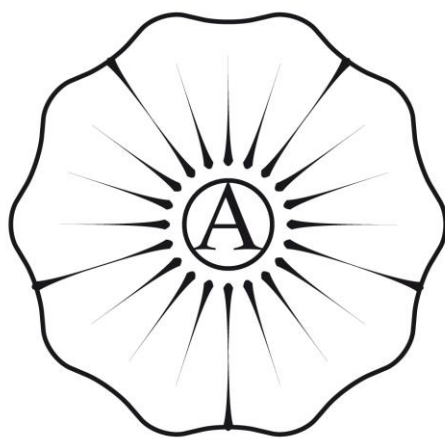




AKADEMIE ALTERNATIVA

Studijní obor: Tanečně - pohybová terapie

ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

**Vliv Tanečně - pohybové terapie na snížení stresu u seniorů
v domově pro seniory**

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.
Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

V Brně dne 6. 4. 2025

Natálie Teperová

Poděkování

Ráda bych poděkovala doc. PaedDr. Marii Blahutkové, Ph.D. za vedení mé absolventské práce, za podporu a za cenné rady, které mi poskytla. Dále chci poděkovat aktivizačnímu oddělení v domově pro seniory v Brně. Především ergoterapeutkám Janě a Lence, díky kterým mi bylo umožněno vést v domově pro seniory setkání tanečně - pohybové terapie a které ke mně byly během celého procesu velmi vstřícné. Nakonec bych ráda poděkovala šesti seniorům, kteří se vždy s radostí setkání účastnili a důvěřovali mému vedení.

ABSTRAKT

BcA. TEPEROVÁ, Natálie. Vliv tanečně - pohybové terapie na snížení stresu u seniorů v domově pro seniory. BRNO, 2025. Absolventská práce. Akademie Alternativa. Vedoucí práce: doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.

Absolventská práce pojednává o tanečně - pohybové terapii jako o možném nástroji snížení míry stresu u seniorů v domově pro seniory.

V teoretické části jsou vymezeny základní pojmy jako tanečně - pohybová terapie, cíle a principy tanečně - pohybové terapie a její vznik a historie. Jsou popsány vybrané techniky tanečně - pohybové terapie. V teoretické části jsou dále vymezeny pojmy jako je stáří, stres, stresory u seniorů a kvalita života seniorů. Dále se tato část zabývá vlivem tance a pohybu ve stáří.

V praktické části jsou stanoveny cíle, výzkumné otázky a hypotézy. Dále je popsán způsob, jakým probíhalo výzkumné šetření a jsou podrobně rozepsána jednotlivá setkání tanečně - pohybové terapie. Na závěr jsou data vyhodnocena a popsána.

Klíčová slova: senioři, stáří, stres, tanec, pohyb

ABSTRACT

TEPEROVÁ, Natálie. The influence of dance and movement therapy on reducing stress in seniors in a nursing home. BRNO, 2025. Graduate thesis. Akademie Alternativa. Supervisor: doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.

The graduate thesis discusses dance and movement therapy as a possible tool for reducing stress in seniors in a nursing home.

The theoretical part defines basic concepts such as dance and movement therapy, goals and principles of dance and movement therapy and its origin and history. Selected dance and movement therapy techniques are described. The theoretical part further defines concepts such as old age, stress, stressors in seniors and quality of life of seniors. Furthermore, this part deals with the influence of dance and movement in old age.

The practical part sets out goals, research questions and hypotheses. The method of the research is further described and the individual dance-movement therapy sessions are detailed. Finally, the data are evaluated and described.

Key words: seniors, old age, stress, dance, movement

Obsah

Úvod	7
1 Tanečně – pohybová terapie	9
1.1. Vymezení a cíle tanečně - pohybové terapie	9
1.2. Vznik a historie tanečně - pohybové terapie	11
1.3. Vybrané techniky tanečně - pohybové terapie	13
2 Stáří	18
2.1. Stárnutí a stáří	18
3 Stres	20
3.1 Vymezení stresu	20
3.2. Stresory seniorů	21
4 Kvalita života seniorů	23
4.1. Definice kvality života	23
4.2. Faktory ovlivňující kvalitu života seniorů	23
5 Vliv tance a pohybu ve stáří	25
6 Metodologie výzkumu a použité techniky z tanečně – pohybové terapie	28
6.1. Cíl výzkumu a výzkumné otázky	30
6.2. Realizace výzkumu	30
6.3. Příprava na terapeutickou práci	31
7 Popis jednotlivých setkání	33
8 Vyhodnocení výzkumného šetření	55
Závěr	60
Souhrn	61
Summary	62
Zdroje	63
Seznam příloh	65
Test stresu (Jaro Křivohlavý)	66
Test kvality života WHOQOL-OLD	68
Test kvality života WHOQOL-BREEF	73

Úvod

V této práci se zabývám tématem vlivu tanečně – pohybové terapie na snížení stresu u seniorů v domově pro seniory. Přemíra stresové zátěže se v dnešní době týká všech věkových skupin. V období stáří se lidé potýkají s celou řadou zátěžových situací. Jednou z nich je i přesun ze života ve vlastním domově do života ve státním zařízení domova pro seniory. Vnímám jako velmi podstatné, abychom se jako společnost i nadále vzdělávali v tom, jak stres a napětí regulovat a uvolňovat. A právě proto jsem si jako cílovou skupinu zvolila seniory žijící v domově pro seniory. Práce s touto skupinou je klíčová, protože stres může výrazně ovlivnit jejich zdraví a kvalitu života. Techniky tanečně – pohybové terapie mohou nabídnout seniorům způsob, jak se zbavit napětí, zlepšit pohybové schopnosti a posílit jejich psychickou pohodu.

Absolventská práce se dělí na dvě části, teoretickou a praktickou.

V teoretické části se zabývám vymezením, cíly a principy tanečně - pohybové terapie. Popisuji její vznik a některé vybrané techniky. V této části se věnuji tématu stáří a stárnutí. Vymezuji pojem stres a detailněji popisuji možné stresory u seniorů. Dále se věnuji pojmu kvalita života seniorů a zmiňuji zde faktory, které je v tomto životním období ovlivňují. Na konci teoretické části je kapitola, která se zaměřuje na vliv tance a pohybu ve stáří.

V praktické části se nejprve zaměřuji na metodologii výzkumného šetření, kde jsem pro sběr dat využila kombinaci kvantitativních a kvalitativních metod. Dále popisuji průběh jednotlivých setkání, která zahrnují i mé vlastní reflexe a hodnocení provedených intervencí. Na závěr je shrnuta analýza výsledků výzkumu, odpovídám na výzkumné otázky a popisuji přínos tanečně - pohybové terapie pro seniory.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Tanečně - pohybová terapie

„Život člověka je životem jeho těla. Protože žijící tělo zahrnuje ducha, životní energii a duši, sloužíme duchu, životní síle a duši tím, že plně prožíváme život těla.“

Lowen

Tanečně - pohybová terapie nám pomáhá reflektovat skryté potlačené obsahy z nevědomí do vědomí a pomáhá je v bezpečném prostoru integrovat do života jedince. Jednotlivé metody tanečně - pohybové terapie nám pomáhají k většímu sebepoznání jak po fyzické stránce, tak i po stránce emoční a mentální. Díky reflexi s terapeutem dochází k pojmenování a většímu zvědomnění si vnitřních pochodů a vzorců chování. *„Proměna či spíše integrace nevědomých obsahů do vědomí je hlavním aspektem procesu taneční terapie“* (Čížková 2005, str. 35).

Abychom mohli podstupovat taneční terapii, není nutné umět tančit, ani znát nejrůznější taneční techniky a není ani nezbytné umět pracovat s rytmem (Čížková 2005). V tanečně - pohybové terapii je podstatné sebevypověď a individuální výpověď pohybu. Taneční - pohybová terapie má mnohá využití, je možné použít ji v individuální nebo ve skupinové terapii. Je vhodná pro děti, dospívající, dospělé a seniory. Je podporující pro lidi s různými chorobami, duševním onemocněním i pro osoby s tělesným nebo mentálním postižením. V této kapitole si projdeme vymezením pojmu tanečně-pohybová terapie, cíly a principy, vznikem a historií a vybranými technikami.

1.1 Vymezení a cíle tanečně - pohybové terapie

Tanečně - pohybová terapie společně s arteterapií, muzikoterapií a dramaterapií spadá do skupiny uměleckých terapií. Toto propojení uměleckých terapií zaštiťuje Mezinárodní asociace

uměleckých terapií (dale jako MAUT), která vznikla v roce 2009. MAUT definuje tanečně - pohybovou terapii takto: „*Tanečně - pohybová terapie využívá taneční a pohybové umění jako terapeutický prostředek ke komplexní integraci osobnosti. Zaměřuje se na tělesné schéma, možnosti pohybu, jeho omezení a celkový projev*” (Beníček In: Beníčková, 2017, s. 36).

EADMT (Evropské asociace tanečně-pohybové terapie) definuje tanečně - pohybovou terapii takto: „*Tanečně-pohybovou terapii můžeme definovat jako terapeutické využití pohybu za účelem rozšíření emoční, kognitivní, fyzické, spirituální a sociální integrace jednotlivce.*“

Souhlasíme s Helen Payne (2011, str. 18), která píše že, : „*Ústředním principem taneční a pohybové terapie je významné a silné spojení mezi pohybem a emocemi. Úkolem terapeuta je sledovat pohybový proces jedince a pomoci mu uvedené spojení prozkoumat v jeho životě a v jeho vlastních zkušenostech tak, aby dotyčný pokročil v ozdravném procesu a obohatil rejstřík svých vztahů mezi somatickými, psychickými a emočními aspekty.*”

Jaroslava Dosedlová (2012) zmiňuje, že tanečně - pohybová terapie může mít individuální nebo skupinový charakter. Pohyby mohou být volné, improvizované nebo vedené terapeutem, mohou být prováděné v tichu anebo na hudbu. Důležité je, aby si byl terapeut vědom terapeutického cíle a možností, které k němu vedou. Oproti klasické psychoterapii, kde je v terapeutickém procesu hlavní vztah terapeut a klient, je v tanečně - pohybové terapii navíc v tomto vztahu pohyb. Pohyb je ústředním motivem tanečně - pohybové terapie. Dle Čížkové (2005) „*pohyb reflektuje osobnost*”. „*Mechanismem terapeutické změny je zde proces, kdy se z pohybu stává symbol, který je dale interpretován.*” (Čížková, 2005, str. 35). Helen Payne (2011, str.19) píše o pohybu takto: „*Díky tomu, že proces probíhá v neverbální rovině a pohyb se stává prostředkem vyjádření, mohou se lidé do procesu hluboce ponořit...*”

„T. Schoopová vymezila tyto cíle tanečně-pohybové terapie:

1. „*Rozpoznat u každé osoby části těla, které nepoužívá nebo s nimi zachází nesprávně, a nasměrovat její jednání k funkčním vzorcům.*”
2. „*Ustanovit sjednocující, ineraktivní vztah mezi myšlením a tělem, mezi představivostí a realitou.*”
3. „*Dát subjektivnímu emočnímu konfliktu ibjektivní fyzický tvar, který člověku umožňuje tento konflikt vnímat a konstruktivně se s ním vypořádat.*”

4. *Užívat každou stránku pohybu, která bude zvyšovat schopnost člověka přiměřeně se přizpůsobit svému prostředí, a zakoušet sebe sama jako celistvou, fungující lidskou bytost* “ (Čížková 2005, str. 36).

1.2 Vznik a historie tanečně - pohybové terapie

Tanec sloužil již od pradávna jako velmi silný komunikační i léčebný prostředek. Měl rituální i náboženskou funkci. Pohybující se tělo skrze tvary komunikuje vnitřní symboly. Jde o jakýsi pohyb dovnitř a ven o konfrontaci vnitřního světa se světem vnějším. Postupně jako i další umělecké disciplíny dostal i tanec určité struktury, pravidla a role. Nedílnou součástí tanečního volného vyjádření je i jeho léčebný přesah, kterého si v moderní době začali všimnout a rozvíjet jak umělci, tak i odborníci zabývající se o lidskou psychiku. Souhlasíme s Tomášem Beníčkem který píše že: *„Umělecké terapie vznikly postupnou změnou paradigmatu umění. Výtvarníci, tanečníci, herci i hudebníci posouvali hranice svého umění ve spolupráci s lékaři, psychology, psychoterapeuty, psychiatry, pedagogy a filozofy. V historii máme několik velkých impulsů a důležitých momentů při vzniku všech jednotlivých uměleckoterapeutických oborů a jejich propracovaných a vědecky ukotvených metod“* (Beníčková 2017, str. 31).

V naší kultuře je pro vznik tanečně - pohybové terapie podstatný rozvoj moderního tance, který kladl důraz na autenticitu a výraz prožitku. Moderní tanec se začal rozvíjet na začátku 20. století. Do té doby byl hlavním společensky uznávaným tancem balet. Balet se rozvíjel v 16. a 17. století, kdy sloužil převážně k socializaci na dvoře. Balet byl postupně víc a víc propracovanější a technicky náročnější. Technika a forma baletu časem převládla nad obsahovým sdělením tance. Jako reakce na převládající formu přichází moderní tanec (Čížková, 2005). Hlavní charakteristikou moderního tance je: *„spontaneita, autentičnost individuálního výrazu, vědomí těla a výraz emoce“* (Čížková, 2005, s.24). Za jednu z prvních průkopnic a zakladatelku moderního tance je považována Isadora Duncan (1877-1927). Isadora se vzepěla všem omezením, které měl klasický balet. Klasický bílý baletní oděv vyměnila za řeckou tuniku, tančila bosá s rozpuštěnými vlasy. Ve svém projevu se inspirovala přírodou. Nejprve čekala na vnitřní impuls, který ji vedl k pohybu a až po něm následoval pohyb (poznámky AA).

Velmi významným pro taneční terapii byl také Rudolf Laban (1879-1958), narozený v Bratislavě, která tenkrát spadala pod Rakousko-Uherskou monarchii. V dětství cestoval malý Rudolf se svým otcem vojákem po Jugoslávii, Turecku a Německu. Otec chtěl, aby šel syn v jeho šlápějích, Rudolf byl však fascinován uměním, hlavně lidovými tanci. A tak si Rudolf zvolil kompromis a odešel studovat architekturu, která byla pro otce jako jediná z uměleckých oborů snesitelná. Později se Laban přestěhoval do Paříže, kde se začal intenzivně věnovat tanci a divadlu. V roce 1913 otevřel svou první školu ve Švýcarsku, kde se vyučoval tanec, zpěv, hudba a malování. Nedlouho poté začala první světová válka, během které zůstal Laban ve Švýcarsku, ale mnoho z jeho studentů bojovalo navzájem proti sobě a následně ve válce padlo. To Labana ztřítilo. Po skončení první světové války otevřel školu v Německu a inspiroval tím i mnoho dalších. Stal se velmi věhlasným učitelem. Jak píše Jean Newloveová a John Dalby (2004), Laban celý život sám studoval, stal se zdatným tanečníkem, choreografem, hercem, malířem a designérem. Kromě toho byl krystalografem, topologem, architektem, klavíristou a skladatelem. Osudové pro něj bylo, když měl v roce 1936 vést zahajovací ceremoniál na olympijských hrách v Berlíně, na který měl přijít Hitler i Goebles. Goebles ihned pochopil, že Labanův přístup je v rozporu s nacistickou ideologií a představení zrušil. Po této události začalo Labana pronásledovat německé gestapo a pomocí svých bývalých studentů se mu podařilo emigrovat do Anglie. Tam zůstal Laban až dokoce svého života a s pomocí Lisy Ulmanové učil dál. Hledal cesty, jak osvobodit tanec od hudebních omezení. Věřil totiž, že přirozené rytmy těla jsou podstatnější než pravidelný rytmus. Kladl důraz na propojení mysli a těla a vytvořil analýzu pohybu a systém, podle kterého je možné pohyby zaznamenávat (Jean Newloveová a John Dalby, 2004); poznámky AA).

