chytrý
Velký	Čistý	Jednoduchý
úzký	veselý	Lepší

Doplňte známou dvojici:

Caesar a ...	Hardy a...
Šlitr a ...	Doktor Watson a ...
Zikmund a ...	Klement a ...
Vochoňka a ...	Goliáš a ...
Daněk a ...	Metoděj a ...

## PRACOVNÍ LIST PRO DOMÁCÍ PŘÍPRAVU – č. 1

**Cíl a důvod trénování paměti:**

**Co se mi dařilo:**

**Co je pro mne těžké:**

### ŠIFROVÁNÍ

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

**M I R A B E L K A**

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

KARAMEL	538
KAL	748
BREK	14754
BARMA	547

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

*Příklad:* 2 5 4 8 2 4 3 2 4 6 5 8 9 1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Doplňte názvy českých filmů:**

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

**Pivní kvíz - přiřaďte k městům správné značky piva:**

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

**Z těchto slov sestavte věty nebo příběhy:**

DŮM, OKNO, LOPATKA

PES, STROM, KÁMEN

HVĚZDY, NEBE, PRAVDA

KNIHA, JEŽEK, TRÁVA

RAZÍTKO, LEPIDLO, PAPÍR

## **KVÍZ NA LEPŠÍ POZNÁVÁNÍ SE**

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

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

Oblíbená květina	
------------------	--

### Pracovní list - REMINISCENCE

- Ve kterém městě či vesnici jste chodili do obecné školy? Chodili jste sami nebo s kamarády – kteří?
- Vzpomenete si na svůj první den ve škole?
- Jak se jmenoval váš třídní učitel?
- Dávali jste učitelům nějaké přezdívky? Podle čeho?
- Jak se jmenoval spolužák se kterým jste seděli v lavici?
- Jaké svačiny jste si nosili do školy? Která vám nejvíc chutnala? Měnili jste si svačiny s jinými dětmi?
- Jakou písničku si ze školy pamatujete?
- Byli jste po letech na třídním srazu? Poznali jste se se spolužáky?
- Na jakou příhodu ze školních let dodnes vzpomínáte?
- Nakreslete Vaši třídu, jak byly uspořádané lavice, zakreslete, kde jste seděli, kdo vedle vás. Kde byla katedra, tabule, okna, kama, skříně apod.

### SHRNUTÍ KAPITOLY

Trénování paměti je možné realizovat individuálně či ve skupině. Je možné ho realizovat v domácím prostředí, v ambulantní péči, při terénní službě, ale také ve stacionári či v rezidenčních zařízeních pro seniory. Při trénování paměti seniorů by měly být sledovány tři cíle: zjišťování optimálního tréninkového efektu, motivace k tréninku paměti bezprostředně během lekce i motivace pro déletrvající účast na tréninku, podpora sociálních kontaktů. Trenér paměti by měl zajistit optimální tréninkový efekt. Efektivita trénování paměti se odvíjí od trenéra paměti.



### KONTROLNÍ OTÁZKY

1. Jaké jsou cíle trénování paměti u seniorů?
2. Kde může probíhat trénování paměti seniorů? A jak,
3. Jak může trenér paměti motivovat seniory k účasti na trénování paměti?
4. Jaké fáze by měla mít lekce trénování paměti? A proč?
5. Uveďte příklad trénování paměti pro zdravé seniory.
6. Uveďte příklad trénování paměti pro seniory s kognitivní poruchou.



### KORESPONDENČNÍ ÚKOL

Zkuste se zamyslet nad propojením trénování paměti s jinými aktivizačními postupy, např. reminiscencí, arteterapií, smyslovou stimulací a zkuste navrhnout takový program. Můžete se sami rozhodnout, zda program budete koncipovat pro seniory zdravé nebo pro seniory s kognitivními poruchami či seniory v rezidenčním zařízení. Zohledněte pak specifika každé skupiny seniorů. Rozsah korespondenčního úkolu: 3NS



### ZDROJE

GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009.

HARTL, P., & HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000.

HOLMEROVÁ, I., JAROLÍMOVÁ, E., SUCHÁ, J. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou* (2. vyd). Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2009.

HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., MULLEROVÁ, D., VIDOVIČOVÁ, L...& ŠIMŮNKOVÁ, M. *Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele*. Praha: Mladá fronta, 2014.

JANEČKOVÁ, H., & VACKOVÁ, M. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010.

LUŽNÝ, J. *Gerontopsychiatrie*. Praha: Triton, 2012.

PREISS, M., & KŘIVOHLAVÝ, J. *Trénování paměti a poznávacích schopností*. Praha: Grada, 2009.



