PŘÍNOS KURZŮ TRÉNINKU PAMĚTI V DOMOVECH PRO SENIORY V OKRESE STRAKONICE Z POHLEDU SENIORŮ

Benefits from courses of memory training in old people's homes in the county
Strakonice from the viewpoint of seniors

12: 307–314, 2010
ISSN 1212-4117

Petra Formánková¹, Lenka Motlová²

¹Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, studentka doktorského studijního programu Specializace ve zdravotnictví, obor Prevence, náprava a terapie zdravotní a sociální problematiky dětí, dospělých a seniorů

²Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, katedra supervize a odborné praxe, Ústav sociální práce

Summary

The old people's homes belong to institutional social facilities and represent an institutional form of taking care of seniors, who are offered with accommodation, catering, help in managing common procedures of taking care of oneself and with a wide spectrum of activating actions. The article is focused on one of possibilities of the activation – memory training. The target of the research was to find what the benefit of courses of memory training is from the viewpoint of seniors in old people's homes in the county Strakonice. A further target was mapping of the satisfaction of seniors with courses of training the memory in old people's homes in this county. For the implementation of the research, a semi-standardized interview with thirty-two seniors, participants of the course, was used as a technique of the field data accumulation. The purpose of the semi-directed interview with the seniors was to find opinions of these clients concerning their own attendance of courses of memory training and to obtain information on factors affecting attending these activation programmes or tightly associated with them. The research demonstrated that memory trainings with different degrees of the difficulty are invited activities for the seniors. The seniors evaluate the benefits of the training of the memory particularly in the improvement or maintenance of good mood, and they emphasize better self-perception and increase in social openness and ability to communicate. It was found that every senior prefers a different type of training derived from his/her interests. The results show that senior men prefer sensory training, whereas senior women prefer knowledge-oriented competitions, crosswords or different quizzes. Thus, based on the research implemented, it is to conclude that senior women attend the memory training courses for social reasons and senior men attend them for benefits of information and improvement of cognitive functions.

Key words: old people's homes – memory training courses – county Strakonice – benefit – satisfaction

Souhrn

Domovy pro seniory patří mezi pobytová sociální zařízení a představují rezidenční formu péče o seniory, která nabízí trvalé ubytování, stravu, pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu a široké spektrum aktivizačních činností. Článek je zaměřen na jednu z možností aktivizace – trénování paměti. Cílem výzkumu bylo zjistit, jaký je přínos kurzů tréninku paměti z pohledu seniorů v domovech pro seniory v okrese Strakonice. Dílčím cílem bylo zmapovat spokojenost seniorů s kurzy tréninku paměti v domovech pro seniory v tomto okrese. Pro realizaci výzkumu byla zvolena metoda dotazování, jako technika terénního sběru dat byl použit polostandardizovaný rozhovor se třiceti dvěma seniory – účastníky kurzu. Smyslem polořízeného rozhovoru se seniory bylo získat vlastní názor těchto klientů na svoji docházku do kurzů trénování paměti a získat informace

o faktorech, které ovlivňují nebo úzce souvisí s docházením na tyto aktivizační programy. Výzkum ukázal, že tréninky paměti s rozdílným stupněm obtížnosti jsou pro seniory vítanou náplní. Senioři hodnotí přínos tréninku paměti především ve zlepšení či udržování dobré mysli, hodnotí lepší pocit ze sebe sama, pocítují větší sociální otevřenost a komunikativnost. Bylo zjištěno, že každý senior preferuje jiné cvičení odvíjející se od jeho zálib. Výsledky ukázaly, že muži-senioři preferují smyslová cvičení, zatímco ženy-seniorky upřednostňují vědomostní soutěže, křížovky či různé kvízy. Z provedeného výzkumu lze tedy vyvodit tvrzení, že ženy-seniorky docházejí na kurzy tréninku paměti ze sociálních důvodů a muži-senioři z důvodu přínosu informací a zlepšení kognitivních funkcí.

