



**ZPRAVODAJ O REALIZACI PROJEKTU:  
Techniky zvyšování kognitivní kondice pro úspěšné stárnutí**

---



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM  
LIDSKÉ ZDROJE  
A ZAMĚTNANOST

PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

# MOTO

Český básník Oldřich Mikulášek (1910 - 1985): „Není škodlivé, ale povinné otrávit člověkem, který může být snadno doveden životními okolnostmi k mechanickému pozřívání vyměřených dní, ne-li k neúčastné lhostejnosti a netečnosti mimo oblast nejužších osobních zájmů“.

## ÚVOD

Projekt je inspirován aktuálními poznatky o tom, jak lidský mozek pracuje, co se v lidském mozku děje v průběhu stárnutí a jaké aktivity pomáhají správné činnosti mozku i ve vysokém věku. Na druhé straně vyvstává aktuálně do popředí problematika orálního zdraví, která může významně ovlivnit i duševní zdraví starších lidí.

Projekt není zaměřen na pouhé „trénování paměti“. Samotné zhoršení paměti bývá často důsledkem poškození jiných poznávacích (kognitivních) funkcí. Pro zdravou funkci lidského mozku a udržení dobré duševní kondice v průběhu celého života je důležité udržovat i dobrou fyzickou kondici, vhodnou životosprávu, tedy i přijmout svůj díl zodpovědnosti o vlastní zdravotní stav a posilovat přirozenou lidskou vlastnost - zvědavost. Podaří-li se nám zůstat zvědaví v průběhu celého života a tedy i ve vyšším věku, kdy už se „nemusíme“ namáhat, pak nás tato vrozená touha po zkoumání, získávání informací a snaha porozumět jevům světa okolo nás vede přirozenou cestou k využívání všech poznávacích funkcí, kterými nás příroda vybavila. A právě všestranné využívání poznávacích funkcí, poznávání nových věcí, přijímání a akceptace nových poznatků, učení se novým věcem a dovednostem, jinými slovy duševní námaha, je jedním z předpokladů úspěšného stárnutí.

**Prof. Goldberg Elkhonom:** *“Chceme-li bránit proti vlivu difuzní 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 E. *Jak nás mozek civilizuje.* UK Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0713-1.)

Záměrem projektu je poskytnout pracovníkům v sociálních službách pečujících o seniory soubor všestranně zaměřených činností a námětů pro jejich práci. Tyto činnosti a náměty jsou orientované na posilování a rozvoj různých poznávacích funkcí formou konkrétních cvičení a dovednostních aktivit. Praktická cvičení tvoří asi polovinu obsahové náplně seminářů. Obsahem druhé poloviny vzdělávacích programů je doplnění teoretických znalostí zaměřených na problematiku fungování lidského mozku v průběhu celého života. Zahrnuje poznatky o tom, jaké dědictví

si přinášíme na svět z hlediska evoluce, jak je lidský mozek „formován“ v průběhu dětství, některé aspekty vývoje emotivity, citů a sociálního rozhodování, jak lze „vzdorovat“ stárnutí mozku různými činnostmi zahrnovanými pod souborný název „zdravý životní styl“.

Vzdělávání v rámci projektu je zaměřené zejména na oblast kognitivního zdraví, ale zahrnuje také akreditovaný vzdělávací program zabývající se problematikou prevence orálního zdraví a orální hygieny. Tento vzdělávací program je zaměřený na poskytnutí základních a aktuálních informací v problematice ústní hygieny a orálního zdraví pracovníků v sociálních službách s cílem zvýšit jejich zdravotnickou gramotnost v této problematice, zejména při poskytování jejich péče klientům.

Špatný zdravotní stav ústní dutiny lidí v seniorském věku může mít přímou souvislost s poklesem výkonnosti kognitivních funkcí. Ukazuje se, že zdravotní stav seniorů v pobytových zařízeních pro seniory se ani zdaleka neblíží ideálu. V roce 2015 jsme realizovali projekt „Dentální týmy pro zdravá ústa na Hané“. Projekt byl realizován ve spolupráci se Zubní klinikou Fakultní nemocnice Olomouc (FNOL) a Lékařské fakulty Univerzity Palackého (LF UP) Olomouc. Účastníky byli klienti domovů pro seniory z Olomouckého kraje, kteří na základě informovaného souhlasu projevíli zájem o provedení zdravotních prohlídek ústní dutiny. Projekt byl zařazen v roce 2015 mezi významné projekty Olomouckého kraje s finanční podporou.

Realizace projektu potvrdila a v mnoha ohledech i předčila nedostatky v oblasti orálního zdraví u cílové skupiny seniorů v domovech pro seniory, které se zúčastnily tohoto projektu. Přibližně polovina účastníků si stěžuje na zdravotní problémy v ústní dutině. S protetikou není spokojeno více jak 40 % seniorů. Přítomnost zubního kamene byla zjištěna u více jak 2/3 seniorů. To svědčí jednak o špatné hygieně zúčastněných seniorů, ale i o faktu, že „je nevidět“ lékař dělá jak rok a nebo lékař neodvedl svou práci správně.

