

UNIVERZITA KARLOVA

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Trénink kognitivních funkcí pro seniory

Cognitive functions training for seniors

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Autor:

PhDr. Eva Jarolímová, PhD.

Simona Balgová

Praha 2020

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí mé práce PhDr. Evě Jarolímové, PhD., za její odborné vedení, cenné rady a velice přínosné přednášky z gerontologie, díky kterým jsem změnila pohled na populaci seniorů. Dále bych poděkovala všem klientům domova seniorů, za jejich ochotu a snahu spolupracovat, díky čemuž vznikla empirická část této bakalářské práce. Velké poděkování samozřejmě patří také mým blízkým, kteří mě po celou dobu mého studia podporovali.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Trénink kognitivních funkcí pro seniory“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 25. 4. 2020

Simona Balgová

Anotace

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část a zabývá se tréninkem kognitivních funkcí pro seniory.

Teoretická část se vztahuje k samotnému stáří a změnám, které s sebou přináší. Dále se zabývá kognitivními funkcemi a jejich změnami ve stáří, tréninkem kognitivních funkcí a problematikou s ním spojenou. Empirická část přináší výsledky z kvalitativního výzkumného šetření, které se zabývalo přínosem kognitivních tréninků z pohledu seniorů, jejich motivací k účasti na tréninku a také tím, jak vnímají jeho samotný průběh.

Klíčová slova

Kognitivní trénink, kognitivní funkce, lektor, motivace, senior, stáří.

Annotation

The bachelor thesis is divided into theoretical and empirical part and deals with the training of cognitive functions for seniors.

The theoretical part relates to age itself and the changes it brings. Theoretical part also deals with cognitive functions and their changes in old age, training of cognitive functions and issues related to it. The empirical part presents the results of a qualitative research survey, which dealt with the benefits of cognitive training from the perspective of seniors, their motivation to participate in training and how they perceive its course.

Key words

Cognitive training, cognitive functions, lektor, motivation, senior, old age.

Obsah

Seznam zkratek.....	7
Úvod.....	8
1 Stárnutí a stáří.....	9
1.1 Stárnutí populace.....	9
1.2 Periodizace stáří.....	10
1.3 Fyzické změny ve stáří	11
1.4 Psychické změny ve stáří	12
1.5 Způsoby, jakými se senior se změnami vyrovnává	14
2 Kognitivní funkce a jejich změny ve stáří	16
2.1 Pozornost	18
2.2 Paměť.....	19
2.3 Jazyk a řečové schopnosti.....	21
2.4 Myšlení.....	22
2.5 Zrakově-prostorové schopnosti	24
2.6 Exekutivní funkce	25
2.7 Prevence poruch kognitivních funkcí.....	25
3 Trénink kognitivních funkcí	26
3.1 Struktura kognitivního tréninku	26
3.2 Přínos kognitivních tréninků	28
3.3 Motivace seniorů k účasti na kognitivním tréninku	28
3.4 Faktory, které ovlivňují kognitivní trénink v domově seniorů.....	30
3.4.1 <i>Prostředí.....</i>	<i>30</i>
3.4.2 <i>Fyzický a psychický stav seniorů</i>	<i>30</i>
3.4.3 <i>Osobnost lektora.....</i>	<i>31</i>
3.5 Příklady pro trénování kognitivních schopností	32
3.5.1 <i>Trénování paměti.....</i>	<i>32</i>
3.6 Tréninky kognitivních funkcí v České republice.....	33
4 Výzkum	35

4.1	Cíl práce a výzkumné otázky	35
4.2	Výzkumná strategie	35
4.3	Technika sběru dat.....	36
4.4	Charakteristika výzkumného souboru	36
4.5	Realizace výzkumu	39
5	Výsledky.....	40
5.1	Senior a jeho zhodnocení dosavadních schopností.....	40
5.2	Motivace seniorů k účasti	41
5.3	Samostatné trénování.....	42
5.4	Přínos tréninků z pohledu seniora	42
5.5	Jak senior vnímá průběh tréninku	44
5.6	Aktivita a vnímání vlastního úspěchu či neúspěchu seniora	45
Závěr	47
6	Přílohy.....	52
6.1	Seznam příloh	52

Seznam zkratk

CMP – cévní mozková příhoda

CNS – centrální nervová soustava

ČSÚ – Český statistický úřad

ČSTPMJ – Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging

ČR – Česká republika

Úvod

Tématem bakalářské práce je trénink kognitivních funkcí pro seniory. Pod pojmem trénink kognitivních, nebo také poznávacích funkcí, si můžeme představit trénink paměti, myšlení, řečových schopností, koncentrace či zrakově prostorových schopností. Jelikož se průměrný věk neustále zvyšuje, je důležité, aby si po co nejdélejší možnou dobu staří lidé zachovali soběstačnost, která je velice důležitá pro důstojné stáří, tomu mohou napomoci právě kognitivní tréninky. Na toto téma existuje mnoho studií, které pozitivní vliv kognitivních tréninků na život seniora potvrzují.

Rozhodla jsem se tedy ve své bakalářské práci zaměřit na přínos kognitivního tréninku z pohledu seniorů, protože nejen zachování soběstačnosti je tím nejdůležitějším v jejich životě. Ve stáří lidé ztrácejí chuť ke zkoušení nových činností, které se jim mohou zdát zbytečné nebo dokonce mohou mít ze zkoušení neznámých aktivit strach. Dále se také zaměřuji na jejich motivaci k účasti na tréninku kognitivních funkcí. Je zároveň velice důležité uvědomit si, že každý senior je individuální osobností s rozdílnými emocemi a potřebami, proto se dále ve své práci zabývám tím, jak senioři vnímají samotný průběh kognitivního tréninku, jak hodnotí svoji lektorku nebo co prožívají v případě vlastního úspěchu či neúspěchu. Tyto poznatky dle mého názoru mohou napomoci k případné změně ve vedení kognitivního tréninku v daném sociálním zařízení.

V úvodní kapitole se věnuji stáří, stárnutí a také fyzickým a psychickým změnám v tomto období. Dále věnuji pozornost jednotlivým kognitivním funkcím a jejich případným změnám ve stáří. Následující kapitoly obsahují již výše zmíněnou problematiku vztahující se ke kognitivnímu tréninku, a další důležité informace související s ním.

Výzkum byl prováděn pomocí kvalitativní metody formou rozhovoru s klienty domova seniorů, který se nachází v jihočeském kraji. Zde bych také chtěla zmínit fakt, že vzhledem k pandemické situaci, která nastala, mi nebylo umožněno výzkum zrealizovat v rozsáhlejší měřítku. Nicméně jsem ho provedla, jak nejlépe situace dovolila.

1 Stárnutí a stáří

Stárnutí je individuální proces, v průběhu kterého, dochází ke změnám biologickým, psychickým i sociálním. Kvalita života je do značné míry ovlivněna individuálním přístupem a postojem jedince. Jedná se o neodvratný proces, na jehož konci je stáří (Ondrušová, 2011).

Podle Vágnerové (2007) je stáří poslední životní etapou, která má stejnou cenu jako ty předchozí. Přináší s sebou nadhled, moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie a změnu osobnosti, která směřuje k jejímu konci. Se stářím přicházejí také nové zkušenosti, se kterými se člověk musí sám vyrovnat a záleží pouze na něm, jak tento nelehký vývojový úkol zvládne.

Stáří je poslední vývojovou fází, která uzavírá život jedince. Důsledkem a projevem stáří jsou geneticky podmíněné involuční procesy, které jsou modifikovány mnoha vnějšími vlivy, kdy nejvýznamnější jsou především nemoci, způsob života a životní podmínky (Ondrušová, 2011).

Stáří je obdobím ztrát mnoha rolí a také úpadku různých kompetencí, které byly do této doby součástí identity daného jedince. Se sebepojetím staršího člověka úzce souvisí jeho zdravotní stav, kterým je ovlivněn. Mnoho onemocnění však nemá jen tělesné příznaky, ale mohou se projevit i narušením nebo úbytkem psychických vlastností (Vágnerová, 2007).

Nutné je také zmínit, že se v dnešní době změnil pohled na staré lidi. V dřívějších kulturách byli staří lidé ctěni, zejména pro své životní zkušenosti. Dnešní kult mládeže způsobuje, že staří lidé jsou často vnímáni jako přítěž společnosti a mladí lidé si mnohdy neuvědomují, že i pro ně je stáří nevyhnutelné.

1.1 Stárnutí populace

Stárnutí populace se projevuje zvyšováním průměrného věku obyvatel a v růstu podílu obyvatel, kteří jsou starší 65 let. Proces stárnutí probíhá po celém světě, nejrychleji však v Evropě, kde by se měl podíl osob starších 65 let zvýšit v roce 2050 na celých 35 %. Tento scénář se nevyhne ani České republice, kde stárnutí populace začalo již před světovými válkami (Špatenková, Smékalová, 2015).

Podle Českého statistického úřadu (2018) bude mít Česká republika v roce 2101 více jak 10,5 milionu obyvatel a téměř 30 % z nich budou senioři ve věku 65 a více let. ČSÚ dále uvádí, že počet zemřelých bude pravidelně převyšovat počet narozených dětí.

ČSÚ (2018) dále uvádí, že demografický vývoj následujících desetiletí bude ve znamení stárnutí populace. Na počátku roku 2018 přesáhl počet seniorů hranici dvou milionů a tento počet by se měl i nadále každým rokem zvyšovat. Zastoupení seniorů by tedy mělo vzrůst ze současných 19 % až na 30 %.

S prodlužující délkou života však vyvstává otázka, která se týká kvality těchto let. Lidé si mohou i ve vyšším věku udržovat dobrou funkční kapacitu, která představuje předpoklady a možnosti člověka realizovat různé životní úkoly, výzvy a zájmy. Alespoň průměrná kapacita je podmínkou pro soběstačnost jedince ve stáří. Je tedy velice důležité trénovat kognitivní schopnosti (Špatenková, Smékalová, 2015).

1.2 Periodizace stáří

Jako nejdůležitější ukazatel toho, jak je člověk starý, se považuje kalendářní věk, který je jednoznačně vymezen, nicméně nevypovídá nic o involučních změnách, pracovních schopnostech nebo změnách sociálních rolí jedince (Ondrušová, 2011).

Podle Hamiltona (1999) je kalendářní věk velice nepřesný a uvádí, že ho nelze považovat za přesný prediktor životního stavu jedince. Je tedy spíše administrativním nástrojem a využívá se v demografii či statistice. Konvence i vymezení stáří, které vycházejí z kalendářního věku, jsou potřebné pro mezinárodní a časová srovnání.

V šedesátých letech dvacátého století Světová zdravotnická organizace (WHO) přijala patnáctiletou periodizaci lidského života a dále vyšší věk klasifikuje na:

- 60-74 let: rané stáří,
- 75-89 let: vlastní stáří,
- 90 a více let: dlouhověkost (Ondrušová, 2011).

Hamilton (1999) uvádí další členění, které rozděluje osoby, které jsou starší 65 let a řadí je do kategorie třetího věku, kdy jsou lidé ještě stále aktivní a nezávislí. Poté následuje

kategorie čtvrtého věku, kdy už jedinec začíná být závislý na pomoci druhých osob při zajišťování základních životních potřeb.

Ondrušová (2011) uvádí, že nejdůležitější je funkční stav jedince, který je souborem jeho funkčního potenciálu. Na rozdíl od kalendářního věku je ovlivňován celou řadou vnějších faktorů. Funkční a kalendářní věk se nemusí shodovat.

Biologický věk, na rozdíl od kalendářního, vypovídá o celkovém stavu jedince. Změny, které můžeme pozorovat u staršího člověka, mohou být způsobeny spíše nemocemi než stárnutím samotným. Znamená to tedy, že lidé, kteří jsou stejného kalendářního věku se výrazněji liší mírou involučních změn a také funkční zdatností. Metody zjišťování biologického věku jsou založeny na komplexním zkoumání jedince, a to od rozsáhlé anamnézy přes zjišťování životního stylu, analýzu rizikových faktorů až po speciální laboratorní, hormonální a také genetická vyšetření (Ondrušová, 2011).

Kalvach (2004) zmiňuje sociální věk, jehož charakteristikou je to, jakou roli člověk zastává ve společnosti. Sociální stáří bývá započato vznikem nároku na starobní důchod. V dnešní době došlo k mnoha změnám sociální periodizace, kdy už nepřevládá představa stařecké neužitečnosti a začíná se zdůrazňovat koncept celoživotního vzdělávání, osobního rozvoje, seberealizace či netradiční formy výdělečné činnosti a společenské participace.

1.3 Fyzické změny ve stáří

V důsledku stáří dochází k fyzickým změnám, které jsou individuálně variabilní z hlediska času, rozsahu a také závažnosti jednotlivých projevů. Jednou z příčin individuálních rozdílů jsou genetické dispozice, kdy mají lidé ve svém genetickém programu zakódován počátek a také průběh stárnutí (Vágnerová, 2007).

Ve stáří obnova tkání probíhá velice pomalu nebo vůbec, což se negativně projevuje téměř na všech životních funkcích. Změny, které jsou u starého člověka pozorovatelné, mohou být důsledkem různých onemocnění, která jsou pro pozdní věk typická. Jsou jimi například Alzheimerova choroba, CMP či ischemické srdeční choroby.

Stárnutí nemění jenom různé funkce, ale také samotný vzhled člověka, který ovlivňuje jeho status. Jelikož je každý člověk jedinečný, je míra proměny zevnějšku také jiná. Někdy

dochází k velice rychlé kvalitativní změně, kdy starý člověk ztrácí své rysy a v důsledku toho vypadá jinak než dříve. Změny můžeme pozorovat v kvalitě a barvě vlasů, které ve stáří často začínají vypadávat a měnit barvu (Vágnerová, 2007).

Pro stárnoucí organismus je typické, že dochází k výraznému poklesu mužského a ženského pohlavního hormonu. Tento proces vede k atrofii svalové hmoty, která je hlavním spotřebitelem energie a je nahrazována tukovou tkání. Starší člověk většinou již nemění své stravovací návyky, a proto často výrazně přibírá na váze.