Klíčová slova: domov pro seniory – kurzy tréninku paměti – okres Strakonice – přínos – spokojenost

ÚVOD

V období stáří se různým způsobem mění mnohé kognitivní funkce (Vágnerová, 2007, s. 322). Kognitivní funkce nám napomáhají poznávat svět kolem sebe, orientovat se v něm, vnímat sebe sama. Naš mozek má více než 10 miliard neuronů, které svými výběžky přenášejí informace formou elektrických impulzů rychlostí více než 500 km za hodinu. Přenos informací má vliv na zdokonalování funkčnosti mozkové aktivity, nervové buňky spolu komunikují pomocí přenašečů. Intenzivní tělesný a duševní trénink má schopnost vytvořit hustou nervovou síť a zdokonalit fungování celého nervového systému. Uvádí se, že v 90 letech je úbytek neuronů 10–20 %. Vedení nervových vláken je pomalejší a smyslové orgány pomalu degenerují. Úbytek neuronů není ve všech mozkových částech stejný. Nejvíce jsou zasaženy čelní laloky – zrková a sluchová centra a hipokampus (centrum ukládání informací a schopnosti učit se novému). Ve vyšším věku se zhoršování paměti vyrovnává schopností informace uspořádat (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 46–47). V séniu ubývá především schopnosti udržet materiál v krátkodobé paměti, je postižena tzv. novopaměť (Trpišovská, 2001, s. 75). Stárnutí však ovlivňuje i dlouhodobou paměť. Starší lidé disponují méně dokonalými metodami uložení informací do paměti i jejich vybavení. To znamená, že paměť seniorů bývá především méně přesná (Vágnerová, 2007, s. 324). Problémy s pamětí jsou ve stáří tak běžné, že o nich lze vzletně prohlásit, že jsou všudypřítomné. Ne všechny jsou bezvýznamné. Některé naznačují postupující mozkové selhávání, jiné ukazují na progredující choroby (Weber a kol., 2000, s. 97). Nicméně každá životní zátěž působí též na poruchu paměti (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 47).

Paměť patří k důležitým aspektům našeho života. Proto se senioři stále více zajímají o možnosti léčby, ale také prevence. Ve světě proto byly uvítány poznatky o možnosti udržet si dostatečnou mentální nezávislost do pozdního věku systematickým kognitivním tréninkem paměti (Parlette, 2003, s. 9). Obdobně jako u pohybové aktivity je možno cvičit i paměť, a tím ji udržovat v dobrém stavu, případně zlepšovat činnost jak senzorické paměti, tak paměti krátkodobé či dlouhodobé. Trénování paměti spočívá v lepším využívání plasticity mozkové činnosti, lepším členění vstupních informací, efektivnějším organizováním a ukládáním vstupních zpráv do dlouhodobé paměti a v hlubším zpracování údajů, které do paměti ukládáme (Křivohlavý, 2001, s. 133). Nutíme-li mozek pracovat, zpomalíme patologické biochemické procesy v mozku a posílíme spojení mezi neurony. Tvoříme informační bílkoviny, které stimulují mozkový metabolismus. Výživa mozku informacemi, správnými potravinami, pohybem, vztahy a cvičením těla je přínosem pro jeho činnost. Metody pravidelného aktivního cvičení a relaxace navodí v těle mechanismy, které zabrání rozvoji reakce na zátěž a způsobí v těle vyplavení endorfinů z dosažení úspěchu (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 48–49).

Paměť se tedy dá vědomě ovlivňovat po celý život. Je to schopnost udržet přijaté informace. Doba jejich udržení je závislá na počtu opakování určité informace. Podporou paměti je tak kladný emocionální náboj. Lidský mozek pojme až 100 000 informací. Příjem informací záleží na naší pozornosti a soustředění, a proto musíme naši pozornost rozvíjet, sami se snažit pracovat se zaujetím a soustředit se na výběr přijímaných informací. Naše zájmy a aktivity, které jsou zdrojem potěšení, vytvářejí nové ner-

vové dráhy a posilují mozkovou činnost. Náš mozek je uzpůsoben k učení se novému, ve vyšším věku se jen mění způsob zpracování nových informací (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 47).