**Prof. MUD. Hana Matějovská Kubešová, CSc.:**

*„...objevují se nová fakta osvětlující postupně příčiny vzniku kognitivních poruch... k těmto oblastem nově poznávaných souvislostí náleží vzájemný vztah kognitivních poruch a orálního zdraví.“ (Prof. MUDr. Hana Matějovská Kubešová, CSc. Klinika interní geriatry praktického lékařství LF Masarykovy univerzity Brně: Přednáška na Mezinárodní stomatologické konferenci v Olomouci 2. 11. 2013).*

## ZÁKLADNÍ INFORMACE PROJEKTU

Společnost DONASY s.r.o. - Akademie trénování paměti získala roce 2013 dotaci na realizaci projektu vzdělávání: „Techniky zvyšování kognitivní kondice pro úspěšné stárnutí“.

Dotace byla poskytnuta v rámci výzvy Ministerstva práce sociálních věcí ČR, Odbor implementace fondů Evropské unie:

Číslo výzvy: A7

Název výzvy: Výzva pro předkládání GP 3.1 – Vzdělávání sociálních službách

Číslo globálního grantu: CZ.1.04/3.1.03

Název globálního grantu: Podpora vzdělávání procesů v sociálních službách

Název oblastní podpory: 3.1 Podpora sociální integrace sociálních služeb

Název prioritní osy: Sociální integrace a rovné příležitosti

Název programu: Operační program Lidské zdroje a zaměstnanost

Registrační číslo: CZ.1.04/3.1.03/A7.00235

Realizace projektu, použité vybavení, materiály a pomůcky pro účastníky byly spolufinancovány z prostředků ESF prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a ze státního rozpočtu ČR.

**Realizátor projektu:**

DONASY s.r.o. – Akademie trénování paměti

IČ: 25929496 | DIČ: CZ25929496

Sídlo: Nezvalova 20, 787 01 Šumperk

Místo podnikání: Chopinova 13, 623 00 Brno

Statutární orgán: Ing. Zbyněk Dohnal

Odborný garant vzdělávání:

Mgr. Miroslava Dohnalová

**Kontakty:**

Mgr. Miroslava Dohnalová

tel.: 602 367 076

Ing. Zbyněk Dohnal

tel.: 602 730 976

E-mail: kurzy@akademietrenovanipameti.cz

www.donasy.cz | www.akademietrenovanipameti.cz

**Webové stránky projektu:**

<http://akademietrenovanipameti.cz/projekt235/>

**Odborní garanti projektu**

Odbornými guaranty pro realizaci projektu jsou **Univerzita Palackého v Olomouci** (oblast vzdělávacích programů zaměřených na zdravý životní styl, ústní hygienu a orální zdraví) a **Masarykova univerzita v Brně** (oblast metodiky vzdělávání dospělých a vedení vzdělávacích programů v rámci celoživotního vzdělávání).



## Zaměření projektu

Projekt je zaměřen na podporu dvou klíčových oblastí lidského zdraví v seniorském věku.

- První oblastí je **kognitivní zdraví**, které je u stárnoucí populace klíčové pro udržení soběstačnosti a dobré duševní kondice seniorů po celý život.
- Druhou oblastí je **orální zdraví**, které je v přímé vazbě na zdraví celkové a v současné době je z hlediska prevence více než zanedbané. Nedostatečná prevence orálního zdraví může mít ve vyšším věku a v případě existujících jiných zdravotních komplikací až fatální důsledky, např. odklad nezbytné operace.

Záměrem projektu je postupné „nastartování“ činností a programů vedoucích k aktivní péči o vlastní zdraví a k vedení aktivního života populace zejména v seniorském věku. Nositeli těchto činností by měli být ve vztahu k uživatelům sociálních služeb kompetentní a vzdělaní pracovníci.

Projekt vzdělávání je sestaven ze dvou modulů. Každý modul je realizován v jiném kalendářním roce. Účastníci tak získají ve dvou následujících letech osvědčení o absolvování akreditovaných vzdělávacích programů v délce 26 a 28 vyučovacích hodin. Každý modul je rozdělen do čtyř seminářů, které na sebe tematicky navazují.

## Časový rámec realizace projektu

Projekt byl realizován v délce 22 měsíců. Od 09/2013 do 06/2015.

## Co jsou poznávací neboli kognitivní funkce

Kognitivní funkce souvisejí s tím, jak vnímáme svět okolo sebe a jak v tomto světě jednáme. Tyto funkce jsou nezbytné k vykonání jakýchkoli činností. Zahrnují všechny myšlenkové procesy, které nám umožňují rozpoznávat to, co vnímáme našimi smysly, pamatovat si, učit se a přizpůsobovat se neustále se měnícím podmínkám prostředí.

Mezi kognitivní funkce patří paměť, koncentrace, pozornost, řečové funkce, rychlost myšlení, porozumění informacím (zpracování informací). Důležitá součást jsou exekutivní funkce, to je schopnost řešit problémy, plánovat, organizovat, nahlédnout a úsudek.