S úbytkem svalové hmoty ve stáří také souvisí snížení koordinace. U starších lidí můžeme zaznamenat snížený výdej energie při zrychlené chůzi, běhu nebo také při zvedání těžkých předmětů. Rovněž se objevuje snížená hybnost kloubů. Postupná atrofie a degenerace svalů i snížení koordinace, má negativní vliv na pohybový aparát. V důsledku těchto změn se zvládání dříve běžných úkonů stává složitějším, někdy až nemožným. V průběhu stárnutí také dochází k ubývání podkožní pojivové tkáně, což vede k tomu, že kůže již není tak napnutá, je povislá a tvoří se vrásky (Kalvach, 2004).

Proces stárnutí je však možné ovlivnit způsobem života. Mnozí staří lidé si zachovávají fyzickou a duševní svěžest do velice pozdního věku. Tomu může napomoci zejména aktivní způsob života a také vyvážená strava.

1.4 Psychické změny ve stáří

Psychické změny ve stáří je nutno chápat jako vývojový proces člověka, který žije v určité společnosti. Stejně jako u tělesného stáří je i u psychického obtížné odlišit přirozené involuční změny od změn, které jsou způsobeny různými druhy nemocí (Ondrušová, 2011).

Ondrušová (2011) psychické změny charakterizuje jako postupnou změnu kognitivních funkcí, jejich zhoršení však není rovnoměrné. Dále zmiňuje, že ve stáří dochází k postupnému zpomalování psychomotorického tempa, snižování percepce, zhoršování senzomotorické funkční koordinace a samozřejmě také koncentrace pozornosti a paměti. Mění se rovněž hodnoty a potřeby jedince, postoje k druhým lidem a celkový postoj ke společnosti.

Haškovcová (2010) uvádí, že stáří je přirozený vývojový proces a někteří lidé v tomto období uvažují o smyslu svého dosavadního života. Jejich vzpomínky se stále vracejí k tomu, co už prožili. Je zde také tendence odvracet se od současného světa a v důsledku toho, se staří lidé stávají introvertními a uzavírají se do sebe. Mnohdy bývají konfliktní, nepřátelští a někdy až agresivní.

Na začátku 60. let života si lidé začínají uvědomovat, že se stáří nevyhnutelně přibližuje a záleží pouze na každém jedinci, jak si s touto velkou změnou poradí. Starší člověk přestává být zaměřen na výkon a už necítí povinnost udržovat své profesní a společenské role. V tomto období je člověk více zaměřen do minulosti a jeho postoj ke světu a sobě samému je bilancující a nemá chuť cokoliv měnit. Pro seniory je velice důležité najít smysl zbývajících života. V této době už starší člověk chápe, že je potřeba zaměřit se jen na to, co je pro něj skutečné a významné. Naučí se mít radost z toho, co zůstalo zachováno a akceptuje to, co už nejde změnit. Stále se přizpůsobuje novým problémům a nepříznivým změnám. Sebepojetí staršího člověka se rovněž mění, a to zásadním způsobem (Vágnerová, 2007).

Nutné je zmínit i odchod do důchodu, který je se stářím spojen. Mnoho lidí v tomto období ztrácí kontakt s lidmi ze zaměstnání a v důsledku toho se stávají izolovanějšími. Tato nelehká životní fáze s sebou přináší také jisté odmítání stáří, které se může projevit na odmítání pomoci druhých lidí. Senioři se snaží dokázat, že jsou stále soběstační (Haškovcová, 2010).

Suchá a Jarolímová (2017) zmiňují deprese, u kterých je velice často podceňována skutečnost, že se ve vyšším věku projevují odlišným způsobem, než je tomu v mládí. Ve stáří, mají lidé v průběhu deprese podstatně vyšší tělesné příznaky, mohou jimi být například bolesti zad, svalů, kloubů, zažívací obtíže, únava, hubnutí nebo také bolesti na hrudi. Starší lidé trpící depresí si velice často stěžují na svou paměť. Významnou roli zde hraje také úzkost, stres či strach z toho, že senior zůstane sám a nemocný.

Ondrušová (2011) zmiňuje duševní pohodu, kterou charakterizuje jako dynamický stav, který vyjadřuje, do jaké míry člověk komunikuje se svým okolím a jak vnímá svůj život.

Pro to, aby byl jedinec v duševní pohodě jsou tato doporučení:

- být v kontaktu s rodinou, přáteli, sousedy,
- být aktivní,

- vnímat krásu a svět kolem sebe, své pocity a umět si vychutnat hezké chvíle,
- zkoušet něco nového, ale i znovu objevit staré zájmy, čerpat potěšení ze splnění nových úkolů a nově naučených věcí,
- usmívat se, pomáhat (Ondrušová 2011).

1.5 Způsoby, jakými se senior se změnami vyrovnává

Z výše uvedeného je zřejmé, že stárnutí představuje souhrn změn ve struktuře a také funkcích organismu. Tyto změny podmiňují zvýšenou zranitelnost stárnoucího jedince, pokles některých schopností a s tím spojený úbytek celkového výkonu, který si však starší člověk dokáže kompenzovat (Suchá, Jarolímová, 2017).

„Kompenzace znamená, že člověk, který již nemůže vykonávat nějakou činnost, kompenzuje tuto činnost činností jinou“ (Suchá, Jarolímová, 2017, s.20).

Suchá a Jarolímová (2017) hovoří o kompenzaci externí, kdy jako příklad uvádí způsob a typ dopravy vzhledem k omezeným pohybovým možnostem ve stáří nebo také využití kompenzačních pomůcek a dalších. Autorky také zmiňují kompenzaci interní. Jedná se o vědomí facilitace některých schopností, a to například pomocí tréninku kognitivních funkcí. Nutné je také zmínit selekci, která doplňuje kompenzaci a vyznačuje se tím, že se zájmy staršího člověka se zúží a omezí pouze na ty, které dobře zvládá.

Ve stáří jsou lidé nuceni vyrovnávat se s mnoha změnami vnějšími, mezi které patří například odchod do důchodu, změna sociální role nebo životního stylu. Někdy se také musejí vypořádat se závislostí na druhých lidech, se změnami sociálního prostředí nebo také s úmrtím blízkých osob. Senioři se musejí vyrovnávat také s velkým množstvím změn, které se odehrávají v jeho vlastním těle a mohou způsobit obavy o své zdraví (Suchá, Jarolímová, 2017).

Faktory významně ovlivňující zvládání těžkostí, které jsou spojené s přibývajícím věkem jsou následující:

- subjektivní vnímání,
- úsudek člověka v dané situaci oproti objektivní životní situaci.

Na základě kombinace těchto faktorů vznikají různé životní situace, které jsou ve vztahu k jejich prožívání a zvládnání. Nevládnuté situace, které vycházejí z výše uvedených změn mohou být hlavním spouštěčem poruch nálady, tedy depresí či úzkostných stavů (Suchá, Jarolímová, 2017).

Suchá a Jarolímová (2017) uvádí, že důležitější je to, jak člověk na svou životní situaci nahlíží, než jak jí prožívá a jaký má o ní úsudek. Na změny, které nastávají v důsledku stáří, pak reagují senioři celou řadou postojů například obrannými, pasivními, aktivními či konstruktivními.

2 Kognitivní funkce a jejich změny ve stáří

Kognitivní neboli poznávací funkce jsou základními funkcemi našeho mozku. Díky nim jsme schopni poznávat okolní svět, plánovat naše jednání a vstupovat do interakcí s druhými lidmi. Poznávací funkce používáme pokaždé, když se učíme nebo přemýšlíme. Ovlivňují naše hodnoty a náš citový život. Kognitivní funkce jsou produkty centrální nervové soustavy, díky kterým jsme schopni poznávat a uvědomovat si jevy v našem prostředí. Jsou to tedy funkce, které mají velký vliv na člověka, protože umožňují vést samotný život (Klucká, Volfová, 2016; Suchá, Jarolímová, 2017).

Podle Preisse a Kučerové (2006) můžeme kognitivní funkce dělit na:

- receptivní funkce,
- paměťové schopnosti,
- myšlení,
- expresivní funkce.

Receptivní funkce nám umožňují vybírat, propojovat, získávat a klasifikovat informace. Za pomoci paměťových schopností je nám umožněno ukládat informace a následně si je vybavovat (Preiss, Kučerová 2006).

Křivošíková (2011) uvádí, že myšlení je cílenou aktivitou, která nám umožňuje informace organizovat a znovu reorganizovat. Mezi expresivní funkce patří řeč a grafické dovednosti, které jsou doprovázeny gestikulací a mimikou. Expresivní funkce také zahrnují schopnost manipulace s předměty.

Kognitivní funkce lze také dělit na základní a vyšší. Mezi základní patří paměť, pozornost a vnímání. Mezi vyšší se řadí řeč, jazyk a exekutivní funkce, pomocí kterých jsme schopni plánovat, organizovat, iniciovat a řídit naše činnosti či sekvence našeho chování (Suchá, Jarolímová, 2017).

Kognitivní funkce mohou být oslabeny vlivem stáří, úrazy CNS nebo psychickými nemocemi. „*Ve stáří dochází k nerovnoměrné proměně dílčích schopností i celkové struktury poznávacích procesů*“ (Vágnerová, 2007, s. 317).

Suchá a Jarolímová (2016) uvádějí, že s poruchami paměti souvisí tři základní pojmy, kterými jsou kognitivní deficit, kognitivní deteriorace a aktivity běžného života.

Kognitivní deficit znamená sníženou výkonnost kognitivních funkcí oproti běžné, odpovídající normě, a to s ohledem na věk a vzdělání. Většinou jde tedy o pokles kognitivních funkcí z předchozí úrovně. Kognitivní deteriorace obsahuje přesnější vyjádření, že došlo k poklesu mezi dvěma hodnoceními, ty jsou oddělena časovým intervalem. Aktivity běžného života dále autorky rozdělují na instrumentální a základní. Instrumentální aktivity běžného života vyžadují složitější kognitivní procesy a základní aktivity běžného života spočívají v základních činnostech (Suchá, Jarolímová, 2016).

Nejčastějšími poruchami ve vyšším věku jsou mírná kognitivní porucha a demence. U mírné kognitivní poruchy se jedná o jakýsi přechodný stupeň mezi kognitivními změnami fyziologického stárnutí a vážnějšími problémy, které jsou způsobeny Alzheimerovou chorobou nebo jiným druhem demence. Jedinec s mírně kognitivní poruchou je zcela soběstačný, tak tomu však není u demence. Demence je způsobená organickým poškozením mozku v důsledku stárnutí a jejím projevem je podstatný úbytek kognitivních funkcí, který postihuje všechny sféry života. Člověk takto postižený se stává stále více závislým na svém okolí (Suchá, Jarolímová, 2017).

Vágnerová (2007) ve své publikaci uvádí, že po 60. roce života klesá schopnost využívat svůj potenciál neboli kognitivní plasticitu. Změny způsobené stárnutím se projevují především ve funkcích, které jsou důležité pro zaznamenávání, ukládání a následné využívání informací. Ve stáří se celkově zpomalují poznávací procesy a prodloužují se také reakční časy. Starší lidé tedy bývají pomalejší, což vede k celkovému zhoršení kognitivních funkcí, například nejsou schopni dostatečně rychle zpracovat všechny důležité informace a v důsledku toho vycházejí z nepřesné premisy. Následkem zpomalení poznávacích procesů je až dvojnásobné prodloužení časového limitu, který je potřebný ke zvládnutí nějakého úkolu. Senioři jsou zpomalení při reakci na chyby a bývají také více citliví na výkyvy v jejich výkonnosti. Ve stáří jsou lidé také většinou více unavitelní a citliví ke stresu. Celkové zpomalení je způsobeno důsledkem změn ve fungování mozku.

V důsledku oslabení kognitivních funkcí člověk ztrácí kus vlastní osobnosti. Jedinec se tak stává nejistým, může se cítit méněcenný a často se také obává vlastního selhání. Fungování v běžném životě se tak stává obtížným, či dokonce nemožným (Klucká, Volfová, 2016).

Níže se zaměřuji na jednotlivé kognitivní funkce a jejich změny způsobené stářím.

2.1 Pozornost

Za pomoci pozornosti jsme schopni zaměřovat vědomí určitým směrem. Je to kognitivní proces, který nám umožňuje zpracovat omezené množství podnětů, které na nás působí, protože vnímat vše, co se kolem nás děje v určitý okamžik, nejsme schopni (Klucká, Volfová, 2016).

Základními vlastnostmi pozornosti jsou selektivita, koncentrace a vigilita. Z informací si pomocí selektivity neboli výběrovosti, vybíráme záměrně jen některé podněty, většinou takové, které jsou pro nás něčím zajímavé nebo důležité. Další uvedenou vlastností je koncentrace, pomocí které jsme schopni soustředit se na nějaký předmět po určitou dobu. Poslední základní vlastností je vigilita, tedy schopnost přenášet pozornost z jednoho předmětu na druhý. Vigilita úzce souvisí s neustálým přizpůsobováním se okolním podmínkám (Klucká, Volfová, 2016).

Malia a Brannagan (2010) ve své knize uvádí, že v běžném životě je důležité, aby všechny druhy pozornosti byly navzájem propojeny.

Pozornost lze také dělit na bezděčnou a záměrnou. Bezděčnou nebo také neúmyslnou pozornost aktivují takové podněty, které na nás samovolně působí a my jim věnujeme pozornost bez volního úsilí. O záměrnou pozornost se jedná tehdy, pokud chceme dosáhnout konkrétního cíle. Je to tedy cílevědomá činnost, která člověka vyčerpává mnohem více než pozornost neúmyslná (Švingalová, 1998).

Klulišťák (2011) uvádí, že pozornost ve stáří bývá při normálním stavu centrálního nervového systému stabilní. Rozdíl u starších osob bývá mezi činnostmi, které jsou zautomatizované a těmi, které jsou nové.

Podle Vágnerové (2007) se koncentrace pozornosti mění méně, jestliže se jedná o snadnou či známou činnost, kterou jedinec vykonává v podstatě automaticky. To platí v případě, kdy na člověka nepůsobí jiné podněty, které by ho mohly při činnosti rušit. Ve stáří dochází především ke změnám v oblasti rozdělování a přenášení pozornosti. Starší lidé reagují pomaleji v případě, kdy je nutné při nějaké činnosti přesouvat pozornost z nějakého podnětu na druhý. Dělají při tom i více chyb, a to především v případě, kdy se jedná o různé podněty. Rozdělovat a selektivně zaměřovat pozornost, jen na některé z podnětů je pro

starší lidi nemožné, protože se nedokáží soustředit na větší množství podnětů najednou. Kognitivní kapacita u starších osob je omezená, a tudíž nejsou schopni zpracovávat více informací najednou. S rozdělováním a přenášením pozornosti jsou spojeny takové obtíže, které se projevují přehnaným soustředěním na podněty, které nejsou nijak důležité.