Trénink paměti je kombinací kognitivního tréninku a relaxujících psychomotorických cvičení. Zároveň plní funkci platformy sociálního kontaktu se stejně motivovanými vrstevníky. Cvičení či trénování paměti probíhá zejména v domovech pro seniory jako volnočasová aktivita, ale též při ambulantní domácí péči a pečujícími rodinnými příslušníky (Zásady, cíle a specifiky trénování paměti v ČR, 2010, s. 1). Trénování paměti zahrnuje bohatou řadu rozličných druhů a metod cvičení paměti, jakými jsou např. procvičování smyslů, vytváření duševních představ, mnemotechnické postupy, cvičení zaměřená na procvičování krátkodobé či dlouhodobé paměti aj. (Parlette, 2003). Trénování paměti patří mezi efektivní nástroje ke zvýšení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti seniorské populace, což je z hlediska společnosti nejlevnější řešení demografické exploze seniorů a z hlediska jedince představuje nejpříjemnější a nejdůstojnější formu stárnutí (<http://www.trenovaniipameti.cz>, 2010, s. 1).

Cílem výzkumu bylo zjistit, jaký je přínos kurzů tréninku paměti z pohledu seniorů v domovech pro seniory v okrese Strakonice. Dílčím cílem bylo zmapovat spokojenost seniorů s kurzy tréninku paměti v domovech pro seniory v tomto okrese.

METODIKA

Pro sběr dat byl zvolen kvalitativní výzkum. Použita byla metoda dotazování a technika polostandardizovaného rozhovoru. Položený rozhovor byl proveden face to face s 32 seniory v domovech pro seniory v okrese Strakonice, kteří navštěvují kurz tréninku paměti. Rozhovor se skládal ze 4 okruhů otázek a obsahoval celkem 21 otázek, z toho bylo 12 otázek otevřených s možností vlastního vyjádření, 7 otázek polootevřených a 2 otázky uzavřené. Odpovědi byly zapisovány do připraveného záznamového archu (Příloha 1) a výsledky byly zpracovány formou případové studie.

Výzkum byl realizován v období od 5. 1. 2009 do 28. 2. 2009 v pěti domovech pro seniory v okrese Strakonice za přímé spolupráce s pracovníky domova a seniory – účastníky kur-

zu tréninku paměti. Základní soubor tvořilo 389 seniorů žijících v pěti domovech pro seniory v daném okrese. Výběrový soubor tvořilo 32 respondentů-seniorů navštěvujících kurzy tréninku paměti pro seniory v daných pobytových zařízeních. Pro výběr respondentů byla zvolena dvě kritéria: věk více než 60 let a účast na kurzu tréninku paměti. Respondenti-seniori byli vybráni personálem v oslovených zařízeních a měli možnost se rozhodnout, zda se výzkumu zúčastní. Z výzkumného souboru byli v zájmu zachování validity výsledků výzkumu vyloučeni respondenti s poruchou kognitivních funkcí. Respondenti byli vždy seznámeni s průběhem výzkumu, žádný z nich rozhovor neodmítl a byla zachována jejich anonymita. Neprojevoval se u nich strach pramenící z nedůvěry, naopak byli velice vstřícní a sdílní. Rozhovor trval přibližně 30–45 minut.

VÝSLEDKY

Údaje o respondentech

První položené otázky byly identifikační. Zkoumaný soubor byl zastoupen 23 ženami a 9 muži. Podle věkové struktury bylo nejmladšímu respondentovi 60 let a nejstaršímu 95 let. Průměrný věk respondentů byl 81,2 let. Osmnáct ze 32 dotazovaných bylo ve věku 81–90 let, 12 respondentů bylo ve věku 71–80 let, 1 respondent spadl do věkové kategorie 60–70 let a 1 respondent byl ve věkovém rozmezí 91–100 let.

Ženy i muži ve věku 60 a více let, kteří docházeli na volnočasové aktivity tréninku paměti, měli středoškolské vzdělání nebo byli vyučeni, jak uvedlo 17 ze 32 respondentů. Další skupinu tvořili respondenti se základním vzděláním (12 ze 32 respondentů). Výzkumu se zúčastnili též respondenti s dokončeným vysokoškolským vzděláním, byli to 3 z oslovených 32 seniorů. Kurzů tréninku paměti se účastnili respondenti-seniori s různým bývalým pracovním zařazením a povoláním. Jednalo se o respondenty, kteří celý život byli v domácnosti nebo vykonávali různá řemesla či vedoucí řídicí funkce nebo pedagogickou činnost.