Tanečně-pohybová terapie se rozvíjela i v USA. Jednou z hlavních osobností byla Mirian Chaceová (1920-1940), která byla u vzniku Americké asociace taneční terapie (American Dance Therapy Association – ADTA), jejíž byla později zvolena prezidentkou. U svých studentů se zaměřovala na „*individuální pohybový projev a jeho souvislost s aktuálním duševním stavem*” (Čížková, 2005, s.25).

1.3 Vybrané techniky tanečně - pohybové terapie

Labanova analýza pohybu

Labanova analýza pohybu známá také jako Laban Movement Analysis (LMA) je systém, který vytvořil Rudolf von Laban. Jeho pomocí je možno pohyb pozorovat, analyzovat a zaznamenávat. Systém je postavený na těchto základních kategoriích: tělo, síla či dynamika, tvar a prostor (Dosedlová, 2012).

Kategorie **síla** se rozděluje na tyto čtyři faktory:

Plynutí:

- Volné – expanzivní pohyb směřující od těla, uvolňující a harmonický pohyb
- Kontrolované – vymezené hranice, dech vytváří v pohybech plynulost, v pohybu je kontrola

Váha:

- Lehká – překonává gravitaci, relaxace
- Těžká – zápasení, schopnost být iniciativní, jít přes překážky

Čas:

- Rychlý/náhlý – rozhodnutí udělané okamžitě
- Zadržovaný – vědomé zadržování času

Směr:

- Přímý – usměrněný pohyb mířící k cíli, může být i bojovný
- Nepřímý – expanzivní pohyb, který není zaměřený k cíli

Základní pohybové vzorce, které obsahují kombinace různých kvalit pohybu, jsou:

1. Tlačení: směr přímý, váha těžká, čas zadržovaný
2. Ťukání: směr přímý, váha lehká, čas rychlý
3. Klouzáni: směr přímý, váha lehká, čas zadržovaný
4. Udeření: směr přímý, váha těžká, čas rychlý
5. Oprašování: směr nepřímý, váha lehká, čas rychlý
6. Kroucení: směr nepřímý, váha těžká, čas zadržovaný

7. Švihání: směr nepřímý, váha těžká, čas rychlý
8. Vznášení: směr nepřímý, váha lehká, čas zadržovaný

Kategorie **tvar** se zajímá o formu těla a o situace, které působí jeho změny. Ty mohou být z okolí nebo následkem vnitřních tělesných procesů (např. otevírání, růst, zavírání, zmenšování, ohýbání atd.) (Poláková, 2010; Zedková, 2011).

Kategorie **prostor** se věnuje vztahu pohybujícího těla vzhledem k prostoru a studuje dráhy a linie prostorového napětí. Zaměřuje na roviny, ve kterých se tělo pohybuje, roviny se dělí na: vertikální - reprezentuje ego, stabilizaci, sebe prezentaci, sagitální - hloubka kde jsme, rozhodování, manipulace, horizontální - kontakt s okolím, kinesféra (poznámky AA, září 2024; Dosedlová 2012).

Kategorie **tělo** popisuje držení těla, dýchání, napětí či uvolnění, používání či nepoužívání určitých částí těla (Dosedlová, 2012).

Labanova analýza dále pracuje s pojmem **kinesféra**. Jedná se o osobní prostor člověka, to kam všemi končetinami dosáhne, stojíme-li na místě: Kinesféra se dělí na: velká (kam nejvíc dosáhneme), střední (vzdálenost kam dosáhneme lokty), nízká (úroveň těla), (poznámky AA).

Bartanieff fundamentals

Irmgard Bartenieffová (1900 – 1981) byla další průkopnicí taneční terapie. Své znalosti s biologie a umění tance propojila se studiem u Rudolfa Labana. Vyvinula řadu nápravných cvičení pro pacienty s obrnou. „její „nápravná cvičení“ rozvinula do „Bartenieffové základů“ (*Bartanieff fundamentals*), vysoce diferenciovaného přístupu k rozvíjení a porozumění trojrozměrného, rozsáhlému potenciálu tělesného pohybu člověka.“ (Chodorowová, 2006, str. 51). Studovala pohybové vzorce člověka, vztah mezi matkou a dítětem i chování zvířat.

Principy metody Bartenieff fundamentals jsou:

1. propojenost
2. dech je podpora
3. země je podpora (neneseme váhu těla)
4. návrat k vývojovému procesu (pohybové vzorce dětí od 0–3 let)

5. vše je ovlivněno úmyslem, který organizuje neurovaskulární proces

6. souvislosti – při každém pohybu se děje víc věcí najednou, vnější impulsy se zrcadlí ve vnitřním (poznámky AA)

Zrcadlení

Zakladatelkou této techniky je Marian Chace (1896–1970). Pracovala s lidmi se schizofrenií, kteří neměli silné ego, využívala u nich rytmus, aby uspořádala vnitřní chaos. U zrcadlení nejde o pouhé napodobování pohybů, ale o celkové vnímání pocitů a emocí klienta. Jedná se o takzvanou kinetickou empatii. Je to jedna z technik tanečně - pohybové terapie, která využívá nonverbální komunikaci (Gospodarek 2023). Tato technika je účinná i při navazování vztahu u dětí s poruchou autistického spektra. *„Inhibované, autistické nebo mentálně narušené děti mají často problémy s navázáním kontaktů se svým okolím. Přitom neverbální komunikace, kterou jim TT nabízí, je pro ně přijatelnější a přirozenější než komunikace verbální. Terapeut může při obtížném navazování terapeutického vztahu jako v zrcadle odrážet charakteristické prvky dětského projevu, což u dítěte vzbuzuje pocity přijetí a bezpečí”* (Dosedlová, 2012, str.114).

Gospodarek (2023) uvádí tyto druhy zrcadlení:

1. Oceánské zrcadlení: úplné splynutí, zažíváme ho v rané fázi dětství v batolecím věku, kdy nevnímáme oddělenost od rodičů
2. Modální zrcadlení: snažíme se naučit pohyb druhého, ale jsme sami za sebe, egoistické
3. Křížové zrcadlení: pohyb či tvar zrcadlíme jiným médiem, například zvukem nebo hlasem
4. Kontrastní: hlavní záměr pohybu je obrácený
5. Variace

Zrcadlení se dá dělat v různých pozicích, například tváří v tvář, v pozici pod pravým úhlem, ve stání za sebou (Gospodarek 2023).

Autentický pohyb

Techniku autentického pohybu vytvořila Mary Stark Whitehouse (1911- 1979). Mary Whitehouseová si prošla jungiánskou analýzou a následně šla studovat na Jungův institut v Curychu. Jako první propojovala moderní tanec s myšlenkami hlubinné psychologie

(Chodorowová, 2006). Technika autentického pohybu spočívá ve formě aktivní imaginace, kdy se jedinec ponoří do svého nitra a naslouchá svému tělu a přicházejícím impulsům. Důležité je, aby člověk sám vědomě pohyb neřídil. V momentu, kdy přijde pohybový impuls, je postačující věnovat mu pozornost a pohyb se sám začne dít/rozvíjet na základě nevědomé dynamiky. Důležitá je přítomnost terapeuta, který do procesu nezasahuje, ale je jeho svědkem. Otevřeně vnímá a vědomě reflektuje možné významy symbolů v procesu. Zároveň si v rámci sebereflexe je terapeut vědom svých vlastních vnitřních pohnutek, které v něm sledování procesu vyvolává (Chodorowová, 2006).

Psychomotorika

Je to forma záměrné pohybové aktivity, která je zaměřena na prožitek z pohybu. Vede k poznání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových činností. Ke svému působení využívá jednoduchých herních činností, práce s náčiním i náradím, kontaktních prvků a prvků pohybové muzikoterapie včetně relaxačních technik (Blahutková, 2001). Psychomotorika používá také netradiční pomůcky, jako jsou víčka od pet lahví, podtácky, plastové kelímky. Cílem psychomotorických aktivit je radost z pohybu.

Pohybové aktivity zaměřené na zlepšení psychomotoriky přispívají u seniorů k pozitivnímu vnímání života a ke změnám osobních hodnot (Blahutková, Górný, Küchelová, Ouřadová, 2024). Základním prostředkem psychomotoriky je hra. Během hry se projevuje osobnost jednotlivce a jeho projevy ve skupině. Díky zkušenostem ze hry se dají lépe překonávat různé životní překážky. Ve hře je také možné zažít silné emoce a díky zkušenostem z ní jsme schopni více spolupracovat v kolektivu. „*Východiskem psychomotoriky a jejího působení není pouze pohybová aktivita, ale zejména emocionální projevy, které jsou u každého účastníka aktivity individuální a vypovídají mnohé o jeho osobnosti*” (Blahutková, Górný, Küchelová, Ouřadová, 2024, str. 19). Senioři jsou ve hře často spontánní a lépe zvládají situace, které by pro ně byly běžně velmi náročné. Psychomotorické hry mohou u seniorů pomoci:

- „*zvýšit schopnost seniora zvládat zátěžové situace, dodávat mu odvahu a posilovat jeho sebedůvěru,*
- *porozumět seniorovi a jeho obtížím a lépe tak zvládat přístup k jeho potřebám,*
- *zvyšovat důvěru seniora v sociální pracovníky a posilovat jejich kladná očekávání,*

- *získávat seniora pro spolupráci,*
- *redukovat chybné názory seniora i jeho rizikové fantazijní představy,*
- *urychlovat období rekonvalescence v době nemoci,*
- *umožňovat seniorům vyjádřit své emoce,*
- *redukovat krátkodobé i dlouhodobé nepříznivé důsledky psychického nepřizpůsobování,*
- *přispívat k dobré komunikaci seniora ” (Blahutková, Górný, Küchelová, Ouřadová, 2024, str. 11).*

Psychomotorické hry jsou formou aktivního odpočinku a pomáhají k duševnímu klidu a k regeneraci těla. K psychomotorickým aktivitám můžeme používat:

tradiční pomůcky - odlehčené verze klasických cvičebních pomůcek, dbáme u nich na barevnost, např. molitanové míče, plastové tyče, šály, barevné šátky, tenisové míčky

netradiční pomůcky - jogurtové kelímky, tkaničky od bot, vršky od pet lahví, noviny, kolíčky na prádlo, různé druhy skleněných kuliček

2 Stáří

Tato kapitola je věnována pojmům stárnutí a stáří, periodizaci stáří a popsání změn, které u člověka v tomto období nastávají. Stárneme všichni. Stáří je obdobím mnoha změn. Přicházejí změny v oblasti tělesné, psychické i sociální. A přesto, jak píše Haškovcová (2010), o svém stárnutí a stáří často neuvažujeme, dokud se nás samotných nebo někoho blízkého nezačne týkat.

O stáří, které je kolem nás a v nás, bychom se však zajímat měli, a to i vzhledem k tomu, že naše a světová společnost rychle stárne. Podle Světové zdravotní organizace (2023) bude stárnoucích lidí ve společnosti stále přibývat. Je pravděpodobné, že počet lidí ve věku 80 let a více se v letech 2020 až 2050 ztrojnásobí a dosáhne počtu 426 miliónů osob.

2.1 Stárnutí a stáří

„Prodlužování věku je vítané, je-li spojeno s přiměřenou kvalitou života.“ Tamara Tošnerová (2009, s.22)

Stáří je pozdní fáze vývoje života. Vágnerová (2007) popisuje stárnutí jako proces, který je spojený s pozvolným úpadkem všech tělesných funkcí. Uvědomění si změn na vlastním těle již není možné ignorovat či popírat. Zhoršují se základní smyslové funkce, klesá tělesná síla a koordinace pohybů, častěji se objevují zdravotní potíže a snižují se kognitivní funkce. Mění se náš zevnějšek, objevují se vrásky, šedivé vlasy, změny pigmentace a tělesné proporce. Kuric (1986) píše, že se výrazně snižuje citlivost smyslových orgánů. Klesá ostrost zraku a jedinci se potýkají s problémem rozlišovat vysoké a někdy také střední frekvence, a to v důsledku zhoršení citlivosti sluchového analyzátoru. Díky těmto změnám si stárnoucí člověk více a více uvědomuje svou zranitelnost. Následuje proces, kdy se člověk s jednotlivými změnami vyrovnává (Vágnerová 2007). Změnu kognitivních kompetencí stárnoucího člověka, jak píše dále Vágnerová (2007), může pozitivně nahradit moudrost, kterou vytváří získané životní zkušenosti a znalosti. Ve stáří je důležité dosáhnout integrity vlastního života, včetně smíření se s vlastní nedokonalostí či lítostí nad tím, co mohlo být v minulosti jinak.

Světová zdravotnická organizace (WHO) rozděluje vyšší věk následovně:

- 65 – 75 rané stáří, někdy se označuje jako aktivní
- 76 – 85 střední stáří
- 86 a více kmenství

Stárnutí je však proces, který je velmi individuální. Šimíčková - Čížková (2010) rozdělují věk kalendářní, tedy léta, která jedinec prožil, a věk biologický, který nemusí být s kalendářním věkem totožný. Biologický věk je totiž ovlivněn genetickou, psychickou a sociální stránkou života jedince. „*Padesátiletý jedinec může být tělesně i duševně stařečtější a může mít také blíže k smrti než třeba 65letá osoba. Skutečný věk tedy závisí na míře opotřebování psychofyzického organismu*“ (Kuric a kolektiv, 1986, s. 258).

Stárnutí se potýká se změnami v oblasti psychické a sociální. Jedním z nich je odchod do důchodu. Klevetová (2017) zmiňuje, že odchodem ze zaměstnání člověk ztrácí pracovní kontakty a přátelství. Ovdovění je dalším aspektem, se kterým se staří lidé musí mnohdy vyrovnat a často s sebou nese pocity osamělosti. Říčan (2004) píše, že starý člověk, který se vyrovnává s ovdověním, musí přeorganizovat celý svůj život a upnout se k novým cílům. Ve stáří se také mění životní hodnoty. Kaufmanová (2004) ve svém výzkumu zjistila, že mezi hodnoty, které jsou pro seniory nejdůležitější, jsou zdraví, rodina, láska, přátelství, soběstačnost, potřeba vlastní domácnosti, sociální kontakt, psychická a fyzická pohoda.