Nutné je také zmínit sensorický registr, který slouží pro rychlou a přesnou orientaci. Ve stáří se totiž postupně snižuje schopnost zaměřit pozornost a soustředit se na podstatné informace a zároveň odstraňovat ty, které nejsou důležité (Vágnerová, 2007).

„Příčiny poklesu účinnosti různých aspektů pozornostních funkcí jsou především biologické“ (Vágnerová, 2007, s. 321).

K poklesu pozornosti přispívá také nedostatek energie, která je potřebná pro příslušné kognitivní operace. Nedostatek energie je dán snížením funkční kapacity CNS a celkovým poklesem výkonnosti jeho fungování (Vágnerová, 2007).

2.2 Paměť

Existuje mnoho definic paměti. Podle Kulišťáka (2011) je paměť schopností, pomocí které můžeme zaznamenat, uchovat a poté znovu nalézt konkrétní informace.

Podle Švingalové (1998) je paměť vlastností nervového systému, jehož fungování a stavba podmiňuje kvalitu a obsah paměti.

Klucká a Volfová (2016) uvádí, že paměť je psychická funkce, která velice úzce souvisí s pozorností. Prostřednictvím paměti si také uchováváme nové vjemy a zážitky. Díky této schopnosti si uvědomujeme, kdo jsme a co jsme v našem životě zažili.

Podle Preisse a Křivohlavého (2009) má paměť tyto výkony:

- přijímání informací,
- zpracování přijatých informací,
- uchovávání informací,
- vzpomínání,
- vybavování uložených informací,
- znovupoznání,
- zapomenutí.

Paměť je možné dělit na deklarativní (explicitní) a nedeklarativní (implicitní). Deklarativní paměť můžeme formulovat pomocí slov. Deklarativní paměť může být sémantická, tzn. že uchovává znalosti a fakta. Dále také epizodická, pomocí které je člověk schopen vybavit si nějakou událost. Paměť nedeklarativní či procedurální nelze popsat slovy, patří sem například hraní fotbalu, psaní, malování a další činnosti. Jedná se tedy o schopnosti, které se vytvářejí po delší dobu a postupně dochází k jejich automatizaci (Suchá, Jarolímová, 2017).

Další dělení je podle předpokládané doby uchování paměťových stop. Dělíme ji na paměť senzorickou, krátkodobou a dlouhodobou (Klulišťák, 2011).

Paměť senzorická zachycuje informace pouze na krátkou dobu. Při vědomé činnosti je senzorická paměť ovlivňována pozorností, která v danou chvíli bývá selektivní a zaměřuje se pouze na to, co nás zaujalo. Do této paměti se jednoduše dostávají podněty, které jsou prvořadě důležité pro to, abychom mohli přežít. Jsou to podněty, které jsou pro člověka nové a neznámé (Suchá, Jarolímová, 2017).

Paměť krátkodobá nebo také pracovní, slouží k uchování informací, které člověk potřebuje k vyřešení nějakého aktuálního úkolu. Je velice důležitou součástí lidského systému a slouží k podržení a zpracování informací, které jsou zde uloženy pouze po dobu několika desítek sekund a poté dochází k úplnému zapomenutí nebo dále přecházejí do paměti dlouhodobé. Záleží však na tom, jak často dochází k opakování informací či jak moc jsou pro nás důležité (Suchá, Jarolímová 2017; Švingalová, 1998).

Paměť dlouhodobá uchovává informace po velice dlouhou dobu nebo dokonce po celý život. Je ze všech uvedených pamětí nejrezistentnější, tedy nejlépe odolává narušení a ztrátě informací (Suchá, Jarolímová, 2017).

Do struktury paměti patří také paměť epizodická, která je spojená se zážitky a osobními zkušenostmi. Nutno je také zmínit paměť sémantickou, která obsahuje obecné znalosti a vědomost (Suchá, Jarolímová, 2017).

Již v raném stáří se začínají objevovat nedostatky paměťových funkcí a v důsledku toho vznikají problémy s učením. Zpracování a ukládání nových informací se s přibývajícím věkem stále zhoršuje, a to především když se jedná o informace nové. Zhoršení paměťových funkcí není způsobeno jenom biologickými změnami, ale závisí také na genetických

dispozicích, aktuálním zdravotním stavu či na zkušenostech a postoji k duševní činnosti. Také vzdělávání, úroveň rozumových schopností a míra užívání paměti závisí na uchování paměťových funkcí (Vágnerová, 2007).

Vágnerová (2007) dále uvádí, že pokles paměťových schopností má tři hlavní důvody, kterými jsou omezená schopnost zpracovávat informace, pokles rychlosti zpracování informací a narušení inhibičních funkcí.

S přibývajícím věkem se zpomaluje proces percepce a snižuje se tempo a efektivita zpracování vnímaných podnětů. Senioři mají problém s udržení všech potřebných informací v paměti, pokud mají zároveň zpracovávat další. Eliminace rušivých a zbytečných informací je pro ně rovněž obtížná. Jejich krátkodobá paměť bývá zahlcena množstvím neužitečných informací, které si většinou vybavují tehdy, kdy je nepotřebují a zároveň blokují nalezení správné odpovědi (Vágnerová, 2007).

Vágnerová (2007) uvádí, že pokles paměťových schopností bývá nejnápadnější v oblasti epizodické paměti, která jak již bylo zmíněno, slouží pro uchování osobních zkušeností a zážitků. Senioři si informace z epizodické paměti vybavují velice pomalu a jejich vzpomínky bývají méně přesné, a to již po 55. roce života. Naopak sémantická paměť se zásobami obecných vědomostí bývá méně poškozena. U starších lidí můžeme pozorovat častější zaměření do minulosti, protože je pro ně přijatelnější než současný stav. To bývá důvodem, proč mají staří lidé tendenci vyprávět staré, především optimistické příběhy.

2.3 Jazyk a řečové schopnosti

Základním prostředkem mezilidské komunikace a myšlení je řeč, která využívá jazyk, díky němuž jsme schopni dorozumívat se. Jazyk také plní několik velice důležitých funkcí. Pomocí jazyka jsme schopni komunikovat s lidmi, vyjadřovat naše pocity, sdílet s ostatními naše zážitky či zkušenosti a popisovat předměty kolem nás (Klucká, Volfová, 2016).

Řeč se dělí na vnější a vnitřní. Pomocí vnější řeči jsme schopni vyjadřovat naše myšlenky, a to pomocí písemné či mluvené formy. Mluvená řeč je provázena nonverbálními projevy, tedy mimikou tváře, gestikulací, držení těla či vzdáleností mezi určitými subjekty, které mezi sebou komunikují. K tomu abychom vytvořili zvuk, je za potřebí velice

složitá koordinace pohybů rtů, jazyka, vnitřních úst a hlasivek (Králíček 2002; Suchá, Jarolímová, 2017).

Suchá a Jarolímová (2017) uvádí, že při užívání jazyka rozdělujeme dvě základní kategorie, kterými jsou produkce a porozumění. Při produkci nejdříve myšlenku převádíme do slov, poté slova řadíme do věty a v poslední řadě vyprodukuje zvuk, pomocí kterého předáme myšlenku posluchači. Při porozumění jazyku je postup opačný. Nejprve tedy slyšíme zvuky, ke kterým připojujeme slovní význam a poté si ze slov skládáme věty, a nakonec z nich získáme smysl sděleného.

Centra řeči jsou uložena v levé hemisféře mozkové kůry. Pro správné pochopení významu řeči v grafické i mluvené formě je správné fungování Wernickeova centra řeči, které je uložené v levém temporálním laloku, blízko primární sluchové kůry. Pro vyjádření řeči v psané a mluvené formě, je podstatné správné fungování Brocova motorického centra řeči, které se nachází v zadní části frontálního laloku (Koukolík, 2002).

Řečové funkce bývají při normálním stárnutí zachovány až do velmi vysokého věku. Ve stáří bývá velice často postižena slovní plynulost, tedy schopnost nacházet slova bez obtíží. Především lidé trpící demencí a lidé po traumatickém poškození mozku mohou mít problémy s nalézáním vhodných slov. V tomto případě lidé často užívají obecná slova a vyhýbají se konkrétnímu pojmenování. Pro takto postižené jedince je velké riziko vyřazení ze společnosti. Proto je velice důležité, aby takto nemocní lidé jazyk a řeč udržovali a procvičovali. Udržením řečových dovedností jim totiž umožní spojení s ostatními lidmi (Suchá, Jarolímová, 2017).

2.4 Myšlení

Myšlení je složitou komplexní funkcí, pomocí které je člověk schopen dávat do vzájemných souvislostí rozdílné vjemy, symboly, představy a poté z nich vytvářet závěry. Jedná se tedy o nejvyšší poznávací proces. Snaha porozumět okolnímu světu je vedena myšlením, díky kterému se člověk ve světě orientuje. Pomocí myšlení dokážeme pochopit, co se právě děje, proč a jaký význam pro nás děj má (Klucká, Volfová, 2016).

Pojem, který je základní jednotkou myšlení představuje celou skupinu jednotlivých objektů. Je souborem vlastností, které jsou pro tuto skupinu typické a díky tomu je pro člověka dorozumívání snadnější (Klucká, Volfová, 2016).

Švingalová (1998) uvádí, že základní myšlenkové procesy se dělí na analýzu a syntézu. Analýza je takový proces, který rozčleňuje a odlišuje jednotlivé části celku, jako jsou prvky, rysy a vlastnosti. K syntéze dochází tehdy, kdy se sjednocují jednotlivé části do přirozeného celku.

Dalšími myšlenkovými procesy jsou porovnání, generalizace a abstrakce. Pokud hledáme stejné, podobné nebo odlišné prvky jedná se o proces porovnávání. Pomocí generalizace jsme schopni třídit objekty do jednotlivých skupin a děje podle společných znaků. Na generalizaci je závislé vytváření nových pojmů. Pomocí abstrakce jsme schopni najít rozdíl mezi podstatnými a nepodstatnými znaky. Abstrakce je tedy spojena s generalizací a tvořením pojmů (Švingalová, 1998).

Flexibilita myšlení člověku umožňuje řešit problémy, rozhodovat se a přizpůsobit měnícím se podmínkám. Pokud se jedinec dostane do nějaké problémové situace a není schopen ji řešit jen s pomocí dosavadních zkušeností, je nutné hledat nová řešení. S flexibilitou myšlení je úzce spojena tvořivost, díky které jsme schopni vytvořit něco nového (Klucká, Volfová, 2016).

Ve stáří dochází k postupné proměně intelektových funkcí. Tato proměna však závisí na mnoha faktorech, biologických a sociálních. Proces je ovlivňován také dědičnými dispozicemi, které byly předpokladem rozumových schopností v průběhu života. Již v raném stáří dochází ke značnému úbytku fluidní inteligence, jejíž pokles je podmíněn změnou fyziologických funkcí CNS. K dalšímu poklesu dochází v pozdním stáří, v důsledku toho jsou staří lidé málo flexibilní a jejich reakce jsou pomalejší. Po 70. roce života dochází k postupnému zhoršování krystalické inteligence, kdy dochází ke ztrátě schopnosti používat již dříve osvojené znalosti a způsoby uvažování (Vágnerová, 2007).

Ve stáří rovněž dochází k dalšímu úbytku komplexity uvažování, které mívá typické znaky. Staří lidé mají tendenci k dogmatismu, odmítají nové neověřené způsoby uvažování. Vytrácí se schopnost koordinace a integrace jednotlivých kognitivních funkcí. Ve stáří už člověk není schopen vzít v úvahu jednotlivé kognitivní a emoční aspekty problému a v důsledku

toho, je pro něj obtížnější používat složitější strategie, jelikož jejich využití není bez koordinace jednotlivých poznávacích funkcí možné. Jelikož je řešení problému, který vyžaduje rozdělení na několik dílčích kroků pro seniory složité, mají tendenci k jeho zjednodušování (Vágnerová, 2007).

Aby člověk zvládal nároky běžného života je důležitá krystalická inteligence, proto je tedy důležité, aby byla uchována na přijatelné úrovni. K tomu je prospěšné každodenní užívání zafixovaných strategií k řešení různých situací. Krystalická inteligence je také zdrojem sebedůvěry u starších lidí, jelikož je pro ně soběstačnost v běžném životě nesmírně důležitá (Vágnerová, 2007).

Vágnerová (2007) zmiňuje, že i přesto, že u starších lidí dochází k úpadku intelektových schopností, může se u nich objevit moudrost a ti, kteří moudrosti dosáhnou jsou schopni zachovávat nadhled a projeví se také v přístupu k většině životních situací. *„Moudrost lze chápat jako vrchol postformálního přístupu k řešení různých životních problémů, integrujícího různé aspekty hodnocení, jako je emoční, rozumový či morální přístup a zároveň zahrnujícího schopnost nadhledu a odstupu“* (Vágnerová, 2007, s. 331).

2.5 Zrakově-prostorové schopnosti

Zrakově-prostorové schopnosti člověku umožňují správně odhadnout postavení objektů v prostředí kolem nás a správně určit jejich reciproční vztahy (Preiss, Kučerová, 2006).

Řadíme mezi ně schopnosti vizuálně-konstrukční, percepční a vizuálně-motorické. Zrakově-prostorové schopnosti jsou ovlivněny nejen procesem stárnutí, ale také psychiatrickým onemocněním či jiným poškozením CNS. Ve stáří mívají lidé problémy s rozpoznáváním obrazců, které jsou neúplné, určováním směru pohybujícího se tělesa nebo také se samotnou manipulací s předměty. Problém nastává v situaci, kdy se mají starší lidé orientovat v prostoru, a to především v takovém, který neznají. Narušením zrakově-prostorových dovedností dochází ke zhoršení v manuálních dovednostech. U osob trpící demencí se objevuje vizuální apraxie, která znamená ztrátu schopností používat již dříve osvojené komplexní pohyby, které jsou využívány v běžném životě. Při nácviku těchto schopností se využívají konstrukční úlohy, které kladou důraz na zrakové vnímání, motoriku a také schopnost orientovat se v prostoru (Klucká, Volfová, 2016).