## Kognitivní systém se dělí do několika oblastí:

- Paměť
- Pozornost a koncentrace
- Rychlost zpracování informací
- Exekutivní funkce - plánování, organizování, řešení problémů, emocionální seberegulace, nahlédnout, úsudek
- Vyjadřovací schopnosti a porozumění řeči
- Prostorová orientace a vnímání

Pro dobrou kognitivní kondici je nezbytné, aby tyto oblasti spolu vzájemně spolupracovaly.



# POPIS VZDĚLÁVACÍCH PROGRAMŮ

## MODUL 1

Semináře sestávají z bloku vzdělávání zaměřeného na čtyři základní oblasti související se zdravým životním stylem - **fyzická kondice, životospráva, psychická rovnováha a mentální kondice.**

Teoretická část je průběžně *doplňována praktickými cvičeními* a v průběhu výuky se účastníci naučí používat základní paměťové techniky. Paměťové techniky jsou využívány ve vazbě na probíranou látku, aby si účastníci zapamatovali všechny důležité informace a myšlenky probírané na seminářích. Na teoretickou část navazují v každém semináři další **dvě hodiny praktických cvičení** zaměřených na procvičování různých kognitivních funkcí. Cvičení jsou koncipována tak, aby přispěla jednak účastníkům k jejich vlastnímu obohacení, ale aby byla současně použitelná jako inspirace nebo metodika pro práci s uživateli sociálních služeb a při sestavování aktivizačních programů zábavnou formou. Praktická cvičení tvoří cca polovinu obsahové náplně vzdělávacích programů.

Součástí vzdělávání je i praktický **výcvik účastníků s využitím specializovaného počítačového programu** na kognitivní trénink jako doplňkového programu pro procvičování kognitivních funkcí.

Modul 1 je zakončen novým akreditovaným vzdělávacím programem: **Prevence orálního zdraví jako součást služeb v sociální péči.** Tento vzdělávací program obsahuje základní informace související s orálním zdravím - problémy a jejich příčiny, dostupná pomoc a prevence, souvislosti a důsledky. Součástí semináře je i **praktická instruktáž v péči o ústní dutinu a protetiku zaměřená nejen na účastníky**, ale je orientovaná i na pomoc uživatelům sociálních služeb. Instruktáž provádí lékařky z Kliniky zubního lékařství FNOL a LF Univerzity Palackého Olomouc.

V prvním modulu získali účastníci osvědčení o absolvování dvou akreditovaných vzdělávacích programů v rozsahu celkem 26 vyučovacích hodin. Jedná se o vzdělávací programy:

- **Akademie trénování paměti: Techniky zvyšování kognitivní kondice I./3**, rozsahu 20 hodin; číslo akreditace 2013/0184-PC/SP/VP/PP;
- **Prevence orálního zdraví jako součást služeb sociální péči**, rozsahu 6 hodin, číslo akreditace 2013/1243-PC/SP/VP/PP.

## MODUL 2

Navazuje nepřímo na modul 1 a je v prvních dvou seminářích obsahově zaměřen na *psychohygienu a prevenci syndromu vyhoření, využívání poezie a jiných forem umění jako součást kognitivního tréninku, citový mozek a emoce, sociální mozek a některé aspekty sociálního chování, vazba a vývoj mozku v průběhu ontogeneze, morální chování, „čtení“ tváří a emocí jiných lidí.*

V průběhu teoretické části jsou pro snazší zapamatování probírané látky využívány různé paměťové techniky.

Třetí a čtvrtý seminář je orientován zejména na *praktické aktivity a využívá některé z mnoha prvků terapeutického tance, arteterapeutických výtvarných technik, různé postupy na zlepšování jemné motoriky a práce rukou, cvičení pozornosti, vyjadřovacích schopností apod.*

Ve druhém modulu získali úspěšní účastníci celkem tři osvědčení o absolvování akreditovaného vzdělávacího programu v rozsahu celkem 28 hodin. Jedná se o vzdělávací programy:

- **Techniky zvyšování kognitivní kondice II.** rozsahu 12 hodin, číslo akreditace 2014/1344-PC/SP/VP/PP;
- **Techniky zvyšování kognitivní kondice s uměním a pohybem I.**, rozsahu 8 hodin, číslo akreditace 2014/1345-PC/SP/VP/PP;
- **Techniky zvyšování kognitivní kondice s uměním a pohybem II.**, rozsahu 8 hodin, číslo akreditace 2014/1346-PC/SP/VP/PP.

**Proč jsou v rámci kognitivních cvičení zařazeny také výtvarné aktivity a prvky terapeutického tance? Jak souvisí tanec a umění s kognitivní kondicí?**

Tyto činnosti pomáhají udržovat lepší fyzickou kondici, využívají ve větší míře vyšší kognitivní funkce, pomáhají uvolnit psychické napětí a zlepšují pozornost a koncentraci. Tanec je také významným „socializujícím“ prvkem. Mozek je tak „zaměstnáván“ různorodými aktivitami, které jsou důležité pro udržení kognitivního zdraví.



### Všechny vzdělávací programy jsou akreditovány pro cílové skupiny:

- Prac. soc. službách-další vzdělávání (dle § 116 odst. 9 Zákona).
- Sociální pracovníci (dle § 111 Zákona).
- Vedoucí pracovníci sociálních služeb (dle § 117a Zákona).
- Odborná podpora pečujících (dle § 117a Zákona).

