

Příloha č. 1. Dotazník kognitivních chyb (CFQ)

Prosím, zaškrtněte vyhovující odpověď do patřičného sloupce PODLE TOHO JAK SE CÍTÍTE NYNÍ, V TÉTO DOBĚ

		1= nikdy	2= velmi zřídka	3= občas	4= docel a často	5= velmi často
1.	... něco čtete a najednou si uvědomíte, že tomu nevěnujete pozornost a musíte si to přečíst znovu?					
2.	... zapomínáte, proč jste přešel z jedné části domu/bytu do druhé?					
3.	... si nevšimnete dopravní značky?					
4.	... si spletete pravou a levou, když někomu vysvětlujete cestu?					
5.	... vrážíte do lidí?					
6.	... si nepamatujete, zda jste zhasnuli světlo, vypnuli sporák či zamknuli dveře?					
7.	... se nesoustředíte na jména lidí, se kterými se seznamujete?					
8.	... něco řeknete a vzápětí si uvědomíte, že to mohlo znít urážlivě?					
9.	... neslyšíte, že na Vás někdo mluví, když se zabýváte něčím jiným?					
10.	... se rozčílíte a pak toho litujete?					
11.	... důležité dopisy necháváte bez odpovědi po celé dni?					
12.	... nevíte, kde odbočit na cestě, kterou dobře znáte, ale používáte ji jen zřídka?					
13.	... nemůžete najít to, co si chcete koupit v supermarketu (přestože to tam mají)?					
14.	... najednou přemýšlíte, zda jste nějaké slovo použili správně?					
15.	... se nemůžete rozhodnout?					
16.	... zjistíte, že jste zapomněli na nějakou schůzku?					
17.	... zapomínáte, kam jste něco položili, například noviny nebo knihu?					
18.	... si uvědomíte, že jste zahodili, co jste si chtěli nechat a ponecháte si to, co jste chtěli zahodit - například vyhodíte čokoládu a necháte si obal?					
19.	... se zasníte, zatímco byste měli něčemu naslouchat?					
20.	... zapomínáte jména lidí?					
21.	... doma něco děláte a uprostřed toho se začnete neplánovaně zabývat jinou činností?					
22.	... si nemůžete na něco vzpomenout, přestože to máte na jazyku?					
23.	... zapomínáte, pro co jste přišli do obchodu?					
24.	... padají věci z rukou?					
25.	... nevíte o čem mluvit?					

PŘÍLOHA Č. 2

SCHWARTZOVA ŠKÁLA (SOS-10)

Instrukce: Následuje 10 výroků o Vás a Vašem životě, které nám pomohou zjistit Váš názor na to, jak se Vám daří. Odpovězte, prosím, na každý výrok tak, že označíte číslo odpovědi, které nejlépe vystihuje, jak se Vám většinou během **posledních sedmi dní** (jednoho týdne) dařilo. **ZKUSTE POROVNAT, JAK SE CÍTÍTE OPROTI STAVU PŘED ZAČÁTKEM KURZU.** Neexistují žádné správné ani špatné odpovědi, ale je důležité, aby Vaše odpověď *vystihla* Váš vlastní názor na to, jak se Vám dařilo. První odpověď, která Vás napadne, bývá často nejlepší.

1. Vezmu-li v úvahu svou současnou fyzickou kondici, jsem spokojen/a s tím, co mohu dělat.

Nikdy 0 1 2 3 4 5 6 Neustále nebo téměř stále

2. Důvěřuji své schopnosti udržovat důležité osobní vztahy.

Nikdy 0 1 2 3 4 5 6 Neustále nebo téměř stále

3. Do budoucnosti hledím s optimismem.

Nikdy 0 1 2 3 4 5 6 Neustále nebo téměř stále

4. Často mě v životě něco zaujme nebo se pro něco nadchnu.

Nikdy 0 1 2 3 4 5 6 Neustále nebo téměř stále

5. Dovedu si užít legraci.

Nikdy 0 1 2 3 4 5 6 Neustále nebo téměř stále

6. Jsem celkově spokojen/a se svým duševním zdravím.

Nikdy 0 1 2 3 4 5 6 Neustále nebo téměř stále

7. Dovedu si odpustit svá vlastní selhání.

Nikdy 0 1 2 3 4 5 6 Neustále nebo téměř stále

8. Můj život probíhá podle mého očekávání.

Nikdy 0 1 2 3 4 5 6 Neustále nebo téměř stále

9. Dovedu zvládat konflikty, které mám s jinými lidmi.

Nikdy 0 1 2 3 4 5 6 Neustále nebo téměř stále

10. Mám klid v duši.

Nikdy 0 1 2 3 4 5 6 Neustále nebo téměř stále

Příloha č. 3 - Sebehodnocení

Ohodnoťte, prosím, následující oblasti podobně jako ve škole, podle toho, jak na tom v současnosti jste - 1=výborně; 2=docela dobře; 3=něco mezi; 4=spíše špatně; 5=naprosto neuspokojivě:

	Oblast	1=výborně 2=docela dobře 3=něco mezi 4=spíše špatně 5=naprosto neuspokojivě
1.	Vaše paměť celkově	
2.	Vaše paměť na čísla	
3.	Vaše paměť na obličeje	
4.	Vaše paměť na jména	
5.	Vaše paměť na události	
6.	Vaše schopnost se soustředit	
7.	Vaše teoretické vědomosti o fungování mozku	
8.	Vaše schopnost se učit novým věcem	
9.	Vaše motivace k aktivitě celkově	
10.	Vaše sebevědomí celkově	
11.	Váš společenský život mimo rodinu	
12.	Váš společenský život s rodinou	
13.	Zájem Vaší rodiny o Váš život, zážitky a zkušenosti	
14.	Váš zájem o svět okolo Vás	
15.	Vaše tělesná kondice	
16.	Vaše tělesné zdraví	

Příloha č. 4

Jak často nyní po skončení celého kurzu používáte následující **techniky**, abyste si připomněl/a, zapamatoval/a nějaké věci? (prosím zakroužkujte jedno číslo na škále 1-7).

	vždy		někdy			nikdy	
a. nosit s sebou poznámkový blok	1	2	3	4	5	6	7
b. psát si upomínky, poznámky	1	2	3	4	5	6	7
c. psát si seznam věcí, které je třeba udělat	1	2	3	4	5	6	7
d. psát si nákupní list	1	2	3	4	5	6	7
e. plánování denního programu, rozpisu předem	1	2	3	4	5	6	7
f. opakování si „v duchu“, potichu	1	2	3	4	5	6	7
g. asociace, spojitosti s jinými věcmi	1	2	3	4	5	6	7
h. psát upomínky na věci, které potřebujete udělat na nápadné, důležité místo	1	2	3	4	5	6	7