2.6 Exekutivní funkce

Exekutivní, nebo také řídicí funkce, se nacházejí v oblasti prefrontální mozkové kůry, tedy v čelním laloku. Tyto funkce se úzce vážou k funkcím kognitivním. Díky nim je člověk schopen samostatného a účelného jednání a myšlení. Jsou nadřazené všem kognitivním funkcím, s jejichž pomocí se cíleně a účelně chováme. Jsou to takové kognitivní procesy, pomocí kterých řešíme problémy, plánujeme, zahajujeme či ukončujeme nějakou aktivitu. Jsou potřebné pro zvládnání běžných nároků dne, např. udržení sociálních kontaktů, plánování úkolů. Umožňují nám také brát ohled na pravidla fungování společnosti, řešit problémy nebo dělat více věcí najednou. Důležité je také zmínit, že pomocí exekutivních funkcí jsme schopni koordinovat naše slovní uvažování (Klucká, Volfová 2016).

Pokud dojde k poškození exekutivních funkcí, člověk přestává být schopen samostatné obsluhy v běžném životě. Dalším problémem spočívá v tom, že samostatná práce, vytváření plánů či navazování normálních společenských vztahů se pro člověka s poškozenými exekutivními funkcemi stává nemožným. Jejich narušení má dopad na všechny aspekty chování jedince (Lezak, 2012).

2.7 Prevence poruch kognitivních funkcí

Poruchy kognitivních funkcí je možné pomocí vhodných opatření oddálit, jejich poruchám se však v budoucnu nedá zcela vyhnout. Jedním z důležitých faktorů, které ovlivňují poznávací schopnosti je vyvážená strava a celkově zdravý životní styl spojený s dostatkem pohybu. Mezi další preventivní faktory patří například konzumace vitamínu E, beta karotenu, omega mastných kyselin, kávy a čajů (Suchá, Jarolímová 2017).

Suchá a Jarolímová (2017) zdůrazňují, že co největší zapojování mozku, a to nejen tréninky a cvičeními, ale i v běžném životě, je velice důležité pro uchování kognitivních schopností.

3 Trénink kognitivních funkcí

Pomocí kognitivního tréninku se procvičují poznávací schopnosti, které se díky této činnosti aktivizují. Hlavním cílem tréninku je udržení těchto schopností na přijatelné úrovni. U zdravých seniorů slouží jako prevence kognitivních poruch. Jsou především efektivním nástrojem, díky kterému se zvyšuje soběstačnost a nezávislost seniora. Tyto aspekty jsou nesmírně důležité pro důstojné stáří člověka (Klucká, Volfová, 2016).

Kognitivní trénink se zaměřuje na senzomotorické schopnosti, koordinaci, dále orientaci, pozornost, motivaci, paměť, ale také na další složitější myšlenkové operace (Klucká, Volfová 2016).

V současné době existují tréninky komplexní, které jsou zaměřeny na procvičování všech kognitivních funkcí, nebo také tréninky, které se zaměřují na jednotlivé kognitivní funkce. Náplní kognitivního tréninku je také zahrnutí osobnostních a sociálních faktorů, jelikož tyto složky od sebe nelze v běžném životě oddělit. Schopnost zacházet se sebou samým představuje sociální složka, přizpůsobit se sociálnímu prostředí představuje sociální faktor. Jestliže je trénink kognitivních funkcí prováděn například v domově seniorů je velice důležitá podpora jeho zaměstnanců. Senior je součástí této instituce a do značné míry ho také ovlivňuje. Proto je důležité, aby zaměstnanci seniora podporovali a uznávali (Klucká, Volfová 2016).

Některé tréninky mohou být pojímány ve formě drillu, což seniory může demotivovat a odrazovat. Důležité je, aby byl trénink zábavný a odlehčený. Tréninky kognitivních funkcí mohou být lektorované nebo také administrované, které probíhají na počítačích či na audio a DVD záznamech (Klucká, Volfová 2016).

3.1 Struktura kognitivního tréninku

Klucká a Volfová (2016) uvádí, že základním pravidlem všech tréninkových bloků je jednotná struktura, která klientům poskytuje pocit jistoty a stability. Každý z bloků by měl trvat nejdéle 45 minut, to je doba, po kterou se dokáže většina lidí bez větších obtíží soustředit. Bloky jsou pak rozděleny do tří celků a to tak, aby se činnosti a nároky na soustředění střídaly. Skupinu by mělo tvořit sedm až deset lidí, aby byl trénink dostatečně

intenzivní. Jestliže je skupina tvořena více účastníky je dobré využít pomoci asistenta. Tento počet je také proto, aby se skupina podobala běžnému sociálnímu kontaktu. (Klucká, Volfová 2016).

Klucká a Volfová (2016) uvádí jednotlivé fáze tréninku:

1. přivítání,
2. představení a poskytnutí informací,
3. položení úvodní otázky,
4. tréninkové úkoly,
5. prostor pro zhodnocení své práce,
6. rozloučení.

Jestliže je trénink prováděn v rámci nějakého zařízení, jako je například domov seniorů, je důležité vědět, že se nejedná o nezávislou skupinu. Znamená to tedy, že členové skupiny jsou také členy další, větší komunity. To, jak daná skupina funguje je ovlivňováno akceptací a podporou ostatních zaměstnanců určitého zařízení. Lektor by měl respektovat vztahy mezi klienty a snažit se podporovat pozitivní vztahy (Klucká, Volfová 2016).

V průběhu kognitivního tréninku se střídají verbální, kresebné a písemné činnosti, které se podobají těm z běžného života a to proto, aby byl účastník kognitivního tréninku schopen pracovat sám i spolupracovat s ostatními účastníky. Stejně tak by tomu mělo být i v běžném životě (Klucká, Volfová 2016).

Malia a Brannagan (2010) uvádí 4. části, podle kterých by měl terapeut pracovat:

1. edukace – poskytování informací,
2. posílení kognitivních funkcí pomocí tréninku,
3. kompenzační strategie,
4. uplatnění osvojeného do běžného života.

Přiblížení problémů klienta a vysvětlení, co vlastně kognitivní funkce jsou nastává v první fázi, tedy edukaci. Zároveň se zde klient dozvídá, co může udělat dalšího pro své zdraví (Malia, Brannagan, 2010).

V případě, že nedochází u klienta ke zlepšení kognitivních funkcí, je nutné naučit ho kompenzačním strategiím. K tomu mohou pomoci různé pomůcky, jako jsou diáře, vizualizační pomůcky a další (Kalvach, 2011).

Malia a Brannagan (2010) uvádí, že díky kognitivním tréninkům dochází k vytváření nových synaptických spojů a vědomé procesy se postupně automatizují a tím se osvojené uplatňuje do běžného života.

3.2 Přínos kognitivních tréninků

Přínosem kognitivních tréninků je zlepšení či udržení kognitivních funkcí na přijatelné úrovni a s tím spojená soběstačnost starého člověka, která je velice důležitá pro jeho důstojné stáří. Přínosem je však také to, že se senior dostává do společnosti svých vrstevníků, která je pro něj naplňující. Kognitivní tréninky také seniory stimulují a dávají jim možnost zažít nové zkušenosti či pocit úspěchu.

Jakákoliv aktivita ať už duševní, tělesná nebo společenská činnost, tedy i tréninky kognitivních funkcí jsou pro seniora prospěšné tím, že se starý člověk naučí přijmout změny, které jsou se stářím spojené a zároveň se na ně adaptovat. Trénování mozku a společnost druhých lidí napomáhá starému člověku k udržení jeho stabilního stavu a zabraňuje případným nemocem. Pravidelná účast na kognitivních trénincích může tedy vést k eliminaci nežádoucích jevů, jako například depresím, které jsou se stářím spojeny (Petřková, Čornaničová 2004).

3.3 Motivace seniorů k účasti na kognitivním tréninku

Senioři mají často názor, že jejich účast na nějaké aktivitě je již v jejich věku zbytečná. Proto se raději uchylují do svého uzavřeného světa. Je to způsobeno tím, že staří lidé mají obavy ze zkoušení nových věcí, bojí se toho, že se nějakým způsobem zesměšní při vystupování před více lidmi. Jejich nejistota a strach jim brání v účasti na společných aktivitách, jako jsou například tréninky kognitivních funkcí. Proto je také důležité, jak lektor klienty k účasti na tréninku motivuje. Touto problematikou se zabývám níže.

Petřková a Čornaničová (2004) ve své publikaci uvádí, že motivací seniorů k účasti na tréninku paměti i tréninku jiných kognitivních funkcí jsou především:

- kognitivní potřeby a zájem,
- sociální kontakt,
- potřeby spojené s aktivitou a produktivností,
- potřeby kompenzování nedostatků, které jedinec pociťuje.

Důležité také je, aby lektor, který trénink vede nabídl klientům cíl, který je pro ně dosažitelný. Pak se motivace klientů stupňuje (Klevetová, 2017).

Motivovat klienty může lektor pomocí různých forem např. povzbuzením, pochvalou či útěchou. Mezi motivaci je možné zařadit také aktivní naslouchání klientovi. Velmi důležitým motivačním prvkem je zdůraznění dlouhodobého efektu a zisku, kdy klienti lépe poznají, zlepši se jim paměť, budou se lépe soustředit na čtení, televizi a budou celkově samostatnější.

V souvislosti s motivací klientů je nutné také zmínit problematiku vzájemného srovnávání klientů, kdy si lektor musí uvědomit, za jakým cílem se skupina schází, zda kvůli soutěžení nebo společné práci. Lektor by se měl srovnávání vyvarovat, protože výrazně ovlivňuje citlivost a emoční rozpoložení klientů a celkově také dění ve skupině.

Méně motivované seniory je k tréninku možné připravit pomocí individuálního rozhovoru, kdy se lektor snaží předat informace, které vysvětlují smysl těchto skupinových setkání. Je nutné vysvětlit, že nejde o pouhý nácvik a z něho vznikající úspěch, ale jak již bylo výše zmíněno, jde především o to, aby klient komunikoval s ostatními klienty a poznával je. Samotný rozhovor klade také nároky na lektora, který by měl mít určitou obratnost a zkušenost s prací se seniory. Je nutné, aby projevoval porozumění pro možné úzkostné pocity, které klienti před zapojením do skupiny mívají. Rozhovor může být prováděn nejen individuálně, ale také v úvodu nebo závěru skupinového tréninku. Lektor nesmí nikdy klienty nutit k vyjadřování. Cílem tohoto rozhovoru je především poznání, že účastníci mohou mít stejné nebo podobné obavy.

Klienty, kteří nechtějí spolupracovat je přes to vhodné do tréninku zapojit, jelikož ve skupině dostávají možnost ke zlepšování svých kognitivních schopností, ale také příležitost k setkání s ostatními seniory, se kterými může sdílet své úspěchy a potěšení (Klucká, Volfová, 2016).

3.4 Faktory, které ovlivňují kognitivní trénink v domově seniorů

3.4.1 Prostředí

K efektivnosti tréninku paměti a dalších kognitivních funkcí, je důležité podpůrné prostředí. Prostory, ve kterých je trénink prováděn by měly být vzdušné, příjemné a dobře prosvětlené. Klienti domova seniorů se nejlépe cítí v místnostech, které jsou útulné a hezky vymalované. Světlo by mělo být tlumené, jelikož senioři jsou na ostré světlo citliví. Důležité je také zmínit vyznačení únikových zón a dostupnost toalet. K dalším ovlivňujícím faktorům patří rozpoložení nábytku v místnosti. Tréninku kognitivních funkcí by se nemělo účastnit více jak 10 seniorů. Dobré je, aby klienti seděli kolem stolu a to tak, aby na sebe všichni viděli (Rheinwaldová, 1999).

3.4.2 Fyzický a psychický stav seniorů

Jak již bylo v předchozích kapitolách zmíněno, téměř všechny seniory trápí nějaká nemoc. U někoho to může být pouze zhoršení sluch nebo zrak, někdo má problémy pohybového aparátu a jiní mohou trpět chorobami jako je např. demence. Tyto všechny faktory ovlivňují průběh kognitivního tréninku.

Jestliže senior špatně slyší nebo je dokonce hluchý, existuje několik zásad, podle kterých by měl lektor kognitivních tréninků i tréninku paměti s takto postiženou osobou komunikovat:

- při komunikaci se seniorem si lektor nedává ruku před ústa,
- v průběhu řeči nezvyšuje hlas a nezrychluje tempo řeči,
- zřetelně vyslovuje,
- udržuje oční kontakt,
- používá gestikulaci,
- průběžně se ptá, zda se cítí příjemně a jestli všemu, co lektor řekl rozumí (Rheinwaldová, 1999).

Při vzájemné konverzaci v celé skupině, špatně slyšící seniory lektor seznámí o probíraném tématu, proto aby se také mohli zapojit.

Senioři, kteří mají problém s pohybem nebo jsou na vozíčku by měli mít zajištěné tyto věci:

- dopravu do místnosti, kde se trénink kognitivních funkcí koná,
- kompenzační pomůcky zvyšují sebedůvěru, jistotu a také pocit soběstačnosti, tudíž by je senior měl mít vždy poblíž sebe,
- s kompenzačními pomůckami je spojeno to, že by se senioři měli mezi ostatními účastníky tréninku cítit příjemně nikoliv hloupě (Rheinwaldová, 1999).

Psychika seniora je také důležitým faktorem ovlivňujícím účast na tréninku kognitivních funkcí. Staří lidé se často podceňují a zatracují své znalosti, schopnosti a také životní zkušenosti. Důležité tedy je, aby lektor klienty dostatečně motivoval a chválil.

Pravidla pro práci se seniory jsou následující:

- důležité je, aby měl lektor tréninku na paměti, že se jedná o vlastní volbu, zájem a iniciativu seniora,
- klient nesmí mít strach z tréninku, musí se cítit bezpečně,
- s přechodem bodem souvisí zabránění strachu účastníků z jejich neúspěchu,
- u seniorů je nutné, aby každá aktivita byla v dostatečném předstihu oznámená (Rheinwaldová, 1999).