Délka pobytu v jednotlivých domovech pro seniory byla od necelých třech měsíců (1 respondent) až po dobu 6 let. Patnáct oslovených respondentů uvedlo, že žijí v domově pro seniory necelý rok, 9 respondentů zde žilo od 1 roku do 2 let, 3 respondenti 2–3 roky, 4 respondenti do 5 let a pouze 1 senior déle než 6 let.

Vztah respondentů ke kurzu trénování paměti

Z výzkumu vyplynulo, že 15 respondentů dochází na kurzy tréninku paměti necelý rok, dalších 12 navštěvovalo volnočasové aktivity tréninku paměti v rozmezí od 1 roku do 3 let, 3 respondenti po dobu více než 3 roky a 2 respondenti navštěvovali tyto aktivity již déle než 5 let. Z výsledků průzkumu dále vyplývá, že 25 ze 32 seniorů dochází na hodiny tréninku paměti pravidelně a velice rádi. Zbývajících 7 respondentů uvedlo, že na hodiny nedochází pravidelně ze zdravotních důvodů.

Dvacet čtyři respondentů uvedlo, že nabídku docházet na volnočasové aktivity tréninku paměti získalo od sociálních pracovníků, instruktorů či trenérů paměti. Tři respondenti se o nabídku dozvěděli od ředitelů domova při přijetí do domova, tři respondenti od spolubydlících v domově a dva respondenti od rodinných příslušníků.

Všech 32 respondentů odpovědělo, že se lekcí tréninku paměti účastní velice rádi. Uvedli, že na ně docházejí z důvodu zábavy, přínosu informací, procvičování paměti i z důvodu udržování sociálních kontaktů. Zaznívaly často názory, že seniori si při kurzu tréninku paměti rádi zavzpomínají na doby dávno minulé (na jejich bývalé povolání, bydliště, přátele), přičemž si oživí staré vzpomínky a tradice, které se kdysi dodržovaly.

Vztah respondentů k ostatním účastníkům kurzu tréninku paměti

V jednotlivých domovech pro seniory se účastní volnočasových aktivit tréninku paměti různý počet seniorů, a to od 10 do 25 účastníků. Z celkového počtu 32 oslovených respondentů mělo 22 seniorů přehled o počtech klientů, kteří se účastní kurzu tréninku paměti v daném domově pro seniory.

Volnočasových aktivit tréninku paměti se účastnili ve všech sledovaných domovech pouze jejich obyvatelé a bylo zjištěno, že seniori zvenčí na tyto kurzy nedocházejí. Výzkum ukázal, že 14 ze 32 respondentů by tuto variantu neuvítalo. Překvapivě 6 respondentů-mužů zastávalo názor, že si nepřejí, aby se hodin tréninku paměti účastnil i někdo jiný zvenčí. Důvodem bylo, že se ve vytvořených skupinkách účastníci kurzu již navzájem znají a nemají před sebou ostych. Pro-

ti účasti jiných seniorů žijících mimo domov pro seniory na kurzu tréninku paměti byli respondenti z domovů pro seniory, kde se pořádá skupinový trénink paměti s více než 15 účastníky. Zmínění respondenti uváděli, že nyní již nejsou spokojeni s „hojným“ počtem účastníků ve skupině. Deset respondentů uvedlo, že by jim bylo lhostejné, kdyby se tréninku paměti účastnil někdo zvenčí a 8 respondentů si přálo, aby na hodiny docházely i osoby zvenčí.

Z provedeného výzkumu dále vyplynulo, že 29 respondentů má velice dobré a přátelské vztahy k ostatním seniorům, kteří navštěvují kurzy trénování paměti. Zbývajících 3 respondenti uvedli, že mají k ostatním účastníkům kurzu spíše vztah neutrální. Tato skutečnost se odráží ve výpovědích všech dotazovaných respondentů z domova pro seniory, kteří mají individuální trénink paměti, a proto k ostatním obyvatelům domova mají spíše neutrální vztah, neboť se vzájemně téměř neznají.

