

Pro koho je program určen?

Tento metodický a výcvikový program je určen pro pracovníky v sociálních službách zabývající se aktivizací a přímou prací s klienty. Obsahová náplň je zaměřena na procvičování kognitivních funkcí s ukázkami různých cvičení a metodických postupů.

Program vychází ze zkušeností z přímé práce se seniory v rámci kurzů **univerzity třetího věku**.



Vzdělávací program byl vytvořen na základě *praktických zkušeností* získaných z přímé práce s klienty sociálních služeb: (i) více jak **30-akcí** s osobami s psychickým onemocněním schizofrenií, (ii) více jak **160 akcí** v domovech pro seniory (kurzy absolvovalo více jak 400 klientů) v rámci projektu „Univerzita třetího věku v regionech“, který realizuje Masarykova univerzita v Brně s podporou Jihomoravského kraje.

Od roku 2017 se působnost projektu rozšiřuje i na další městská zařízení sociálních služeb pro seniory - Znojmo, Brno, Lipník n/B...

201807-2_v1a

Akreditace programu

Programy jsou akreditovány MPSV ČR:

- **Vzdělávání a kognitivní trénink seniorů I;**
č. a.: A2017/0187-PC/SP/VP/PP (pro pracovníky v sociálních službách, sociální pracovníky, vedoucí pracovníky a neformální pečovatele).
- **Vzdělávání a kognitivní trénink II;**
č. a.: A2017/0349-SP/PC/VP (pro pracovníky v sociálních službách, sociální pracovníky, vedoucí pracovníky).
- Rozsah - 12 vyučovacích hodin (vzdělávací cyklus je možné realizovat v 6-ti setkáních v délce dvě vyučovací hodiny).
- Kurzu se současně účastní pracovníci a jejich klienti, kterým poskytují přímou podporu v průběhu kurzu.



DONASY

Adresa:
DONASY s.r.o.
Chopinova 13
623 00 Brno
IČ: 259 29 496

Sídlo:
Nezvalova 20
787 01 Šumperk

GSM: +420 602 730 976 | +420 602 367 076
E-mail: donasy@donasy.cz | mdohnalova@donasy.cz
<http://donasy.cz>
<http://donasy.cz/vzdelavani/nase-kurzy/>
Fotogalerie: <http://donasy.cz/o-nas/relax/>



Nejedná se jen o trénování paměti. Paměť je jednou z kognitivních funkcí a je důležité využívat a procvičovat všechny.

Foto: Igor Šeřf

Vzdělávání a kognitivní trénink seniorů I. a II.

Vzdělávací a výcvikový program pro pracovníky v sociálních službách zaměřený na aktivizační metody přímé práce s uživateli sociálních služeb.

<http://donasy.cz/vzdelavani/nase-kurzy/>

Motto:

"Chceme-li bránit proti vlivu difúzní degenerativní choroby celý mozek, je nutné vypracovat souhrnný režim kognitivní zdatnosti, v jehož průběhu se budou namáhat různé části mozku rovnoměrně, vědecky podloženým způsobem".

Goldberg Elkhonon, neuropsycholog, neurolog

Proč trénink kognitivních funkcí?

Potíže s pamětí bývají často dávány do přímé souvislosti se stárnutím. Je však také pravda, že ke zhoršení paměti častěji dochází jako důsledek deficitu jiných kognitivních funkcí. Ať už je to dáno kvalitou příjmu informací při zhoršení citlivosti smyslových orgánů, tak i následné zpracování informací, které při zhoršených „vstupech“ vyžaduje více duševních zdrojů. Při kombinovaných zdravotních potížích se spotřebovávají důležité duševní i fyzické zdroje na vykonávání základních životních funkcí.

Na dostatečnou pozornost a koncentraci, která je nezbytná **pro jakékoliv vykonávání vyšších duševních činností, již nezbývají síly.**

Vytváří se začarovaný kruh, který vede ke ztrátě jakékoli aktivity vyžadující námahu. Jak fyzickou, tak i duševní. Lidé o které je „postaráno“, zpravidla **nemívají dostatečnou motivaci se začít namáhat.**

Důsledky jsou patrné na postupném poklesu kognitivních schopností, motorických dovedností a duševní schopnosti. V konečném důsledku vedou ke **ztrátě schopností** se o sebe **postarat** i při běžných **základních činnostech.**

Vzdělávání personálu v sociálních službách

Vzdělávání o fungování a trénování kognitivních funkcí je natolik specifická oblast, že není příliš mnoho kvalitních zdrojů pro získávání informací

a praktických zkušeností z hlediska přípravy a vedení cvičení a trénování různých kognitivních funkcí. **Trénování paměti samo o sobě nestačí.** Je také důležité, aby tyto aktivity klienty sociálních služeb zaujaly a motivovaly k tomu, aby se pravidelně zúčastňovali těchto aktivit a aby se z trénování kognitivních funkcí nestala povinnost, ale zábava.