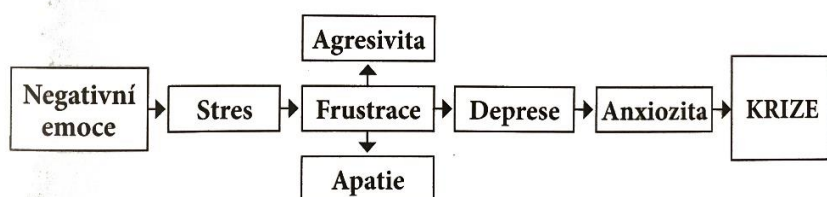
Stáří je završením života. V tomto období se naskytá také možnost duchovního růstu. Takto o něm přemýšlí i Jaroslav Krivohlavý, který ve své knize Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie píše: „*Úkolem třetího úseku životní cesty je kulturně i osobnostně zrát a dozrát v plně rozvinutou, ucelenou a úctyhodnou harmonickou osobnost, která se stále ještě snaží podílet na kulturním dědictví a předávat je dále*“ (Křivohlavý, 2011, s. 16). Vágnerová (2010) zmiňuje představitele analytické psychologie C.G. Junga, který pojímá stáří jako výsledek procesu individuace a vrchol osobního rozvoje. Podle Junga by měl v tomto období být důležitý rozvoj vlastní osobnosti. Člověk v době stáří by se měl soustředit na seberozvoj a měl by harmonizovat a integrovat všechny stránky své osobnosti, i ty stinné, které nepovažuje za žádoucí. Je důležité najít balanc mezi myslí a emocemi, mezi mužským a ženským archetypem, mezi materiálním a duchovností a dojít k archetypům Moudrého starce a Velké matky. Tím nalézá své bytostné Já a vnitřní rovnováhu.

3 Stres

V této kapitole se seznámíme s vymezením a různými definicemi stresu. Představíme si stresory, se kterými se mohou potýkat lidé v seniorském věku.

3.1 Vymezení stresu

Slovo stres k nám přišlo z anglického slova stress a to pochází z latinského slovesa, které znamená utahovat, stahovat. V oblasti věd o člověku můžeme rozumět stresu jako „býti vystaven nejrůznějším tlakům“ a „býti v tísní“ (Křivohlavý, 1994, str.7). Následkem stresu se v organismu spouští mnoho negativních reakcí. Důsledkem jsou změny hladiny hormonů v krvi (především adrenalinu a noradrenalinu) a změny v projevu osobnosti. Tyto negativní reakce vedou ke ztrátě životní rovnováhy a mohou vést k apatii, agresii nebo až ke krizi a ke smrti. (Blahůtková, Jonášová, Ošmera, 2015)



Obr. č. 1: Negativní rovnice stresu (Blahutková, Jonášová, Ošmera, 2015, str.11).

Jaro Křivohlavý dále ve své knize zmiňuje tyto definice stresu:

„Stres je výsledkem interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.“ (H. Selye)

„Stresem je nejen přímé, bezprostřední ohrožení člověka, ale i předjímání (anticipace) takového ohrožení a s tím spojený strach, bolest, nejistota, úzkost ap.“ (M. H. Appley a R. Trumbull)

Bártlová, Třešlová (2013 str.) shrnují více definicí stresu následovně: „*Stres je funkční stav organismu, kdy dochází k poruše psychické i tělesné rovnováhy z důvodu nedostatečné adaptace na kladené požadavky, provázený (v našem případě) negativními – nepříjemnými emocemi.* “

3.2 Stresory seniorů

Stresor je podnět, který spouští stresovou reakci. Může jím být jakákoliv změna uvnitř i vně organismu “ (Blahutková, Jonášová, Ošmera, 2015, str.12).

Bártlová, Třešlová (2013) ve svém článku zmiňují, že v dnešní době je senior vystavován velkým změnám, a to v mnoha oblastech. V oblasti politicko-hospodářské, náboženské, kulturní, společenské. Tyto změny jsou zvláště pro člověka v seniorském věku často nepochopitelné a vyvolávají v něm pocity nejistoty a ohrožení. Pro seniory jsou velmi náročné požadavky dnešní doby a vyvolávají v nich stres.

Velmi náročná je pro seniory také rychlá modernizace společnosti. Tyto náročné situace, vyvolávající v seniorech negativní pocity a pocity ohrožení, mohou dojít k tomu, že začnou být senioři neklidní, podezíraví. Toto chování se může zdát neprofesionálním pohledem neadekvátní (Bártlová, Třešlová, 2013), avšak pro seniory je toto chování jistým obranným mechanismem.

Wilkinson, Marmot (2005) uvádí, že v seniorském věku se mohou lidé setkat s velkou řadou kritických situací. Jednou z nich je odchod do důchodu. Přerušení pracovního režimu sebou nese pocity nepotřebnosti a nedůležitosti. S odchodem do důchodu přichází také omezení kontaktů. Senior si musí najít novou rutinu a naučit se hospodařit s menším množstvím peněz. Mnoho seniorů se může pohybovat až na prahu chudoby, to může způsobit pocity deprivace a sociálního vyloučení, což má velký vliv na jejich zdraví.

Stresující je i ztráta partnera či blízké osoby, která vyvolá pocit prázdnoty. Někdy však také úlevu spojenou s výčitkami svědomí (Křivohlavý 2011). Dvořáčková (2012) píše, že čas smrti bývá pro zúčastněné obdobím krize, kde je na vrcholu pocit strachu a nejistoty. Obzvlášť v naší západní společnosti, kde jsme si zvykli smrt izolovat. Lidé umírající v institucích a anonymní pohřby pomáhají smrt vytlačovat z povědomí a o to větší náraz nastane, jsme-li smrti bezprostředně vystaveni.

Dalším stresorem jsou fyziologické změny, které nutí seniory používat nové kompenzační pomůcky. Senioři se musejí mnohdy vyrovnat například s otlaky od zubní protézy, s inkontinencí, či nekontrolovaným únikem stolice.

Pro seniory je také velmi náročné, musí-li změnit teritorium, ve kterém se pohybují. Vágnerová (2007), píše, že nejdůležitější je pro seniory téměř vždy teritorium vlastního bydlení, ve kterém mají soukromí a cítí se v něm bezpečně. Autorka píše, že v teritoriu domova, chalupy či chaty se senior dobře orientuje a jsou zde i místa, ke kterému se vážou jeho vzpomínky a která jsou pro něj velmi důležitá. Oproti tomu je teritorium instituce, ať už jde o nemocnici či domov pro seniory, velmi neosobní. Senior tam musí dodržovat daná pravidla a nemůže se rozhodovat sám (Vágnerová, 2007).

4 Kvalita života seniorů

Kvalita života je pojem, který zahrnuje různé aspekty života jednotlivce, jako jsou fyzické, psychické, sociální a environmentální faktory. U seniorů se tento pojem stává klíčovým pro hodnocení jejich celkové pohody, životní spokojenosti a schopnosti fungovat v každodenním životě. V této kapitole se zaměříme na definici kvality života a její specifika v souvislosti s procesem stárnutí.

4.1 Definice kvality života

Kvalita života je termín, který se vyvinul v průběhu času a dnes zahrnuje širokou škálu možností, které ovlivňují každodenní prožívání jednotlivce. Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje kvalitu života jako *"individuální vnímání jejich pozice v životě v kontextu kultury a systému hodnot, ve kterém žijí a v souvislosti s jejich cíli, očekáváními, standardy a obavami"* (WHOQOL Group, 1995).

V případě seniorů se kvalita života zaměřuje na schopnost přizpůsobit se fyzickým změnám spojeným s věkem, zvládat chronické nemoci, udržovat sociální kontakty a zachovávat pocit hodnoty a účelu. Důležité je rovněž sledovat faktory, které mohou zlepšit kvalitu života seniorů, jako jsou dostupnost péče, podpora rodiny a socioekonomické podmínky.

4.2 Faktory ovlivňující kvalitu života seniorů

Jedním z faktorů, který ovlivňuje kvalitu života u senior, je psychická a emocionální stránka života. Deprese, úzkost, ztráta sebeúcty a osamělost jsou časté problémy, které mohou ovlivnit duševní pohodu starších lidí. Studie ukazují, že pozitivní emoce, jako je optimismus, smysl pro humor a spokojenost se životem, mohou významně zlepšit kvalitu života (Ryff, 1989). Zlepšení

duševního zdraví může být dosaženo prostřednictvím psychoterapie, sociálních interakcí a podporujícího prostředí.

Kvalitu života seniorů ovlivňuje také jejich fyzické zdraví. Podle studie *The effects of physical health on quality of life in older adults* (2001) je fyzické zdraví jedním z hlavních prediktorů kvality života seniorů. Také funkční schopnosti, jako je schopnost vykonávat každodenní činnosti, chůze, oblékání či přípravu jídla, jsou podstatné pro hodnocení kvality života.

Sociální izolace je významným rizikovým faktorem pro zhoršení kvality života seniorů. V souvislosti s kvalitou života seniorů se často vyskytuje pojem „sociální smrt“. Dvořáčková (2012) dále popisuje sociální smrt jako pocit, kdy se senioři cítí nepotřební pro své okolí, mají nedostatek kvalitních volnočasových aktivit nebo málo sociálních kontaktů. Důsledkem sociální smrti pak bývá touha zemřít, která je zároveň spojena i se strachem z umírání a konečností života. Každý z nás se se smrtí vypořádává jiným způsobem. Důležitou roli hraje i to, zda jsme se svým uplynulým životem spokojeni a zda žijeme sami nebo v kruhu blízkých lidí. Starší lidé, kteří mají silnou sociální síť, mají větší šanci na lepší kvalitu života. Rodina, přátelé, sousedé a komunitní aktivity mohou výrazně přispět k udržení psychické pohody a sociálního zapojení. Výzkumy potvrzují, že kvalitní mezilidské vztahy mohou zlepšit duševní zdraví a snížit pocity osamělosti (Cohen & Wills, 1985).

Zabezpečení po finanční stránce je klíčové pro zajištění kvalitního života v důchodu. Nedostatek financí může vést ke stresu, k pocitu ztráty autonomie. Senioři s nízkými příjmy často čelí větším problémům v oblasti dostupnosti a kvality zdravotní péče, což může mít přímý vliv na jejich celkovou kvalitu života.

Pro dobrou kvalitu života je podstatné zaplnit volný čas. Při aktivizaci seniora bychom však měli respektovat individuální potřeby a možnosti každého člověka. Podstatné je posilovat jeho motivaci k vytváření si cílů krátkodobých i dlouhodobých. Důležité je pomoci mu k posílení sebeúcty. Každá činnost, ať už se jedná o sociální, psychickou nebo fyzickou aktivitu, přispívá k tomu, že život ve stáří nabývá smyslu a pocitu uspokojení (Langmeier, J., Krejčířová, 1998).

5 Vliv tance a pohybu ve stáří

Mnozí autoři zmiňují široké spektrum pozitivních účinků tance a pohybu na lidi v seniorském věku. V této kapitole si pár z nich představíme.

Bártlová, Třešlová (2013) uvádějí, že jakákoliv stimulace-motivace udržuje seniora v kondici a pozitivně naladěného. Důležité je, aby senior mohl komunikovat, vyjádřit své pocity a potřeby, na které může sociální pracovník či někdo z blízkých reagovat. Nezbytné také je, aby měla pečující osoba empatii, úctu ke staršímu člověku, nehodnotila a neodsuzovala. A aby si byla vědoma toho, co s sebou stárnutí nese.

V době, ve které žijeme, je trávení volného času pomocí pohybových aktivit stěžejní pro integraci jedince do společnosti a pro jeho socializaci. Právě tohle bývá problematické právě u osob v důchodovém věku. Díky pohybovým aktivitám může být snadnější udržet si sociální vazby a sociální roli. Právě proto důležitost pohybové aktivity a přibývajícím věkem roste. (Haškovcová, 2010).

Pavel Stejskal (2004) ve své knize *Proč a jak se zdravě hýbat* píše, že pohybová aktivita také pomáhá zvýšení prevence proti nemocím a má pozitivní dopad na výskyt různých nemocí například na mozkové příhody či srdeční infarkty. Pohyb také posiluje mozkovou činnost a fyzickou stránku jedince. Má pozitivní vliv na spánek a zmírňuje deprese. Díky pohybu udržujeme či zvyšujeme fyzickou a psychickou zdatnost jedince, a tím prodlužujeme jeho aktivní a kvalitní délku života.

Podle studie provedené na University of California se účast na tanečních aktivitách spojovala s vyšší úrovní společenské angažovanosti, což mělo přímý vliv na zlepšení duševní pohody. Tanec ve skupině má pro seniory pozitivní vliv na sociální interakce, což zlepšuje jejich emocionální pohodu a snižuje pocity osamělosti (Cuddy et al., 2018).

Tanec se ukázal jako účinný nástroj pro zlepšení psychického zdraví seniorů, včetně snížení symptomů deprese a úzkosti. Studie provedená na Univerzitě v Queenslandu zjistila, že pravidelný tanec zlepšuje náladu a snižuje úroveň stresu u starších dospělých, což přispívá k lepší kvalitě života (Macintyre et al., 2017).

Taneční aktivity mohou pomoci v prevenci demence a zpomalit kognitivní úpadek u starších osob. Studie publikovaná v *The New England Journal of Medicine* ukázala, že účast na tanečních kurzech může výrazně snížit riziko vzniku Alzheimerovy choroby díky stimulaci neuroplasticity a zlepšení mozkové funkce (Verghese et al., 2003).

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Metodologie výzkumu a použité metody z tanečně – pohybové terapie

Z metod tanečně – pohybové terapie jsme použili psychomotoriku, Labanovu analýzu pohybu a zrcadlení, které jsou popsány v teoretické části.

Ve výzkumné části je pak aplikovaná **kvantitativně kvalitativní výzkumná strategie**. Z kvantitativní části výzkumu jsme použili metodu zúčastněného **pozorování** a **rozhovoru**. Z kvantitativní části jsme pak použili standardizovaný **Test stresu** od Jara Křivohlavého (1994, příloha č. 1), dále pak standardizovaný **Test kvality života** WHOQOL BREF a Test kvality života pro populace ve vyšším věku WHOQOL – OLD.

Kvalitativní výzkumná strategie je přístup, který se zaměřuje na detailní pochopení a interpretaci subjektivních zkušeností, postojů a názorů účastníků výzkumu v jejich přirozeném kontextu. Tento výzkum není orientován na kvantitativní měření, ale na hlubší porozumění komplexním sociálním a individuálním jevům, přičemž klade důraz na interpretaci významů, které účastníci přisuzují svým zkušenostem. Jak uvádí autor Petr Šrámek (2012), kvalitativní výzkum „usiluje o porozumění sociálnímu světu, jak jej lidé vnímají a jak jej sami interpretují,“ a to prostřednictvím otevřených a flexibilních metod, jako jsou hloubkové rozhovory, pozorování nebo analýza textů. Tento přístup je běžně používán v sociálních vědách, jako je sociologie, psychologie či pedagogika. Kdežto **kvantitativní výzkumná strategie**, jak uvádí Hendl (2018), pracuje s daty, která jsou vyjádřena v číslech a která umožňují provádět statistické analýzy, což je nezbytné pro testování hypotéz a zjišťování vztahů mezi proměnnými. Tento přístup se obvykle používá pro zjišťování, jak určité faktory ovlivňují jiné faktory, a pro hledání korelací nebo příčinných vztahů. Výzkumníci používající kvantitativní metody často sbírají data pomocí strukturálních nástrojů, jako jsou dotazníky, měření a experimenty. Analýza těchto dat je prováděna pomocí statistických technik, což zajišťuje vysokou objektivitu a validitu výsledků.

Pozorování, jak uvádí Ferjenčík (2010), v kvalitativním výzkumu je „*aktivní proces, při kterém výzkumník sbírá data o konkrétním jevu nebo chování účastníků tím, že je sleduje v jejich přirozeném prostředí*“. Tato metoda umožňuje výzkumníkovi nejen zaznamenat fakta, ale také

pochoptit kontext a dynamiku situace, což je klíčové pro porozumění komplexním sociálním a kulturním procesům. Ferjenčík (2010) dále zmiňuje, že jedním z hlavních cílů pozorování je zachytit přirozené chování účastníků, které by mohlo být zkresleno, pokud by byli přímo dotazováni. Výzkumník si při pozorování musí být vědom svého vlivu na situaci, zejména pokud se stane aktivním účastníkem.