### SLOVY ODBORNÍKŮ:

**Elkhonon Goldberg:** „Mám za to, že podstata umění nespočívá ani tak v niterných vlastnostech uměleckého objektu, jako v povaze toho, co pro nás takový objekt znamená. Domnívám se, že původ a funkce umění jsou blízké původu a funkci sportu. Jestliže je důvodem k existenci sportu tělesná námaha, procvičování srdce, plic, svalů, pak je důvodem existence umění, nebo

přínejmenším jeho nejdůležitější stránky, námaha mysli, procvičování početných a rozmanitých oblastí mozku, sloužících početným a rozmanitým percepčním a kognitivním funkcím“ (Goldberg E. Paradox moudrosti. UK Praha: Karolinum, 2006).

**V. S. Ramachandran:** „Je možné, že každá z obou hemisfér využívá k reprezentaci vyšších kognitivních funkcí úplně jiné neurální kódování. A umění možná usnadňuje styk těchto dvou režimů myšlení, jež by si jinak zůstávaly navzájem nesrozumitelné a jeden od druhého zcela separované. Snad si emoce potřebují virtuálně nacvičovat rozšiřování svého akčního rádia a třibení nuancí stejně, jako kvůli lepším sportovním výkonům postupujeme fyzický trénink ... Z tohoto pohledu je umění vlastně jakýmsi aerobikem pravé hemisféry. Je chyba, že se na něj ve školách neklade větší důraz. (Ramachandran V.S. Mozek a jeho tajemství: aneb Pátrání neurologů po tom, co nás činí lidmi. Praha 2013).

## MONITOROVACÍ INDIKÁTORY

Projektu se zúčastnilo 22 organizací poskytujících sociální služby pro seniory z Olomouckého a Jihomoravského kraje. Z těchto organizací se zúčastnilo v rámci Modulu 1 celkem 208 účastníků a v rámci Modulu 2 celkem 209 účastníků, kteří byli rozdělení do deseti vzdělávacích skupin (nazývaných v rámci projektu „turnusy“).

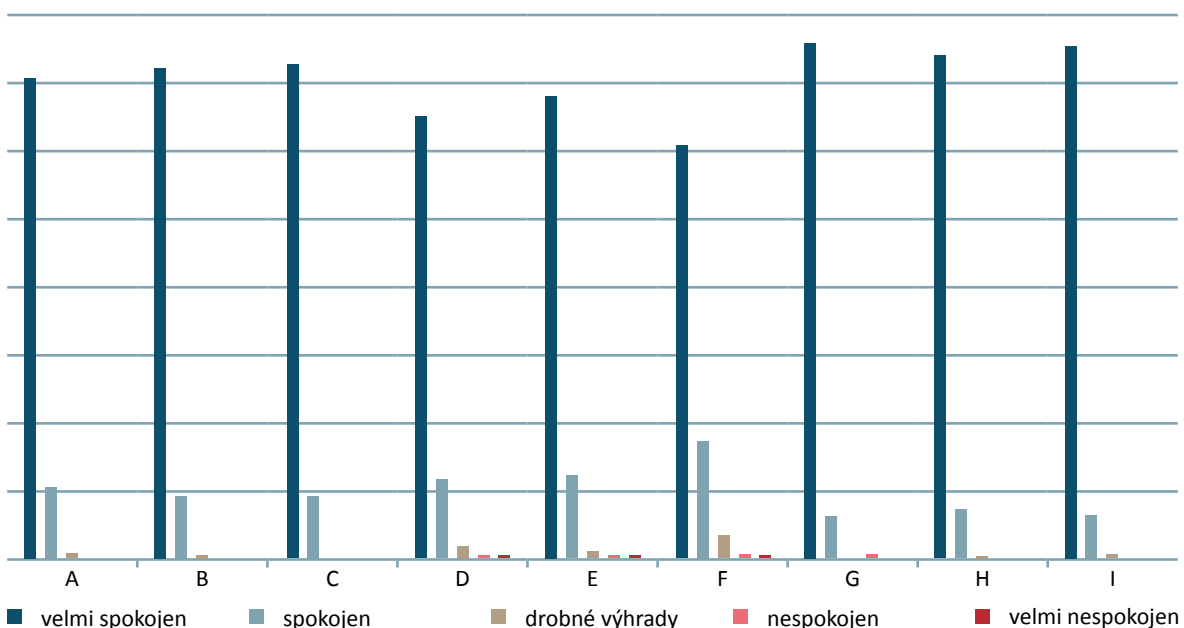
Seznam zúčastněných organizací a míst realizace vzdělávacích akcí je vyznačen v orientační mapce v části „Působnost projektu“.