Příloha č. 5

NYNÍ PROSÍME ZPĚTNĚ OHODNOŤTE POUZE **TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI**

1. Jak jste byl/a celkově spokojen/a s tímto kurzem trénování paměti?

Velmi spokojen/a – spíše spokojen/a – něco mezi – spíše nespokojen/a – značně nespokojen/a

2. Jak jste byl/a celkově spokojen/a s trenérkou – Danou Steinovou?

Velmi spokojen/a – spíše spokojen/a – něco mezi – spíše nespokojen/a – značně nespokojen/a

3. Co by se v kurzu trénování paměti mohlo zlepšovat? Prosíme volně napište.

4. Splnil kurz trénování paměti Vaše očekávání?

ANO – SPÍŠE ANO – NĚCO MEZI – SPÍŠE NE - NE

5. Doporučil byste tento kurz trénování paměti svým přátelům či známým?

ANO – SPÍŠE ANO – NĚCO MEZI – SPÍŠE NE - NE

6. Domníváte se, že tento kurz trénování paměti může oddálit některé nepříjemné příznaky stárnutí?

ANO – SPÍŠE ANO – NĚCO MEZI – SPÍŠE NE - NE

7. Domníváte se, že tento kurz zlepšil kvalitu Vašeho života?

ANO – SPÍŠE ANO – NĚCO MEZI – SPÍŠE NE – NE

8. Domníváte se, že trénování paměti v kombinaci s kondičním cvičením je lepší než samotné trénování paměti?

ANO – SPÍŠE ANO – NĚCO MEZI – SPÍŠE NE – NE

NYNÍ PROSÍME ZPĚTNĚ OHODNOŤTE POUZE **KONDIČNÍ CVIČENÍ**

1. Jak jste byl/a celkově spokojen/a s tímto kondičním cvičením?

Velmi spokojen/a – spíše spokojen/a – něco mezi – spíše nespokojen/a – značně nespokojen/a

2a. Jak jste byl/a celkově spokojen/a s trenérem – Helenou Jarkovskou?

Velmi spokojen/a – spíše spokojen/a – něco mezi – spíše nespokojen/a – značně nespokojen/a

2b. Jak jste byl/a celkově spokojen/a s trenérem – Pavlem Špaténkou?

Velmi spokojen/a – spíše spokojen/a – něco mezi – spíše nespokojen/a – značně nespokojen/a

3. Co by se v kurzu kondičního cvičení paměti mohlo zlepšovat? Prosíme volně napište.

4. Splnil kurz kondičního cvičení Vaše očekávání?

ANO – SPÍŠE ANO – NĚCO MEZI – SPÍŠE NE - NE

5. Doporučil byste tento kurz kondičního cvičení svým přátelům či známým?

ANO – SPÍŠE ANO – NĚCO MEZI – SPÍŠE NE - NE

6. Domníváte se, že kondiční cvičení může oddálit některé nepříjemné příznaky stárnutí?

ANO – SPÍŠE ANO – NĚCO MEZI – SPÍŠE NE - NE

7. Domníváte se, že tento kurz kondičního cvičení může zlepšit kvalitu Vašeho života?

ANO – SPÍŠE ANO – NĚCO MEZI – SPÍŠE NE – NE

8. Domníváte se, že kondiční cvičení v kombinaci s trénováním paměti je lepší než samotné trénování paměti?

ANO – SPÍŠE ANO – NĚCO MEZI – SPÍŠE NE – NE

Příloha č. 6. Denní záznamy

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI (prosíme, kroužkujte vždy jednu odpověď)

1. Jak jste byl/a dnes celkově spokojen/a s trénováním paměti?

hodně spokojen/a – spokojen/a – něco mezi – spíše nespokojen/a – velmi nespokojen/a

2. Považujete dnešní lekci trenérem za zvládnutou?

velmi zvládnutou – spíše zvládnutou – něco mezi – spíše nezvládnutou – zřetelně nezvládnutou

3. Považujete dnešní lekci za povedenou?

ano – spíše ano – něco mezi – spíše ne - ne

4. Máte dojem, že jste se dnes naučil/a něco nového?

ano – spíše ano – něco mezi – spíše ne - ne

5. Jak se cítíte mezi lidmi během lekcí?

hodně spokojeně – spokojeně – něco mezi – spíše nespokojeně – velmi nespokojeně

6. Pomohla Vám dnešní lekce zvýšit si sebevědomí?

velmi pomohla – spíše pomohla – něco mezi – spíše nepomohla – velmi nepomohla

7. Podnítila Vás dnešní lekce, abyste si zkoušel/a, co jste se naučil/a ve Vašem běžném prostředí?

velmi pomohla – spíše pomohla – něco mezi – spíše nepomohla – velmi nepomohla

8. Zkoušel/a jste od poslední lekce ve Vašem prostředí to, co jste se zatím naučil/a?

ano – spíše ano – něco mezi – spíše ne – ne

9. Máte pocit, že se Vaše paměť díky cvičení lepší?

ano – spíše ano – něco mezi – spíše ne – ne

10. Jakýkoliv Váš komentář ke dnešku můžete zapsat zde:

Denní záznamy

KONDIČNÍ TRÉNINK /tělesné cvičení/ (prosíme, kroužkujte vždy jednu odpověď)

1. Jak jste byl/a dnes celkově spokojen/a kondičním tréninkem?

hodně spokojen/a – spokojen/a – něco mezi – spíše nespokojen/a – velmi nespokojen/a

2. Považujete dnešní lekci trenérem za zvládnutou?

velmi zvládnutou – spíše zvládnutou – něco mezi – spíše nezvládnutou – zřetelně nezvládnutou

3. Považujete dnešní lekci za povedenou?

ano – spíše ano – něco mezi – spíše ne - ne

4. Máte dojem, že jste se dnes naučil/a něco nového?

ano – spíše ano – něco mezi – spíše ne - ne

5. Jak se cítíte mezi lidmi během lekcí?

hodně spokojeně – spokojeně – něco mezi – spíše nespokojeně – velmi nespokojeně

6. Pomohla Vám dnešní lekce zvýšit si sebevědomí?

velmi pomohla – spíše pomohla – něco mezi – spíše nepomohla – velmi nepomohla

7. Podnítila Vás dnešní lekce, abyste si zkoušel/a co jste se naučil/a ve Vašem běžném prostředí?

velmi pomohla – spíše pomohla – něco mezi – spíše nepomohla – velmi nepomohla

8. Zkoušel/a jste od poslední lekce ve Vašem prostředí to, co jste se zatím naučil/a?

ano – spíše ano – něco mezi – spíše ne – ne

9. Máte pocit, že se Vaše fyzická kondice díky cvičení lepší?

ano – spíše ano – něco mezi – spíše ne – ne

10. Jakýkoliv Váš komentář ke dnešku můžete zapsat zde:

Příloha č. 7

Otázky k rozhovoru s vybranými účastníky projektu

Ráda bych si s Vámi popovídala o kurzu trénování paměti a tělesného cvičení, který jste před sedmi měsíci absolvoval/a. Zajímal by mě Váš názor, jak kurz s odstupem času hodnotíte a v čem vy osobně vidíte jeho klady a zápory.