Rozhovor, jak píše Forejt (2015), je „*komunikační proces, jehož prostřednictvím se výzkumník snaží zjistit názory, postoje, prožitky a zkušenosti účastníků výzkumu, a to v jejich přirozeném sociálním kontextu*“. Tento proces může probíhat v různých formách, od strukturovaných, polostrukturovaných až po nestrukturované rozhovory, které umožňují flexibilní a otevřený přístup k tématům. Výzkumník přitom klade otevřené otázky, které podporují účastníky v podrobnějším vyjádření jejich názorů a prožitků. Forejt (2015) také zdůrazňuje, že při kvalitativním rozhovoru je důležité vytvořit mezi výzkumníkem a účastníkem atmosféru důvěry a otevřenosti, což umožňuje účastníkům sdílet i osobní a citlivé informace. Tento proces vyžaduje od výzkumníka schopnost naslouchat a reagovat na odpovědi tak, aby rozhovor vedl k hlubšímu porozumění zkoumaným jevům.

Test stresu, jehož autorem je Jaro Křivohlavý (1994), se zaměřuje na rozpoznání míry stresového stavu jedince. Otázky se zaměřují na fyziologické, emocionální a behaviorální příznaky stresu.

WHOQOL-BREF je zkrácená verze původního nástroje WHOQOL, která obsahuje 26 otázek zaměřených na hodnocení čtyř hlavních domén kvality života: fyzické zdraví, psychologické zdraví, sociální vztahy a prostředí. Tento nástroj je široce používán k hodnocení celkové kvality života u různých populací a je vhodný pro různé kulturní kontexty.

WHOQOL-OLD je specificky zaměřený na hodnocení kvality života starších lidí. Tento nástroj obsahuje 24 otázek, které pokrývají oblasti, jako jsou funkční schopnosti, smysl života, spokojenost se zdravím a sociální vztahy, které jsou pro starší osoby klíčové. WHOQOL-OLD byl navržen tak, aby reflektoval specifické potřeby a výzvy starší populace.

6.1. Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cílem této absolventské práce je zjistit zda je možné snížit míru stresu u skupiny seniorů v domově pro seniory prostřednictvím setkání na tanečně - pohybové terapii. Dalším cílem je pak zjištění, jak je možné pomocí vybraných tanečně - pohybových technik zlepšit kvalitu života u skupiny seniorů v domově pro seniory.

Z tohoto vyplývají tyto dvě výzkumné otázky a hypotézy:

VO1: Jak lze pomocí tanečně - pohybové terapie snížit stres u seniorů v domově pro seniory?

VO2: Jak lze pomocí tanečně - pohybové terapie zlepšit kvalitu života u seniorů?

H1: Tanečně - pohybová terapie snižuje míru stresu u seniorů v domově pro seniory.

H2: Tanečně - pohybová terapie zlepšuje kvalitu života u seniorů v domově pro seniory.

6.2. Realizace výzkumu

Výzkum probíhal skupinovou formou setkávání. Účastnilo se ho šest seniorů. Setkání probíhala vždy v pátek dopoledne v tělocvičně v domově pro seniory v Brně. Před začátkem jednotlivých setkání podepsali klienti souhlas se zpracováním osobních údajů. Jména jednotlivých klientů jsou však pro anonymitu v práci pozměněna. Setkání probíhala od začátku ledna roku 2025 do poloviny března 2025.

Vybraná cvičení byla sestavena tak, aby podpořila a posílila klienty v seniorském období života. Struktura jednotlivých setkání byla následující:

- Přivítání a úvodní sdílení v kruhu
- Rozehřívací část
- Hlavní práce
- Relaxační část
- Sdílení a závěrečná reflexe

6.3 Příprava na terapeutickou práci

Na podzim roku 2024 jsem oslovila domov pro seniory na Mikuláškovám náměstí v Brně s otázkou zda mají zájem o zapojení se do mého výzkumu. Ze strany aktivizačního oddělení jsem dostala velmi pozitivní zpětnou vazbu. Společně jsem se dohodli na úvodní setkání se seniory. Úvodní setkání proběhlo na začátku ledna 2025. Klientům jsem představila cíle své absolventské práce a pravidla na našich budoucích setkání: možnost říct ne, možnost kdykoliv z intervence vystoupit a pravidlo mlčenlivosti. Dále jsem klientům rozdala tři výše uvedené dotazníky a souhlas se zpracováním osobních údajů.

Kazuistiky klientů:

Pan Vojtěch

Bývalý lékař, po operaci srdce, pohybuje se pomocí chodítka. Měl dvě manželky, obě dvě mu zemřely. Potřetí se již neoženil a na samotu si zvykl, i když to bylo ze začátku velmi náročné. Nemá děti, ale často ho navštěvuje synovec, se kterým má velmi dobrý vztah.

Paní Karla

Velmi milá paní ve věku 92 let. Před půl rokem paní ohluchla, to jí sebou přineslo pocit zhoršené komunikace a socializace. Umí odezírat dobře ze rtů, pokud je dotyčný natočen směrem k ní a artikuluje velmi zřetelně a pomalu, což personál domova zvládá, ale ostatní senioři moc ne. Paní se pohybuje s pomocí hůlky.

Paní Ivana

Pohybuje se na vozíku, po pádu, prodělala dvě operace kyčlí. Paní žila poslední roky jako bezdomovec, domov pro seniory ji musel přijmout. Má jednoho syna. Je spíše introvertní, ale přátelská. Kouří.

Pan Jiří

Pohybuje se na invalidním vozíku, velmi si přeje vozík elektrický, aby měl více možností vyjít si ven na vzduch mimo budovu domova. Má velké bolesti celého těla. Jeden syn spáchal sebevraždu, druhý žije v zahraničí. Do domova měl nastoupit společně se svou manželkou. Nejprve se však uvolnilo jen jedno místo, kvůli zhoršenému zdravotnímu stavu přijali jeho ženu jako první. Ta v

domově záhy zemřela a na její místo přijali pana Jiřího. Během života pracoval jako strojvedoucí. Nejhorší snáší to, že s ním nikdo z personálu nechodí ven, chybí mu procházky. Aktivně se zúčastňuje mnohých aktivit, který domov poskytuje.

Paní Alena

Bývalá zahradní architektka. Velmi zručná paní, která ráda tvoří výrobky z keramiky. Z domova pro seniory si vytváří co nejhezčí místo pro svůj život. Pohybuje se bez problému.

Pan Jozef

Během pár týdnů, kdy probíhala setkání, se jeho zdravotní i psychický stav zhoršil. Má dceru a vnučku, rodina ho navštěvuje. I když je v domově teprve krátce, vytvořil si velmi dobrý vztah s panem Vojtěchem. Pohybuje se pomocí chodítka, na jedno z posledních setkání ho přivezla sestra na vozíku, protože začal ztrácet rovnováhu a několikrát upadl. Komunikativní, často vzpomíná na minulost.

7 Popis jednotlivých setkání

Úvodní setkání

Téma setkání: Seznámení

Cíl setkání: Představení sebe a tanečně - pohybové terapie, vzájemné seznámení klientů, naladění se na skupinu, navázání vztahu s terapeutem

Pomůcky: nafukovací balóny, JBL reproduktor

Struktura setkání:

Sdílení v kruhu – představení se, kontraindikace u jednotlivých klientů

Rozehřívací část – dechové cvičení, rozcvičení jednotlivých částí těla

Hlavní část – cvičení s balóny

Relaxační část – volný tanec na lidové písni

Průběh setkání:

Úvodní setkání proběhlo v uvítacím a seznamovacím duchu.

Do místnosti pomalu přišli senioři, s každým jsem si podala ruku a navzájem jsme se představili. Sedli si do kruhu a jakmile jsme byli v plném počtu, zahájila jsem setkání. Seniorům jsem se ještě jednou představila a povyprávěla jim, odkud jsem a čemu se věnuji. Také jsem jim sdělila, že tato setkání budou probíhat v rámci praktické části mé absolventské práce, a že účast na setkáních je dobrovolná a veškeré informace o setkáních, které budu publikovat v absolventské práci, budou anonymní. Dále jsem požádala seniory, aby se ve společném kruhu také představili, a zeptala jsem se jich, zda mají nějaké zdravotní kontraindikace. Jako první nám sdělila paní Karla, že se potýká s hluchotou a téměř neslyší. Umí dobře odezírat ze rtů, pokud je mluvící natočený směrem k ní

a výrazně a velmi pomalu artikuluje. Ujistila jsem ji, že se budu snažit mluvit tak, aby mi rozuměla. Po skončení hodiny jsem také požádala ergoterapeutku Janu, která se bude také účastnit setkávání, zda by mi mohla občas s tlumočením paní Karle pomoci. Nerada bych totiž omezila oční kontakt s dalšími klienty. Ergoterapeutka souhlasila.

Po sdílení v kruhu jsme se pustili do dechového cvičení. Klienty jsem vedla k tomu, aby si představili, že mají v břiše nafukovací balónek, který se s nádechem nafukuje a zvedá. A s výdechem, aby si představili, že vydechují brčkem do vody a vytváří na hladině bublinky. Seniori prováděli cvičení velmi poctivě. Poté jsme začali s rozcvičením těla, seniorům jsem popsala, jak by měl vypadat správný a bezpečný sed na židli. A upozornila jsem je, aby během jednotlivých cviků nešli přes bolest. Rozcvička byla inspirovaná jemnými jógovými prvky.

Jako hlavní práci jsem zvolila sérii cvičení s nafouknutými balónky. Rozdala jsem je seniorům a do pozadí jsem pustila jejich dobové písně. Balónky jsme odráželi dlaní, předloktím, prsty, vyhodili jsme je a tleskli. Během cvičení pan Vojtěch s panem Josefem vtipkovali, že doufají, že budou také tak štíhlí jako já, když budou takto cvičit.

Na závěr setkání jsme si volně zatančili na lidové písně. Někteří klienti tančili a někteří zůstali pasivní. Paní Ivana poznamenala, že dechové písně nemá ráda a pan Vojtěch zase, že má rád blues. Poděkovala jsem jim za zpětnou vazbu.

Všichni zúčastnění souhlasili, že by se chtěli setkání účastnit. Seniorům jsem rozdala dotazníky, a domluvili jsme se, že mi je na další setkání přinesou vyplněné. Ujistila jsem je, že kdyby měli nějaké otázky, mohou se na mě nebo na ergoterapeutky obrátit.

Po skončení setkání mi paní ergoterapeutka pověděla, že seniori v domově spolu téměř vůbec nekomunikují a spíše se izolují. Problém vnímá v krásných jednolůžkových pokojích. V domově, ve kterém pracovala předtím, byly pokoje menší a klienti z nich vycházeli více ven a trávili čas společně. Z mé lekce byla ergoterapeutka nadšená.

Reflexe terapeuta:

Toto setkání hodnotím dobře. Senioři působili přívětivě a aktivně se do činností zapojovali. Na příští lekci si připravím náročnější cvičení, protože většina klientů je v dobré kondici. Také jsem si všimla, že jsou mnozí intelektuálně založení, takže je příště více uvedu do pozitivních účinků cvičení, která budeme provádět, to by je mohlo více motivovat. Pro relaxaci zvolím příště jinou aktivitu. Pro seniory bylo náročné uvolnit se do volného tance a ostýchali se. Během dalších lekcí je ve volném tanci/improvizaci více povedu nebo zapojím pomocný předmět (například tanec s šátky nebo pírký).

První setkání

Téma setkání: Posilnění a psychohygiena

Cíl setkání: Provést cvičení na podporu neuroplasticity mozku. Pomocí cvičení, které vychází z Labanovy analýzy pohybu, navést klienty k navázání kontaktu s vlastním tělem a s prostorem okolo něj.

Pomůcky: masážní míčky, JBL reproduktor

Struktura setkání:

Sdílení v kruhu – představení se, sdílení kdo se jak cítí

Rozehřívací část –rozcvičení jednotlivých částí těla

Hlavní část – uvolnění, procvičení neuroplasticity mozku

Relaxační část – tanec v kinesféře

Průběh setkání:

Do společenské místnosti vešel již půl hodiny před začátkem setkání pan Jozef . Zatímco jsem se chystala na setkání, se ke mně pan Jozef posadil a vyprávěl mi o své vnučce, která žije v Olomouci. Postupně přišli i další klienti. Měla jsem radost, protože dorazili všichni, kteří byli i na úvodním setkání.

Po kruhu jsem poslala mluvící předmět a požádala jsem seniory, aby mluvil vždy pouze ten, kdo mluvící předmět drží, a my ostatní abychom mu naslouchali. Dále jsem vyzvala každého klienta, aby se znovu představil a aby pověděl jak se dnes cítí. Paní Ivana vyprávěla, že se vyspala špatně, nejspíš kvůli těžkému obědu, který měla předchozího dne. K paní Ivaně se přidali i ostatní senioři, a společně sdíleli rozhořčení, že v domově dávají opravdu až moc velké porce jídel. Důsledkem toho přibírají na váze, a to jim jak po fyzické tak po psychické stránce neprospívá. Neradi by, aby se nesnědené jídlo vyhodilo, a tak velké porce raději snědí. Klienty toto téma poměrně rozhořčilo, začali navzájem sdílet, kdo kolik kilo přibral a také si postěžovali, že mají v domově pro seniory málo pohybu. Na to jsem reagovala. Zeptala jsem se ergoterapeutky, zda je možné domluvit se s kuchyní domova, aby nakládali menší porce a podpořila jsem seniory, že nemusejí všechno jídlo dojídat. Poté jsem je namotivovala do pohybu a přešli jsme na rozcvičení.

Opět jsem je informovala o správném sedu a upozornila je, aby nešli během cvičení přes bolest. Všichni prováděli cviky velmi poctivě a společně jsme se i zasmáli.

Následovala hlavní část setkání a to cvičení s masážními ježky. Nejprve jsme si tělo promasírovali a ukázali si uvolňující cviky. Následně jsme se sestrou namasírovali ježkem záda klientům. Poté jsem seniorům představila další aktivitu a to, vytváření volných asociací na podporu neuroplasticity mozku. Klientům jsem uvedla, že je podstatné dávat mozku stále nové podněty, protože čím více podnětů z venku máme, tím více neuronových drach se nám v mozku vytváří. Následně jsem si sedla na zem dovnitř kruhu. Seniorům jsem začala házet různé barvy masážních ježků a požádala jsem je, aby na danou barvu míčku zkusili vytvořit jakoukoliv asociaci. Aby necítili senioři tlak z toho, že si nemohou nic vybavit, vymýšleli jsme asociace společně. Pochválila jsem klienty, že mají někdy více nápadů než já. Červená nám připomněla barvu komunismu a společně klienti vzpomínali na dobu svého mládí a na totalitní režim. Také na to, že se lidé více socializovali, jezdili na pionýrské tábory a nebyli na telefonech, jako mladí lidé dnes.