### Hodnocení vzdělávacích programů od účastníků

#### Modul 1

**Techniky zvyšování kognitivní kondice 1/3, rozsah 20 hodin; Prevence orálního zdraví jako součást služeb v sociální péči, rozsahu 6 hodin**

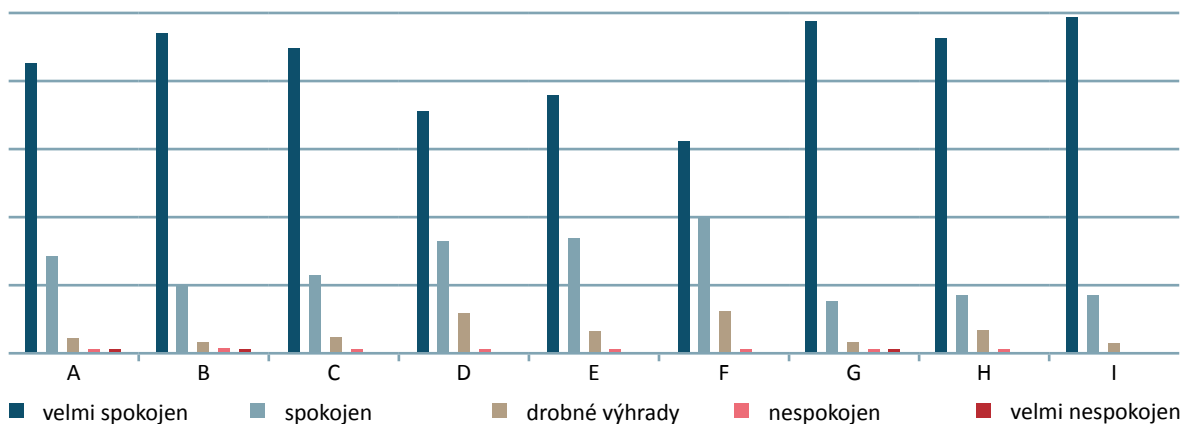
Vzdělávací program hodnotilo celkem 208 účastníků.



## Modul 2

**Techniky zvyšování kognitivní kondice II, rozsah 12 hodin; Techniky zvyšování kognitivní kondice s uměním a pohybem I. a II., v rozsahu á 8 hodin (celkem 16 hodin)**

Vzdělávací program hodnotilo celkem 207 účastníků.



### Legenda:

- A Průběh a organizace vzdělávacího programu.
- B Úroveň učebních a studijních textů.
- C Jste spokojeni s místem konání a s použitím didaktických pomůcek?
- D Splnila vzdělávací aktivita Vaše očekávání?
- E Váš celkový dojem.

- F Přispěl vzdělávací program k Vašemu pracovnímu či osobnímu rozvoji (osobní přínos)?
- G Ohodnoťte odbornou úroveň přednášejících.
- H Ohodnoťte použití metod práce – způsob výuky přednášejících.
- I Ohodnoťte srozumitelnost výkladu přednášejících.

### Praktická cvičení M1/přínos

„ANO“ odpovědělo na otázku celkem účastníků v modulech

		Modul 1	Modul 2
1.	Byla praktická cvičení vhodným doplňkem k probíraným tématům vzdělávání?	191	151
2.	Byla cvičení v rámci realizace vzdělávacího programu vhodným příkladem a inspirací pro Vás, jako pracovníky v sociálních službách i k Vaší další práci s uživateli?	170	196
3.	Byla použitá cvičení při realizaci vzdělávacího programu přínosem pro rozšíření Vašeho vzdělání nebo kompetencí v rámci Vašeho zaměstnání?	178	103
4.	Doporučili byste zařazení cvičení s vhodnými počítačovými programy k cvičení kognitivních funkcí do vzdělávacích programů, zejména jako doplňující aktivizační cvičení, která mohou uživatelé po zapracování cvičit i sami?	152	—
5.	Doporučili byste zařazení použitých cvičení - jako doplňující aktivizační cvičení, která mohou uživatelé po zapracování cvičit sami?	—	131

# PŮSOBNOST PROJEKTU

Projekt je realizován v období od 09/2013 do 06/2015 v Olomouckém a Jihomoravském kraji. Do projektu se přihlásili tito poskytovatelé sociálních služeb:

## Místa realizace vzdělávání:

- Černá Hora (turnus 01, 02)
- Olomouc (turnus 03, 06, 10)
- Brno (turnus 04, 05)
- Boskovice (turnus 07)
- Mikulovice (turnus 08)
- Slatinice u Prostějova (turnus 09)

## Olomoucký kraj

- 1 Centrum sociálních služeb Kojetín, p.o.
- 2 Domov Důchodců Hrubá Voda, p.o.
- 3 Domov důchodců Prostějov, p.o.
- 4 Domov pro seniory a pečovatelská služba Mohelnice, p.o.
- 5 Domov pro seniory Kostelec na Hané, p.o.
- 6 Domov pro seniory Soběsuky, p.o.
- 7 Charita Javorník
- 8 Charita Zábřeh
- 9 Pamatováček o.p.s., Olomouc
- 10 PONTIS Šumperk o.p.s.
- 11 Sociální služby pro seniory Olomouc, p.o.
- 12 SOUŽITÍ 2005, o.p.s., Mikulovice
- 13 Vojenská nemocnice Olomouc, p.o.
- 14 Penzion pro důchodce Loštice, p.o.