Položím Vám tedy nyní několik otázek:

Úvodní otázky k TP+KC

1. S jakým očekáváním jste do kurzu vstupoval/a, proč jste se rozhodla ho absolvovat ?
2. Když si teď spolu o proběhlém kurzu povídáme, co zajímavého se vám vybavuje/ co na Vás nejvíc zapůsobilo?

Otázky k TP (trénink paměti)

1. Změnil absolvovaný TP něco konkrétního ve Vašem životě, ve vaší každodenní praxi ?
2. Měla jste očekávání, která kurz nenaplnil?
3. Jak na Vás působil úspěch či neúspěch v jednotlivých lekcích?

Otázky ke KC (kondiční cvičení)

1. Změnilo absolvované KC něco konkrétního ve Vašem životě, ve vaší každodenní praxi ?
2. Měla jste očekávání, která kurz nenaplnil?
3. Jak na Vás působil úspěch či neúspěch v jednotlivých lekcích?

Na závěr

1. Jste v současné době s někým z účastníků projektu v kontaktu?
2. Komu byste podobný kurz doporučil/a a proč?
3. Jak hodnotíte spojení TP a KON ? Jaké to pro Vás bylo (náročné, nové, příjemné, rušivé, zábavné ...),

Příloha č. 8

Vzorová lekce tréninku paměti (Suchá, 2007):

Procvičované kognitivní funkce: pozornost, exekutivní funkce, výbavnost, kognitivní flexibilita, dlouhodobá paměť, tvořivost, jemná motorika.

Přivítání, orientace, jména účastníků

Otázka na úvod: Čeho byste chtěli ještě dosáhnout? Co byste alespoň ještě jednou chtěli zažít?

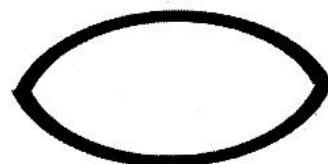
1. cvičení: Instrukce: „Budu vám říkat přídavná jména a vy k nim zkuste doplnit přirovnání.“

1. Rychlý jako – *blesk*
2. Náladový jako – *počasí*
3. Tenký jako – *papír*
4. Hubený jako – *výplata, lunt*
5. Tlustý jako – *bečka*
6. Chytrý jako – *opice, liška*
7. Pevný jako – *skála*
8. Plešatý jako – *koleno*
9. Ohebný jako – *proutek*
10. Krásný jako – *obrázek*
11. Sladký jako – *med*

2. cvičení: Instrukce: Pro ženy: „Zkuste říct, co všechno byste musely v obchodě nakoupit, kdybyste vařily svíčkovou a neměly doma vůbec nic. Víte, kolik korun přibližně suroviny stojí?“ Varianta určená spíše pro muže: „Vyjmenujte nářadí, které byste potřebovali při opravě motoru auta. Víte orientačně, kolik korun dnes nářadí stojí?“

3. cvičení: Instrukce: „Před vámi je několik nedokončených tvarů. Zkuste je dle vlastní fantazie dokončit tak, aby byl každý jiný.“ (Pracovní list pro klienty 51.1)

 Pracovní list pro klienty 51.1



Příloha č. 9 Ukázky pracovních listů (Klucká & Volfová, 2009)

Tužkou spojte všechna vytištěná jména podle abecedy, od každého písmen je tu jedno. Změřte si na hodinkách, jak dlouho vám úloha trvala.