Závěrečná disciplína byla zaměřena na práci s kinesférou. Jelikož jsem na úvodním setkání postřehla, že klienti jsou dost intelektuálně založení, rozhodla jsem se povyprávět jim životní příběh Rudolfa Labana. Klientům se příběh líbil a pečlivě naslouchali. Klientům jsem pak představila pojem kinesféra, se kterou jsme dále pracovali v následujícím cvičení. Pustila jsem předem vybranou jazzovou skladbu a společně jsme tančili a pohybovali se v nízké, střední a vysoké kinesféře. Klienti se aktivně zapojovali a také se podívovali, že tanec nemusí vypadat dobře. Já je podpořila, že pohyb samotný je důležitější než aby tanec vypadal esteticky. Vnímala jsem, že byli senioři v pohybu uvolněnější a improvizovali odvážněji než na úvodním setkání.

Reflexe terapeuta:

Celá lekce se nám protáhla na hodinu a čtvrt. Klienti byli v závěrečném sdílení pozitivně naladěni. Celkově vnímám velký progres oproti úvodnímu setkání, především ve vzájemném sdílení ohledně velkých porcí jídla. Vnímala jsem také větší důvěru ze strany klientů ke mně. Hodně jsme se také nasmáli a senioři odcházeli pozitivně naladěni, což vnímám jako velmi podstatné. Klienti dobře reagují, když je namotivuji tím, že jim předem řeknu, jaké funkce daným cvičením procvičíme.

Druhé setkání

Téma setkání: Uvolnění a koncentrace

Cíl setkání: uvolnění

Pomůcky: různé druhy nabarvených ptačích pírek, JBL reproduktor

Struktura setkání:

Sdílení v kruhu – opětovné představení se (klienti zapomínají jména ostatních), sdílení kdo se jak cítí

Rozehřívací část – rozcvičení jednotlivých částí těla

Hlavní část – procvičení pravé a levé hemisféry a jemné motoriky

Relaxační část – vizualizace a relaxace

Průběh setkání:

Druhé setkání probíhalo v poklidnější atmosféře. Na začátku jsem opět nechala kolovat mluvící předmět a požádala seniory, aby mi sdělili, která část těla se necítí dobře, a která naopak ano. Většina klientů neměla problém najít tyto části, jen pan Jiří se chvíli zamýšlel, protože ho bolelo opravdu celé tělo. Nakonec si vzpomněl na jazyk, který ho nebolí. Poděkovala jsem mu za sdílení a přešli jsme k prvnímu cvičení.

Z našich prstů se staly kapky vody, které postupně dopadaly od temene hlavy dolů, přes celé tělo. Tím jsme informovali tělo, že s ním budeme pracovat aktivněji. Následně jsme provedli dechové cvičení, při němž jsme si představili, že máme v břiše balón, který se s nádechem nafukuje, a s výdechem si představíme, jako kdybychom dělali brčkem bublinky na hladině vody. Poté následovala rozvíčka, při které jsem zdůraznila správné usazení a upozornila na to, aby klienti nešli během cvičení přes bolest. Cviky zahrnovaly protažení a posílení horních a dolních končetin a středu těla.

Dalším cvičením bylo „*Palo Palito*“, které jsem převzala od tanečně - pohybové terapeutky Zuzany Románové DT. Jedná se o sestavu, kdy pohybuje jednotlivými prsty do rytmu. Nejprve jsem cvičení detailně popsala a ujistila jsem klienty, že nejde o to dělat vše správně, ale soustředit se a užít si to. Cvičení nebylo jednoduché, ale některé klienty bavilo právě proto, že bylo náročné na koordinaci prstů.

Po tomto úkolu jsem každému klientovi nabídla pírka různých barevných variant a velikostí. Požádala jsem je, aby si pírko položili do dlaní a poté jsme dělali různé pohybové variace. Dělali jsme oblouky ve vzduchu, aniž bychom pírko přidržovali prsty. Přišlo mi, že práce s pírky bavila více ženy než muže, ale zapojili se všichni. Po cvičení jsme si pírky oprášili tělo.

Jako další cvičení jsem seniorům představila Jacobsonovu progresivní metodu a vysvětlila jim účinky napětí a následného uvolnění v těle. Provedli jsme tři série, při nichž jsme na několik sekund zatnuli celé tělo včetně obličejových svalů, drželi a následně uvolnili.

Na závěr jsem provedla vedenou relaxaci, kdy jsem požádala seniory, aby si zavřeli oči a představili si část těla, která se cítí dobře. Z tohoto místa jsme si představili, jak do těla proudí příjemné světlo, které se šíří do částí těla, které nás bolí. V tu chvíli paní Ivana poznamenala, že světlo je spojeno i s hřejivým teplem. Potvrdila jsem jí to a pochválila ji za její vnímavost. Poté jsme začali třít dlaně o sebe, vytvořili jsme v dlaních teplo, to jsme si přiložili na tvář a tím se dostali ven z relaxace. Následovala reflexe a volný rozhovor, senioři poděkovali a postupně odešli.

Reflexe terapeuta:

Toto setkání hodnotím dobře. Příště zvolím akčnější cvičení. Senioři se sice zapojovali aktivně, ale vnímám, že jim více vyhovoval akčnější a zábavnější způsob setkání, jako bylo to první.

Třetí setkání

Téma setkání: Uvolnění a koncentrace

Cíl setkání: volnění a koncentrace

Pomůcky: molitanové tyče na plavání, dva nafouknuté balónky, malé míčky, masážní ježci

Struktura setkání:

Sdílení v kruhu – jak se kdo vyspal a zda si pamatují nějaký sen

Rozehřívací část –rozcvičení jednotlivých částí těla

Hlavní část – práce s molitanovými tyčemi na procvičení pravé a levé hemisféry a jemné motoriky

Relaxační část – uvolňovací psychomotorické hry na podporu spolupráce ve skupině

Průběh setkání:

Setkání jsme začali v kruhu, seniorům jsem položila dvě otázky. Jak se dnes vyspali a zda se jim zdál nějaký sen, který by rádi sdíleli. Pan Jiří řekl, že spal špatně, často se budil a sny se mu zdají, ale nepamatuje si je. Později si však vzpoměl, že se mu často zdávají sny, ve kterých se vrací do dětství. Poděkovala jsem mu za sdílení. Paní Ivana se také v noci velmi budila, vybavila si, že se jí často zdají sny, ve kterých létá, a že je asi padlá na hlavu. Odpověděla jsem jí, že padlá na hlavu rozhodně není, právě naopak. Už během minulého setkání jsem si všimla, že je paní Ivana velmi vnímavá, když během vedené relaxace reflektovala pocit, který cítila v těle. Sdílení ostatních pak bylo velmi podobné, většina klientů neměla moc dobrý spánek a sny se jim sice zdají, ale nepamatují si je. I já jsem seniorům sdílela svůj nedávný sen a řekla jsem jim, že sny nám mohou někdy reflektovat skryté obsahy z nevědomí a mohou nám mnohé objasnit. Senioři přitakali a shodli se, že je dobré si sny zapisovat.

Následovala rozcvička a dechové cvičení. Poté jsem klientům představila předmět, se kterým budeme během tohoto setkání pracovat, molitanové tyče. Uvedla jsem, že je to předmět, se kterým nejsme zvyklí manipulovat, a proto ho pošlu po kruhu, abychom si jej osahali, seznámili se s materiálem a s jeho váhou. Tím, že si předmět vědomě osaháme, připravíme tělo a mozek na práci s tímto předmětem. Poté si klienti předávali molitanovou tyč a opravdu se snažili se s předmětem vědomě seznámit. Následně jsme si molitanovou tyč házeli po kruhu a pak různě mezi sebou. Pak jsem každému rozdala vlastní molitanovou tyč. Následně jsme si těmito tyčemi, udělali masáž, a to tak, že jsme si ji dali za záda a rukami ji posouvali zprava doleva. Senioři byli velmi nadšení, pohybující se molitan zahříval a vytvářel teplo, které bylo velmi příjemné hlavně v bederní části. Vyzvala jsem seniory, aby si všímali, jaký je dotek materiálu na oblečení a jaký je například na krku na holé kůži. Ohnutou molitanovou tyčí jsme si také masírovali stehna a lýtka, což bylo také klientům velmi příjemné. Následně jsem poprosila seniory, aby se rozdělili do dvojic a ukázala jsem jim dvě cvičení na postřeh, podporu jemné motoriky a pravé a levé hemisféry. V tomto cvičení jsem se inspirovala jedním studijním víkendem v Olomouci, kde jsme toto cvičení dělali s dřevěnými palicemi. Během cvičení jsem seniorům připomínala, že není chyba, když nám tyč spadne, každý z nás má jiné dispozice a možnosti a důležitý je hlavně prožitek.

Poté následovalo cvičení, které se zaměřovalo na podporu týmové spolupráce. Do kruhu jsem hodila nafouknutý balónek a našim cílem bylo pomocí molitanových tyčí udržet balónek co nejdéle ve vzduchu. Cvičení bylo velmi zábavné a rozproudilo energii. Následně jsem dala na zem dvě krabice, které sloužily jako branky, rozdělili jsme se na dva týmy, cílem bylo za pomoci molitanových tyčí trefit do branky druhého týmu co nejvíc míčků. I toto cvičení bylo velmi zábavné a bylo vidět, že právě tento druh zábavných cvičení seniory nejvíc aktivuje a zvedne jim náladu.

Reflexe terapeuta:

Toto setkání hodnotím velmi pozitivně, klienti odcházeli uvolnění a radostní.

Čtvrté setkání

Téma setkání: Netradiční pomůcky

Cíl setkání: posílení fyzické stránky a uvolnění napětí v těle

Pomůcky: drátěnky, tenisáky, kelímky, tyče od smetáků, lepicí páska, balónky, látka, masážní míčky

Struktura setkání:

Sdílení v kruhu – představení se, sdílení co jsme dnes měli na snídani

Rozehřívací část – rozcvičení jednotlivých částí těla

Hlavní část – psychomotorická cvičení s netradičními pomůckami

Relaxační část – auto masáž za pomoci masážních ježků

Průběh setkání:

Čtvrté setkání proběhlo v duchu netradičních pomůcek, inspirovala jsem se knihou Vzdělávání sociálních pracovníků v péči o seniory prostřednictvím vybraných psychomotorických aktivit. Během minulého setkání navrhla paní Alena, že bychom se mohli scházet v tělocvičně, kterou mají v domově pro seniory. Dohodli jsme se spolu se seniory a ergoterapeutkou, že se bude tato místnost hodit pro naše setkání více, než společenská místnost, ve které jsme byli dosud.

I když začínáme setkání o půl desáté, již v devět hodin začali senioři přicházet do tělocvičny. Během té doby, co jsem si chystala náčiní, si se mnou povídali a vyprávěli mi své osobní příběhy. Poté, co jsme byli v místnosti všichni, zahájila jsem setkání. Po kruhu jsem poslala mluvící předmět a požádala jsem klienty, aby se představili a řekli, co měli dnes na snídani. Pak jsem seniorům sdělila, že dnešní setkání bude v duchu práce s netradičními pomůckami. Senioři laskavě vtipkovali o tom, že jsou zvědaví, co jsem na ně zase připravila. Každému jsem dala do rukou jednu drátěnku (koupila jsem kvalitnější větší drátěnky, které nepíchají do dlaní). Nejprve jsme drátěnku zkoumali hmatem, přendávali si ji z pravé do levé ruky. Položili jsme si ji na stehno, a prováděli sérii cviků na posílení středu těla a dolních končetin. Během cvičení jsem seniory jako vždy upozornila na správný postoj těla. Poté jsme si přehazovali drátěnky z jedné ruky do druhé, drátěnku jsme vyhodili, tleskli a chytili ji a nakonec si každý drátěnkou jemně pomasíroval tělo. Seniory jsem informovala, že každý z nás je jinak senzitivní na dotyk drátěného materiálu na těle, proto ať volí intenzitu takovou, která jim bude příjemná.

Na další cvičení jsme drátěnky odložili a každému klientovi jsem podala tenisový míček a dva kelímky. Nejdříve jsme si tenisáky přehazovali z levé do pravé ruky, zkoušeli jsme míček vyhodit a tlesknout. Poté jsme jednou rukou míček vyhodili a druhou rukou jsme se pokoušeli chytit jej do kelímku. Klientům jsem uvedla, že toto cvičení je dobré na koordinaci pohybů a na posílení a propojení pravé a levé hemisféry a procvičení jemné motoriky.

Další cvičení bylo zábavnějšího charakteru. Kelímky jsme naházeli dovnitř kruhu a seniorům jsem rozdala násady na košťata, na jejichž koncích byl provázek s koulí z lepící pásky. Pomocí kuličky z lepící pásky jsme se snažili pochyťat kelímky v kruhu. Seniory jsem motivovala a řekla jim, že je toto cvičení dobré především na koncentraci. Klienti se zapojovali aktivně a snažili se kelímky „pochytat“, a společně jsme se u toho dobře pobavili. Poté jsem poprosila seniory, aby vytvořili dvě řady a udělali naproti sobě dvojice. Každému do dvojice jsem dala asi metr a půl dlouhou

látku, kterou chytili klienti za okraje. Cílem cvičení bylo odrazit pomocí látky ve dvojici nafouknutý balónek druhé dvojici a ta zase další. Poslední dvojice se pak měla trefit balónkem do papírové krabice. Cílem tohoto cvičení bylo podpořit spolupráci ve skupině a odreagování se. Cvičení nám šlo velmi dobře. Do všech aktivit jsem se zapojovala také.

Na konci lekce si každý vybral jednoho masážního ježka a seniorům jsem ukazovala různé akupunkturální body na těle, které jsme si pomocí ježků masírovali. Seniori reagují na tyto masáže vždy velmi pozitivně a velmi pečlivě se masírují. Poté následoval volný rozhovor. Seniori začali sdílet, že se jim naše setkání velmi líbí a že jim budu chybět. Nastala trochu tíživá chvíle a vnímala jsem, že si ke mně začínají vytvářet důvěrný vztah. Opětovně jsem jim sdílela, že mi budou také chybět a že přítomnost každého z nich mě velmi obohacuje.

Reflexe terapeuta:

Toto setkání hodnotím dobře. Vztahy ve skupině se začínají upevňovat a vnímám i velkou důvěru ve vztahu ke mně.

Páté setkání

Téma setkání: Propojení a posílnění

Cíl setkání: Posílení fyzické stránky a uvolnění napětí v těle

Pomůcky: Lano, overbally, masážní míčky, molitanové míčky

Struktura setkání:

Sdílení v kruhu – Představení se a sdílení aktuálního stavu

Rozehřívací část – Tanec částí těla

Hlavní část – Procvičení paměti, práce s provazem

Relaxační část – Auto masáž za pomoci masážních ježků

Průběh setkání:

Před začátkem pátého setkání mě informovala ergoterapeutka, že se našeho setkání zúčastní i tři středoškolačky, které jsou v domově pro seniory na praxi. Souhlasila jsem. Praktikantky přišly nervózně do místnosti. Představila jsem se jim a zahájila jsem setkání. Poslala jsem po kruhu mluvící předmět a poprosila jsem seniory, aby se představili a řekli, jak se dnes cítí. Pan Kolář sdílel, že by si moc přál zprovoznit elektrický vozík, který zůstal nefunkční po jednom pánovi. Vozík by mu umožnil pohybovat se více venku. Mohl by jít na čerstvý vzduch nebo do obchodu, což mu bohužel klasický vozík, který má teď, neumožňuje. Společně jsme probírali různé možnosti, jak vozík zprovoznit. Zbytek seniorů odpovědělo, že se cítí celkem dobře, většinu z nich však něco bolí.