15 Vincentinum – poskytovatel sociálních služeb Šternberk, p.o.

21 Domov důchodců Štíty, p.o.

22 Domov pro seniory Tovačov, p.o.

## Jihomoravský kraj

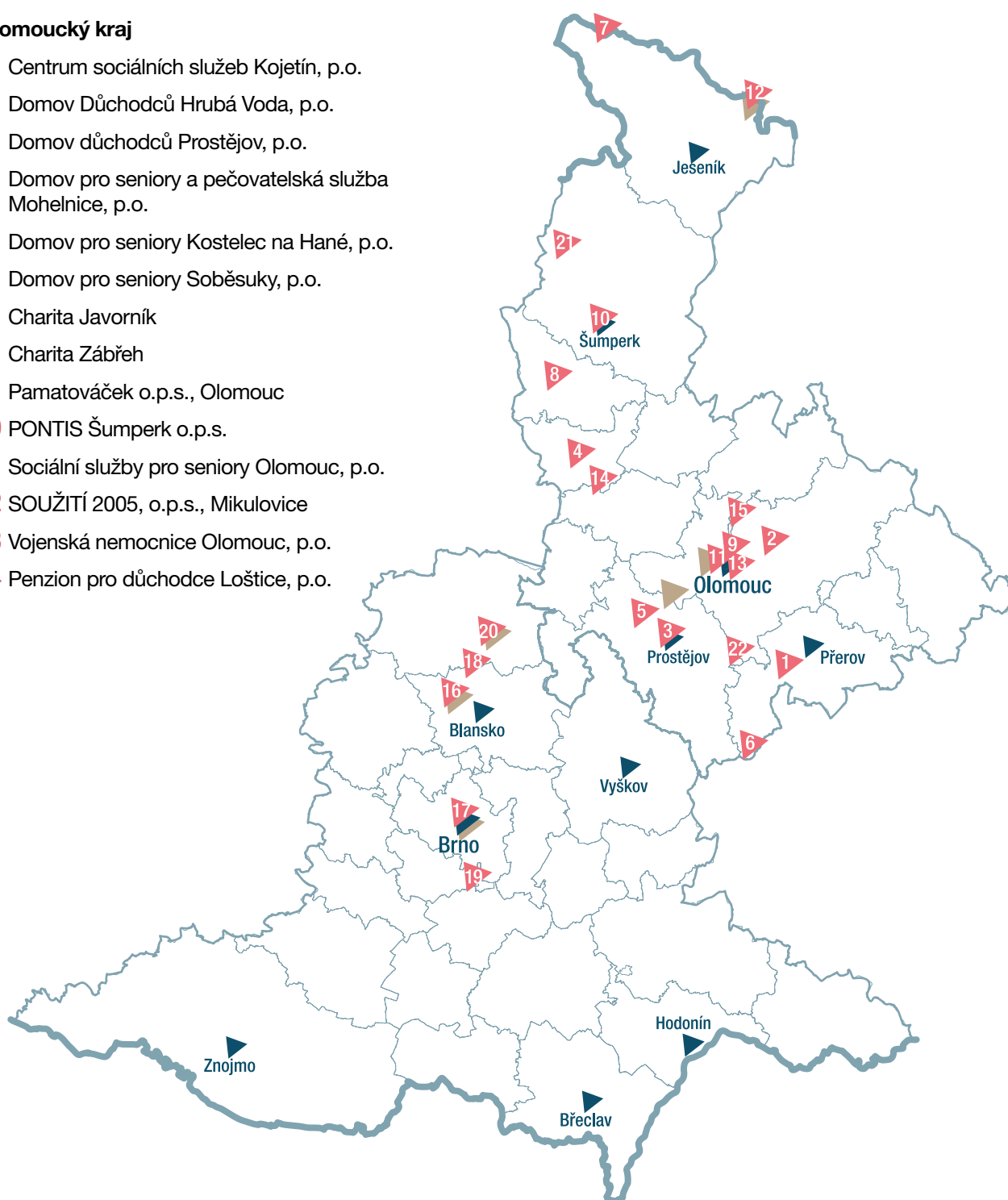
16 Domov pro seniory Černá Hora, p.o.

17 Domov pro seniory Foltýnova, p.o., Brno

18 Domov pro seniory Skalice, p.o.

19 Domov pro seniory Sokolnice, p.o.

20 Městská správa sociálních služeb, p.o., Boskovice





# DOPORUČENÍ ŽIVOTNÍHO STYLU PRO ZDRAVÝ MOZEK

## 1. Vyvážená strava

- Jezte vyváženou stravu různých barev bez chemických přísad a chemického zpracování (čerstvá zelenina a ovoce).
- Zahrňte do jídla lokální zeleninu, ovoce, doplňte stravu o proteiny, mléčné výrobky a cereálie.
- Součástí jídelníčku by měly být mořské ryby (tuňák, losos, makrela, halibut, sardinky, sled apod.).
- Přizpůsobte dávky jídla ve vztahu k jeho nutriční hodnotě, nepřejídejte se.
- Jezte více jídla s nízkým glykemickým indexem.
- *Pokud můžete udělat alespoň jedinou věc, jezte více zeleniny, obzvláště zelené listové.*