Martin

Aleš

Pavčina

Waldemar

Řehoř

Bohumil

Lenka

Radek

Tomáš

Zuzana

Xaver

Cecílie

Júlie

Žofie

Yves

Dagmar

Vladimír

Eduard

Nina

Uršula

Katka

Štěpánka

Chrudoš

Čestmír

Olga

Svatopluk

Ivana

Gabriela

Hana

Filip

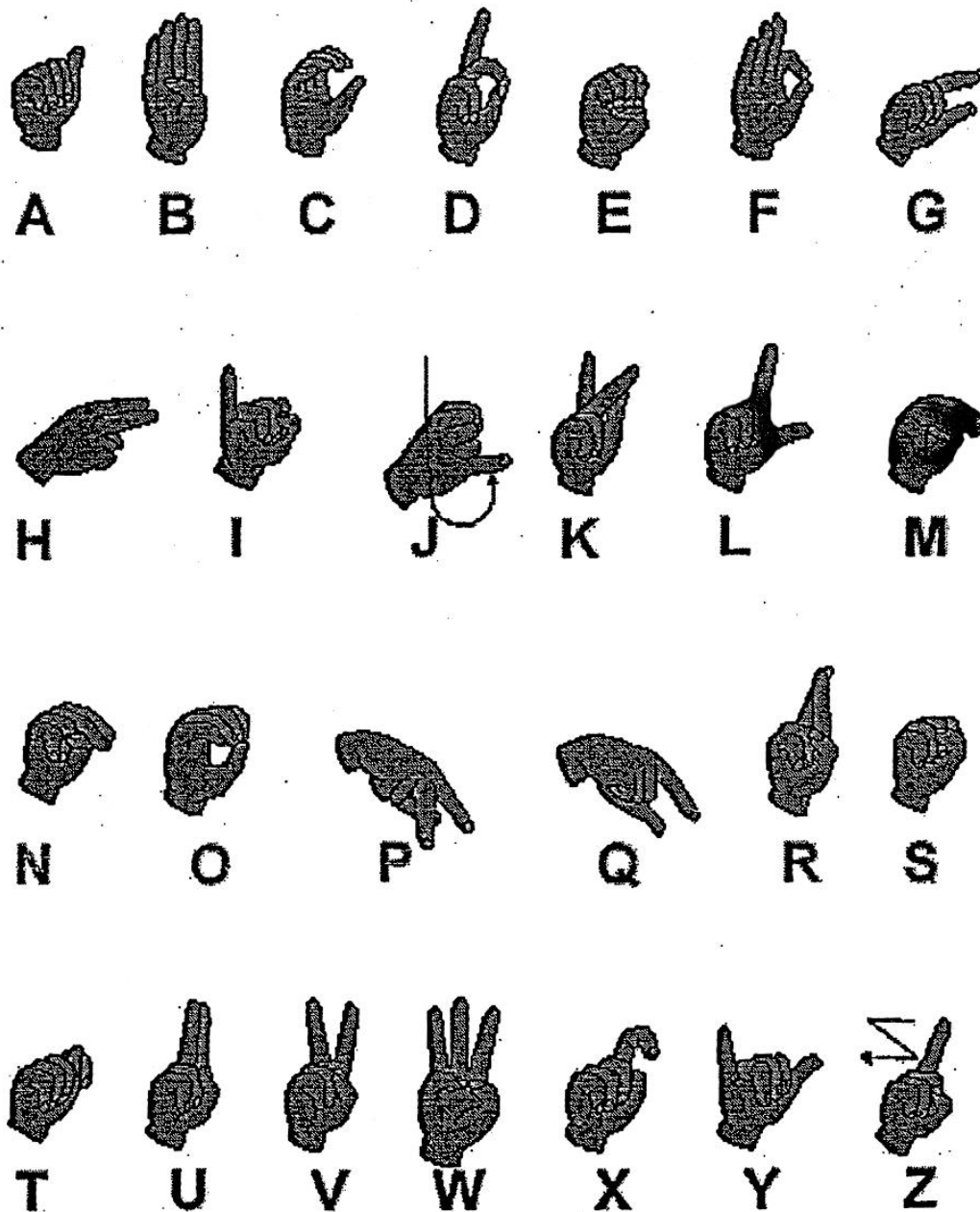
Příloha č.10 Ukázky pracovních listů (Klucká & Volfová, 2009)

Doplňte

1. Čtyřnohý přítel člověka je
2. Matčina matka je.....
3. Led je zmrzlá.....
4. Denní tisk jsou
5. Známá „šikmá“ věž je v
6. Dvacet pět ze sta je
7. Manželova matka je moje.....
8. Jeden rok má.....týdnů,.....dnů.
9. Křestní jména spisovatele Erbena byla.....
10. Jeden den má.....hodin, jedna hodina má..... minut a.....vteřin

Učíme se prstovou abecedu

Alphabet



NAJDĚTE ZVÍŘE

1. Strašně daleko byla dohoda o spolupráci.
2. Na stezce v Poohří běhají denně dva vytrvalci.
3. Byl založen spolek o zachování hradu Točník.
4. Nový krov celý den stavěli tesaři.
5. Byl to slabý klučina, ale premiant třídy.
6. Karel byl ve při se svým sousedem.
7. Král byl zvolen vůli celého lidu.
8. Jestli se letošní rok vydaří, je ve hvězdách.
9. Jen si ber a nenechávej se pobízet.
10. Auto je hnědé, nezvyklého odstínu.

Příloha č. 13

Příklady cvičení paměti z učebnice Francesky Stengelové

- *Vybočující výraz*

Ze skupiny výrazů se hledá ten, který do skupiny nepatří.

- *Trojúhelník*

Jsou dána tři slova a úkolem je vytvořit smysluplnou větu.

- *Auditivní cvičení*

Účastníci hádají původ reprodukováných zvuků.

- *Opravy*

Úkolem je opravit špatně zadané přísloví.

- *Vydělování*

Je zadáno slovo a účastníci hledají více významů, které v sobě skrývá.

- *Protiklady*

Je zadán soubor přídavných jmen s kladným významem a má se najít slovo s opačným (negativním) významem.

- *Vydělování*

Je zadáno slovo, které má více významů (např. klíč, oko apod.) a účastníci mají tyto významy nacházet.

- *Neúplné znění přísloví*

Je zadána pevná část přísloví a účastníci mají doplnit.

- *Úhrnné vyhledávání*

Je zadáno téma (např. zvířata) a mají se hledat lidové písně, v nichž se objevuje název některého zvířete.

- *Nadřazování*

Je vysloveno několik slov z určitého tematického okruhu (např. různých druhů stromů) a úkolem je říci významově nadřazený (abstraktnější pojem).

Příloha č.14

Zásady a cíle České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging (Zásady...)

1. Náš cíl je, aby senioři byli schopni využít techniky a strategie pro lepší zapamatování v jejich každodenním životě.
2. Naší specialitou je tzv. „Terapie příjemného šoku“. Účastníci si prostřednictvím koncentračního cvičení a používáním komplexních paměťových strategií jako asociace a vizualizace ve spojení s paměťovými technikami ověří, že jejich paměť je stále ještě funkční. Senioři na základě této zkušenosti začnou přistupovat ke každé nové informaci s pozitivním očekáváním, že si ji zapamatují, což ovlivňuje výsledek.
3. Tento přístup vede k okamžitému zvýšení sebevědomí a sebehodnocení účastníků našich kurzů, které se následně odrazí ve zvýšení kvality života seniorů obecně, protože začnou zvládat problémy denního života s daleko větším přehledem.
4. Volíme individuální přístup a trénink přizpůsobujeme schopnostem klienta s jediným cílem, a to, že klient musí uspět a zažít pocit vítězství.
5. Osobní zodpovědnost trenéra paměti za úspěch klienta je alfou a omegou naší trenérské práce. Pokud klient neuspěje, není to jeho vina, nýbrž vina trenéra paměti, který nezvládl svůj úkol.
6. Zaměřujeme se na to, abychom změnili přístup seniorů k jejich vlastním problémům s pamětí v tom smyslu, že je přestanou vnímat jako nevyhnutelnou a negativní součást procesu stárnutí, ale naopak si začnou být vědomi toho, že mají svůj osud víceméně ve vlastních rukou.
7. Obsah jednotlivých lekcí je připraven s intencí, aby senioři získali z tréninku dlouhodobý prospěch.
8. Trénink paměti je kombinací kognitivního tréninku a relaxujících psychomotorických cvičení. Zároveň plní funkci platformy sociálního kontaktu se stejně motivovanými vrstevníky.
9. Trénování paměti patří mezi efektivní nástroje ke zvýšení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti seniorské populace, což je z hlediska společnosti nejlevnější řešení demografické exploze seniorů a z hlediska jedince představuje nejpříjemnější a nejdůstojnější formu stárnutí.