Po sdílení jsme začali jako vždy dechovým cvičením. Mladé praktikantky začaly po sobě navzájem pokukovat a nervózně se chichotat. Začala jsem pozorovat seniory, zda je chování pubertálních dívek nevyrušuje. Zdálo se, že je to nijak nevykolejilo.

Poté jsme přešli na tanec částí těla, tuto aktivitu už senioři na předchozích lekcích dobře zvládali a byli u toho cvičení uvolnění. Pustila jsem hudbu a vedla klienty, aby pohybovali hlavou, která není zalomená v ramenech, ale spíše se tahá za neviditelným provazem vzhůru. Senioři se do cvičení uvolněně pustili, ale dívky začaly po sobě opět koukat a hihňat se. Navedla jsem je, aby se začali všichni soustředit jen sami na sebe a své tělo.

Následně jsem dělali cvičení *Přiřad' pohyb*. Klientům jsem sdělila, že se během této aktivity zaměříme na procvičení paměti a jemné motoriky, každého z nich jsem vybídla, aby si vymyslel jakýkoliv pohyb, ten jsme poté společně v kruhu zopakovali a přidávali jsme pohyby ostatních, tak jak šly za sebou. Senioři se zapojovali aktivně a cvičení celé skupině šlo dobře.

Další cvičení bylo cvičení s provazem. Všichni jsme drželi v rukou část provazu, se kterým jsme protahovali horní část těla a posilovali střed těla. Poté jsme dělali cvičení *Vlnění*, společně jsme v kruhu drželi v rukou provaz a postupně jsme vytvářeli vlny. Seniorům trvalo delší dobu, než

pochopili, že vlny děláme postupně a pomalu, a cvičení vypadalo zprvu trochu chaoticky. Následně jsme změnili směr vlnění a poté jsem přidala možnost, že může kdokoliv z nás změnit směr. Zpětně vnímám, že jsem měla u jednotlivých kroků zůstat déle, aby si senioři pohyby lépe osvojili. V další části hodiny jsem rozdala overbally, se kterým jsme se namasírovali, overbally na sobě mají jemné bodlinky a jsou mírně vyfouknuté. Masáž se klientům velmi líbila. Overbally jsme poté vyhazovali do vzduchu a chytali. Nakonec jsme je hodili do koše se sítí a pro další cvičení jsem seniorům rozdala malé pěnové míčky. S malými míčky jsme udělali krátké rozcvičení. Míčkem jsme kroužili okolo těla, následně jsem ho stlačovali dlaněmi, tím jsme posilovali prsní svaly. Míček jsme vyhazovali do vzduchu a při chytnutí ho zmáčkli. Senioři na tato cvičení reagovali dobře a cviky prováděli poctivě. Následovala psychomotorická hra, kdy jsme se pokoušeli míčky hodit do dvou kyblíků. Seniory jsem ujistila, že není podstatné se do kyblíků trefit, ale pokusit se o to. Už tím, že vyvineme snahu, se zapojují a procvičují dané funkce mozku. Během tohoto cvičení se poprvé hodila přítomnost mladých praktikantek, které aktivně pobíhaly okolo a sbíraly míčky, které nepadly do kyblíku.

Po této akční aktivitě jsem klientům rozdala masážní ježky, se kterými jsme se namasírovali. Následně jsem je provedla masáží obličeje a uvolněním čelisti, právě v čelisti se nám často drží nahromaděné napětí a stres. Seniorům jsem nabídla, že si mohou masáž čelisti a její uvolnění vyzkoušet před spaním, mohlo by jim to pomoci lépe usnout. Během toho pan Václav vtipně prohlásil, že to vyzkouší na místo léku na spaní.

Na závěr lekce jsem udělala vedenou relaxaci, všechny jsem vybídla, aby si zavřeli oči. Nejprve jsme se soustředili na náš dech a na moment, kdy se nádech proměňuje ve výdech, poté jsme si v oblasti srdce představili hřejivé světlo, které jsme rozproudili do všech částí těla. Nakonec jsme začali třít dlaněmi o sebe, dokud se mezi nimi nevytvořilo teplo. Teplé dlaně jsme si přiložili na tvář a pak každý podle toho, jak potřeboval, odložil dlaně pryč z obličeje a rozkoukal se ven do světa. Z této vedené relaxace jsem měla velmi dobrý pocit, vnímala jsem, jak se celá skupina najednou sjednotila a uklidnila. Paní Alena poznamenala, že se jí relaxace velmi líbila, a že bychom mohli tuto aktivitu dělat na závěr každého setkání.

Reflexe terapeuta:

Toto setkání hodnotím průměrně. Mladé praktikantky setkání dost narušovaly. Tato situace mě naučila, že mohu být více asertivnější a pokud někdo narušuje setkání, tak ho vyzvat k odchodu.

Šesté setkání

Téma setkání: Uvolnění

Cíl setkání: Propojení skupiny, uvolnění napětí, posílení fyzické stránky

Pomůcky: Overbally, molitanové míčky, šátky, masážní ježci

Struktura setkání:

Sdílení v kruhu – volné vyjádření

Rozechřívací část – procvičení jemné motoriky

Hlavní část – Psychomotorická hra, posilování s overbally

Relaxační část – tanec s šátky, relaxace

Průběh setkání:

Na začátku setkání jsem si všimla, že pan Josef, který chodil vždycky jako první, přišel nezvykle pozdě. Ve sdílecím kolečku nám řekl, že celý týden špatně v noci spí a pak usíná během dne. Nedalo se nepovšimnout, že jindy veselý pán na tom nyní nebyl dobře. Ostatní senioři sdíleli, co je bolí a komentovali počasí.

Následně jsem uvedla seniory do dechového cvičení. Čtyřikrát jsme se nadechli a vydechli ústy. Poté jsme dělali zkrácenou verzi Jacobsonovy progresivní metody, zatnuli jsme co nejvích všechny svaly na těle a uvolnili. Senioři se aktivně zapojovali. Vyklepali jsme celé tělo až po konečky prstů a přešli jsme na rozcvičku. Senioři se již sami usadili do správného sedu, jak jsem jim ukazovala na předešlých setkáních. Během cviků jsem je upozorňovala, aby nechodili do pozic přes bolest a aby sledovali dech a nezadržovali ho. K rozcvičce jsem navíc dnes přidala cviky s prsty na podporu uchopování věcí a celkové posílení jemné motoriky. Následně jsem seniorům rozdala molitanové míčky, se kterými jsme dělali sérii posilovacích cviků.

Následně jsme si zahráli psychomotorickou *Hru na kočku a myš*, kdy malý míček představoval myš a větší overball zase kočku. Cílem bylo, aby kočka chtěla myš a aby myš utekla kočce. Míče jsme si tímto způsobem posílali po kruhu. Poté jsem rozdala všem seniorům overbally, a následovalo cvičení na přijímání a dávání overballu současně, pravá ruka dávala overball sousedovi po pravé straně a levá ruka současně přijímala overball levou rukou od souseda z levé strany.

Následovala série posilovacích cviků. Stlačovali jsme overball dlaněmi a tím jsme posilovali prsní svaly. Dále jsme ho stlačovali koleny, tím jsme posilovali vnitřní stranu stehů. Nakonec jsme ho stlačovali kotníky s následným zvedáním overballu nad zem. Seniorům posilovací cvičení s overbally šla a ve cvičení se snažili být poctiví.

Vnímala jsem, že se senioři po těchto aktivitách zapotili, takže další aktivitu jsem zvolila relaxační, rozdala jsem šifónové šátky, se kterými jsme tančili na píseň Karla Gotta. Dokonce jsme si i zazpívali.

Následně jsem seniorům rozdala masážní ježky a poprosila je, abychom se v kruhu otočili doleva a masírovali záda tomu, kdo sedí před námi. Bylo náročné utvořit kruh, protože dva klienti jsou na vozíku, a tím pádem na sebe nedosáhli. Ty jsem pak namasírovala míčkem zvlášť. Během masírování paní Alena poznamenala, že něco na tom je přijímat a dávat masáž zároveň.

Na závěr setkání jsem seniory provedla vedenou relaxací. Seniory jsem navedla, aby se uvolnili a pohodlně usadili, zavřeli oči. V imaginaci jsme si představovali, jak jednotlivé části těla těžknou a jsou teplé a uvolněné až na čelo, které zůstává příjemně chladné. Poté jsme z oblasti hrudníku rozlévali hřejivé světlo do částí těla, které nás bolí a jelikož byl ten den Valentýn, navedla jsem klienty, aby poslali těmto místům nějaký hezký vzkaz, například: „Díky, že tu pro mne jsi.“ Poté jsme si zvědomili zemi pod nohama a jemně zahýbali prsty, uvědomili jsme si židli, na které sedíme a to jak nás podepírá, začali jsme třít rukama o sebe, dokud jsme nevytvořili teplo, které jsme si přiložili na tvář. Senioři sdíleli, že se cítí velmi zrelaxovaně a uvolněně.

Reflexe terapeuta:

Setkání hodnotím velmi dobře. Klienti v závěrečné reflexi sdíleli, že se cítí uvolnění a pořádně procvičení.

Sedmé setkání

Téma setkání: Uvolnění a posilnění

Cíl setkání: Propojení skupiny, posilnění jemné motoriky, rozvoj fantazie

Pomůcky: kuličky na prádlo, karty, noviny, molitanové míčky, masážní ježci, molitanové tyče

Struktura setkání:

Sdílení v kruhu – sdílení, jak sek do cítí

Rozechřívací část – Dechové cvičení, rozcvičení s molitanovými míčky

Hlavní část – procvičení jemné motoriky

Relaxační část – odreagování se pomocí hry s molitanovými tyčemi

Průběh setkání:

Do tělocvičny jsem přišla v devět hodin. Začínáme sice až za půl hodiny, ale před tělocvičnou již čekal pan Vojtěch, který mi vtipně sděluje, že se již nemohl dočkat. Poté mi však sdělil, že si nebyl jistý, jestli začínáme v devět nebo o půl desáté. Během toho, co si chystala věci na lekci, mi pan Vojtěch vyprávěl o svém nelehkém životě. Vyprávění zakončil tím, že život je útrpný, a člověk se s tím musí smířit. Postupně přišli do místnosti i další senioři a ptali se mně, jaká je to dnes lekce. Poté projevíli lítost, že nebudou lekce pokračovat do budoucna.

Po uvítání jsem seniory požádala, aby každý z nich řekl své křestní jméno a rukou ukázali jak se dnes cítí. Opakování jmen jednotlivých členů ve skupině se mi osvědčilo, protože senioři jména zapomínají. Poté, co jsme si jména zopakovali, jsme si zahráli hru na opakování jmen s míčem.

Následovalo dechové cvičení a rozcvička, do které jsem zapojila malé molitanové míčky. S těmi jsme provedli sérii cviků na podporu jemné motoriky a několik posilovacích cviků.

Po těchto zahřívacích cvičeních jsem uvedla seniory do poklidnějšího cvičení. Každému jsem rozdala dva kuličky na prádlo. Polovině seniorů dám na výběr z karet, na kterých jsou z druhé

strany obrázky zvířat s poselstvím. Pomocí kolíčků jsme si v kruhu podávali jednotlivé karty. Pokud k nám přišla karta z levé strany, přijali jsme ji kolíčkem v levé ruce, následně jsme si ji přendali do kolíčku, který jsme měli v pravé ruce a pak sousedovi po pravici. Seniorům jsem sdělila, že nám toto cvičení pomůže na procvičení pravé a levé hemisféry a na soustředění. Na konci tohoto cvičení jsme si karty obrátili a přečetli jsme si poselství, která na nich byla napsaná.

V další části hodiny jsem rodala každému seniorovi dvojlist z novin a poprosila je, aby z něj udělali ruličku, kterou může procházet kamínek asi 4x2 cm velký. Seniori se s úkolem dobře popasovali a každý si rouru vyrobil. Následně jsme vytvořili potrubí a kamínek jsme si po kruhu potrubím posílali. Vnímám, že tato cvičení velmi posilují vztahy ve skupině. Poté jsem seniory uvedla do další aktivity a řekla jsem jim, že si zahrajeme na *Slepé sochaře*, zavřeme si oči a z dvojlistu novin vytvoříme, cokoli budeme chtít. Když jsme měli svá díla hotová, udělali jsme si vernisáž a jednotlivá díla si navzájem představili. Společně jsme se zasmáli nad jednotlivými díly a pochválili se. Pan Jozef pak vážným hlasem sdělil, že by mi na příští lekci měl každý donést třicet korun za ty noviny, když za ně tolik utrácím. Poděkovala jsem mu a ujistila jsem ho, že to opravdu není nutné.

Po tomto cvičení jsem klientům rozdala molitanové tyče, se kterými jsme udělali pár cviků a namasírovali se. Po masáži jsme si dali ještě jedno zábavné cvičení, které jsme již jednou dělali. Do kruhu jsem hodila jeden nafouknutý balónek, který jsme se pomocí molitanových tyčí snažili udržet ve vzduchu. Na závěr hodiny jsme si zatančili tanec částí těla na písničku Reklama na ticho od kapely Elán. Poté jsem hodinu ukončila reflexí a společně jsme ještě chvíli seděli a povídali si. Vnímám, že atmosféra ve skupině se čím dál více uvolňuje a že jsou seniori za setkání velmi vděční. Dokonce pan Vojtěch řekl, že by mi chtěl napsat také hodnocení do mé absolventské práce, že se o ně tak hezky starám. A když odcházel, tak mi poděkoval za vlídné zacházení.

Reflexe terapeuta:

Toto setkání hodnotím velmi dobře. Klienti odcházeli procvičení a uvolnění. Vztahy ve skupině se také prohloubily a během psychomotorických her se seniori projevovali velmi autenticky a uvolněně.

Osmé setkání

Téma setkání: Uvolnění a posilnění

Cíl setkání: Propojení skupiny, posilnění jemné motoriky, rozvoj fantazie

Pomůcky: kolíčky na prádlo, karty, noviny, molitanové míčky, masážní ježci, molitanové tyče, overbally

Struktura setkání:

Sdílení v kruhu – sdílení jak sek do cítí

Rozehřívací část – rozcvičení s overbally

Hlavní část – procvičení paměti, posílení úchopu a jemné motoriky

Relaxační část – odreagování se pomocí hry s molitanovými tyčemi, vedená relaxace

Průběh setkání:

Osmé setkání začalo jako vždy v kruhu, seniory jsem požádala, aby se představili a řekli jak se dnes mají. Poté jsme přešli na rozcvičku. Pak jsem klientům rozdala overbally s bodlinkami, se kterými jsme si udělali pár posilovacích cviků, které se zaměřovaly na posílení středu těla a na posílení úchopu rukami. Senioři se zapojovali velmi aktivně.

Na další cvičení jsem seniorům rozdala dvojlist novin, který si měli položit na předloktí a pokusit se ve vzduchu napsat své jméno. Některým klientům šlo toto cvičení lépe, některé bolela ruka, takže jsem je znovu upozornila ať nejdou přes bolest. Senioři se někdy až moc snaží provádět cvičení poctivě, ikdyž je něco bolí, proto vnímám, že je důležité je na to často upozorňovat. Další cvičení bylo s kolíčky a kartami, které jsme dělali již v předchozím setkání. Dále jsem navázala cvičením, kdy jsme si současně posílali po kruhu tři předměty, každý však jiným způsobem. Cvičení se zaměřovalo na soustředěnost a posílení jemné motoriky. Posílení úchopu a jemné motoriky je důležité pro běžné fungování. U tohoto cvičení jsme se nasmáli a seniorům to šlo dobře. Tuto část jsme zakončili jednoduchým cvičením na rytmus a propojení skupiny.