- ROCHOVANSKÁ, R. *Trénování paměti u seniorů v institucionální péči*. Olomouc: UP, 2018.
- STENGEL, F. *Veselé hrátky s pamětí*. Stuttgart: Hedwig Ladner, 1996.
- STEINOVÁ, D. *Mnemotechniky – zapomenuté dědictví antiky*. Studijní materiály pro účastníky kurzu Trénování paměti. Praha, 2018.
- SUCHÁ, J. *Trénink paměti pro každý věk*. Praha: Portál, 2008.
- SUCHÁ, J. *Trénujte si paměť*. Praha: Portál, 2010.
- ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015.
- ŠPATENKOVÁ, N., & BOLOMSKÁ, B. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011.
- ŠPATENKOVÁ, N. *Gerontagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013.
- ŠTĚPÁNKOVÁ, H., HÖSCHL, C., & VIDOVIČOVÁ, L. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum, 2014.
- ŠTĚPÁNKOVÁ, H., STEINOVÁ, D. *Trénování paměti, metodická příručka*. Praha: Psychiatrické centrum, 2009.
- TOMEŠ, I., & ŠÁMALOVÁ, K. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Karolinum, 2017.
- ZGOLA, J. M. *Něco dělat!: průvodce vytvářením aktivizačních programů pro nemocné Alzheimerovou chorobou a podobnými poruchami*. Praha: Občanské sdružení Za důstojné stáří, 2013.

## 5 MNEMOTECHNIKY



### RYCHLÝ NÁHLED KAPITOLY

Kapitola představuje mnemotechniky a další techniky trénování paměti.



### CÍLE KAPITOLY

Po prostudování kapitoly student:

- Bude umět vymezit pojem mnemotechniky
- Vysvětlí rozdíly mezi jednotlivými technikami trénování paměti
- Dokáže správně použít jednotlivé techniky
- Dokáže vysvětlit přínos využití jednotlivých technik v trénování paměti



### KLÍČOVÁ SLOVA KAPITOLY

Mnemotechniky, asociace, vizualizace, technika loci, kategorizace, akronyma, akrostika, rozdělení do menších celků, zapamatování si pomocí příběhu



### PRŮVODCE STUDIEM

*V předchozí kapitole jsme si vysvětlili, jak se trénování paměti „dělá“. Nyní si blíže popíšeme (a také vyzkoušíme) mnemotechniky, tedy paměťové techniky, které slouží pro lepší zapamatování si nějakých informací. Díky mnemotechnikám si můžeme zapamatovat opravdu velké množství informací, např. nákupní seznam o 150 položkách. Nevěříte? Hm, tak si to můžete sami na sobě vyzkoušet. A uvidíte.*

### STUDIJNÍ TEXT

#### 5.1 Asociace a vizualizace

Nejtradičnější způsob, jak se něco naučit, ale také nejobtížnější a nejnudnější, je memorování. Zapamatování však funguje v tomto případě pouze tehdy, pokud naučenou informaci

pravidelně opakujeme. Pokud se ale něco nového naučíme pomocí **mnemotechnik**, informace je spolehlivě uložena v dlouhodobé paměti, a proto jsme schopni si ji snadno vybavit a opakování používáme pouze na upravení informace. Dva nejdůležitější nástroje při tvorbě mnemotechnik jsou **asociace** a **vizualizace**. Je vždy jednodušší si zapamatovat novou informaci, pokud ji můžeme asociovat s něčím známým. Pokud nejsme schopni vytvořit asociaci s něčím, co už známe, nahradíme tento nedostatek vytvořením nové, neobvyklé, legrační, vtipné, absurdní asociace (Steinová, 2018).

### PRŮVODCE STUDIEM

i

*V psychologii znamená asociace spojení mezi jednotlivými psychickými vjemy a odtud také asociativní paměť, v níž se obsahy vybavují na základě podobnosti. Jednodušeji. Pro lepší zapamatování si tak přiřadíte novou informaci formou asociace k něčemu, co již znáte. Například hlavní město Guineje je Conakry. To je docela těžké na zapamatování. Guineu si můžete představit jako gin, Conakry jako Koňak. No a gin a koňak patří přece k sobě jako Guinea a Conakry! (<http://www.trenovani-pameti.cz/pametove-metody>)*

Vizualizace znamená, že si něco představíte, vizualizujete – vidíte to jakoby před sebou. To, co si dokážeme představit, si také dokážeme lépe zapamatovat. Vizualní představivost, schopnost vytvářet mentální obrazy, živé a detailní, je nenahraditelným nástrojem k efektivnímu zapamatování. Snáze si představíme konkrétní pojmy než abstraktní, ale při troše praxe a tréninku se dají zvládnout i abstraktní pojmy a konkretizovat je pro potřeby vizualizace (Steinová, 2018).

### PRŮVODCE STUDIEM

i

*Tohoto postupu se využívá např. i při výuce cizích jazyků. Anglicky se dlaň řekne palm. Zkuste si představit žebráka, který k vám natahuje svou nastavenou **DLAŇ**, a najednou mu z ní vyroste obrovská **PALMA**.*



Zdroj: <https://www.2000slovickek.cz/>

Tyto postupy mohou využívat nejen senioři, ale také ostatní, např. pro zefektivnění výuky cizích jazyků nebo svého učení vůbec.



## DEFINICE

**Mnemotechniky** jsou založeny na kreativním vytváření nejčastěji slovních nebo vizuálních pomůcek k zapamatování požadovaných informací (Holmerová a kol., 2014).