Příloha č. 15

Doporučení v rámci kurzů trénování paměti (Štěpánková, 2009a)

Uvádíme zde pro ilustraci některá doporučení a návody, se kterými jsou seznamováni frekventanti kurzů trénování paměti pořádaných ČSTPMJ:

- Přemístění nábytku v pokoji nebo knížek v knihovně či obsah v zásuvkách je vynikající způsob jak „přestavět“ zrakové a prostorové sítě v mozku.
- Snažte se vykonávat některé rutinní činnosti se zavázanýma očima, posílíte činnost sluchu, hmatu a aktivizujete i jinou část mozku
- Používejte nedominantní ruku, např. si dominantní ruku zavěste na půl dne na šátek a vyřadte ji úplně z činnosti. Zapojíte málo používané mozkové spoje.
- Často vyprávějte druhým své zážitky a události s popisem prostředí, ve kterém se odehrály. Zlepšíte svou pozornost a paměť.
- Čtete nahlas – aktivizujete větší část mozku než při čtení si jen tak očima pro sebe nebo dívání se na televizi.
- Při poslechu hudby při zapálené vonné svíčce spojíte dva smysly, které spolu obvykle nespolupracují
- Pravidelné procházky, aerobní aktivity spojené s lehkým posilovacím cvičením mohou zkvalitnit vaše schopnosti rozhodovat se, plánovat a řešit některé situace.

Příloha č. 16

Vzor lekce kognitivního tréninku u osob s demencí - A

Procvičované oblasti: dlouhodobá i krátkodobá paměť, soustředění, představivost, kontakt s vlastním tělem

a) Na úvod rozehrátí – házení s měkkým lehkým míčem, kdo chytí míč, řekne např. název města

b) *Zavřeme oči a představíme si, že jdeme na výlet do přírody* – v sedě na židlích skupina naznačuje chůzi, *procházíme nejprve lesní cestou, po cestě sbíráme maliny* – skupina rukama naznačí trhání malin a jejich kladení do úst, ptáme *se jak chutnají?* Náš výlet může v představách pokračovat libovolnou krajinou (nápady přináší většinou trenér, ale povzbuzuje i ostatní), můžeme skákat přes kaluže, česat jablka, obléknout si plavky, zaplavat si v rybníku, sušit se apod. Vše doprovázíme příslušnými pohyby.

c) počty – příklady typu *kolik nohou mají dohromady 3 psi a dva myslivci ?,kolik prstů mají dvě děti a jejich rodiče ?*

d) zazpíváme tři lidové písně dle výběru skupiny

e) na závěr – *zavřeme oči a každý si zkusí představit jakou barvu má dnes jeho den*

Vzor lekce kognitivního tréninku u osob s demencí - B

Procvičované oblasti: abstraktní myšlení, slovní zásoba, dlouhodobá i krátkodobá paměť, pozornost, soustředění, usuzování, cit pro rytmus

- a) Na úvod protažení se správným dýcháním, společné zpívání
- b) Doplnujeme přísloví a pranostiky – trenér přečte první část a skupina doplní např.
Jak se do lesa volá, Co se v mládí naučíš, a vysvětlí jejich význam
- c) Ze skupiny 4-5 slov, která trenér přečte, vybírá skupina to, které se mezi ostatní nehodí
- d) *Společně vytleskáváme rytmus udaný trenérem, můžeme i dupat, vytleskávat můžeme také počet slabik v křestním jménu u každého člena skupiny- každý řekne své jméno, vytleská ho a skupina po něm opakuje*
- e) Hádáme slavné osobnosti – trenér klade otázky jako *Kdo objevil Ameriku, kdo vynalezl žárovku, kdo napsal Dášenku apod.*
- f) Na závěr - *Jakou známku byste dali své současné náladě ?*

Vzor lekce kognitivního tréninku u osob s demencí - C

Procvičované oblasti: Dlouhodobá paměť, smyslové vnímání, pozornost, jemná motorika

- a) Úvodem – tanec na židlích se šátky – každý ze skupiny si vybere barevný šátek, podle hudby a pokynů trenéra se šátky máváme, vyměňujeme si je vzájemně a různě s nimi manipulujeme. V další části každý vymyslí podle hudby malou variaci se šátkem, kterou ostatní napodobují.
- b) Hádáme vůně, nejčastěji koření a bylin, navazuje rozhovor o jejich využití v kuchyni či léčebných účincích
- c) Hádáme zvuky na CD – zvuky zvířat, dopravních prostředků, přírody apod., jako další nápovědu ukáže trenér příslušný obrázek
- d) Hádáme podle hlasu a písničky, který zpěvák zpívá, jako další nápovědu ukáže trenér i jeho fotografii
- e) Hádáme rozličné předměty podle hmatu
- f) Závěrem recitujeme známé básně – např. *Znám křišťálovou studánku,.....*

Příloha č. 17

Ukázka denního aktivizačního programu v zařízení pro osoby s demencí

Ranní program

- Návčik sebeobsluhy s případnou dopomocí – hygiena, oblékání včetně výběru oblečení, příprava snídaně (namazání housky, příprava čaje).
- Personál předčítá z denního tisku aktuality, řekne jaké je významné výročí a kdo má svátek
- Nabídka denních aktivit

Dopolední program

V nabídce jsou denně 3 možnosti z uvedených

- Poslech hudby – klasická, jazz, šansony, dechovka, country, písně Semaforu, Beatles apod.
- Tanec – nejlépe se klientům tančí na melodie 60. let
- Film na DVD – nejčastěji komedie z 30. let ale i některé současné, pohádky, příběhy o zvířatech
- Trénink paměti
- Četba – předčítání z knih např. Malý princ, Fimfárum, Povídky z první a druhé kapsy, Staré pověsti české aj.
- Mluvené slovo na CD – Vladimír Menšík, Miroslav Horníček, Jan Werich
- Pohybové hry s míčem
- Akademie – někteří klienti si oblíbili přednášky a diskuse na dané téma např. Zajímavosti o lidském těle, Ze světa zvířat, Známé osobnosti našich i světových dějin, Alternativní medicína, Jak o sebe pečovat ve vyšším věku, Slavné psychologické experimenty, Slavné vynálezy apod.