Všech 32 oslovených docházejících na kurz trénování paměti uvedlo, že se společně scházejí i ve svém volném čase, aby si sdělili, co je nového nebo zavzpomínali na staré časy. Někteří z nich společně čtou knihy či noviny, sledují televizi, poslouchají rádio, dělají různé ruční práce, luští křížovky a 5 mužů z 9 hraje mariáš či bridž.

Spokojenost respondenta s kurzem tréninku paměti

Z celkového počtu 32 oslovených respondentů 28 seniorů ohodnotilo kurz trénování paměti kladně proto, že trenéři mají vždy připravené nové téma, o kterém se přemýšlí a debatuje, nové hry a cvičení. Respondenti se prý naučili hodně nových pořekadel, básniček, nabyli mnoha nových vědomostí a osvěžili si texty písní, které již zapomínají.

Výzkum ukázal, že pouze 6 respondentů by na kurzu tréninku paměti nic neměnilo. Od 26 respondentů zaznělo přání, aby se kurzy konaly častěji a po delší dobu, aby bylo lepší vybavení klubovny, lepší přístup lektorky ke klientům a také aby docházelo na kurz méně účastníků. Zazněly také námitky o nespokojenosti se složením skupiny lidí, kteří docházejí na tyto kurzy.

Dvacet osm respondentů, kteří mají k trenérům paměti velice pozitivní a přátelské vztahy, rozumí otázkám i pokynům trenéra paměti. Čtyři respondenti uvedli, že mají

k trenérovi paměti neutrální postoj. Výzkum mimo jiné ukázal, že senioři preferují velice mladé instruktorky/trenérky paměti, neboť pro ně to jsou jejich „holčičky, sluníčka aj.“.

Ve všech sledovaných domovech se provádějí stejné druhy cvičení tréninku paměti, ale s malými rozdíly. Při hodinách tréninku paměti respondenti nejčastěji provádějí luštění křížovek, hádání měst, řek, různých druhů koření, ukrytých v neprůhledných dózách. Dále hrají Bingo – vědomostní soutěž či řeší různé hádanky, kvízy aj. Ukázalo se, že trenéři paměti požadují po vedení domovů pro seniory zakoupení dalších pomůcek, cvičebních knih a dalšího vybavení k zefektivnění výuky v rámci trénování paměti. Výzkum ukázal, že senioři mají nejvíce oblíbená ta cvičení, ve kterých jsou úspěšní. Dále se ukázalo, že muži-senioři preferují smyslová cvičení, zatímco ženy-seniorky preferují vědomostní soutěže.

Z celkového počtu 32 respondentů pouze 1 uvedl, že nepozoruje žádný přínos kurzu tréninku paměti. Uvedl, že od té doby, co začal docházet na kurz, se na jeho stavu nic nezměnilo. Oproti tomu 31 zbylých respondentů spatřuje přínos kurzu tréninku paměti v tom, že se cítí být chytřejší, bystřejší, rychleji reagují na určité podněty a pozorují mentální zlepšení. Cítí se lépe, než když začali docházet na tyto volnočasové aktivity. Díky těmto kurzům se neustále něco učí a opakují si to, co pro ně bylo již dávno zapomenuto.

DISKUSE

Osmnáct ze 32 dotazovaných respondentů bylo ve věkovém rozmezí 81–90 let. Parlette (2003, s. 15) uvádí, že lidský mozek si udržuje schopnost dobře se učit novým věcem do devadesáti let. Kurzů tréninku paměti se účastnili senioři jednak se základním vzděláním, středoškolským vzděláním a s vyučením, ale také s vysokoškolským vzděláním. Ukazuje se tedy, že přístup seniorů k volnočasovým aktivitám tréninku paměti je ovlivňován dobou, ve které žijí, rozdílným přístupem, hodnotami i zvyky každého seniora. Jak píše Klevetová a Dlabalová (2008, s. 14), současní senioři jsou skupinou velice vnitřně heterogenní, stáří jednotlivce je velice individuální, hluboce ovlivněné minulostí a současností.