- **Mnemotechniky** umožňují přesun informací z krátkodobé paměti do dlouhodobé pomocí specifické paměťové techniky (Suchá, 2008).

## 5.2 Technika loci

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



## PRŮVODCE STUDIEM

*Za otce této techniky je považován řecký básník Simonides (500 př.n.l), který byl pozván na velký banket u příležitosti ocenění Olympijského atleta. Simonides pronesl slavnostní projev a odešel. Vzápětí se po jeho odchodu prolomila žulová střecha amfiteátru a zabila všechny přítomné. Nejen zabila, ale také znetvořila, takže nebylo možné, aby příbuzní obětí*

své blízké identifikovali. Simonides byl schopen si vybavit s dokonalou přesností, kde kdo při banketu seděl a tím pomohl oběti identifikovat. Na základě této zkušenosti vyvinul techniku pro obecné zapamatování informací v daném pořadí s použitím důvěrně známého prostoru. Pomyslně se tak pohybujeme prostorem vlastního bytu či domu, trasy do zaměstnání anebo můžeme využít vlastního těla a postupně do něj umisťovat informace, které si potřebujeme zapamatovat v určitém pořadí. Potom prostor projdeme znovu a informace nás tam vstřícně očekávají, přesně v tom pořadí, jakém potřebujeme. Je však nutné dodržet dvě zásady: informace ukládáme na atraktivní, neobvyklá a klidně i nesmyslná místa, nebo jim přisazujeme atraktivní, neobvyklé až absurdní činnosti (tím aktivizujeme nejen záměrnou, ale i nezáměrnou pozornost – a pozornost je pro zapamatování klíčová). Zkuste si zapamatovat následující nákupní seznam: PYTLÍK HLADKÉ MOUKY, kilogram JABLEK, SÁČEK BRAMBOR, 3 DESETISTUPŇOVÁ PIVA ZNAČKY GAMBRINUS, KVĚTÁK, ŠEST RAJČAT, PYTLÍK KÁVY, MÁSLA, 4 VEJCE A OKURKA (Steinová, 2018). Zkuste nyní napsat celý nákupní seznam v přesně daném pořadí a nezapomeňte na přesně dané množství. Kolik jste si takto zapamatovali položek? Vzpomínáte si, kolik by jich mělo být? Ano, sedm plus minus dva. Máte jich tolik? A teď to zkuste s využitím techniky loci!

## ODPOVĚDI



Technika loci může v tomto případě vypadat např. následujícím způsobem. Představte si, že stojíte přede dveřmi bytu. Na rohožku položíte pytlík hladké mouky, utřete si do něho boty. (Teď se vaše nezáměrná pozornost přímo bouří a aktivizuje! Říká: co dělá ten pytlík mouky na rohožce? Nemůžu si do něho utřít boty, to nejde! No – a je hned aktivní! 😊) Potom vstoupíme do chodby, kde se honí jablka, kilo jablek. Další dveře vedou do kuchyně. Z lustru visí sáček brambor. Na stole stojí 3 desetistupňová piva a protože jsou značky Gambrinus, kafrají o fotbale, Gambrinus liga. A už jsme v obývacím pokoji. Tam je důležitá informace – jsou zde dvě křesla, televizor, ve kterém běží velmi nemravný film, který z jednoho křesla sleduje květák a z druhého křesla rajčata, šest rajčat. Na balkóně se pěkně do tmava opaluje pytlík kávy. V ložnici – Sodoma a Gomora!!! Máslo a čtyři vejce! Co z toho bude!? Z ložnice vcházíme do koupelny, kde se pěkně do hladka holí okurka. Projděte si byt v duchu (anebo ještě lépe nahlas) znovu a sepištěte nákupní seznam v přesně daném pořadí a přesně daném množství. Výsledek zaručen!

### 5.3 Kategorizace

Kategorizace se používá v případě zapamatování většího množství informací, u kterých nerozhoduje pořadí. Informace se roztrídí do skupin podle určitých spojujících kritérií, které usnadní vybavení (např. velký nákupní seznam) (Suchá a Jarolímová, 2017, s. 44). V kategorii by nemělo být více než pět položek! Znamé položky je vhodné si vizualizovat (představit si je).