3.4.3 Osobnost lektora

Jelikož je lektor tréninků paměti osobou, která seniory motivuje k činnosti, aktivizuje a vzdělává, je důležité, aby měl jisté osobnostní rysy. Lektor kognitivních tréninků, tedy i tréninku paměti by měl samozřejmě příjemně vystupovat, měl by být obětavý, milý a především trpělivý, protože pro tuto práci je trpělivost stěžejní vlastností. Jako při každém mezilidském jednání, i při tréninku poznávacích schopností se seniory je důležitá empatie. Lektor by měl mít stále na paměti, že pracuje se skupinou jedinečných osobností a každý z účastníků má své vlastní osobní zkušenosti (Rheinwaldová 1999).

Trenér kognitivních funkcí nikdy neoslovuje klienty „babičko“, „dědečku“ a vždy jim vyká. Při vzájemné komunikaci lektor na seniory nikdy nemluví povýšeně a v žádném případě je neponižuje (Klucká, Volfová 2016).

3.5 Příklady pro trénování kognitivních schopností

Suchá a Jarolímová (2017) zdůrazňují, že zapojování mozku, nejen tréninky, cvičením, ale také v běžném životě je velice důležité. K aktivizaci mozku totiž nepomáhá pouze vlastní trénování, ale také další činnosti.

Jazyk a řečové schopnosti je možné trénovat odebráním slabik ve slovech, tak aby vzniklo slovo jiné. Pro procvičování slovní zásoby je také vhodné využít hru scrabble.

Pozornost lze trénovat například tak, že věty na papíře budou mít pomíchaná slova a senior se je co nejrychleji snaží seřadit do správného abecedního pořadí.

Logické myšlení mohou starší lidé procvičovat například hraním šachů nebo přiřazováním přídavných jmen k jménům podstatným, tak aby slova dávala smysl. Strategické myšlení a myšlení v souvislostech je možné procvičovat pomocí kostek nebo různých karetních her.

Procvičovat zrakově-prostorové schopnosti je možné trénovat tak, že senioři dostanou papír, kde jsou do sebe natištěné obrázky a poté se je snaží všechny rozlišit. Dalším příkladem je například přesné překreslování obrázků, které jsou zobrazené na pracovním listu či puzzle.

Také zapojováním do stolních her si můžeme procvičit kognitivní funkce, a to zábavným způsobem. Mezigenerační propojení při hrách je samozřejmě přínosem, protože si senioři mohou hrát se svými vnoučaty. Hra má poté pozitivní efekt, který je umocněn smysluplnou komunikací mezi dvěma generacemi (Suchá, Jarolímová 2017).

Velice oblíbené jsou tréninky paměti, proto níže uvádím, jak se trénují jednotlivé druhy paměti.

3.5.1 Trénování paměti

Sluchovou paměť je možné procvičovat tím, že klientům lektor poskytne několik slov, a poté je pobídne, aby na papír zapsali všechna slova, která si zapamatovali. Při tréninku sluchové paměti je také možné pouštět různé písničky, při kterých si senioři vybavují jejich texty. Zde je také možné rytmus písniček vytleskávat.

Paměť zrakovou je možno procvičovat např. tak, že před účastníky tréninku lektor rozloží několik obrázků, které sledují dvě minuty a poté je odstraní, aby na ně senioři neviděli. Poté senioři zapíší na papír všechny předměty, které si dokáží vybavit.

Hmatová paměť se procvičuje pomocí předmětů, které klienti vytahují poslepu z tašky a poté by je měl uhodnout o jaký předmět jde např. podle materiálu.

Chuťová paměť se trénuje podobně jako paměť hmatová. Klienti poslepu ochutnávají ovoce, zeleninu a další jídla a poté poznávají.

Paměť motorickou senioři trénují například tak, že se učí různým cvikům, nebo také tak, že opakují taneční kroky (Suchá, 2008).

Krátkodobou paměť je možné trénovat různými druhy cvičení jako jsou např. hledáním synonym, antonym, homonym nebo také hledáním slov která se rýmují, vytvářením slov od přípon (Křivohlavý 2001).

Suchá a Jarolímová (2017) ve své publikaci znázorňují mnoho možných způsobů trénování krátkodobé paměti. Jedním z nich je např. zapamatování jídelního lístku, kdy si senioři po dobu 3-4 minut pročítají zkrácenou formu jídelního lístku. Poté se text zakryje a senioři se snaží vzpomenout si na všechny předkrmy, polévky, jídla české kuchyně speciality a dezerty.

Dlouhodobou paměť je možno trénovat cvičeními, která jsou na základě spojování dvou termínů. Příkladem je například spojení států s jejich hlavními městy nebo také přiřazování vlajek k jednotlivým státům nebo také spojování jména autora s jeho knihou (Suchá, Jarolímová 2017).

3.6 Tréninky kognitivních funkcí v České republice

Trénováním kognitivních funkcí, především paměti, se v České republice zabývá Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging, která byla založena v roce 1998 a jedním z hlavních cílů této společnosti je dostat trénování paměti, které je považováno za efektivní nástroj proti mentální deterioraci, do povědomí široké veřejnosti. Jde o skupinové lektorované kurzy, které však nejsou zaměřeny pouze na samotné trénování paměti, ale také na zvýšení sebevědomí a procvičování dalších kognitivních schopností. Účastníkům poskytuje také návody k pozitivním změnám jejich životního stylu.

ČSTPMJ se zaměřuje na to, aby změnili přístup starších lidí k jejich problémům s pamětí. Snaží se o to, aby senioři přestali úbytek paměti vnímat jako nevyhnutelný a negativní dopad stárnutí, ale jde to, aby si uvědomili, že mohou svou paměť sami ovlivnit.

ČSTPMJ zároveň pořádá kurzy pro veřejnost, školí trenéry paměti jak pro veřejnost, tak pro ústavní zařízení (ČSTPMJ, 2020).

4 Výzkum

4.1 Cíl práce a výzkumné otázky

Cílem práce bylo zjistit, přínos kognitivního tréninku z pohledu seniorů, jejich motivaci k účasti a také to, jak samotný průběh tréninku senioři vnímají.

Výzkumné otázky tedy zní:

Čím je trénink kognitivních funkcí pro seniory přínosný?

Jaká je motivace seniorů na účasti kognitivního tréninku?

Jak senioři vnímají průběh kognitivního tréninku?

4.2 Výzkumná strategie

Pro tuto bakalářskou práci jsem zvolila strategii kvalitativního výzkumu, jelikož se domnívám, že vzhledem k výzkumnému souboru je tou nejvhodnější metodou.

Tento výzkum se považuje za poměrně pružný, protože výzkumné otázky, které jsou respondentům kladeny, se dají upravovat či doplňovat v průběhu celého výzkumu. Vždy na začátku kvalitativního výzkumu je nutné zvolit téma výzkumné otázky. Informace následně výzkumník analyzuje a objasňuje jimi výzkumné otázky a následně vytváří závěry. Výzkum je prováděn v terénu, tam kde se zkoumaný jev vyskytuje. Hlavním cílem je získat komplexní obraz jevů, který je založen na hlubokých datech a také zvláštním vztahu mezi tazatelem a dotazovaným (Hendl, 2008). V mém případě se jednalo o seniory z domova seniorů v jihočeském kraji.

Podle Švaříčka a Šedřové (2007) je záměrem tazatele, který kvalitativní výzkum provádí, za pomoci různých postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé smýšlí, prožívají a vytvářejí sociální realitu.

4.3 Technika sběru dat

Určenou technikou pro sběr dat byl polostrukturovaný rozhovor, jehož výhodou je jeho pružnost a možnost zpětné vazby. Z rozhovoru získáme především subjektivní názor respondenta na dané téma.

Tazatel by měl mít určitou dovednost, citlivost, koncentraci, porozumění a disciplínu. Před zahájením rozhovoru musí být odstraněny všechny případné překážky. Je také nutné klást důraz na anonymitu dotazovaného (Hendl, 2008).

Pomocí polostrukturovaného rozhovoru jsem se snažila získat pohled seniorů na přínos kognitivních tréninků. Zároveň mě zajímala jejich motivace k účasti na tréninku kognitivních funkcí a samotné vnímání jeho průběhu.

Rozhovory proběhly na základě ústního souhlasu respondentů s důrazem na zachování anonymity všech dotazovaných, kteří byli rovněž obeznámeni s účelem výzkumného šetření. Rozhovory byly doslovně přepsané na papír a poté přepisovány do počítačového programu. Při analýze rozhovorů byla použita metoda „papír a tužka“ a poté zpracovány do jednotlivých oblastí. Všechny rozhovory jsou uvedeny v přílohách.

4.4 Charakteristika výzkumného souboru

Rozhovory byly provedeny s osmi pravidelnými účastníky kognitivního tréninku. Bohužel jsem vzhledem k pandemické situaci, která nastala nemohla udělat rozhovory s více respondenty. Výzkumný soubor se skládá ze šesti žen a dvou mužů ve věku od 67 do 94 let.

Všichni dotazovaní respondenti mají přiřazené číslo, které zajišťuje jejich anonymitu. Níže uvádím jejich věk a dobu, po kterou dochází na kognitivní tréninky. Dále zmiňuji povahové rysy každého ze seniorů a také to, jak si z pohledu lektorky vedou při tréninku kognitivních funkcí, či jak jsou ve skupině oblíbení.

Tabulka 1: Identifikační údaje dotazovaných respondentů

Respondent	Pohlaví	Věk
č. 1	muž	82
č. 2	žena	79
č. 3	žena	84
č. 4	žena	94
č. 5	žena	85
č. 6	muž	77
č. 7	žena	67
č. 8	žena	79

Zdroj: Vlastní šetření

Pro přehlednost byla vytvořena tabulka č. 1 která uvádí identifikační údaje jednotlivých respondentů. Tabulka č. 1 zobrazuje označení respondentů č. 1-8, pohlaví z čehož respondenti č. 2, 3, 4, 5, 7, 8 byly ženy a dva respondenti byli muži č. 1 a 5. Tabulka dále obsahuje jejich věk, který se pohybuje od 67 do 94 let.

Respondent č. 1 je muž, kterému je 82 let a kognitivní tréninky navštěvuje pravidelně asi půl roku, tedy od té doby, co na domov nastoupil. Velice rád se zúčastňuje všech skupinových aktivit. Z pohledu lektorky tréninky kognitivních funkcí zvládá velice dobře, především trénování paměti, které ho baví ze všeho nejvíce. Je vnímavý, naslouchající a má smysl pro humor. Jeho menším hendikepem je zhoršený sluch, takže občas nerozumí zadání.

Respondent č. 2 je žena, které je 79 let. Je pravidelnou účastnicí kognitivních tréninků, které navštěvuje od té doby, co trénování kognitivních funkcí v domově seniorů funguje, tedy asi 4 roky. Je velice introvertní člověk, ale těchto aktivit se zúčastňuje velice ráda. Občas, když není po jejím dokáže být velice popudlivá a také urážlivá. Její kognitivní funkce jsou však z pohledu lektorky ještě stále v pořádku.

Respondent č. 3 je žena, které je 84 let. Tréninky navštěvuje od té doby, co je klientkou domova seniorů, tedy asi dva roky. Velice ráda se zúčastňuje všech kognitivních činností, ale také společenských her, reminescenční terapie a také samotného povídání. Je velice ráda ve společnosti ostatních klientů. Velmi dobře zvládá například tréninky paměti. Je však omezená špatným sluchem a některá zadání zvládá lépe, jiná hůře. Je velice komunikativní a také společenská. Všechny kognitivní činnosti zvládá úměrně ke svému věku.

Respondent č. 4 je žena, které je 94 let. Na tréninky kognitivních funkcí dochází asi čtyři roky. Velice ráda se zúčastňuje všech skupinových aktivit, ale poslední dobou odmítá především trénování paměti. Podle jejích vlastních slov zjišťuje, že je „hloupá“. Lektorka se jí snaží vysvětlit, že vzhledem k jejímu věku na to má samozřejmě právo a že to s ní není tak zlé, jak si myslí. V kolektivu je však velice oblíbená pro svůj krásný humor. Je zvědavá a naslouchající. Bohužel jejím hendikepem je špatný sluch, který ji omezuje při takových aktivitách, kde potřebuje dobře rozumět. Přesto všechno je vždy dobře naladěná.

Respondent č. 5 je žena, které je 85 let, na kognitivní tréninky dochází čtyři roky, především proto, že vyplňují její volný čas a také proto, že má kognitivní činnosti velice ráda. Podle lektorky z počátku zvládala všechny zadané úkoly velmi dobře, ale postupem věku se jí rapidně zhoršila krátkodobá paměť a dále tento proces velice rychle postupuje. Už si nedokáže zapamatovat činnosti, které vykonávala před malou chvílí. Ani po přečtení deseti slov k zapamatování, už nedokáže vyjmenovat více jak dvě slova. Velice jí to rozčiluje. Ve skupině přesto působí velice sebejistě a ráda bývá středem pozornosti, ráda se poslouchá a celkově má povídání ráda, spíše ona vypráví. Dost často se také opakuje, ale ještě jí funguje sebereflexe, kdy si to sama uvědomuje. V kolektivu je však oblíbená.

Respondent č. 6 je muž, ve věku 77 let. Na tréninky kognitivních funkcí pravidelně dochází po dobu čtyř let. Trénování svých poznávacích schopností ho velice baví a také naplňuje. Podle lektorky jsou však zadání, se kterými si vždy neumí poradit, ale pokaždé se přizpůsobí tak, aby alespoň něco řekl. Velice rád čte a ostatní účastníky tréninku informuje o nabytých zkušenostech. V kolektivu je brán za podivína, nicméně ostatní ho respektují.

Respondent č. 7 je žena, které je 67 let. Na kognitivní tréninky dochází již dva roky. Kognitivní tréninky jsou ze všech nabízených činností v domově seniorů její nejoblíbenější. Nejradši má respondentka trénování paměti. Podle slov lektorky jsou její paměťové kapacity v naprostém pořádku a vždy zvládá všechny zadané úkoly. Je schopna splnit i takové úkoly, které ostatní klienti již bez větších problémů nezvládají. V kolektivu ostatních seniorů je velice ráda a cítí se spokojená. Je společenská a také hovorná, mezi ostatními klienty oblíbená.

Respondent č. 8 je žena, které je 79 let a na tréninky kognitivních funkcí dochází asi rok. Tréninky naplňují její volný čas a také v nich nachází potěšení. Je poměrně soutěživá a když

se jí něco nedaří, vyjadřuje to svou nelibostí, která ji však po chvíli přejde. Jinak je velice přátelská, hovorná a v kolektivu oblíbená. Její kognitivní schopnosti jsou dle lektorky zatím v pořádku.