Odpolední program

- Vycházka do okolí
- Návštěva canisterapeutického psa či kočky
- Společenské hry, luštění křížovek, rébusů u kávy

- Výtvarná dílna – klienti malují obrazy, vyrábí keramické ozdobné předměty, pletou a háčkují – výtvarné a ruční práce u některých klientů evidentně snižují napětí a úzkost nehledě na procvičování jemné motoriky
- Vaření, pečení – klienti s dopomocí mohou upéct sladký moučník nebo vyrobit studené pohoštění, pečou i vánoční cukroví
- Sezónní práce na zahradě

Příloha č. 18 Rozhovory s účastníky kurzu

Paní K., 86 roků, profesí učitelka, od 25 let v invalidním důchodu

CFQ 2 vs. CFQ1 **CFQ3 vs. CFQ1**
-8 bodů **-13bodů¹**

Úvodní otázky k TP+KC

1. S jakým očekáváním jste do kurzu vstupoval/a, proč jste se rozhodla ho absolvovat?

Ráda se učím nové věci, taky každý den cvičím kvůli bolavému rameni cviky, co mi doporučila paní doktorka, já totiž nechci žádné prášky, tak jsem byla zvědavá na nějaké nové cviky, které bych mohla zařadit...

2. Když si teď spolu o proběhlém kurzu povídáme, co zajímavého se vám vybavuje/ co na Vás nejmíc zapůsobilo?

Líbilo se mi, že jsme často opakovali a že byla paní inženýrka Steinová ve všem důsledná, důslednost musí být, málokdo je dnes důsledný

Otázky k TP (trénink paměti)

1. Změnil absolvovaný TP něco konkrétního ve Vašem životě, ve vaší každodenní praxi ?

Naučila jsem se učit, tvořím a používám své vlastní mnemotechniky, tak jak nám radila paní inženýrka Steinová, baví mě to a funguje to.

Taky jsem začala učit své tři známé, předávám jim to, co jsem se v kurzu naučila

Naučila jsem se dávat si věci vždy na jedno místo a vím, že co si chci pamatovat, musím si opakovat. Pak taky se snažím si zapamatovat jména lidí, se kterými se setkám tak, jak nám to paní inženýrka radila – důkladně si prohlédnout tvář, nespěchat a jméno hned zopakovat, ale je pravda, že mi to moc nejde..

2. Měla jste očekávání, která kurz nenaplnil?

No víte, já špatně slyším, sice mám naslouchátko, ale pokud je někde nějaký šum, stejně moc neslyším. Takže i když jsem se strašně snažila, kolikrát mi něco uniklo, prostě jsem neslyšela výklad nebo i zadání úkolu k řešení. To mi vadí, ale za to nikdo nemůže.

3. Jak na Vás působil úspěch či neúspěch v jednotlivých lekcích ?

Neúspěch byl pro mě povzbuzením, řekla jsem si „když chodíš do školy, tak se musíš učit!“

4. Navštěvujete pravidelně nějaký kurz trénování paměti?

Ano, chodím do kurzu k paní Steinové.

Otázky ke KC (kondiční cvičení)

¹ Záporná čísla znamenají zhoršené sebezpůsobení v testu kognitivních omylů

1. Změnilo absolvovaný KC něco konkrétního ve Vašem životě, ve vaší každodenní praxi ?

Já cvičím pravidelně doma už delší dobu, kvůli tomu rameni, ale bylo dobře, že jsem byla nucena si pamatovat různé kroky, jak jdou po sobě..

Přidala jsem si pár nových cviků do své sestavy pro zpestření, rameno skoro nebolí

2. Měla jste očekávání, která kurz nenaplnil?

Naopak, příjemně mě to překvapilo a byla jsem ráda, že se zase učím nové věci a že to zvládnou

3. Jak na Vás působil úspěch či neúspěch v jednotlivých lekcích

Když jsem si nestačila během hodiny zapamatovat sestavu, šla jsem vždy po hodině za cvičitelkou a požádala jí o pomoc. Sestavy jsem si pak zapisovala na papír a doma si je procvičovala. Dělalo mi dobře, když se mi podařilo se je naučit a příští hodinu jsem nezdržovala ostatní

Na závěr

1. Jste v současné době s někým z účastníků projektu v kontaktu?

S jednou paní, ale jen si voláme, ne moc často, je to drahé..

2. Komu byste podobný kurz doporučil/a a proč?

Všem a hlavně starším lidem aby se sebou něco dělali.

3. Jak hodnotíte spojení TP a KC? Jaké to pro Vás bylo ?

Bylo to zábavné a moc příjemné

Paní H., 79 roků, vzdělání VŠ

CFQ 2 vs. CFQ1

-10 bodů

CFQ3 vs. CFQ1

-10bodů

Úvodní otázky k TP+KC

1. S jakým očekáváním jste do kurzu vstupoval/a, proč jste se rozhodla ho absolvovat?

Už dávno vím, že je potřeba pořád se sebou něco dělat a spojení cvičení těla a mozku mi přišlo fajn.

2. Když si teď spolu o proběhlém kurzu povídáme, co zajímavého se vám vybavuje/ co na Vás nejvíc zapůsobilo?

Asi to spojení cvičení těla a paměti a na tom cvičení mě překvapilo, že i tam jsem vlastně cvičila paměť při těch různých sestavách. Pak taky, že se scházela skupina nadšenců, takže tam byla vždycky prima atmosféra. Ten kolektiv, to bylo dobré.

Otázky k TP (trénink paměti)

1. Změnil absolvovaný TP něco konkrétního ve Vašem životě, ve vaší každodenní praxi ?

Uvědomila jsem si, že je potřeba takovéhle věci dělat soustavně a pravidelně, nejen nárazově. Ale přinutit se k tomu...! Taky jsem měla radost, že jsem to celé zvládla, že na to mám, jak se říká..

Občas jsem použila nějakou metodu na zapamatování, ale teď už jsem to zapoměla

2. Měla jste očekávání, která kurz nenaplnil?

Bohužel se mi ta paměť nezlepšila, ale přece jen bude mi 80, tak se asi nedá nic dělat

3. Jak na Vás působil úspěch či neúspěch v jednotlivých lekcích

Měla jsem vždycky vztek, když mi to nešlo

4. Navštěvujete pravidelně nějaký kurz trénování paměti?

Ne, nic takového nedělám, ale měla bych..

Otázky ke KC (kondiční cvičení)

1. Změnilo absolvovaný KC něco konkrétního ve Vašem životě, ve vaší každodenní praxi?

Byla to pro mě zábava, pamatovat si ty kroky a tak..., já nikam cvičit nechodím

2. Měla jste očekávání, která kurz nenaplnil?

No, jak říkám, paměť se mi pořád spíš zhoršuje a možná ta hudba nemusela být tak hlasitá

3. Jak na Vás působil úspěch či neúspěch v jednotlivých lekcích ?

Snažila jsem se to zvládnout a šlo to, nějak no...