Z výzkumu vyplynulo, že z celkového počtu 32 respondentů jich 25 uvedlo, že dochází

na hodiny tréninku paměti pravidelně a velice rádi. Zbývajících respondenti uvedli, že na hodiny nedocházejí pravidelně ze zdravotních důvodů. Tyto odpovědi korespondují s tvrzením Trpišovské (2001, s. 75), která upozorňuje na to, že dobrovolnost docházet na volnočasové aktivity přispívá k tomu, že senioři se velice rádi účastní trénování paměti.

Zajímavé výsledky přinesly názory seniorů na jejich motivaci navštěvovat kurz trénování paměti. Z celkového počtu 9 respondentů-mužů 7 uvedlo, že dochází na hodiny tréninku paměti z důvodu přínosu informací, zábavy a procvičování paměťových funkcí. Naopak 18 z 23 respondentek-žen uvedlo, že se účastní kurzu trénování paměti především z důvodu udržování sociálních kontaktů. Je možné konstatovat, že význam cvičení paměti vzrůstá u rizikových seniorů, jejichž sociální kontakty řídnou. A právě nejčastěji ženy odpovídaly, že se těžko vyrovnávaly s odchodem partnera, zůstaly samy, „uzavřeny ve svém světě“ a izolovány od okolí. Až v domově pro seniory, nejčastěji při volnočasových aktivitách, si našly nové přátele a „začaly znovu žít“. S jejich názory koresponduje tvrzení Langmeiera a Krejčířové (2006, s. 207), kteří uvádějí, že reakce na ovdovění bývá někdy velmi intenzivní a dlouhotrvající a vyžaduje podporu ze strany okolí. Z tohoto důvodu je žádoucí, aby pořádané volnočasové aktivity tréninku paměti probíhaly skupinovou formou.

Všichni oslovení respondenti ohodnotili přínos tréninku paměti pro seniory v podpoře sociálních kontaktů, ve zlepšování či udržování dobré mysli, v povzbuzování sebevědomí a ve smysluplném využití volného času, kterého mají senioři v rezidenčních zařízeních prý příliš. Podle Langmeiera (2006, s. 213) jsou negativní důsledky nečinnosti nebo podnětové, ale i emoční deprivace ve starším věku daleko závažnější než dříve a vedou k urychlení přirozených inovulačních změn. Snaha o aktivizaci seniorů však musí plně respektovat individuální možnosti i přání každého člověka, umožnit mu prožívat zážitky úspěchu a posilovat jeho sebeúctu.

Výzkum ukázal, že v oslovených pěti domovech pro seniory se účastní volnočasových aktivit tréninku paměti různý počet seniorů v rozmezí od 10 do 25 účastníků. Z výpovědí respondentů vyplynulo, že je pro ně ideální skupina účastníků o 15 lidech. Trpišovská (2001,

s. 72) se zmiňuje o tom, že práce v malých skupinách podporuje mezi účastníky vzájemný sociální kontakt. Pokud má trenér paměti menší skupinu seniorů, je zde větší pravděpodobnost lepší spolupráce mezi trenérem a účastníky a také účastníky navzájem. Trenér paměti má tak na všechny zúčastněné seniory dostatek času a může se více věnovat všem účastníkům kurzu.

Dvacet devět respondentů uvedlo, že má k ostatním účastníkům kurzu trénování paměti velice dobré a přátelské vztahy. Domníváme se, že k vytvoření přátelských vztahů mezi obyvateli domova zajisté napomáhá také dobrovolná účast na volnočasových aktivitách, kde se senioři vzájemně poznávají. Toto se odráží v odpovědích všech dotazovaných respondentů, kteří docházeli na individuální trénink paměti. Uváděli, že k ostatním obyvatelům domova mají spíše neutrální vztah, protože se s ostatními téměř neznají.