4.5 Realizace výzkumu

Výzkum probíhal v měsíci březnu roku 2020. Jak jsem již výše zmínila, jeho realizaci mi značně ztížila pandemická situace, která nastala.

Před začátkem rozhovoru, jsem se všech respondentů zeptala, zda rozumí pojmu kognitivní trénink a funkce. Těm, kteří uvedeným pojmům nerozuměli nebo si nebyli jistí, jsem vše srozumitelně vysvětlila a po dobu celého rozhovoru jsem kladla důraz na to, aby respondenti všem otázkám porozuměli. Většina respondentů si však pod pojmem kognitivní funkce představila především paměť. V průběhu rozhovorů jsem se snažila být přívětivá a empatická. Na seniory jsem nekladla žádný tlak a vždy jsem jim nechala dostatečný prostor na zodpovězení otázky. Odpovědi respondentů jsem si doslovně psala na papír a poté doslovně přepsala do počítače. Všechny rozhovory jsou uvedeny v přílohách.

Výzkumné šetření bylo realizováno v domově seniorů v jihočeském kraji. Většina respondentů však nebyla sdílných, rozhovory tedy většinou trvaly do 60 minut.

5 Výsledky

V této části bakalářské práce jsou předloženy údaje, které jsem získala z rozhovorů se seniory. Zde se také snažím o zodpovězení všech výzkumných otázek. V podkapitolách jsou obsaženy postoje seniorů k přínosu kognitivních tréninků, motivaci a samotnému průběhu tréninků.

5.1 Senior a jeho zhodnocení dosavadních kognitivních schopností

V této oblasti jsem se seniorů tázala na to, jak hodnotí své dosavadní kognitivní schopnosti a zajímalo mě, zda si uvědomují jejich případné nedostatky. Dle mého názoru mnozí senioři velice neradi přiznávají, že se například jejich paměť zhoršila. Možná si však tuto skutečnost ani neuvědomují. Pro tuto věkovou kategorii je typické, že si pamatují detaily z dávného dětství, ale většinou si nemohou vzpomenout na to, co měli včera na oběd. Problémy se však nemusí objevovat u každého.

Respondent č. 1 mi na otázku, jak hodnotí své dosavadní kognitivní schopnosti odpověděl: *„Jako borec, kladně to posuzuju. Pamatuju si všechno, co slyším i to, co si přečtu.“* V tom se shodují i respondenti č. 6, a 7 respondentka č. 8 ještě dodala *„s ničím nemám problémy.“* Další respondenti (č. 2, 3, 4, 5) zmiňují, že jejich kognitivní schopnosti jsou na tom úměrně jejich věku a nejsou to, co bývaly. Respondentka č. 3 dodává: *„Já si myslím, že jsem na tom docela dobře. Dost si ještě pamatuju a vzpomínám, ale raději na ty veselejší věci.“* Respondentka č. 4 zmiňuje: *„S přibývajícím věkem mi odchází paměť, ale to nejsem sama.“* Respondentka č. 5 hodnotila své paměťové schopnosti tak, že jsou na dobré úrovni. Zároveň si však posteskla, že její paměť není, co bývala a dodává: *„Byla jsem vytrénovaná, protože jsem to dělala celý život, byla jsem učitelka.“*

Z hodnocení vyplývá, že respondenti hodnotí svoje kognitivní schopnosti tak, jak na tom podle slov lektorky jsou. Až na respondentku č. 5, která svoje paměťové schopnosti hodnotí tak, že jsou stále na přijatelné úrovni. Nicméně podle slov lektorky, jak je zmíněno výše, se její krátkodobá paměť velice rychle zhoršuje. Tato skutečnost je z odpovědi respondentky č. 5 jasně viditelná.

5.2 Motivace seniorů k účasti

Myslím si, že motivací pro jakýkoliv rozvoj člověka, ať po fyzické či psychické stránce, je dosažení určitých cílů. Těmi může být například lepší pracovní zařazení nebo zlepšení zdravotního stavu. V této věkové kategorii logicky tato motivace odpadá a všechno se seniorům může zdát zbytečné. Pouze výjimky nerezignují na stávající stav a snaží se žít aktivněji. V případě klientů z domova seniorů alespoň pravidelným docházením na kognitivní tréninky.

Zajímalo mě tedy, proč se rozhodli navštěvovat tréninky kognitivních funkcí. Jestli pouze proto, aby naplnili svůj volný čas, což je samozřejmě pochopitelné vzhledem k tomu, že jsou v domově seniorů a volného času mají dostatek. Dochází senioři na tréninky kvůli tomu, aby si trénovali své kognitivní schopnosti, v něčem se zdokonalovali? V této oblasti jsem se tedy seniorů tázala, jaká je jejich motivace k účasti na kognitivním tréninku. Většina respondentů mi odpověděla, že na tréninky dochází především proto, že si musí procvičovat svůj mozek nebo paměť. Respondent č. 4 zmiňuje: *„Poněvadž ztrácím létama paměť a potřebuju si to nějak vyčistit.“* Respondentka č. 5 dodává: *„Byla jsem učitelka. Celý život jsem se stále na něco vyptávala. Abych si nic nevymýšlela tak si trénuji paměť.“* Respondent č. 6 zmiňuje, že chodí na tréninky proto, aby neztratil svou paměť a dodal: *„Člověk pozoruje na sobě, že ta paměť už není, co to bývalo.“* Velice mě potěšil fakt, že si respondenti uvědomují, že je trénink kognitivních funkcí prospěšný pro jejich paměťové schopnosti. Ostatní respondenti začali chodit na kognitivní tréninky, protože jsou podle jejich názoru zajímavé a baví je. Respondent č. 2 dodává: *„Je to lepší než sedět na pokoji.“* Respondentka č. 7 dochází na kognitivní tréninky, protože je ráda ve společnosti ostatních. Respondentka č. 8 začala chodit na tréninky kognitivních funkcí ze zvědavosti.

Odpovědi seniorů mě velice příjemně překvapily. Z odpovědí je zřejmé, že motivací seniorů k účasti na kognitivním tréninku je především potřeba kompenzovat paměťové nedostatky. Senioři si tedy uvědomují, jak je důležité trénovat paměťové schopnosti, které jsou stejně jako ostatní poznávací schopnosti důležité pro zachování soběstačnosti či udržení kognitivních funkcí po delší dobu na stávající úrovni. Pouze z jedné odpovědi je patrné, že motivací není společenská potřeba či kompenzace určitých nedostatků, ale jde o pouhé naplnění volného času.

5.3 Samostatné trénování

Seniorů jsem se tázala, jestli své kognitivní schopnosti trénují také samostatně a pokud ano, zajímalo mě, jakým způsobem a jak často. Senioři své kognitivní funkce trénují v běžných aktivitách, které jsou pro ně typické. Většina respondentů (č. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) trénuje své kognitivní schopnosti tak, že luští křížovky, nebo si čte. Na otázku, jak často mi téměř všichni respondenti (č. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) odpověděli, že většinou každý den. Respondent č. 1 dodává: *„Protože jsem toho hodně prožil, a tak vzpomínám a tím si trénuju paměť.“* Respondentka č. 7 má mimo luštění křížovek a čtení také ráda ruční práce a dodává: *„U těch člověk taky musí přemýšlet.“* Respondentku č. 8 baví především sudoku a sledování vědomostních soutěží. Respondent č. 6 trénuje své kognitivní schopnosti tak, že si pročítá slovník cizích slov. Slovíčka si poté respondent č. 6 přeřikává a snaží se je zapamatovat. Pouze respondentka č. 4 na otázku, zda trénuje své kognitivní schopnosti také samostatně odpověděla: *„Asi nedělám akorát večer koukám na zprávy.“*

Z odpovědí je tedy zřejmé, že většina respondentů až na jediného své kognitivní schopnosti procvičuje tak, že si čte či luští křížovky. Předpokládám, že je to tím, že tyto aktivity jsou pro ně naprosto běžné. Respondenti si také nemusí uvědomovat, že právě těmito aktivitami trénují své kognitivní schopnosti. Myslím si, že by bylo prospěšné seniorům ukázat také jiná cvičení, kterými lze procvičovat kognitivní schopnosti nejen skupinově, ale také individuálně.

5.4 Přínos tréninků z pohledu seniora

V teoretické části této práce bylo zmíněno, že díky kognitivním tréninkům je možné udržet stávající poznávací schopnosti na přijatelné úrovni po delší dobu, a tak zajistit soběstačnost starého člověka. Všichni respondenti, se kterými jsem výzkum prováděla soběstační byli, proto jsem se konkrétně na soběstačnost netázala. Zajímaly mě především další pozitivní aspekty tréninku z pohledu seniora.

Jedna z otázek směřovala k tomu, co seniorům trénink kognitivních funkcí přináší. Pro respondenty č. 3, 5, 6, 7, 8 je hlavním přínosem kognitivních tréninků společnost ostatních účastníků tréninku. Respondentce č. 3 tréninky přináší mimo společnosti také vzpomínky

a vyprávění ostatních účastníků a dodává: „*Ráda si povídám a poznávám osudy druhých.*“ Vyprávění je přínosné také pro respondentku č. 2, která dodala: „*Povídáme si o různých zajímavých tématech, minule jsme si povídali o Americe, to bylo moc zajímavý, vždycky jsem se tam chtěla podívat, škoda že to nešlo.*“ Respondent č. 1 se díky tréninkům utvrzuje v tom, že mu to prý ještě stále myslí. Pro respondentku č. 4 je přínosem momentální zlepšení a dodává: „*Snažím se zapojovat paměť a když si nemůžu na něco vzpomenout, tak se tak dlouho mučím, až se mi to spojí.*“

Další otázkou bylo, zda má kognitivní trénink pozitivní vliv na kognitivní schopnosti seniorů. Zde jsem se chtěla dozvědět, zda si vliv kognitivních tréninků na jejich poznávací schopnosti uvědomují. Setkávala jsem se velice rozdílnými odpověďmi, které se vztahovaly především k paměti. Respondenti č. 2,3 a 8 odpověděli, že neví, zda se jim jejich poznávací schopnosti zlepšily. Respondentka č. 2 dále dodala: „*Nevnímám to, mám ještě dobrou paměť, sice si taky už něco nepamatuju, ale to je věkem, ale hlavně je to velmi zajímavé.*“ Respondentka č. 3 dále zmiňuje: „*To nevím já jsem taková popleta, ale dáme si kapučíno, to mám ráda. Hrajeme i Člověče nezlob se, a to mě baví.*“ Respondentka č. 3 také zmínila, že její paměťové schopnosti byly vždy dobré a doufá, že stále budou. Podle Respondentů č. 5 a 7 jsou jejich kognitivní schopnosti stále na stejné úrovni. Respondentka č. 5 však dodala: „*Pamatuju si, co jsem dělala dávno v minulosti, ale co jsem dělala před chvílí to už si nepamatuju.*“ Respondentka č. 7 dále zmínila: „*Určitě je větší iniciativa, ledacos se tu člověk dozví, doufám, že budou dobrý a že se nezhorší.*“ Respondentka č. 4 si myslí, že se jeho kognitivní funkce vlivem tréninků zlepšily a dodává: „*Určitě, sice ještě ne moc, ale sestřičky ještě poznám.*“ Podle respondenta č. 6 se jeho poznávací schopnosti určitě zlepšily, zároveň však dodal, že to nelze říct s jistotou a konstatoval: „*Něco to do sebe má. Ted' jsem ale zjistil, že když nepiju pivo, že si věci líp pamatuju.*“

Za největší přínos kognitivních tréninků senioři považují společnost ostatních. Tyto odpovědi mě nepřekvapily především proto, že si uvědomuji, jak je pro některé seniory těžké být bez svých blízkých, kteří je možná ani nenavštěvují. Klienti domova seniorů jsou většinou rádi za každou společnost, ve které mohou být. Je samozřejmě pochopitelné, že si senioři nejsou jisti, zda kognitivní tréninky napomáhají ke zlepšení jejich poznávacích schopností. Nicméně i v této otázce mi senioři spíše odpovídali, že jim trénink přináší především potěšení a radost ze společnosti. Je tedy zřejmé, že účinek kognitivních tréninků

nijak nevnímají, či se nad ním vůbec nezamýšlí a nejdůležitější pro ně je, jak jsem již zmínila, společnost ostatních účastníků.

5.5 Jak senior vnímá průběh tréninku

V této oblasti jsem se respondentů tázala, jaká v jejich skupině panuje atmosféra, zda si všichni klienti navzájem rozumí, či mezi nimi panuje nějaké napětí. Všichni respondenti (č. 1-8) se shodli na tom, že atmosféra je dobrá. Respondent č. 1 dodal: *„Je tam dobrá parta. Hlavně paní Jana a paní Vlasta jsou chytrý ženský.“* Respondentka č. 2 podotkla, že nálada při tréninku je vždy výborná. Respondentka č. 3 dodala: *„Je to dobrý, jsme dobrá parta, hlavně ti chlapi dělají legraci. Hlavně máme tu sestřičku hodnou a šikovnou.“* Respondentka č. 4 oceňuje, když se tréninku zúčastní více lidí a zdůvodnila to takto: *„Když je nás tam víc, každý něco řekne a máme se hned čeho chytit.“* Respondent č. 5 konstatuje, že si všichni velice dobře rozumí. Respondentka č. 7 dodala: *„Nikdo není hašteřivý.“*

V teoretické části této práce bylo zmíněno, že lektor svým vystupováním do značné míry ovlivňuje atmosféru a průběh tréninku kognitivních funkcí. Také motivace seniorů může být do značné míry lektorem ovlivněna. Další otázka tedy směřovala k tomu, jak senioři hodnotí lektorku tréninku, které říkají „sestřičko“. Všichni respondenti (č.1-8) ji hodnotili velice kladně. Zmiňovali, že je milá, hodná a také nápomocná. Respondentka č. 2 dodala, že by nechtěla, aby trénink vedl někdo jiný. Respondentka č. 5 ještě zmínila: *„Mám sestřičku ráda, se vším nám pomáhá a snaží se nás všechny zapojit, i když se nám občas taky nechce. To víte, ne vždycky je na to nálada.“*

Dále mě zajímalo, zda jsou senioři spokojeni s tím, jak tréninky probíhají nebo jestli by něco změnili. Všichni respondenti odpověděli, že jsou s průběhem tréninků spokojeni. Respondent č. 1 dodává: *„Akorát jak sem nahluchlejš, tak občas nerozumím, co mám zrovna dělat.“* Respondentka č. 3 dále zmínila, že se jí líbí především to, že si účastníci tréninku společně povídají a také se u toho zasmějí. Respondentka č. 4 zmínila: *„Jsem spokojená, dáme si vždycky k tomu kávičku, ale mám raději, když se můžu něčeho chytit, aby se mi mozek mohl zapojit než dostávat určité úkoly.“* Respondentce č. 5 nějaké úkoly vyhovují méně a dodala: *„Ale vždycky se dá ale něco odpovědět.“* Respondentka č. 7

zase nemá ráda poznávací hmatové pytlíčky a zmínila: „*V těch nejsem dobrá, ty by tam být nemusely.*“ Respondentka č. 8 si myslí, že by tréninky kognitivních funkcí mohly probíhat častěji.