Na závěr

1. Jste v současné době s někým z účastníků projektu v kontaktu?

Potkala jsem tam spolužačku z fakulty, se kterou jsme díky tomu obnovily kontakty. Chodíme do divadel, telefonujeme si. Byli i další akce na Vltavské a je příjemné se potkávat s dalšími lidmi, které už znám...

2. Komu byste podobný kurz doporučil/a a proč?

Úplně všem! Všechno co člověk takhle dělá, nedělá jenom pro sebe, ale i pro své okolí, aby mohl co nejdéle fungovat a nebyl na obtíž

3. Jak hodnotíte spojení TP a KC? Jaké to pro Vás bylo (náročné, nové, příjemné, rušivé, zábavné ...)

Teď to berte trochu jako nadsázku, ale já si říkala – konečně na to někdo přišel!!!

Paní W. 76 let, vzdělání VŠ

CFQ 2 vs. CFQ1

-3 body

CFQ3 vs. CFQ1

-6 bodů

Úvodní otázky k TP+KC

1. S jakým očekáváním jste do kurzu vstupoval/a, proč jste se rozhodla ho absolvovat?

Už jsem chodila v tom roce 2007 a bylo to dobré, tak si říkám, že nechci sedět doma a čekat na smrt. Proto pořád někam chodím a navštěvuji různé akce

2. Když si teď spolu o proběhlém kurzu, povídáme, co zajímavého se vám vybavuje/ co na Vás nejvíc zapůsobilo?

Ani takhle honem nevím, víte, já mám nemocné srdce a cukrovku od patnácti let, pořád se mi to horší, každým rokem stárnu a tak jsem vděčná, že ještě můžu a zvládnou na takové akce chodit

Otázky k TP (trénink paměti)

1. Změnil absolvovaný TP něco konkrétního ve Vašem životě, ve vaší každodenní praxi ?

Měla jsem pravidelně důvod jít z bytu, musela jsem se přinutit

Bavily mě ty mnemotechniky, tak jsem se naučila tu na seznam na nákup, jak se to musí dát do skupin podle druhu.

2. Měla jste očekávání, která kurz nenaplnil?

Ani ne, všechno se mi líbilo

3. Jak na Vás působil úspěch či neúspěch v jednotlivých lekcích

Neúspěch mě deprimoval, chtěla jsem to umět sama pro sebe a když vidíte, jak to nejde....

Otázky ke KC (kondiční cvičení)

1. Změnilo absolvovaný KC něco konkrétního ve Vašem životě, ve vaší každodenní praxi ?

Mám bolavé rameno, říkají tomu zamrzlé rameno, tak jsem si tam tu ruku celkem hezky pomaloučku rozhýbala, na rehabilitace už nechodím.

2. Měla jste očekávání, která kurz nenaplnil?

Mně se to líbilo, nic mě nenapadá

3. Jak na Vás působil úspěch či neúspěch v jednotlivých lekcích

Když jsem se kolikrát viděla v tom zrcadle, jaké jsem nemehlo, tak to mě opravdu otrávil, ale co můžu dělat?

4. Chodíte někam cvičit pravidelně?

Ne, jsem nemehlo a taky líná cvičit

Na závěr

1. Jste v současné době s někým z účastníků projektu v kontaktu?

S jednou paní, ale znám se s ní už z dřívějšíka, chodily jsme spolu i v tom roce 2007.

2. Komu byste podobný kurz doporučil/a a proč?

Pořád se snažím svou známou přesvědčit, ale ta nevytáhne paty z domu a přitom je o 10 let mladší než já..

Doporučila bych to hlavně mladším důchodcům, dokud mají zbytky paměti a pozornosti, at' nejsou pohodlní a pracují na sobě.

3. Jak hodnotíte spojení TP a KC? Jaké to pro Vás bylo (náročné, nové, příjemné, rušivé, zábavné ...)

Bylo to dobré doplnění k tomu trénování paměti, dobrý nápad

Paní A., 75 roků, vzdělání SŠ

CFQ 2 vs. CFQ1
+11bodů

CFQ3 vs. CFQ1
+13 bodů²

Úvodní otázky k TP+KC

1. S jakým očekáváním jste do kurzu vstupoval/a, proč jste se rozhodla ho absolvovat?

Absolvovala jsem ten kurz před třemi lety a tak jsem si řekla, že půjdu znovu. Zapomínám, to byl důvod...

2. Když si teď spolu o proběhlém kurzu povídáme, co zajímavého se vám vybavuje/ co na Vás nejvíc zapůsobilo?

Bavily mě ty mnemotechniky, já už je znala z dřívějšíka, ale ráda jsem si to zopakovala, člověk to občas použije..

Otázky k TP (trénink paměti)

1. Změnil absolvovaný TP něco konkrétního ve Vašem životě, ve vaší každodenní praxi ?

Byla jsem uštvaná jako pes, protože jsem ještě každý den vařila manželovi oběd a špatně se to stíhalo, ale chodila jsem ráda

2. Měla jste očekávání, která kurz nenaplnil?

Škoda, že tam nebyly zase jiné metody, bylo to vlastně stejné jako před třemi lety, uvítala bych změnu

3. Jak na Vás působil úspěch či neúspěch v jednotlivých lekcích

Opakovala jsem si to tak dlouho, až to šlo

4. Navštěvujete pravidelně nějaký kurz trénování paměti?

Ne, to ne, jen kdyby zase byla nějaká akce, tak půjdu

Otázky ke KC (kondiční cvičení)

1. Změnilo absolvovaný KC něco konkrétního ve Vašem životě, ve vaší každodenní praxi ?

Já cvičím vlastně celý život, takže těžko říct

To co mi přinese každý pohyb, lepší náladu a pocit..