## 2. Zvládání stresu

- Pravidelně cvičte kardiovaskulární nebo aerobní cvičení.
- Snažte se o dostatečný spánek každou noc (přinejmenším 6 hodin).
- Udržujte kontakty s rodinou a přáteli.
- Praktikujte meditace, jógu nebo jiná cvičení uklidňující mysl, jako způsob relaxace.
- *Pokud můžete udělat jen jedinou věc, posaďte se každý den na 5 až 10 minut na klidném místě a alespoň zhluboka dýchejte a koncentrujte se na dýchání.*

## 3. Fyzická cvičení

- Nejprve si pohovořte se svým lékařem, zejména pokud necvičíte, máte nějaký zdravotní problém nebo realizujete zásadní změnu ve svém životním stylu.
- Stanovte si rozumné cíle, kterých jste schopni dosáhnout. Začněte něčím, co vás baví, cvičte alespoň 15 minut denně. Postupně můžete přidávat.
- Zahrňte cvičení jako součást každodenních činností. Snáze se tak stane zvykem.
- *Pokud můžete udělat jen jedinou věc, dělejte něco, co vám „rozbuší srdce“. Například chůze, běh, lyžování, plavání, cyklistika, turistika, míčové hry apod.*

## 4. Mentální stimulace (činnost)

- Zkoušejte se zabývat různými činnostmi, včetně těch, o kterých si myslíte, že vám „nejdou“. Zkoušejte stále něco nového. Např. zpívejte, kreslete, malujte, cvičte si taneční kroky, učte se žonglovat, vyřezávejte apod.

- Budte zvědaví! Seznamte se s místní knihovnou, vyhledejte místní organizace, které nabízí různé vzdělávací programy, zapojte se do literárních kroužků apod.
- Pracujte s hlavolamy, křížovkami, sudoku, hrajte různé hry jako šachy, dámu, karty. ALE NEZAPOMÍNEJTE zařazovat stále nové věci, pokud něco zvládnete, zkoušejte jiné varianty. Dělat více častěji toho, co zvládáte, není to, co vám pomůže bystřit mozek.
- Zkuste zařadit vhodné počítačové programy pro cvičení kognitivních funkcí.

**Odkaz:** Myslikon 01-2012 – doporučení zdravého životního stylu knihy (The SharpBrains Guide To Brain Fitness)

## DESATERO PRO ORÁLNÍ ZDRAVÍ

1. Hygiena dutiny ústní 2x denně – hygiena zubů a měkkých tkání: kartáček (pasta), mezizubní nit, ústní voda (xylytol, škrabka na jazyk).
2. Čištění protéz – kartáčkem a pastou – určené pro protézy – 2x denně.
3. Čištění protéz by mělo probíhat nad nádobou naplněnou vodou / nad ručníkem.
4. Protézy by nikdy neměly být čištěny horkou vodou.
5. Zlepšení hygieny – doporučuje se použití roztoků s obsahem chlornanu sodného (čisticí tablety).
6. Protézy, které jsou čištěny materiály obsahujícími chlornan sodný, by neměly být v tomto roztoku déle než-li 10 minut.
7. Čištění protéz probíhá mimo ústa pacienta.
8. Po čištění pastou či jiným materiálem tomu určeným je nutný řádný oplach pod tekoucí vodou.
9. Protézy, které jsou po čištění ukládány mimo ústa pacienta, by měly být vždy ve vodní lázni pro prevenci deformace protézy.
10. Kontrolní vyšetření zubního lékaře – 1x ročně, v případě potíží častěji (neodkládat); - 2 x ročně zubní hygienistka.

# DALŠÍ VZDĚLÁVACÍ AKTIVITY

## 1. Senior akademie, Městská policie Brno -

Senior akademie je speciální studijní program ve formátu celoživotního vzdělávání (obdoba Univerzity třetího věku – U3V) určený seniorům. Předměty studia jsou orientovány na témata kriminálních, pořádkových, dopravních nebo požárních rizik, která seniory v současné společnosti ohrožují. V průběhu uplynulých šesti let se vzdělávací témata rozšířila o řadu předmětů, které zvyšují informovanost seniorské veřejnosti v problematice spotřebitelské, zdravotní, sociální, či finanční. V rámci výuky se podílíme od roku 2009 na vzdělávání zaměřeném na paměťové techniky a procvičování kognitivních funkcí.

**2. Masarykova univerzita v Brně, Univerzita třetího věku.** V rámci vzdělávacích programů Univerzity třetího věku Masarykovy univerzity v Brně realizujeme od roku 2011 kurzy "Techniky dobré paměti". Kurz je určen pouze pro posluchače U3V a probíhá jako doplňkové vzdělávání u krátkodobých kurzů.