Z odpovědí vyplývá, že ve skupině panuje příznivá a přívětivá atmosféra a nepanuje v ní žádné napětí či soutěživost. Z rozhovorů je rovněž znát, že ženy jsou rády v přítomnosti mužů a muži zase přítomnosti žen, což je samozřejmě pochopitelné.

Lektorku tréninku všichni hodnotili velice kladně a nebylo zmíněno nic negativního. Znamená to tedy, že svoji práci vykonává velice dobře a lektorce není v tomto ohledu co vytknout.

Se samotným průběhem jsou všichni účastníci rovněž spokojeni. Zde bych však zmínila to, že by bylo vhodné individuálně se věnovat účastníkům, kteří špatně slyší, protože si někteří neví rady se zadáním. Možná by stálo za zvážení využít pomoci asistenta. Jedna seniorka zmínila, že by si přála, aby kognitivní tréninky probíhaly častěji. Z mého pohledu by bylo rovněž ideální trénovat kognitivní schopnosti častěji než jednou za týden, protože pozitivně ovlivňují například náladu seniorů. Větší četnost kognitivních tréninků by jistě ocenila většina seniorů, jelikož je navštěvují velice rádi a společnost ostatních členů jim přináší potěšení.

5.6 Aktivita a vnímání vlastního úspěchu či neúspěchu seniora

V této oblasti jsem se respondentů tázala, zda jsou při tréninku kognitivních funkcí aktivní. Jelikož aktivita je při tréninku kognitivních funkcí velice důležitá. Je nutné, aby se všichni účastníci zapojovali co nejvíce. Všichni respondenti (č. 1-8) konstatovali, že jsou aktivní. Respondentka č. 1 dodala: „*Vždy když něco vím, tak to řeknu.*“ Respondentka č. 3 zmínila, že má nejraději společenské hry nebo si také ráda povídá. Respondentka č. 4 řekla: „*Ráda se toho účastním, ale nemám ráda, když trénujeme paměť, poslední dobou totiž zjišťuju, že už mi to nemyslí.*“

Další otázky jsem směřovala k tomu, jak respondenti vnímají, když se jim při tréninku daří nebo naopak, když úspěch nemají. Respondenti č. 1, 3, 5, 6 a 7 se shodují na tom, že ze svého úspěchu mají radost, což je samozřejmě pochopitelné. Respondentka č. 6 dodala: „*To víte, každéj má přece radost, když se mu daří.*“ Respondentka č. 8 konstatovala: „*No*

mám radost, protože vím, že mi to ještě myslí a mám dobré znalosti.“ V případě neúspěchu se respondenti č. 1, 4, 6 a 7 shodují na tom, že svůj vlastní neúspěch nijak zvlášť neřeší. Respondentka č. 1 dodala: *„Hlavně že jsme dobrá parta.“* Respondent č. 4 konstatuje: *„To mi náladu nezkazí.“* Z odpovědí respondentů je zřejmé, že jim nejde o úspěch, ale důležitá je především společnost ostatních účastníků tréninku. Respondenti č. 2, 3, 5, 8 naopak svůj neúspěch vnímají poněkud negativně. Respondentka č. 2 dodala: *„No občas mě to pěkně naštvě a pak ani nemám chuť se s někým moc bavit.“* Respondentka č. 8 navíc konstatovala: *„Občas mě to naštvě, ale ne hodně, já myslím, že mi skoro všechno jde.“* Respondentka č. 3 vnímá svůj neúspěch velice negativně a říká o sobě, že je hloupá.

Z odpovědí je zřejmé, že všichni účastníci jsou aktivní a vždy se snaží něco sdělit, i když si odpovědí nejsou jisti. V případě úspěchu má samozřejmě většina respondentů radost. Úspěch je pro seniory velice důležitý, protože jim umožňuje zažít radost z dobře vykonané práce a může jim tak zlepšit jejich dosavadní naladění. Je to pro ně také výborná motivace. V případě neúspěchu jsou někteří z respondentů naštvaní. Je důležité, aby lektor při vedení tréninku byl k těmto věcem citlivý, a i tak seniory pochválil, že si vedli dobře. Pro seniory může být i neúspěch motivací k tomu, aby se více snažili a měli lepší výsledky v průběhu kognitivních tréninků. Nutné je také zmínit, že přílišný nátlak na seniory ze strany lektora může mít negativní vliv na jejich motivaci.

Závěr

Cílem teoretické části této bakalářské práce bylo shrnout problematiku, která se vztahuje ke stáří, změnám kognitivních funkcí a samozřejmě také ke kognitivnímu tréninku, který je velice důležitý pro zachování soběstačnosti starého člověka a má celkově pozitivní vliv na jeho psychiku. Trénink může být také velice důležitou součástí života klientů v domovech seniorů.

Empirická část bakalářské práce byla zaměřena na přínos kognitivních tréninků z pohledu seniorů, na jejich motivaci k účasti a také na vnímání samotného průběhu tréninku. S touto problematikou souvisely i stanovené cíle, pro jejichž splnění byla zvolena metoda kvalitativního výzkumného šetření. Sběr dat probíhal formou polostrukturovaného rozhovoru.

První cíl byl zaměřen na přínos kognitivních tréninků z pohledu seniora. Z výsledků kvalitativního šetření vyplývá, že pro seniory je hlavním přínosem především společnost ostatních účastníků tréninku, která má pozitivní vliv na jejich psychické rozpoložení. Při tréninku totiž senioři přichází na jiné myšlenky a dozívají se více o životních osudech ostatních. Jak jsem si již předem domnívala, naplňují také jejich volný čas. Všichni senioři docházejí na kognitivní tréninky pravidelně a někteří již po dobu čtyř let, z čehož vyplývá, že je nedílnou součástí jejich života. Druhý cíl se vztahoval k motivaci seniorů. Zajímalo mě tedy, proč začali docházet na tréninky kognitivních funkcí. Výsledky výzkumného šetření poukazují na to, že hlavní motivací seniorů k účasti na kognitivním tréninku je potřeba kompenzovat své paměťové nedostatky, které si většinou všichni senioři uvědomují. Trénují je také samostatně pomocí luštění křížovek a dalších běžných činností. Z počátku, než jsem výzkum prováděla, jsem se domnívala, že hlavní motivací seniorů bude pouze naplnění volného času. Příjemně mě tedy překvapil fakt, že si senioři uvědomují, že pomocí tréninků kognitivních funkcí, lze předejít jejich rychlému úbytku a částečně tento proces zpomalit. Třetím cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jak senioři vnímají samotný průběh kognitivního tréninku. Z výsledků vyplývá, že v jejich skupině panuje velice dobrá, přívětivá atmosféra bez větších známek soutěživosti. Někteří ze seniorů jsou však citliví na jejich případný neúspěch a reagují podrážděně. S úspěchem jsou samozřejmě

všichni spokojeni. Úspěch či neúspěch při kognitivním tréninku může samozřejmě také působit jako motivační faktor pro podávání lepších výsledků.

Zajímalo mě také, jak senioři vnímají lektorku tréninku, jelikož do značné míry ovlivňuje celý průběh tréninku. Z rozhovorů vyplývá, že všichni senioři jsou s lektorkou velice spokojeni a na její práci z pohledu seniorů nelze co vytknout. Já bych však zde jednu připomínku měla. Myslím si, že by bylo vhodné věnovat se individuálně klientům, kteří špatně slyší a v důsledku toho nejsou schopni zvládat zadané úkoly, i když by jistě chtěli. Zároveň bych poukázala na to, že by bylo vhodné seniorům zajistit i jiné individuální činnosti, než je luštění křížovek. Je mnoho různých cvičení, pomocí kterých mohou senioři své kognitivní schopnosti trénovat samostatně na svém pokoji, nejen tedy při skupinovém tréninku. Domnívám se, že by tréninky v konkrétním domově seniorů mohly probíhat častěji než pouze jednou za týden. Pozitivní vliv na poznávací schopnosti a život seniorů, by se při větší četnosti kognitivních tréninků jistě zvýšil.

Seznam použité literatury

- ČSTMPJ, 2020. *Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging* [online]. [cit. 2020-04-15]. Dostupné z: <http://www.trenovanipameti.cz/index.php?lang=cz>
- ČSÚ, 2018. *Věková skladba obyvatel Česka se výrazně promění* [online]. [cit. 2020-04-24]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/vekova-skladba-obyvatel-ceska-se-vyrazne-promeni>.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HENDL, Jan, 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4.
- KALVACH, Zdeněk, 2004. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0548-6.
- KALVACH, Zdeněk, 2011. *Křehký pacient a primární péče*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4026-3.
- KLEVETOVÁ, Dana, 2017. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0102-3.
- KLUCKÁ, Jana a Pavla VOLFOVÁ, 2016. *Kognitivní trénink v praxi*. 2., rozšířené vydání. Praha: Grada, Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5580-9.
- KOUKOLÍK, František, 2002. *Lidský mozek: funkční systémy: norma a poruchy*. 2. aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-632-2.
- KULIŠŤÁK, Petr, 2011. *Neuropsychologie*. 2., aktualiz. a přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-891-3.
- KRÁLÍČEK, Petr, 2002. *Úvod do speciální neurofyzologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0350-0.
- KRIVOŠÍKOVÁ, Mária, 2011. *Úvod do ergoterapie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2699-1.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.

- LEZAK, Muriel Deutsch, 2012. *Neuropsychological assessment*. 5th ed. Oxford: Oxford University Press. ISBN 978-0-19-539552-5
- MALIA, Kit a Anne BRANNAGAN, 2010. *Jak provádět trénink kognitivních funkcí: praktická příručka pro každého*. 1vyd. Praha: Cerebrum-Sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin. ISBN 978-80-904357-3-5.
- ONDRUŠOVÁ, Jiřina, 2011. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1997-2.
- PETŘKOVÁ, Anna a Rozália ČORNANIČOVÁ, 2004. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů: studijní texty pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-0879-1.
- PREISS, Marek a Hana PŘIKRYLOVÁ KUČEROVÁ, 2006. *Neuropsychologie v neurologii*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0843-4.
- PREISS, Marek a Jaro KŘIVOHLAVÝ, 2009. *Trénování paměti a poznávacích schopností*. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2738-7.
- RHEINWALDOVÁ, Eva, 1999. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Psyché (Grada). ISBN 80-7169-828-8.
- STUART-HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2.
- SUCHÁ, Jitka, 2015. *Trénink paměti pro každý věk*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0847-1.
- SUCHÁ, Jitka a Eva JAROLÍMOVÁ, 2017. *Trénink paměti pro seniory: prevence Alzheimerovy choroby a dalších závažných onemocnění*. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0570-6.
- ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.
- ŠVINGALOVÁ, Dana, 1998. *Základy psychologie*. Vyd. 2. opr. Liberec: Technická univerzita, Studijní texty pro distanční studium. ISBN 80-7083-317-3.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ, 2015. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
ISBN 978-80-246-1318-5.

6 Přílohy

6.1 Seznam příloh

Příloha 1: Otázky pro rozhovor s respondenty

Příloha 2: Rozhovor s respondentem č. 1

Příloha 3: Rozhovor s respondentem č. 2

Příloha 4: Rozhovor s respondentem č. 3

Příloha 1: Rozhovor s respondentem č. 4

Příloha 1: Rozhovor s respondentem č. 5

Příloha 1: Rozhovor s respondentem č. 6

Příloha 1: Rozhovor s respondentem č. 7

Příloha 1: Rozhovor s respondentem č. 8

Příloha 1: Otázky pro rozhovor s respondenty

1. Jak hodnotíte vaše dosavadní kognitivní schopnosti?
2. Proč jste začal/a docházet na tréninky kognitivních funkcí?
3. Procvičujete vaše kognitivní schopnosti také samostatně? Pokud ano jakým způsobem a jak často?
4. Co vám tréninky kognitivních funkcí přináší?
5. Jaká je atmosféra ve vaší skupině?
6. Jak hodnotíte vašeho lektora?
7. Jste spokojen s tím, jak tréninky probíhají nebo je něco, co by mohlo být jinak?
8. Jste při tréninku kognitivních funkcí aktivní?
9. Jak vnímáte váš úspěch při tréninku kognitivních funkcí?
10. Jak vnímáte váš neúspěch při tréninku kognitivních funkcí?
11. Myslíte si, že se vaše kognitivních schopnosti vlivem kognitivních tréninků zlepšily?