2. Měla jste očekávání, která kurz nenaplnil?

Potřebovala bych kolikrát víc času, abych pochopila sestavu, chtělo to vícrát zopakovat

3. Jak na Vás působil úspěch či neúspěch v jednotlivých lekcích

Když to nešlo, tak to nešlo! Ale chtělo by to mít víc času

Na závěr

1. Jste v současné době s někým z účastníků projektu v kontaktu?

² Kladná čísla znamenají pozitivní změnu sebeposouzení v dotazníku CFQ

Poznala jsem se tam s jednou paní, sedly jsme si, takže si voláme a občas se sejdeme

2. Komu byste podobný kurz doporučil/a a proč?

Všem lidem v mém věku, měla by to být jako taková druhá základní škola - povinná

3. Jak hodnotíte spojení TP a KC? Jaké to pro Vás bylo (náročné, nové, příjemné, rušivé, zábavné ...)

Bylo to moc příjemné a zábava

Paní V., vyučena, 61 let

CFQ 2 vs. CFQ1

+6 bodů

CFQ3 vs. CFQ1

+12bodů

Úvodní otázky k TP+KC

1. S jakým očekáváním jste do kurzu vstupoval/a, proč jste se rozhodla ho absolvovat ?

Absolvovala jsem ten kurz před třemi lety kvůli paměti, chtěla jsem vědět, jak na tom jsem. No a teď jsem šla kvůli tomu cvičení, byla jsem zvědavá, jak to půjde dohromady.

2. Když si teď spolu o proběhlém kurzu povídáme, co zajímavého se vám vybavuje/ co na Vás nejvíc zapůsobilo?

Asi ty sestavy v tom cvičení, byl to úplně jiný styl a překvapilo mě, že říkali, že si tím vlastně taky cvičíme paměť, že to má spojitost s mozkem, když se učíme cvičit jak na spartakiádě

Otázky k TP (trénink paměti)

1. Změnil absolvovaný TP něco konkrétního ve Vašem životě, ve vaší každodenní praxi ?

Přišla jsem na to, že některé ty triky na pamatování jsem používala už třeba v mládí – třeba seznam více věcí – ale teď vím, jak to používat víc systematicky a cíleně

2. Měla jste očekávání, která kurz nenaplnil?

Já jsem vždycky na všechno hrozně zvědavá, ale žádná konkrétní očekávání jsem neměla.

- 3 Jak na Vás působil úspěch či neúspěch v jednotlivých lekcích?

Úspěch mi zvedl sebevědomí, neúspěch pro mě byl až bych řekla stres, pak jsem se třeba i bála do něčeho dalšího pustit, že to zkažím....

3. Navštívujete pravidelně nějaký kurz trénování paměti?

Ne, nikam nechodím, je na takovéhle akce, to ráda jdu..

Otázky ke KC (kondiční cvičení)

1. Změnilo absolvované KC něco konkrétního ve Vašem životě, ve vaší každodenní praxi ?

Poznala jsem nový způsob cvičení, cvičím si jen doma pro sebe.

- 2.. Měla jste očekávání, která kurz nenaplnil?

Rozhodně jsem čekala něco jiného, i když Vám neumím říct co. Nevěděla jsem, že se budou cvičit takovéhle sestavy a že je to dobré pro paměť. Ale bavilo mě to.

- 3.. Jak na Vás působil úspěch či neúspěch v jednotlivých lekcích ?

Procvičovala jsem si i doma a vlastně mi to celkem šlo, občas mě cvičitelka dávala příkladem ostatním, jak to dělám. To člověku udělá radost a pozvedne sebevědomí

Na závěr

1. Jste v současné době s někým z účastníků projektu v kontaktu?

Já chodím i na jiné přednášky na Vltavskou, takže se tam občas s někým potkám, ráda si s nimi popovídám, ale mimo se s nikým nestýkám.

2. Komu byste podobný kurz doporučil/a a proč?

Určitě všem, už jsem posílala svou švagrovou..

3. Jak hodnotíte spojení TP a KC? Jaké to pro Vás bylo (náročné, nové, příjemné, rušivé, zábavné ...)

Bylo to takové vyvážené, procvičení těla i ducha

Pan CH., 74 roků, vzdělání VŠ

CFQ 2 vs. CFQ1

+17 bodů

CFQ3 vs. CFQ1

+14 bodů

Úvodní otázky k TP+KC

1. S jakým očekáváním jste do kurzu vstupoval, proč jste se rozhodl ho absolvovat ?

No stárnu, paměť se horší, trénovat musíme všichni, doma hodně luštím křížovky, jak je nějaká v časopise, tak je moje, ale sudoku už mi moc nejde...

2. Když si teď spolu o proběhlém kurzu povídáme, co zajímavého se vám vybavuje/ co na Vás nejvíc zapůsobilo?

Bavily mě ty triky jak si zapamatovat dny v roce nebo americké prezidenty...

Otázky k TP (trénink paměti)

1. Změnil absolvovaný TP něco konkrétního ve Vašem životě, ve vaší každodenní praxi ?

Zjistil jsem, že na sobě musím pořádku pracovat, samo to nepůjde

2. Měl jste očekávání, která kurz nenaplnil?

Myslím, že by bylo potřeba více domácích úkolů, aby si to mohl člověk nacpat do hlavy a tak snadno nezapomněl

3. Jak na Vás působil úspěch či neúspěch v jednotlivých lekcích?

Zkoušel jsem to pořád a pořád dokola až jsem si to zapamatoval

4. Navštěvujete pravidelně nějaký kurz trénování paměti?

Ne, luštím a taky jsem si koupil knížku o trénování paměti, tam jsou různá cvičení a s manželkou soutěžíme, kdo toho víc zvládne, ona je lepší. Jakmile bude nějaká akce od Ing. Steinové, tak se zase přihlásím

Otázky ke KC (kondiční cvičení)

1. Změnilo absolvované KC něco konkrétního ve Vašem životě, ve vaší každodenní praxi ?

Já nacvičuju na sokolský slet, takže pravidelně cvičím a tady mi to zase o kousek víc pomohlo rozvinout prostorovou paměť, to bylo pro mě moc dobře...

2. Měl jste očekávání, která kurz nenaplnil?

No těch opakování jednotlivých krokových variací bylo trochu moc, nemohl jsem pochopit, že to někdo pořád nechápe a musí se to kvůli němu opakovat znovu a znovu. Přece když se jde doprava, tak se jde doprava a co je na tom tak složitého ?

3. Jak na Vás působil úspěch či neúspěch v jednotlivých lekcích?

Prostě to zkusím a ono to za chvíli jde....

Na závěr

1. Jste v současné době s někým z účastníků projektu v kontaktu?

Tak to nejsem, s jednou paní jsme domlouvali, že se sejdeme, ona potom byla nemocná a nějak z toho sešlo..

2. Komu byste podobný kurz doporučil a proč?

Pro každého staršího člověka je to užitečný, mladý tam nemají co dělat..

3. Jak hodnotíte spojení TP a KC? Jaké to pro Vás bylo (náročné, nové, příjemné, rušivé, zábavné ...)?

Skvělé odreagování, takové „dva v jednom“.