Všech 32 respondentů docházejících na kurz trénování paměti uvedlo, že se společně scházejí i ve volném čase. Někteří senioři uváděli, že společně čtou knihy či noviny, sledují televizi, dělají různé ruční práce, luští křížovky nebo hrají společenské hry. Jak uvádí Parlette (2003, s. 16–17), i tyto zcela neformální metody – jakými jsou čtení, luštění křížovek, sledování naučných pořadů, hraní společenských her – napomáhají udržovat kognitivní funkce stále v činnosti. Trpišvská (2001, s. 75) píše, že podstatným rysem rozvoje a udržování paměti je specializace pracovní činnosti dospělého, která může konkurovat věkovým zvláštnostem. Proto se setkáváme se staršími lidmi, kteří si dobře vzpomínají na vše, co je ve spojení jak s jejich osobními prožitky, tak s jejich pracovní činností.

Dvacet osm respondentů ohodnotilo kurz trénování paměti kladně a projevilo přání, aby se kurzy konaly častěji a po delší dobu, aby bylo lepší vybavení klubovny, lepší přístup lektorky ke klientům a aby docházelo na kurz trénování paměti méně účastníků. Zazněly také námitky o nespokojenosti se skupinovým složením účastníků docházejících na tyto kurzy. S jejich názory lze souhlasit, jelikož ve všech sledovaných domovech pro seniory na hodiny docházejí jak obyvatelé domova s velmi zachovalými kognitivními funkcemi, tak i senioři s demencí či těžkými poruchami zraku a sluchu. Tento fakt se projevuje během samotného kurzu, neboť trenéři paměti mají tendenci se více věnovat

seniorům, se kterými je dobrá spolupráce a dobrá zpětná vazba při komunikaci, oproti lidem s demencí, u nichž není kontakt s trenérem paměti tolik intenzivní. Je proto nezbytné a žádoucí, aby kognitivní tréninky probíhaly zvlášť pro seniory s demencí a zvlášť pro seniory bez syndromu demence.

Ve všech pěti domovech pro seniory se při kurzech tréninku paměti používají podobná cvičení. Důvodem zřejmě je, že trenéři paměti se v naší republice vzdělávají v rámci České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging (ČSTPMJ), která usiluje mimo jiné o školení trenérů paměti pro veřejnost a především pro pobyťová zařízení.

ZÁVĚR

Zařazení kurzu tréninku paměti mezi volnočasové aktivity v domovech pro seniory se ukazuje jako velmi vhodné a pro seniory přínosné mimo jiné v podpoře sociálních kontaktů, ve zlepšování či udržování dobré mysli, v povzbuzování sebevědomí a ve smysluplném využití volného času. Významné kritérium podílející se na docházení na kurzy tréninku paměti závisí na vztahu seniora a trenéra paměti, ale také na materiálním a prostorovém vybavení, ve kterém se kurzy konají. Univerzální recept na pořádání kurzu trénování paměti ale neexistuje. Kurzy tréninku paměti seniory aktivizují, pomáhají utvářet nové vztahy, a to i na sklonku života. Senioři při hodinách mohou zažívat pocity štěstí, nemyslí na nemoci a starosti, smutek a ztráty, které je v tomto věkovém období doprovázejí. Někteří senioři se nechťejí vzdát, nechťejí podlehnout stáří, bojují s úbytkem smyslových funkcí. Jednotlivé lekce tréninku paměti mohou být pro tyto seniory zajímavé a přínosné, jelikož každá změna či splnění úkolu jim může přinášet uspokojení.

Ze 32 dotázaných vidí 31 respondentů přínos kurzu tréninku paměti takto: cítí se být chytřejší, bystřejší, pozorují mentální zlepšení, na určité podněty reagují rychleji, než když začali docházet na tyto volnočasové aktivity. Díky těmto kurzům se neustále něco učí a opakují si to, co pro ně bylo již dávno zapomenuto. Z výzkumu nelze jednoznačně říci, jaká cvičení patří u respondentů mezi nejvíce a nejméně oblíbená. Každý senior preferuje jiné cvičení, což se odvíjí od jeho zálib. Bylo zjištěno, že senioři mají nejvíce oblíbená ta cvičení, ve kte-

rých jsou úspěšní, ve kterých vítězí a jsou v nich první ve skupině. Zjistilo se, že muži-senioři preferují smyslová cvičení, zatímco ženy-seniorky upřednostňují vědomostní soutěže, křížovky či různé kvízy. Z provedeného výzkumu lze vyvodit tvrzení, že ženy-seniorky docházejí na kurzy tréninku paměti ze sociálních důvodů a muži-senioři z důvodu přínosu informací a zlepšení kognitivních funkcí. Závěrem je potřebné zmínit, že uvedené výsledky výzkumu se vztahují na 32 dotázaných respondentů žijících v pěti domovech pro seniory v okrese Strakonice. Autorky proto navrhuji provést výzkum u většího počtu respondentů v ostatních domovech pro seniory v ČR.