#### PRŮVODCE STUDIEM

*Dokázali byste si zapamatovat 30 položek nákupního seznamu? A co třeba 50, nebo 150? Že ne? Ale ano. Když k tomu použijete kategorizaci, dá se to zvládnout. Zkuste to, tady máte seznam: MLÉKO, TVAROH, ŠLEHAČKA, JOGURT, MÁSLA, VODKA, GIN, FERNET, SEKT, TUZEMÁK, POMERANČOVÝ DŽUS, COLA-COLA, KOFOLA, MINERÁLKA, NEALKO PIVO, CELÉ KUŘE, KRÁLÍK I S HLAVOU, HOVĚZÍ, VEPŘOVÉ, UZENÉ, MRKEV, PETRŽEL, CELER, KŘEN, PASTIŇÁK, PSTRUH, KAPR, ÚHOŘ, LÍN, ŠTIKA, ŽITNÝ CHLEBA, ŠUMAVA, TOUSTOVÝ CHLÉB TMAVÝ, SVĚTLÝ TOUSTOVÝ CHLÉB, PITA, PLÁTKOVÝ SÝR, EMENTÁL, GOUDA V CELKU, NIVA, TAVENÝ SÝR MÍZKOTUČNÝ I TUČNÝ, JABLKA, HRUŠKY, ŠVESTKY, TŘEŠNĚ, VIŠNĚ, LOSOS, TRESKA, TUŇÁK, SARDINKY, ŠPTORY, ŠPATEGY, FLEKY, VŘETENA, VLASOVÉ NUDLE, KOLÍNKA, PAPRIKA SLADKÁ, PAPRIKA PÁLIVÁ, PEPŘ MLETÝ, KMÍN, NOVÉ KOŘENÍ, MOUKA HLADKÁ, POLOHRUBÁ, HRUBÁ, CUKR MOUČKA I KRUPICE, ŠPENÁT, HLÁVKOVÝ SALÁT, LEDOVÝ SALÁT, ČERVENÉ ZELÍ, KAPUSTA, ANANAS, KIWI, AVOKÁDO, MANGO, BANÁN, ČOČKA, ČOČKA ČERVENÁ, FAZOLE, HRÁCH, CIZRNA, ŠTANGLE UHERÁKU, 10 dkG SALÁMU HERKULES, TOČEŇÁK, 10 dkG ŠUNKY, VÍDEŇSKÉ PÁRKY, JAHODY, MALINY, OSTRUŽINY, BORŮVKY, BRUSINKY, ROHLÍKY, HOUSKY, MAKOVKY, VEKA, BAGETA, KEČUP, MAGI, SOJOVÁ OMÁČKA, ČILI, OCET, GUMOVÍ MEDVÍDCI, STUDENTSKÁ PEČEŤ, MANDLE V ČOKOLÁDĚ, LEDOVÉ KAŠTANY, PARDUBICKÝ PERNÍK, PIZZA, RYBÍ PRSTY, HRANOLKY, MRAŽENÁ ZELENINA, ZMRZLINA, PUNČOVÝ DORT, ŠPIČKA, ŽLOUTKOVÝ VĚNEČEK, KREMROLE, RAKVIČKA, BRAMBORY, RÝŽE, HOUSKOVÝ KNEDLÍK, BRAMBOROVÝ KNEDLÍK, KAŠE, PASTA NA ZUBY, KARTÁČEK NA ZUBY, MÝDLO, ŠAMPON, SPR-*

CHOVÝ GEL, JAR, OKENA, WC GEL, SAVO, PRACÍ PRÁŠEK, PAPIROVÉ KAPESNÍČKY, PAPIROVÉ UTĚRKY, PEČÍCÍ PAPIR, TOALETNÍ PAPIR, UBROUSKY, ČERVENÉ RŮŽE, ČERVENÝ TULIPÁN, RŮŽOVÁ GERBERA, RŮŽOVÝ KARAFIÁT, ŽLUTÝ NARCIS, PONOŽKY, KALHOTY, KOŠILE, KRAVATA, SVETR, PODPRSENKA, KALHOTKY, HALENKA, ŠATY, SUKNĚ. Takže, zkuste se pěkně naučit tento seznam a pak ho sepište. Kolik si pamatujete? Není to málo? Vyzkoušejte techniku kategorizace.

## ODPOVĚDI



Kategorizace je založena na tom, že vytváříte kategorie, ke kterým jsou jednotlivé položky přiřazovány, takže zde to může být např. takto:

1. Mléčné výrobky: MLÉKO, TVAROH, ŠLEHAČKA, JOGURT, MÁSLA
2. Alkoholické nápoje: VODKA, GIN, FERNET, SEKT, TUZEMÁK
3. Nealkoholické nápoje: POMERANČOVÝ DŽUS, COLA-COLA, KOFOLA, MINE-RÁLKA, NEALKO PIVO
4. Maso: CELÉ KUŘE, KRÁLÍK I S HLAVOU, HOVĚZÍ, VEPŘOVÉ, UZENÉ
5. Sladkovodní ryby: PSTRUH, KAPR, ÚHOŘ, LÍN, ŠTIKA
6. Chleba: ŽITNÝ CHLEBA, ŠUMAVA, TOUSTOVÝ CHLÉB TMAVÝ, SVĚTLÝ TOUSTOVÝ CHLÉB, PITA
7. Sýry: PLÁTKOVÝ SÝR, EMENTÁL, GOUDA V CELKU, NIVA, TAVENÝ SÝR MÍZKOTUČNÝ I TUČNÝ
8. Ovoce z ČR: JABLKA, HRUŠKY, ŠVESTKY, TŘEŠNĚ, VIŠNĚ
9. Mořské ryby: LOSOS, TRESKA, TUŇÁK, SARDINKY, ŠPTORY
10. Těstoviny: ŠPATEGY, FLEKY, VŘETENA, VLASOVÉ NUDLE, KOLÍNKA
11. Koření: PAPRIKA SLADKÁ, PAPRIKA PÁLIVÁ, PEPŘ MLETÝ, KMÍN, NOVÉ KOŘENÍ