Každému jsem rozdala molitanovou tyč na jejímž konci byl na šňůrce zavěšený malý pěnový míček. Úkolem bylo pomocí míčku na tyči převrátit na zemi co nejvíc kelímů. Poslední cvičení se zaměřovalo na improvizaci s šátky. Řekla jsem jim, že budeme tančit v nízké, střední a vysoké kinesféře. Takže jsme nejprve s šátkem tančili na těle, pak v blízkosti těla a pak tam, kam dosáhneme. Pustila jsem jako doprovod píseň Proměny od kapely Čechomor, což mělo úspěch.

Na závěr setkání jsem už seniorům jen rozdala masážní ježky, kterými si každý prováděl automasáž a u toho jsme si volně povídali. Senioři mi říkali, že se mi přijdou podívat na svatbu. A že je dobře vedu. Ve skupině byla milá a přátelská atmosféra.

Reflexe terapeuta:

Setkání hodnotím dobře. Vztahy ve skupině mi připadají mnohem silnější a skupina je uvolněná a pospolitá.

Deváté setkání

Téma setkání: Propojení skupiny a koncentrace

Cíl setkání: Propojení skupiny, posílení jemné motoriky,

Pomůcky: klubko provázku, mince, overbally

Struktura setkání:

Sdílení v kruhu – sdílení jak sek do cítí

Rozechřívací část – Dechové cvičení, rozcvičení

Hlavní část – psychomotorická hra s klubkem, cvičení s mincemi

Relaxační část – masáž s overbally

Průběh setkání:

Již v devět hodin na mě čekal u tělocvičny pan Vojtěch, který si opět spletl, že začínáme až za půl hodiny. Šel tedy se mnou dál a společně jsme si během toho, co jsem se připravovala na setkání, povídali. Vyprávěl mi o svém životě a také zmínil, že mu budou naše setkání chybět. Za chvíli přijela na vozíku paní Ivana, povídali jsme si o tom, jak dlouho je již na vozíku a o co člověk přijde, nemůže-li chodit. Paní Ivana mi stejně jako pan Vojtěch, řekla, že by v setkáních ráda pokračovala. Byla jsem ráda za sdílení seniorů i za to, že byli se setkáními spokojeni. Postupně přišli do místnosti další klienti, chyběl nám už jen pan Jozef, pro kterého šla sestřička.

Začali jsme sdílením v kruhu a poté přešli na rozcvičku. Během rozcvičování vešla do místnosti sestra s panem Jozefem, který byl na vozíku. Stav pana Jozefa se během posledních tří setkání dost zhoršil. V noci nemohl spát a usínal přes den. Do té doby chodil s pomocí chodítka a když ho sestra přivezla za námi do tělocvičny poprvé na vozíku, všichni ztichli a pan Jozef zdrceně poznamenal: „*Tak jsem to teda dopadl.*” Všechny seniory jeho zhoršený stav zasáhl, přerušila jsem rozcvičku a zeptala se pana Jozefa, jak se cítí. Odpověděl nám, že v minulém týdnu párkrát spadnul a poškodil si kyčel, také ruka mu přestává fungovat. Řekla jsem mu, že mě to mrzí a na chvíli jsme s ním zůstali v tichu. Poté jsme pokračovali dál v rozcvičce, pan Jozef se snažil zapojovat, snažila jsem se mu přizpůsobit tempo a některé těžší cviky jsem vynechala.

Poté jsem seniory uvedla do jedné z hlavních aktivit. Představila jsem jim psychomotorické cvičení s klubkem. Senior, který držel klubko provazu, si konec připevnil na zápěstí a pak hodil napříč klubko dalšímu seniorovi. Takto jsme postupně vytvořili spleť sítí, kterou jsme následně rozmotávali.

Další cvičení se zaměřovalo na procvičení jemné motoriky, koncentrace a fantazie. Klientům jsem poslala po kruhu různé mince, které si měli hmatem prozkoumat a zapamatovat si jejich hodnotu. Poté, co jsme je prozkoumali, následovalo kolo, kdy jsme zavřeli oči a po kruhu si posílali mince, jejichž hodnotu jsme měli za úkol počítat. Cvičení seniory bavilo. Jen pan Jozef začal opět usínat. Následně jsem seniorům rozdala dvojlist z novin, ze kterého si měli vytvořit trubičku, také jsem dala všem kartu, kterou jsme umístili na horní konec trubičky z novin a různě jsme s ní balancovali. Některým klientům šlo toto cvičení dobře a pro některé bylo obtížnější.

Poté jsme přešli na relaxační část, kde jsme se masírovali overbally s bodlinkami a povídali si. Na konci setkání jsem seniory provedla závěrečnou relaxací, kdy jsem je požádala, aby si zavřeli oči a sledovali svůj dech. Poté jsme si třením dlaní o sebe vytvořili teplo, které jsme si přiložili na místo, které nas bolí a pak na tvář.

Reflexe terapeuta:

Setkání hodnotím dobře. Senioři v závěrečné reflexi sdíleli, že jim setkání budou chybět.

Desáté setkání

Téma setkání: Posílení těla a odreagování se

Cíl setkání: posílení jemné a hrubé motoriky, propojení skupiny

Pomůcky: roura z papírového tubusu, provázky, lepící páska, overbally, karty

Struktura setkání:

Sdílení v kruhu – sdílení, jak se kdo cítí

Rozehřívací část – dechové cvičení, rozcvičení, posilovací cvičení

Hlavní část – psychomotorická hra s rourou, posílání předmětů

Relaxační část – masáž s masážními ježky, reflexe a volný rozhovor

Průběh setkání:

Jako první na mě čekal před tělocvičnou pan Vojtěch. Postupně začali přicházet i další senioři, kteří sdíleli, že by chtěli, aby setkání pokračovala. Sdělila jsem jim, že komunikuji s domovem pro seniory a že možnost další spolupráce je otevřená.

Na začátku setkání jsem klientům poslala tzv. mluvící předmět s otázkou, jak se dnes cítí. Většina seniorů odpověděla, že se cítí pořád stejně. Velkou radost jsem měla z pana Josefa, kterého musela na minulé setkání přivést sestra na vozíku, ale na toto setkání dorazil sám za pomoci chodítka. Velmi jsem ho podpořila a ocenila, že se jeho stav zlepšil. Pokračovali jsme na dechovým cvičením a rozcvíčkou. Na konci rozcvíčky jsem přidala cvičení s malými molitanovými míčky na podporu jemné motoriky. Pan Vojtěch během toho poznamenal, že i když se to nezdá, tak jsou cviky těžké. Během cvičení jsem klienty upozorňovala, aby nešli přes bolest.

Následně jsme přešli na posilovací cvičení s overbally, kdy jsme posilovali předloktí, prsní svaly a vnitřní stehenní svaly.

Poté probíhala hlavní část setkání. Pro toto psychomotorické cvičení jsem se inspirovala instagramovým profilem Ludovice Cretoniho, který sdílí spoustu nápadů. Z papírového tubusu jsem uřízla malou rouru, do které jsem navlékla sedm dlouhých provázků. Na zem jsem pomocí lepící pásky vytvořila spletitou dráhu. Každý senior držel v ruce jeden provázek, za který tahal a následně ho uvolňoval. Cílem bylo dopravit společně pomocí tahání za provázky rouru do cíle. Seniorům šlo toto cvičení až moc dobře, příště bych udělala cestu více komplikovanější s více záhyby.

Další cvičení bylo posílání předmětů po kruhu různými způsoby. Toto cvičení jsme již několikrát dělali, ale seniory stále baví a je velmi prospěšné na koncentraci a posílení jemné motoriky.

Závěr setkání byl emotivní. Od seniorů jsem dostala kamínek pro štěstí a někteří se se mnou velmi dlouze loučili.

Reflexe terapeuta:

Setkání bylo velmi emotivní, hlavně na konci, kdy se se mnou senioři loučili. Cvičení byla zvolena správně, jen dráha, ukazující směřování roury, mohla být komplikovanější.

8 Vyhodnocení výzkumného šetření

V následující kapitole si představíme vyhodnocení výzkumného šetření této absolventské práce. Výzkum probíhal od ledna roku 2025 do poloviny března roku 2025. Před začátkem setkání tanečně - pohybové terapie byly klientům rozdány tři dotazníky, které se zaměřují na míru stresu a kvalitu života.

Vyhodnocení dotazníků WHOQOL-BREF a WHOQOL-OLD

Vyhodnocení těchto dvou dotazníků provedla sportovní psycholožka a terapeutka doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D. Její doslovné vyhodnocení je následující:

„Pan Vojtěch

Kvalita života - vykazoval střední hodnotu na počátku spolupráce, po ukončení spolupráce se mu kvalita života subjektivně o 20% zlepšila

Zdraví - starosti o svoje zdraví pociťoval na počátku spolupráce poměrně velké, na konci spolupráce se jeho pocity ohledně vlastního zdraví výrazně zlepšily

Emoce - v obou dotaznících vycházejí velmi podobné hodnoty, jeho emocionální složka vykazuje výrazné zlepšení, zejména v oblasti prožívání radosti a spolupráce s okolím, subjektivní zlepšení o 25%

Činnosti - z průměrného seniora dochází v činnostech k nadprůměrnému seniorovi, vykazuje v činnostních oblastech výrazné zlepšení - subjektivně o 18%

Pocit štěstí - zpočátku terapie se snažil příliš neprožívat pocity štěstí - měl trápení sám se sebou, vykazoval v této komponentě velmi nízké hodnocení. Po ukončení terapie se obě položky výrazně zvýšili, přitom obecně prožívané štěstí je nižší, než subjektivně prožívané štěstí - po ukončení terapie si více uvědomuje sebe sama a svoje postavení v životě a ve světě. Zvládá lépe spolupráci a dokáže lépe prožívat.

paní Alena

V oblastech kvalita života a zdraví vykazuje mírné zhoršení v obou komponentách. Subjektivně prožívaná kvalita života i pocit osobního zdraví je nižší, než na začátku spolupráce.

Emoce - v průběhu spolupráce se její emoce příliš nezměnily, vykazuje subjektivně stejnou míru emocionálních aktivit před terapií i po ní.

Činnost - přístup k činnostním aktivitám se výrazně zlepšil, z počátečního poměrně malého zájmu se objevuje poměrně vysoká snaha po dosahování lepších výsledků. Její činnosti převyšovaly všechny ostatní činnosti. V testu old vysoce překračovala v této položce ostatní zúčastněné klienty
Prožívané štěstí - zůstává stejné - v poměru k ostatním aktivitám však na velmi dobré úrovni.

pan Josef

Obečně prožívaný pocit kvality života a zdraví vidí velmi kriticky vůči společnosti, vůči svým vrstevníkům však velmi pozitivně. V souvislosti s věkem a ve srovnání se svými vrstevníky, je prožívaná skutečnost adekvátní vůči seniorům.

Emoce - po realizaci terapeutického bloku se výrazně otevřely vůči světu - zatímco dříve je držel více pod pokličkou (nechtěl se před někým vytahovat), nyní je však po terapii dokáže uvolnit. Jeho emocionální prožitky jsou o 30% silnější.

Činnost - vykazuje normální nebo průměrné hodnoty činnostních aktivit vzhledem k věku, po realizaci terapie však dochází k výraznému činnostnímu posunu. Je aktivnější - zejména vůči vrstevníkům a vykazuje mnohem lepších výsledků, než se na počátku zdálo. V této oblasti byla pro něj terapeutická intervence velmi přínosná.

Štěstí - v obou testech se jeho pocity prožívaného štěstí posunuly o 40%. Došlo tedy k výraznému posunu v prožívání příjemných prožitků štěstí při terapiích a zejména po nich.

Vlastní prožitek však zůstává v rámci jeho osobního teritoria, tedy svoje vlastní osobní prožívání si ponechal stejné.

pan Jiří

Kvalita života se u něj o 30 % zlepšila po absolvování terapie, ve vztahu ke kategorii seniorů však zůstala stejná

Zdraví - pociťuje se stejně jako před absolvováním terapie, ta tedy v oblasti pocitů zlepšení zdraví neměla přílišnou váhu.

Emoce - je obrácený dovnitř a trochu flegmatický, jeho emoce tedy nejsou patrné a jeho prožívání emocí hodnotí podobně jako před terapií.

Činnosti - se po ukončení terapie výrazně zlepšily, vykazuje zlepšení o 25%, což ukazuje na dobrou motivační strukturu terapeutických lekcí u tohoto klienta.

Štěstí - pocit štěstí v rámci terapeutického přístupu u něho vykazuje velmi dobré hodnoty, prožívání štěstí během terapií a po nich se ukazuje jako významný prvek.

Prožitek - vzhledem k výše jmenovanému temperamentu se u něho prožitek natolik neprojevuje ani v obecné rovině, ani ve vztahu k věku. Spíše prožívá dovnitř, ale terapii přijímá jako pozitivní prvek.

paní Ivana

Kvalita života se díky terapeutickému přístupu v obou tesech výrazně zvýšila, vykazuje nyní velmi dobrou kvalitu života.

Zdraví - pocity zdraví a prožívání zdraví jsou na stejné hodnotě, nemá pocit, že by se po terapeutických lekcích cítila zdravější.

Emoce - z obecného hlediska došlo ke zvýšení emocionálních prožitků o 25%, tedy dokáže více prožívat radost, smutek a další emoce, přitom v prostředí seniorů její emoce zůstávají nezměněny.

Činnosti - je na střední úrovni činnostních procesů odpovídajících věku a zdravotním obtížím, její činnostní charakteristiky se po terapii velmi mírně zlepšily.

Štěstí a jeho prožívání se u této klientky zlepšily z celé skupiny nejvíce - mělo by to být patrné také v komunikaci (i neverbální) - sama objevila, že prostřednictvím terapie lze hledat štěstí i ve zcela maličkých drobnostech a naučit se je prožívat. Její zlepšení je o 40%!!!

Prožitek ve vztahu k ostatním seniorům je výrazně lepší, ve vztahu ke světu zůstává stejný. Je poměrně hodně prožívanou bytostí, všechno se jí osobně dosti dotýká a o všem hodně přemýšlí.

paní Karla

Kvalita života ve vztahu k okolnímu světu se u ní zlepšila o 20%, ve vztahu k seniorům zůstává stejná. Tedy má pocit, že věk u kvality života hraje poměrně výraznou roli.

Zdraví - Po realizaci terapií má pocit, že se její zdravotní stav nezměnil, ve vztahu k ostatním seniorům však má pocit, že je na tom zdravotně hůře, jak její vrstevníci.

Emoce - její emocionální prožívání zaznamenalo ze všech seniorů nejsilnější prožitek všech emocionálních stavů. Nejen ve vztahu k okolí, ale i k vrstevníkům. Díky terapiím se u ní emoce opět probudily a je schopna všechny zážitky mnohem lépe prožívat.

Činnosti - činnostní aktivity zaznamenaly po terapiích velkou změnu, výrazně se zlepšily obecně - o 30% a ve vztahu k seniorům dokonce o 40%.