LITERATURA

KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I.: *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, s. 19–49.

KŘIVOHLAVÝ, J.: Cvičení paměti. In: Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001, s. 121–133.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D.: Stáří. In: Langmeier, J., Krejčířová, D. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 202.

PARLETTE, S.: *Tipy, triky a techniky pro trénink mozku*. Přel. K. Klapuchová. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. Přel. z: *The Brain Workout Book*. s. 7–17.

TRPIŠOVSKÁ, D.: Psychické procesy, stavy a činnosti. In: Trpišovská, D., Vacínová, M. *Základy psychologie*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, BTI-Centrum, 2001, s. 71–75.

VÁGNEROVÁ, M.: Stáří. In: Vágnerová, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, s. 315–333.

WEBER, P. a kol.: *Minimum z klinické gerontologie pro lékaře a sestru v ambulanci*. 1. vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2000, s. 97.

ZÁSADY, CÍLE A SPECIFIKA TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI V ČR. [on-line]. c2010 [cit. 2010-02-06]. Dostupné z: <http://www.trenovanipameti.cz/>

* *Příloha na další straně*

Petra Formánková, Lenka Motlová
Formankova.P@seznam.cz

PŘÍLOHA 1**Záznamový arch pro polostandardizované rozhovory s respondenty-seniory navštěvujícími kurzy tréninku paměti v domově pro seniory****Údaje o respondentovi**

Věk, pohlaví, vzdělání, bývalé povolání.

Jak dlouho žijete v tomto domově pro seniory?

Vztah respondenta ke kurzu trénování paměti (KTP)

Jak dlouho již navštěvujete KTP?

Jak často navštěvujete KTP?

Kdo Vám nabídl, abyste docházel/a na tyto KTP?

Chodíte na hodiny KTP rád/a? (ANO – NE).

Jestliže ano, proč?

Jestliže ne, proč?

Domníváte se, že KTP jsou pro seniory přínosné? (ANO – NE).

Jestliže ano, v čem?

Jestliže ne, tak proč?

Vztah respondenta k ostatním účastníkům KTP

Kolik seniorů asi dochází na hodinu KTP?

Dochází na KTP i lidé zvenčí? (ANO – NE).

Pokud ne, uvítal/a byste, kdyby na hodiny KTP docházeli i lidé zvenčí?

Jaký máte vztah k ostatním klientům docházejícím na KTP (1 – 2 – 3 – 4 – 5)?

(1 – pozitivní, 2 – spíše pozitivní, 3 – neutrální, 4 – spíše negativní, 5 – negativní).

Scházíte se s klienty z KTP i ve svém volném čase? (ANO – NE).

Jestliže ano, proč a za jakým účelem?

Jestliže ne, tak proč?

Spokojenost respondenta s KTP

Jste spokojen/a s vedením výuky KTP? (ANO – NE).

Jestliže ano, tak proč?

Jestliže ne, tak proč?

Pozměnil/a byste něco na KTP? KTP (Z hlediska časového? Prostorového? Počtu účastníků?) (ANO – NE).

Jestliže ano, tak co?

Jestliže ne, tak proč?

Jaký máte vztah k trenéru paměti, který vede KTP (1 – 2 – 3 – 4 – 5)?

(1 – pozitivní, 2 – spíše pozitivní, 3 – neutrální, 4 – spíše negativní, 5 – negativní).

Jaká cvičení provádíte?

Jaká cvičení patří mezi Vaše nejvíce oblíbená? Proč?

Jaká cvičení patří mezi Vaše nejméně oblíbená? Proč?

Je KTP pro Vás přínosný? (ANO – NE)?

Jestliže ano, můžete uvést konkrétní případ?

Jestliže ne, tak proč?