12. *Sypké věci na pečení: MOUKA HLADKÁ, POLOHRUBÁ, HRUBÁ, CUKR MOUČKA I KRUPICE*
13. *Listová zelenina: ŠPENÁT, HLÁVKOVÝ SALÁT, LEDOVÝ SALÁT, ČERVENÉ ZELÍ, KAPUSTA*
14. *Tropické ovoce: ANANAS, KIWI, AVOKÁDO, MANGO, BANÁN*
15. *Luštěniny: ČOČKA, ČOČKA ČERVENÁ, FAZOLE, HRÁCH, CIZRNA*
16. *Uzeniny: ŠTANGLE UHERÁKU, 10 dkg SALÁMU HERKULES, TOČEŇÁK, 10 dkg ŠUNKY, VÍDEŇSKÉ PÁRKY*
17. *Lesní ovoce: JAHODY, MALINY, OSTRUŽINY, BORŮVKY, BRUSINKY*
18. *Pečivo: ROHLÍKY, HOUSKY, MAKOVKY, VEKA, BAGETA*
19. *Ochucovadla: KEČUP, MAGI, SOJOVÁ OMÁČKA, ČILI, OCET*
20. *Sladkosti: GUMOVÍ MEDVÍDCI, STUDENTSKÁ PEČEŤ, MANDLE V ČOKOLÁDĚ, LEDOVÉ KAŠTANY, PARDUBICKÝ PERNÍK*
21. *Mražené potraviny: PIZZA, RYBÍ PRSTY, HRANOLKY, MRAŽENÁ ZELENINA, ZMRZLINA*
22. *Dorty a zákusky: PUNČOVÝ DORT, ŠPIČKA, ŽLOUTKOVÝ VĚNEČEK, KREMROLE, RAKVIČKA*
23. *Přílohy: BRAMBORY, RÝŽE, HOUSKOVÝ KNEDLÍK, BRAMBOROVÝ KNEDLÍK, KAŠE*
24. *Toaletní potřeby: PASTA NA ZUBY, KARTÁČEK NA ZUBY, MÝDLO, ŠAMPON, SPRCHOVÝ GEL*
25. *Čistící prostředky: JAR, OKENA, WC GEL, SAVO, PRACÍ PRÁŠEK*
26. *Papírové zboží: PAPIROVÉ KAPESNÍČKY, PAPIROVÉ UTĚRKY, PEČÍCÍ PAPIR, TOALETNÍ PAPIR, UBROUSKY*



27. Květiny (řezané): ČERVENÉ RŮŽE, ČERVENÝ TULIPÁN, RŮŽOVÁ GERBERA, RŮŽOVÝ KARAFIÁT, ŽLUTÝ NARCIS

28. Mužské oblečení: PONOŽKY, KALHOTY, KOŠILE, KRAVATA, SVETR

29. Ženské oblečení: PODPRSENKA, KALHOTKY, HALENKA, ŠATY, SUKNĚ

Takže ještě jednou a sami se přesvědčíte, že to tentokrát bude mnohem lepší! 😊

1. Mléčné výrobky:
2. Alkoholické nápoje:
3. Nealkoholické nápoje:
4. Maso:
5. Kořenová zelenina.
6. Sladkovodní ryby:
7. Chleba:
8. Sýry:
9. Ovoce z ČR:
10. Mořské ryby:
11. Těstoviny:
12. Koření:
13. Sypké věci na pečení:
14. Listová zelenina:
15. Tropické ovoce:

## *Mnemotechniky*

16. *Luštěniny:*

17. *Uzeniny:*

18. *Lesní ovoce:*

19. *Pečivo:*

20. *Ochucovadla:*

21. *Sladkosti:*

22. *Mražené potraviny:*

23. *Dorty a zákusky:*

24. *Přílohy:*

25. *Toaletní potřeby:*

26. *Čistící prostředky:*

27. *Papírové zboží:*

28. *Květiny (řezané):*

29. *Mužské oblečení:*

30. *Ženské oblečení:*

## **5.4 Akronyma**

Akronyma označují techniku, která vytvoří slovo či zkratku, jehož písmena tvoří vždy první písmeno z požadovaných slov k zapamatování (ČSA, VW, ČSOB, SMART, KISS, SEMAFOR apod.) (Preiss a Křivohlavý, 2009).



### **PRŮVODCE STUDIEM**

*Dokázali byste vyjmenovat Velká jezera Severní Ameriky? Půjde Vám to lépe s použitím akronyma **MOHES**?*

## ODPOVĚDI



*Velká jezera Severní Ameriky jsou: Michigan, Ontario, Huron, Erie, Superior.*

### 5.5 Akrostika

Akrostika využívají podobnou techniku jako akronyma s tím rozdílem, že využívají shodu prvního písmene požadované informace k zapamatování i pomocného slova (Suchá a Jarolímová, 2017). Akrostika jsou velmi efektivní, pokud si potřebujeme zapamatovat informace v určitém, předem daném pořadí. Dají se využít i pro zdánlivě nezapamatovatelné, jako např. 45 amerických prezidentů nebo 94 českých panovníků od roku 623 n.l. v chronologickém pořadí.