Příloha 2: Rozhovor s respondentem č. 1

1. Jak hodnotíte vaše dosavadní kognitivní schopnosti?

„Jako borec, kladně to posuzuju. Pamatuju si všechno, co slyším i to, co si přečtu.“

2. Proč jste začal/a docházet na tréninky kognitivních funkcí?

„Protože si musím trénovat mozek.“

3. Procvičujete vaše kognitivní schopnosti také samostatně? Pokud ano jakým způsobem a jak často?

„Protože jsem toho hodně prožil, a tak vzpomínám a tím si trénuju paměť. Luštím křížovky a sleduju televizi a zprávy každé den.“

4. Co vám tréninky kognitivních funkcí přináší?

„Že se utvrzuju v tom, že mi to ještě myslí.“

5. Jaká je atmosféra ve vaší skupině?

„Je tam dobrá parta. Hlavně paní Jana a paní Vlasta jsou chytrý ženský.“

6. Jak hodnotíte vašeho lektora?

„Sestřička je moc hodná.“

7. Jste spokojen s tím, jak tréninky probíhají nebo je něco, co by mohlo být jinak?

„Je to v pořádku, všechno se mi líbí. Akorát jak sem nahluchlejš tak občas nerozumím, co mám zrovna dělat.“

8. Jste při tréninku kognitivních funkcí aktivní?

„Myslím že jo, vždycky když něco vím tak to řeknu.“

9. Jak vnímáte váš úspěch při tréninku kognitivních funkcí?

„Vždycky se z toho raduju, když mi něco jde.“

10. Jak vnímáte váš neúspěch při tréninku kognitivních funkcí?

„Je mi to jedno, hlavně že jsme dobrá parta.“

11. Myslíte si, že se vaše kognitivní schopnosti vlivem kognitivních tréninků zlepšily?

„Není co lepší, mám paměť.“

Příloha 3: Rozhovor s respondentem č. 2

1. Jak hodnotíte vaše dosavadní kognitivní schopnosti?

„Já si myslím, že jsem na tom docela dobře. Úplně dobrý teda nemůžu říct, ale slušně.“

2. Proč jste začal/a docházet na tréninky kognitivních funkcí?

„Protože je to zajímavé a baví mě to. Je to lepší než sedět na pokoji.“

3. Procvičujete vaše kognitivní schopnosti také samostatně? Pokud ano jakým způsobem a jak často?

„Ráda si čtu a hodně. A když přijde moje dcera tak s ní luštím křížovky, to víte, já už špatně píšu.“

4. Co vám tréninky kognitivních funkcí přináší?

„Povídáme si o různých zajímavých tématech, minule jsme si povídali o Americe, to bylo moc zajímavý, vždycky sem se tam chtěla podívat.“

5. Jaká je atmosféra ve vaší skupině?

„Dobrá atmosféra, vždycky si dáme kafičko a nálada je výborná.“

6. Jak hodnotíte vašeho lektora?

„Mám jí moc ráda, nevyměnila bych jí.“

7. Jste spokojen s tím, jak tréninky probíhají nebo je něco, co by mohlo být jinak?

„Já si myslím, že jsou dobrý, mně se líbí jak probíhají.“

8. Jste při tréninku kognitivních funkcí aktivní?

„Ale jo, jsem.“

9. Jak vnímáte váš úspěch při tréninku kognitivních funkcí?

„Vždycky mi to zvedne náladu.“

10. Jak vnímáte váš neúspěch při tréninku kognitivních funkcí?

„No občas mě to pěkně naštvě a pak ani nemám chuť se s někým moc bavit.“

11. Myslíte si, že se vaše kognitivních schopnosti vlivem kognitivních tréninků zlepšily?

„Nevím, nevnímám to. Mám ještě dobrou paměť, sice si taky už něco nepamatuju, ale to je věkem. Ale hlavně je to zajímavé.“

Příloha 4: Rozhovor s respondentem č. 3

1. Jak hodnotíte vaše dosavadní kognitivní schopnosti?

„Já si myslím, že jsem na tom docela dobře, dost vzpomínám, ale raději na ty veselejší věci.“

2. Proč jste začal/a docházet na tréninky kognitivních funkcí?

„Bylo mi to nabídnuto, a mně se to líbilo.“

3. Procvičujete vaše kognitivní schopnosti také samostatně? Pokud ano jakým způsobem a jak často?

„Ráda čtu a luštím křížovky v časopisech, které mi nosí moje rodina.“

4. Co vám tréninky kognitivních funkcí přináší?

Vzpomínky no a taky vyprávění, ráda si povídám a taky poznávám osudy druhých. Jsem ráda, když tu jsem s ostatními.“

5. Jaká je atmosféra ve vaší skupině?

„Je to dobrý. Jsme dobrá parta, ti chlapi dělají legraci. Hlavně máme tu sestřičku hodnou a šikovnou.“

6. Jak hodnotíte vašeho lektora?

„No teď sem vám přece řekla že je hodná.“

7. Jste spokojen s tím, jak tréninky probíhají nebo je něco, co by mohlo být jinak?

„Jsem spokojená. Líbí se mi to, jak to je. Hodně si povídáme a zasmějeme se.“

8. Jste při tréninku kognitivních funkcí aktivní?

„No ano to já jsem, hlavně když hrajeme Člověče nezlob se.“

9. Jak vnímáte váš úspěch při tréninku kognitivních funkcí?

„Jsem ráda, když se mi daří.“

10. Jak vnímáte váš neúspěch při tréninku kognitivních funkcí?

„Říkám si, že jsem hloupá.“

11. Myslíte si, že se vaše kognitivní schopnosti vlivem kognitivních tréninků zlepšily?

„To nevím, Já jsem taková popleta, ale dáme si kapučíno, to mám ráda. Hrajeme i Člověče nezlob se, a to mě baví.“

Příloha 5: Rozhovor s respondentem č. 4

1. Jak hodnotíte vaše dosavadní kognitivní schopnosti?

„S přibývajícím věkem mi odchází paměť, ale to nejsem sama.“

2. Proč jste začal/a docházet na tréninky kognitivních funkcí?

„Poněvadž ztrácím létama paměť a potřebuji si to nějak vyčistit.“

3. Procvičujete vaše kognitivní schopnosti také samostatně? Pokud ano jakým způsobem a jak často?

„Asi nedělám, akorát večer koukám na zprávy.“

4. Co vám tréninky kognitivních funkcí přináší?

„Momentální zlepšení, snažím se zapojovat paměť a když si nemůžu na něco vzpomenout tak se tak dlouho mučím, až se mi to spojí.“

5. Jaká je atmosféra ve vaší skupině?

„Dobře to vnímám jsem ráda, když je nás tam víc, každý něco řekne a máme se hned čeho chytit.“

6. Jak hodnotíte vašeho lektora?

„Sestřička je moc milá, hodná moc.“

7. Jste spokojen s tím, jak tréninky probíhají nebo je něco, co by mohlo být jinak?

„Jsem spokojená, dáme si vždycky k tomu kávičku, ale mám raději, když se můžu něčeho chytit, aby se mi mozek mohl zapojit než dostávat určité úkoly.“

8. Jste při tréninku kognitivních funkcí aktivní?

„Ráda se toho účastním, ale nemám ráda, když trénujeme paměť, poslední dobou totiž zjišťuju, že už mi to nemyslí.“

9. Jak vnímáte váš úspěch při tréninku kognitivních funkcí?

„No, já myslím, že já ale moc teda úspěšná nejsem.“

10. Jak vnímáte váš neúspěch při tréninku kognitivních funkcí?

„To mi náladu nezkazí.“

11. Myslíte si, že se vaše kognitivních schopnosti vlivem kognitivních tréninků zlepšily?

„No určitě, sice ještě ne moc, ale sestřičky ještě poznám.“

Příloha 6: Rozhovor s respondentem č. 5

1. Jak hodnotíte vaše dosavadní kognitivní schopnosti?

„Úměrně věku, není to, co to bývalo. Byla jsem vytrénovaná, protože jsem to dělala celý život, byla jsem učitelka.“

2. Proč jste začal/a docházet na tréninky kognitivních funkcí?

„Byla jsem učitelka. Celý život jsem se stále na něco vyptávala. Abych si nevymýšlela, tak si trénuji paměť.“

3. Procvičujete vaše kognitivní schopnosti také samostatně? Pokud ano jakým způsobem a jak často?

„Ano, ráda luštím křížovky a čtu si.“

4. Co vám tréninky kognitivních funkcí přináší?

„Dostanu lepší náladu, když s někým mluvím.“

5. Jaká je atmosféra ve vaší skupině?

„Příjemná, všichni si rozumíme.“

6. Jak hodnotíte vašeho lektora?

„Mám sestřičku ráda, se vším nám pomáhá a snaží se nás zapojit všechny, i když se nám občas taky nechce. To víte, ne vždycky je na to nálada.“

7. Jste spokojen s tím, jak tréninky probíhají nebo je něco, co by mohlo být jinak?

„Jsem spokojená, něco mi sedí méně, ale vždycky se dá něco odpovědět.“

8. Jste při tréninku kognitivních funkcí aktivní?

„Ano, mám to moc ráda.“

9. Jak vnímáte váš úspěch při tréninku kognitivních funkcí?

„Jsem ráda, když mi něco jde, jako každé je rád.“

10. Jak vnímáte váš neúspěch při tréninku kognitivních funkcí?

„Když něco nevím, tak mě to rozčiluje.“

11. Myslíte si, že se vaše kognitivních schopnosti vlivem kognitivních tréninků zlepšily?

„Mám pocit, že je to na stejné úrovni, nikdy jsem s pamětí neměla problémy. Pamatuju si, co jsem dělala dávno v minulosti, ale co jsem dělala před chvílí si už nepamatuju.“

Příloha 7: Rozhovor s respondentem č. 6

1. Jak hodnotíte vaše dosavadní kognitivní schopnosti?

„Hodnotím je zatím obstojně. Pamatuju si, co slyším, i to co si přečtu.“

2. Proč jste začal/a docházet na tréninky kognitivních funkcí?

„Abych neztratil paměť, člověk na sobě pozoruje, že ta paměť není, co to bývalo.“

3. Procvičujete vaše kognitivní schopnosti také samostatně? Pokud ano jakým způsobem a jak často?

„Ano, pročítám si slovník cizích slov a snažím se učit cizí slovíčka. A často si ty slova přeříkávám.“

4. Co vám tréninky kognitivních funkcí přináší?

„Setkávám se tam s lidmi, nějaká ta komunikace. Lepší než sedět doma.“

5. Jaká je atmosféra ve vaší skupině?

„Setkám se tam s lidma, se kterýma bych se běžně neseťkal. Atmosféra je tam velice dobrá.“

6. Jak hodnotíte vašeho lektora?

„No moc dobře, mám jí rád.“

7. Jste spokojen s tím, jak tréninky probíhají nebo je něco, co by mohlo být jinak?

„Líbí se mi to, беру to tak jak to je.“

8. Jste při tréninku kognitivních funkcí aktivní?

„Já bych řekl že jo, vždycky je co říct.“

9. Jak vnímáte váš úspěch při tréninku kognitivních funkcí?

„To víte, každej má přece radost, když se mu daří.“

10. Jak vnímáte váš neúspěch při tréninku kognitivních funkcí?

„Já to neřeším, chodím tam rád, a to mi stačí.“

11. Myslíte si, že se vaše kognitivních schopnosti vlivem kognitivních tréninků zlepšily?

„Samozřejmě, když se to nezhoršilo, tak hlavně aby to zůstalo, jak to je. Člověk to tak úplně nepozná, ale něco to do sebe má. Teď jsem ale zjistil, že když nepiju pivo, že si věci líp pamatuju.“

Příloha 8: Rozhovor s respondentem č. 7

1. Jak hodnotíte vaše dosavadní kognitivní schopnosti?

„Já myslím, že dobrý, všechno zatím zvládám.“

2. Proč jste začal/a docházet na tréninky kognitivních funkcí?

„Jsem ráda ve společnosti ostatních a pak nebudu zapomínat.“

3. Procvičujete vaše kognitivní schopnosti také samostatně? Pokud ano jakým způsobem a jak často?

„Luštím křížovky, ráda čtu a mám taky moc ráda ruční práce, u těch člověk taky musí přemejšlet.“

4. Co vám tréninky kognitivních funkcí přináší?

„Procvičování paměti a hlavně společnost tu já mám moc ráda.“

5. Jaká je atmosféra ve vaší skupině?

„Myslím, že dobrá, nikdo není hašteřivý.“

6. Jak hodnotíte vašeho lektora?

„Moc dobře, sestřička je na nás milá a vždycky nám se vším pomůže.“

7. Jste spokojen s tím, jak tréninky probíhají nebo je něco, co by mohlo být jinak?

„Vyhovuje mi to tak, jak to probíhá. Akorát nemám ráda poznávací hmatový pytlíčky..v těch nejsem dobrá, ty by tam bejt nemusely.“

8. Jste při tréninku kognitivních funkcí aktivní?

„Ale jo, já bych řekla, že jo.“

9. Jak vnímáte váš úspěch při tréninku kognitivních funkcí?

„Nejsem soutěživá, ale když se mi něco povede tak mám radost.“

10. Jak vnímáte váš neúspěch při tréninku kognitivních funkcí?

„Vůbec to neřeším, pro mě to není důležité.“

11. Myslíte si, že se vaše kognitivní schopnosti vlivem kognitivních tréninků zlepšily?

„Určitě je větší iniciativa, ledacos se tu člověk dozví. Myslím, že jsem na tom furt stejně, ale doufám, že budou dobrý a že se nezhorší.“

Příloha 9: Rozhovor s respondentem č. 8

1. Jak hodnotíte vaše dosavadní paměťové schopnosti?

„Já myslím, že jsem na tom moc dobře, s ničím nemám problémy.“

2. Proč jste začal/a docházet na tréninky kognitivních funkcí?

„Protože se zúčastňuju všech aktivit tady v domově, a chtěla jsem vědět co to bude. A hlavně abych všechno zvládala sama.“

3. Procvičujete vaše kognitivní schopnosti také samostatně? Pokud ano jakým způsobem a jak často?

„Luštím křížovky, sudoku a sleduju A-Z kviz, ten mě moc baví. A taky zprávy každý večer.“

4. Co vám tréninky kognitivních funkcí přináší?

„Radost, nové zážitky a taky společnost dalších lidí, ti chlapi tady jsou fajn a ženský taky.“

5. Jaká je atmosféra ve vaší skupině?

„Radostná a veselá, to to příjemně strávený čas. Hodně se u toho nasmějeme.“

6. Jak hodnotíte vašeho lektora?

„Já mám sestřičku ráda.“

7. Jste spokojen s tím, jak tréninky probíhají nebo je něco, co by mohlo být jinak?

„Je to dobrý, ale mohly by být častěji.“

8. Jste při tréninku kognitivních funkcí aktivní?

„Jsem, ráda se toho všeho zúčastňuju.“

9. Jak vnímáte váš úspěch při tréninku kognitivních funkcí?

„No mám radost, protože vím, že mi to ještě myslí a mám dobré znalosti.“

10. Jak vnímáte váš neúspěch při tréninku kognitivních funkcí?

„Občas mě to naštvě, ale ne hodně, já myslím, že mi skoro všechno jde.“

11. Myslíte si, že se vaše kognitivní schopnosti vlivem kognitivních tréninků zlepšily?

„Já nevím, vždycky jsem měla dobrou paměť a doufám, že i v budoucnu budu.“