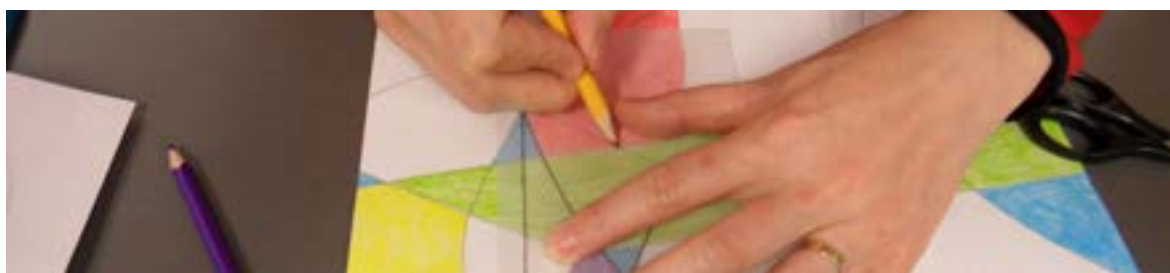
V rámci rozšiřování působnosti U3V do regionů Jihomoravského kraje realizujeme od roku 2015 ve spolupráci s Masarykovou univerzitou v Brně aktivizační klubovou činnost přímo s uživateli sociálních služeb v domovech pro seniory.

**3. VINCENTINUM** – poskytovatel sociálních služeb Šternberk, p.o. – projekt „**Chráněné bydlení Vincentinum Šternberk: Můj život, moje domácnost.**“ Projekt je zaměřen na podporu pobytové sociální služby Chráněné bydlení, která vznikla jako výsledek procesu transformace pobytových služeb sociální péče poskytovatele Vincentinum - poskytovatel sociálních služeb Šternberk, p.o. (dále jen VINCENTINUM). Hlavní náplní projektu je aktivizace uživatelů chráněného bydlení. Projekt řeší ucelený a smysluplný soubor aktivit, které budou postupně rozvíjet schopnosti a dovednosti uživatelů v různých oblastech jejich života s cílem usnadnit jejich další sociální integraci a přístup na trh práce. Do realizace projektu je zapojeno 14 klientů z chráněného bydlení ve Šternberku a Šumperku.



V současné době nejsou k dispozici žádné ucelené nebo univerzálně použitelné metodiky s doporučenými postupy zaměřenými na sociální integraci klientů a realizaci podpory jejich přístupu na trh práce. V průběhu projektu je postupně vytvářen metodický materiál, který je ověřován v přímé práci s klienty. Vytvářené a používané metodiky jsou zapracovávány do metodického manuálu, který bude sloužit jako metodika pro vzdělávání dalších nebo nových pracovníků v sociálních službách u příjemce podpory. V rámci projektu zajišťujeme řízení projektu a podílíme se na vytváření metodických materiálů.

**4. DOTYK II** – spolupracujeme s organizací DOTYK II, o.p.s. na vytváření a realizaci programů zaměřených na aktivizaci osob s duševním onemocněním (schizofrenie). Vzdělávací programy jsou zaměřené zejména na procvičování a rozvoj kognitivních funkcí. Jsou realizovány samostatné semináře přizpůsobované momentálním potřebám cílové skupiny. V současné době je připravován aktivizační program v rámci klubové činnosti.






## CO PŘIPRAVUJEME

Ze zpětné vazby od účastníků realizovaných vzdělávacích programů vyplynul požadavek na pokračování obdobných seminářů. Tj., seminářů strukturovaných na vzdělávací část a praktická ověření probíraných témat v rámci jednotlivých cvičení. Zejména cvičení zaměřených na procvičování a rozvíjení kognitivních dovedností, ale také na rozšíření témat věnovaných pohybovým aktivitám s využitím terapeutického tance a arteterapeutických výtvarných postupů.

V současné době připravujeme k akreditaci cyklus vzdělávání zaměřený na jednotlivé kognitivní funkce. Jedná se o dva moduly vzdělávání, Modul 3 a Modul 4, které budou tematicky volně navazovat na Modul 1 a Modul 2 realizovaný v rámci tohoto projektu. Rozsah vzdělávání v každém modulu bude min. 24 hodin, tj. 4 semináře po 6-ti vyučovacích hodinách.

Programy připravujeme tak, že minimálně polovina vzdělávacího času bude věnována praktickým cvičením, která budou jednak orientována na rozvoj dovedností samotných účastníků, ale budou také sloužit jako inspirace a možné náměty pro práci s uživateli sociálních služeb.

Bližší informace k připravovaným programům budeme rozesílat na organizace poskytující sociální služby v rámci průzkumu zájmu v průběhu září a října 2015. Zájemci nás mohou kontaktovat přímo s využitím kontaktního formuláře dostupného na stránkách projektu (<http://akademietrenovanipameti.cz/projekt235/>). Informační list jim bude zaslán v uvedeném čase přímo na jejich adresu.



**MYSLiKON (mysl i kondice) - tento nový pojem vyjadřuje náš pohled na aktuální trendy v názorových změnách na různé aspekty lidského života a zdraví. Důležitost „rozumné“ životosprávy a praktikování fyzických cvičení pro udržení tělesné kondice a zdraví již dnes zpochybní málokdo.**

**Výzkumy mozku a zkoumání kognitivních funkcí za poslední desetiletí však ukazují, že fyzická kondice a životospráva je neoddělitelně spojena s kondicí mentální, tedy správným fungováním mozku a ukazuje se, že vhodná fyzická námaha (trénink) může zastavit nebo dokonce zvrátit atrofii mozkových buněk, která začíná ve věku okolo 40-ti let.**

**(001-2015-06)**