## PRŮVODCE STUDIEM



*Znáte základní barvy duhy? Červená, Oranžová, Žlutá, Zelená, Modrá, Indigo, Fialová*

## ODPOVĚDI



*Základní barvy duhy: Červená opice žrala zelený meloun indickému fakírovi. Anebo taky: Čestný občan Žatce zemřel, měl infarkt, frajer! Čím obdařil Zeus ženu? Moudrostí i fantazii! Čarovný obraz ženy zaujme muže i fotografy. A vzpomínáte si ještě na velká jezera Severní Ameriky? Akrostikum pak může znít např. takto: Máte občas hezké erotické sny?*

### 5.6 Rozdělení do menších celků

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



## PRŮVODCE STUDIEM

Tohle děláte úplně automaticky, když se snažíte zapamatovat si telefonní číslo. Jak to děláte? Obvykle si číslo rozdělíme na menší celky a pamatujeme si ho ve trojicích, např. 585 633... Ale funguje to i u větších číselných řad, např. pokud si máte zapamatovat: 2758645100365813. Můžete si nejen číselnou řadu rozdělit na menší úseky, ale vytvořit si k tomu i příběh, nap. 27 – věk nevěsty, 58 – věk ženicha, 645 – počet svatebních hostů, 100 počet příbuzných z celkového počtu svatebních hostů, 365 – počet dní trvání manželství, 813 – číslo rozhodnutí soudu o rozvodu. Celý příběh pak zní: 27letá žena se provdala za 58letého muže. Na svatbě měli 645 hostů, z toho bylo 100 příbuzných. Manželství trvalo přesně rok – 365 dní a bylo rozvedeno rozhodnutím soudu č. 813 (Suchá, 2010, s. 25).

### 5.7 Zapamatování pomocí příběhu

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



## PRŮVODCE STUDIEM

Zkuste si zapamatovat tento seznam slov (v daném pořadí): závěs, pták, tužka, brýle, obchod, houba, řeka, židle, flétna, květiny.



## ODPOVĚDI

Příběh pak může vypadat např. takto: Byl jednou jeden **závěs**. V tom závěsu spal **pták**. Najednou byl pták probuzen **tužkou**. Byla to tužka s velkými **brýlemi**. Ty brýle byly koupeny v **obchodě**. V tom obchodě prodávali také **houbu**. Ta houba připlavala po **řece**. U řeky stála **židle**. Byla to židle, co uměla hrát na **flétnu**. Když flétna hrála, otáčely se k ní všechny **květiny**.

## SHRNUTÍ KAPITOLY

Významnou pomůckou pro lepší zapamatování některých informací mohou být paměťové techniky – tzv. mnemotechniky. Umožňují přesun informací z krátkodobé do dlouhodobé paměti, odkud mohou být v případě potřeby vyvolány. Díky mnemotechnikám si můžeme zapamatovat opravdu velké množství informací.

## KONTROLNÍ OTÁZKY



1. Co jsou to mnemotechniky?
2. Jaké dva nejdůležitější nástroje jsou při mnemotechnikách používány? Uveďte příklady.
3. Co je to technika loci a na čem je založena?
4. Pamatujete si ještě ten malý nákupní seznam?
5. Na jakém principu fungují akrostika a akronyma?
6. Kdy používáme techniku rozdělení do menších celků?
7. Pro jaké příležitosti je vhodné využití zapamatování si pomocí příběhu?

## KORESPONDENČNÍ ÚKOL



Pokuste se ke všem cvičením trénování paměti, které byly v této kapitole prezentovány, vytvořit vlastní příklady (vymyslete vlastní „trasu“ pro umístění malého nákupního seznamu, představte vlastní akrostika a akronyma k uvedeným příkladům). Nebojte se, buďte kreativní! Rozsah korespondenčního úkolu: 3NS

## ZDROJE



GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009.

HARTL, P., & HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000.

HOLMEROVÁ, I., JAROLÍMOVÁ, E., SUCHÁ, J. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou* (2. vyd). Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2009.

- HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., MULLEROVÁ, D., VIDOVIČOVÁ, L...& ŠI-MŮNKOVÁ, M. *Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele*. Praha: Mladá fronta, 2014.
- JANEČKOVÁ, H., & VACKOVÁ, M. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010.
- LUŽNÝ, J. *Gerontopsychiatrie*. Praha: Triton, 2012.
- PREISS, M., & KŘIVOHLAVÝ, J. *Trénování paměti a poznávacích schopností*. Praha: Grada, 2009.
- POSPÍŠILOVÁ, A. *Cvičení paměti pro seniory*. Praha: Grada, 1996.
- ROCHOVANSKÁ, R. *Trénování paměti u seniorů v institucionální péči*. Olomouc: UP, 2018.
- STENGEL, F. *Veselé hrátky s pamětí*. Stuttgart: Hedwig Ladner, 1996.
- STEINOVÁ, D. *Mnemotechniky – zapomenuté dědictví antiky*. Studijní materiály pro účastníky kurzu Trénování paměti. Praha, 2018.
- SUCHÁ, J. *Trénink paměti pro každý věk*. Praha: Portál, 2008.
- SUCHÁ, J. *Trénujte si paměť*. Praha: Portál, 2010.
- ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015.
- ŠPATENKOVÁ, N., & BOLOMSKÁ, B. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011.
- ŠPATENKOVÁ, N. *Gerontagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013.
- ŠTĚPÁNKOVÁ, H., HÖSCHL, C., & VIDOVIČOVÁ, L. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum, 2014.
- ŠTĚPÁNKOVÁ, H., STEINOVÁ, D. *Trénování paměti, metodická příručka*. Praha: Psychiatrické centrum, 2009.
- TOMEŠ, I., & ŠÁMALOVÁ, K. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Karolinum, 2017.
- ZGOLA, J. M. *Něco dělat!: průvodce vytvářením aktivizačních programů pro nemocné Alzheimerovou chorobou a podobnými poruchami*. Praha: Občanské sdružení Za důstojné stáří, 2013.

<http://www.trenovani-pameti.cz/pametove-metody>

<https://www.2000slovcek.cz/>

## LITERATURA

- BENEŠOVÁ, D. *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014.
- ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998.
- GIDDENS, A. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999.
- GOLEMAN, D. *Pozornost: skrytá cesta k dokonalosti*. Brno: Jan Melvil, 2014.
- GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000.
- HÁŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain team, 2010.
- HOLMEROVÁ, I., JAROLÍMOVÁ, E., SUCHÁ, J. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou (2. vyd)*. Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2009.
- HOLMEROVÁ, I., JAROLÍMOVÁ, E., SUCHÁ, J. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou (2. vyd)*. Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2009.
- HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., MULLEROVÁ, D., VIDOVIČOVÁ, L...& ŠIMŮNKOVÁ, M. *Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele*. Praha: Mladá fronta, 2014.
- HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., MULLEROVÁ, D., VIDOVIČOVÁ, L...& ŠIMŮNKOVÁ, M. *Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele*. Praha: Mladá fronta, 2014.
- HROZENSKÁ, M., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013.
- JANEČKOVÁ, H., & VACKOVÁ, M. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010.
- KALVACH, Z., ONDERKOVÁ, A. *Stáří: pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*. Praha: Galén, 2006.
- KLUCKÁ, J., VOLFOVÁ, P. *Kognitivní trénink v praxi*. Praha: Grada, 2009.



- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006.
- LINHART, J. a kol. *Slovník cizích slov pro nové století*. Litvínov: Dialog, 2005.
- LUŽNÝ, J. *Gerontopsychiatrie*. Praha: Triton, 2012.
- MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004.
- ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 2011.
- PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2005.
- POKORNÁ, A. *Ošetrovatelství v geriatrici: hodnotící nástroje*. Praha: Grada, 2013.
- POSPÍŠILOVÁ, A. *Cvičení paměti pro seniory*. Praha: Grada, 1996.
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H., & PRAŠKOVÁ, J. *Deprese a jak ji zvládat: stop zoufalství a beznaději*. Praha: Portál, 2003.
- PREISS, M., & KŘIVOHLAVÝ, J. *Trénování paměti a poznávacích schopností*. Praha: Grada, 2009.
- RABOCH J., PAVLOVSKÝ P. *Psychiatrie, minimum pro praxi*. Triton, Praha, 1999.
- ROCHOVANSKÁ, R. *Trénování paměti u seniorů v institucionální péči*. Olomouc: UP, 2018.
- STEINOVÁ, D. *Mnemotechniky – zapomenuté dědictví antiky*. Studijní materiály pro účastníky kurzu Trénování paměti. Praha, 2018.
- STENGEL, F. *Veselé hry s pamětí*. Stuttgart: Hedwig Ladner, 1996.
- STENGER, C. *Nenechte svůj mozek zahálet: začněte jej využívat na maximum!* Praha: Grada, 2015.
- STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999.
- SUCHÁ, J. *Cvičení paměti pro každý věk: testy na paměť a logiku*. Praha: Portál, 2007.
- SUCHÁ, J. *Trénink paměti pro každý věk*. Praha: Portál, 2008.
- SUCHÁ, J. *Trénujte si paměť*. Praha: Portál, 2010.
- SUCHÁ, J., & JAROLÍMOVÁ, E. *Trénink paměti pro seniory: prevence Alzheimerovy choroby a dalších závažných onemocnění*. Brno: Edika, 2017.
- SUCHOMELOVÁ, V. (2016). *Senioři a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě*. Praha: Návrat domů.

- ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009.
- ŠPATENKOVÁ, N. *Gerontagogické intervence*. Ostrava: OU, 2011.
- ŠPATENKOVÁ, N. *Gerontagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013.
- ŠPATENKOVÁ, N., & BOLOMSKÁ, B. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011.
- ŠPATENKOVÁ, N., KRYŠTOF, D. *Univerzita třetího věku při univerzitě Palackého v Olomouci*. Olomouc: VUP, 2010.
- ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015.
- ŠPATENKOVÁ, N., SÝKOROVÁ, D. *Senioři a zdraví*. In: SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. (Eds.) *AUTONOMIE VE STÁŘÍ. Strategie jejího zachování*. Ostrava, ZSF OU a nakladatelství Albert v Boskovicích, 2004. ISBN 80-7326-026-3.
- ŠTĚPÁNKOVÁ, H., HÖSCHL, C., & VIDOVIČOVÁ, L. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum, 2014.
- ŠTĚPÁNKOVÁ, H., STEINOVÁ, D. *Trénování paměti, metodická příručka*. Praha: Psychiatrické centrum, 2009.
- ŠTILEC, M. (2004). *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál.
- TIEFENBACHER, A. *Trénink paměti*. Praha: Grada, 2010.
- TOMEŠ, I., & ŠÁMALOVÁ, K. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Karolinum, 2017.
- VÁGNEROVÁ, M. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Karolinum, 2016.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.
- ZGOLA, J. M. *Něco dělat!: průvodce vytvářením aktivizačních programů pro nemocné Alzheimerovou chorobou a podobnými poruchami*. Praha: Občanské sdružení Za důstojné stáří, 2013.
- <http://www.trenovani-pameti.cz/pametove-metody>
- <https://dum.rvp.cz/materialy/kimova-hra-cislice.html>
- <https://olomouc.rozhlas.cz/mozkovy-jogging-jako-oblibena-sportovni-disciplina-6375003>
- <https://olomouc.rozhlas.cz/mozkovy-jogging-jako-oblibena-sportovni-disciplina-6375003>

<https://www.2000slovcek.cz/>

[www.pohybovestudio.cz](http://www.pohybovestudio.cz)

## SHRNUTÍ STUDIJNÍ OPORY

Milí studenti,

prostudovali jste studijní oporu věnovanou trénování paměti. Trénování paměti je možné aplikovat u všech věkových skupin – v průběhu celého lidského života. My jsme se v naší publikaci zaměřili na věkovou kategorii seniorů. Účastníky mohou být semioři zcela zdraví, ale také senioři po cévní mozkové příhodě, úraze, nebo senioři s nastupující či rozvíjející se demencí nejrůznějšího typu. V případě seniorů může být trénování paměti vnímáno jako preventivní aktivita – prevence kognitivních poruch, nebo naopak jako rehabilitační aktivita, když už se kognitivní problémy objeví.

Trénování paměti u seniorů může nabývat nejrůznějších podob. Trénování paměti může být realizováno individuálně nebo ve skupinách, v domácím prostředí nebo v institucích pro seniory, kde bývá nedílnou součástí aktivizačních programů.

Trénování paměti může realizovat senior sám nebo může být vedeno rodinným příslušníkem, dobrovolníkem, pečujícím personálem (např. aktivizačním pracovníkem), ideálně pak certifikovaným trenérem paměti. V předložené studijní opoře jste se dozvěděli i o tom, kdo takové certifikované kurzy pro trenéry paměti organizuje – i Vy se totiž můžete stát certifikovaným trenérem paměti.

Studijní opora přináší nejen teoretické poznatky o trénování paměti, ale také celou řadu příkladů, cvičení a také ilustračního materiálů, abyste si dokázali trénování paměti seniorů lépe a konkrétněji představit.

Doufám, že jste si také s chutí a radostí sami vyzkoušeli jednotlivá cvičení.

Abyste si lépe problematiku osvojili, obsahuje předložená studijní opora celou řadu úkolů k zamyšlení, ale také korespondenčních úkolů, na které se očekává korespondenční odpověď. Věřím, že všechny aktivity pro Vás představují spíše výzvu, možná dokonce i velkou výzvu.

Trénování paměti zdar! Pamatujte – protože jen to, co se používá, nezakrní. Naopak – může sílit 😊.

Vaše lektorka

## PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON



Čas potřebný ke studiu



Klíčová slova



Průvodce studiem



Rychlý náhled



Tutoriály



K zapamatování



Řešená úloha



Kontrolní otázka



Odpovědi



Samostatný úkol



Pro zájemce



Cíle kapitoly



Nezapomeňte na odpočinek



Průvodce textem



Shrnutí



Definice



Případová studie



Věta



Korespondenční úkol



Otázky



Další zdroje



Úkol k zamyšlení

Název: **Kognitivní trénink** u seniorů

Autor: **Naděžda Špatenková**

Vydavatel: Slezská univerzita v Opavě  
Fakulta veřejných politik v Opavě

Určeno: studentům SU FVP Opava

Počet stran: 107

Tato publikace neprošla jazykovou úpravou.