Neboť: „**Nežijeme, abychom trénovali, ale trénujeme, abychom ŽILI**“ v čase, který k tomu máme k dispozici.

Cíle vzdělávání

Cílem je poskytnout pracovníkům/pracovnicím v soc. službách společně s uživateli základní informace o:

- **kognitivních funkcích** (paměť, zpracování informací, pozornost, exekutivní funkce, vyjadřovací schopnosti, prostorová orientace),
- **příčinách** zhoršování jejich funkce,
- možnostech **zlepšení** nebo udržení kognitivní výkonnosti (a tím i udržení schopnosti sebeobsluhy v řadě drobných denních činností).

Účastníci tak získají **základní znalosti** o kognitivních funkcích a smyslu kognitivního tréninku.

Tyto znalosti jsou důležitým motivačním prvkem účasti uživatelů na aktivizačních činnostech. Naučí se v rámci tréninku různé formy, způsoby a postupy kognitivních cvičení, jejich využívání v každodenním běžném životě a v rámci aktivizačních činností. V průběhu jednotlivých lekcí pracovníci/níci poskytují podporu svým uživatelům a pod vedením lektorů. **Naučí se postupy a metodiky**, které pak mají možnost využívat ve své pracovní praxi, pro kterou také **získají:**

(i) podklady, náměty a metodické postupy pro provádění různých kognitivních cvičení v rámci běžné denní aktivity a pro individuální aktivizační činnosti;

(ii) praktické zkušenosti, jak cvičení využívat a aplikovat v individuální práci s uživateli.

Naučí se, které kognitivní funkce se procvičují konkrétními cvičeními a získají praktickou zkušenost o tom, na jaké aktivity se zaměřit u uživatelů vzhledem k deficitům, které se v rámci kognitivního tréninku zpravidla projevují.

Průběh kurzů:

Rozsah kurzu je celkem 12 vyučovacích hodin. Vzhledem k tomu, že výuka probíhá za účasti klientů, je nezbytné průběh rozdělit do kratších úseků. V rámci vzdělávacího programu se jedná celkem o 6 setkání (lekci) v rozsahu dvou vyučovacích hodin.

Skupinu tvoří 8 až 15 klientů s účastí 6 až 12 pracovníků, kteří jim v průběhu kurzu poskytují podporu.

Každá lekce sestává z teoretické části v rozsahu 15 až 25 minut, ve které se účastníci seznámí se základními informacemi o fungování lidského mozku, o významu udržování duševní i fyzické aktivity v průběhu celého života, které činnosti mají příznivý vliv na úspěšné stárnutí a co naopak zdraví příliš neprospívá.

Teorie je v další části doplněna řadou cvičení zaměřených na různé kognitivní funkce. Součástí každé lekce je poezie Jana Skácela, dalších básníků a moravský folklór s kytarovým doprovodem.

Jaká jsou doporučení?

- ♦ číst nahlas s porozuměním (alespoň 10 minut denně);
- ♦ překreslovat obrázky/tvary podle předlohy;
- ♦ učit se kreslit, malovat;
- ♦ hrát na hudební nástroje;
- ♦ zpívat;
- ♦ psát ručně texty – opisovat nebo zapisovat „diktát“;
- ♦ počítat – odečítání a sčítání malých čísel (na čas);
- ♦ cvičit jemnou motoriku prstů;
- ♦ procvičovat pohyblivost končetin;
- ♦ hýbat se – tak, aby jste se zapotili;
- ♦ dělat domácí a zábavné práce (je-li to možné) - vařit, žehlit, přišívát knoflíky, vyšívát, vyprat si malé věci, uklízet, skládat modely, vystříhávat, skládat papírové předměty apod.
- ♦ **učit se - cokoli!!!** kytky, ptáky, historii, jazyky, písničky, poezii...

Na všechny tyto aktivity existuje nepřeberné množství cvičení a doporučení. Řadu z nich používáme v našich kurzech, jako příklady a ukázkou aktivizační práce, která lidi baví.