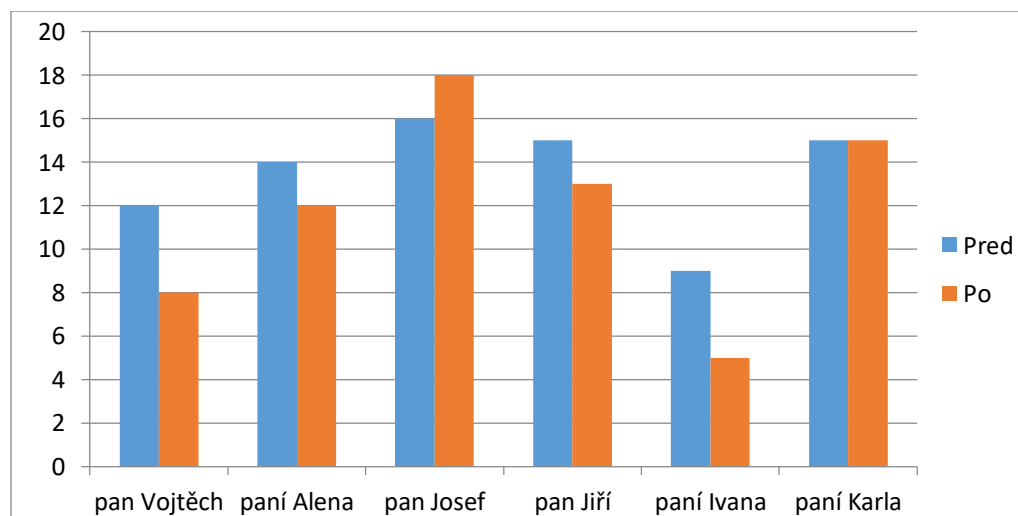
Štěstí - díky terapeutickým lekcím se její prožívání štěstí zlepšilo skoro o 50%, terapie ji tedy zpět přivádí k životu a k plnějším činnostem, aktivitám a prožitkům.

Prožitkovost je výrazně lepší.

Při hodnocení celé skupiny lze konstatovat, že terapeutické lekce měly pozitivní vliv na rozvoj osobnosti každého účastníka, u každého však zcela jiným směrem. Největší otevřenost vůči novým zkušenostem vykazuje paní Karla. Zde se jeví celá terapie jako velmi dobrá podpůrná léčba ve vztahu ke kvalitě života.”

Vyhodnocení testu stresu Jaroslava Křivohlavého

Po absolvování terapeutických setkání jsem u všech klientů provedla měření úrovně stresu pomocí standardizovaného dotazníku Jaroslava Křivohlavého a porovnála je s hodnotami před zahájením terapie. Na základě vyhodnocení těchto dotazníků lze konstatovat, že výsledky jsou většinou pozitivní. Zlepšení proběhlo u čtyř klientů, u pana Josefa nastalo mírné zhoršení. Je možné, že zde sehrál roli pokles fyzického zdraví, který proběhl během posledních týdnů. U paní Karly zůstala míra stresu stejná. Z přiloženého grafu je patrné, že tanečně - pohybová terapie měla celkově pozitivní vliv na snížení stresu.



Obr. č. 2: Srovnání hodnot míry stresu u jednotlivých klientů.

Hodnocení ergoterapeutky Jany Chýtkové

Se slečnou Natálií Teperovou jsme domluvily deset setkání. Pozvání přijalo našich šest klientů - tři ženy a tři muži s různými pohybovými i jinými omezeními. Měla jsem možnost být přítomna na sedmi těchto setkáních.

Hned od začátku si nás slečna Natálka všechny získala. Byla velice vnímavá ke klientům. Když bylo potřeba, tak intuitivně přizpůsobila tempo činnosti i řeči. Má výborné komunikativní schopnosti, udržovala s klienty oční kontakt, trpělivě opakovala pokyny a velice zdárně komunikovala s naší klientkou, která velice špatně slyší a spíše odezírá. Povzbuzovala klienty k vzájemné komunikaci. Uměla klienty nadchnout i povzbudit a vymýšlela pokaždé nové aktivity.

Bylo moc milé sledovat, jak někteří klienti chodí i 15 minut před začátkem a všichni se opravdu těšili na další setkání. O tanečně - pohybové terapii mluvili mezi sebou i v týdnu, když se účastnili našich jiných aktivit. Jako účastník jsem mohla sledovat, jak spolu začínají klienti více komunikovat, vtipkovali, vzájemně se povzbuzovali a opravdu hodně se nasmáli. Každý podle svých možností se snažil všechny činnosti

sti a aktivity vyzkoušet a zvládnout. Pokaždé na konci zaznělo – to už je konec?

Různé aktivity byly přínosné i pro nás, aktivizační pracovnice.

Přeji vám hodně takových studentů jako je slečna Natálie Teperová.

V Brně 4. dubna 2025

Jana Chýtková

Aktivizační pracovnice

Domov pro seniory Mikuláškovo náměstí

9 Závěr

Cílem této absolventské práce bylo zjistit, jaký vliv má tanečně - pohybová terapie na snížení stresu u seniorů v domově pro seniory. Dále byly stanoveny dvě hypotézy a dvě výzkumné otázky.

Jak lze pomocí tanečně - pohybové terapie snížit stres u seniorů v domově pro seniory?

Test stresu ukazuje, že aplikování tanečně - pohybové terapie ve většině případů příznivě působí na snížení míry prožívaného stresu u seniorů v domově pro seniory.

Jak lze pomocí tanečně - pohybové terapie zlepšit kvalitu života u seniorů v domově pro seniory?

Dotazník WHOQOL-BREF a dotazník WHOQOL-OLD jasně ukazují, že aplikování tanečně - pohybové terapie má u seniorů pozitivní dopad na zlepšení kvality života. U každého jedince však jiným způsobem.

Pro tuto absolventskou práci byly stanoveny dvě hypotézy:

H1: Tanečně - pohybová terapie snižuje míru stresu u seniorů v domově pro seniory.

H2: Tanečně - pohybová terapie zlepšuje kvalitu života u seniorů v domově pro seniory.

Na základě vyhodnocení testů a na základě rozhovorů a pozorování se hypotézy potvrdily.

Techniky tanečně - pohybové terapie jsou pro tuto cílovou skupinu nápomocné v mnoha směrech. Jednotlivá cvičení pomáhají lidem v seniorském věku déle udržovat fyzické schopnosti. Techniky tanečně - pohybové terapie jsou také nápomocné ke snížení stresu a podporují psychické uvolnění. Je velmi patrné, že senioři oceňují osobní empatický přístup, úctu a respekt a to, že jim někdo přináší do života nové zajímavé aktivity a tráví s nimi čas. Vzhledem k jejich sociální izolovanosti mělo pro ně velký obrovský význam společné sdílení.

Souhrn

Tato práce pojednává o vlivu tanečně - pohybové terapie na snížení stresu u seniorů v domově pro seniory. Teoretická část je věnována vymezení základních termínů. Jsou zde rozebrány klíčové pojmy jako je tanečně - pohybové terapie, její cíle a principy. Je zde popsána historie jejího vzniku a vývoj. Představeny jsou také některé metody tanečně - pohybové terapie. Dále je v teoretické části vymezen pojem stres a jsou popsány stresory seniorů. Je zde definována také kvalita života seniorů a jsou popsány faktory, které ji ovlivňují. Závěr je pak věnován účinkům tance a pohybu ve stáří.

Praktická část se věnuje metodologii výzkumu, kde je představena kvantitativně - kvalitativní výzkumná strategie. Jsou zde stanoveny hypotézy a výzkumné otázky. Následuje popis jednotlivých setkání tanečně - pohybové terapie. Dále jsou zhodnoceny výsledky a vyhodnocení předložených dotazníků.

Závěr práce pak shrnuje benefity, které tanečně - pohybová terapie přináší do života seniorů žijících v domovech pro seniory. Z výzkumného šetření vyplývá, že tanečně - pohybová terapie pomáhá klientům v mnoha oblastech. Jednotlivá setkání pomohla klientům k odreagování se a uvolnění napětí. Díky společnému setkávání se senioři více socializovali a vytvořili si mezi sebou pevné vazby. Posílení fyzické stránky mělo pozitivní dopad na zlepšení stránky psychické.

Práce se seniory mě velmi obohatila. Bylo hezké sledovat, jak si klienti vytvářeli mezi sebou důvěrná přátelství a jak se prohlubovala jejich důvěra směrem ke mě.

Tento výzkum jasně prokázal, že tanečně - pohybová terapie má jednoznačně pozitivní efekt na snížení stresu a zlepšení kvality života seniorů v domově pro seniory.

Summary

This paper discusses the effect of dance-movement therapy on stress reduction in elderly people in a nursing home. The theoretical part is devoted to the definition of basic terms. Key concepts such as dance-movement therapy, its goals and principles are discussed. The history of its origin and development is described. Some methods of dance-movement therapy are also presented. Furthermore, the theoretical part defines the concept of stress and describes the stressors of the elderly. The quality of life of seniors is also defined and the factors that influence it are described. Finally, the effects of dance and movement in old age are discussed.

The practical part is devoted to the research methodology, where a quantitative-qualitative research strategy is presented. Hypotheses and research questions are set out. This is followed by a description of each dance-movement therapy session. Furthermore, the results and evaluation of the submitted questionnaires are evaluated.

The paper concludes with a summary of the benefits that dance-movement therapy brings to the lives of seniors living in homes for the elderly. The research shows that dance-movement therapy helps clients in many areas. Individual sessions helped clients to relax and release tension. Through meeting together, the seniors became more socialized and formed strong bonds with each other. Strengthening the physical side had a positive impact on improving the psychological side.

Working with seniors was very enriching. It was nice to see how the clients formed intimate friendships with each other and how their trust towards me deepened.

This research has clearly demonstrated that dance and movement therapy has a definite positive effect on reducing stress and improving the quality of life of seniors in a nursing home.

Zdroje:

1. Bártlová, S., & Třešlová, M. (2013). Psychosociální faktory stresu seniorů a jejich zvládání. *Sociální práce/Sociálna práca*, 13, 67–77.
2. Blahutková, M., Górný, M., Küchelová, Z., & Ouřadová, M. (2024). Vzdělávání sociálních pracovníků v péči o seniory prostřednictvím vybraných psychomotorických aktivit. *Nová forma*. ISBN 978-80-7612-621-3.
3. Blahutková, M., Jonášová, D., & Ošmera, M. (2015). Duševní zdraví a pohyb. Brno: Akademické nakladatelství CERM. ISBN 978-80-7204-916-5.
4. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
5. Cuddy, L., Reeds, A., & Wright, M. (2018). The Social and Emotional Benefits of Group Dance for Older Adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(2), 212–225.
6. Ferjenčík, J. (2010). Kvalitativní výzkum v sociálních vědách. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7367-723-9.
7. Forejt, M. (2015). Kvalitativní výzkum: Teorie, metody, aplikace. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0864-0.
8. Kaufmanová, P. (2004). Pohled seniorů na pečovatelskou službu. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2, 95–105.
9. Klevetová, D. (2017). Motivační prvky při práci se seniory. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0102-3.
10. Kuric, J., & kol. (1986). Ontogenetická psychologie: celostátní vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických a pedagogických fakult studijních oborů učitelství a studijního oboru psychologie. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
11. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). Vývojová psychologie. Praha: Grada.
12. Newloveová, J., & Dalby, J. (2016). *Laban pro každého*, Moravský Beroun: Akademie Alternativa. ISBN: 978-80-906567-0-3
13. MacIntyre, T., Morris, M., & Wilson, A. (2017). Dance as an intervention for improving psychological well-being in older adults: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(10), 1120.

14. Piquart, M., & Sørensen, S. (2001). The effects of physical health on quality of life in older adults. *Journal of Aging and Health*, 13(4), 464–487.
15. Poláková, M. (2010). Labanova analýza pohybu. Elektronická verze. www.lab1.sk.
16. Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
17. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
18. Šrámek, P. (2012). *Kvalitativní výzkum v sociálních vědách*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4275-2.
19. Šimíčková-Čížková, J., & kol. (2010). *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2433-0.
20. Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. ISBN 80-903350-2-0.
21. WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403–1409. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K)
22. Wilkinson, R., & Marmont, M. (2005). *Sociální determinanty zdraví – Fakta a souvislosti*. Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky.
23. World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization.
24. Zedková, I. (2011). Labanova analýza pohybu. In P. Bič, K. Čížková, R. Syrovátková, & I. Zedková (Eds.), *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově* (pp. 112–120). VUP Olomouc.
25. Verghese, J., Wang, C., & Lipton, R. (2003). Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *The New England Journal of Medicine*, 348(25), 2508–2516.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Test stresu (Jaro Křivohlavý)

Příloha č. 2: Test kvality života WHOQOL-OLD

Příloha č. 3: Test kvality života WHOQOL-BREF

Příloha č.1: Test stresu (Jaro Křivohlavý)

Fyziologické, emocionální a behaviorální příznaky stresu

(Křivohlavý, 1994)

A. Fyziologické příznaky stresu

1. Palpitace – bušení srdce – vnímání zrychlené, zintenzivněné a často i nepravidelné činnosti
2. Bolest a svírání na hrudní kosti
3. Nechutenství a plynatost – tlaky v břišní oblasti
4. Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha, případně spojené s průjemem
5. Časté nucení na močení
6. Snížení až nedostatek sexuální touhy, případně sexuální impotence či frigida (sexuální chlad)
7. Změny (nepravidelnosti) v menstruačním cyklu
8. Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou
9. Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi
10. Úporné bolesti hlavy – často začínající vzadu v zátylku (krční oblasti) a rozšiřující se vpřed od temene hlavy k čelu
11. Častější migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy
12. Exantém – vyrážka v obličeji
13. Nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli v krku knedlík)
14. Potíže v soustředění vidění na jeden bod, případně až dvojité vidění

B. Emocionální příznaky stresu

1. Prudké a výrazné změny nálad (od radosti k smutku a naopak)
2. Nadměrné trápení se věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité
3. Neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii či empatii (soucítění)
4. Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev
5. Nadměrné denní snění a stažení se ze sociálního styku (omezení kontaktu a komunikace s druhými lidmi)
6. Nadměrné pocity únavy
7. Obtížné soustředění (koncentrace) pozornosti (nepozornost v práci, společenské interakci atp.)
8. Zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozity)

C. Behaviorální příznaky stresu

1. Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
2. Zvýšená absence v práci, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech
3. Sklon k nepozornému řízení (auta atp.) a zvýšená nehodovost
4. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější používání výmluv a růst falešných forem jednání i mluvení (podvádění, lhaní atp.)
5. Zvýšený počet vykouřených cigaret za den
6. Zvýšená konzumace alkoholických nápojů
7. Větší závislost na drogách všeho druhu (viz např. i používání většího počtu tabletek na uklidnění a na spaní i na dobrou náladu)

8. Ztráta chuti k jídlu, nebo naopak přejídání
9. Změny v denním životním stylu a rytmu – dlouhé noční bdění a pozdní vstávání (často s pocitem velké únavy hned po ránu), problémy s usínáním a zaspáním po probuzení apod.)
10. Snížená kvalita práce i snížené množství vykonané práce vůbec

Zakroužkujte ty projevy, které se u Vás za poslední tři měsíce vyskytovaly ve zvýšené míře.

Za každý příznak započítejte 1 bod, za příznaky A. 1 – 5 a A. 12 si započítejte 2 body.

- ← 12 bodů normální hladina stresu (distresu)
- 13 – 16 bodů zvýšený stres
- 17 – 23 bodů velký stres
- 24 → bodů patologický stres

WHOQOL-OLD

WHOQOL-OLD – česká verze

Instrukce

Tento dotazník zjišťuje, jak vnímáte různé stránky kvality svého života a zaměřuje se na oblasti, které mohou být pro Vás, jako staršího člověka, důležité.

Odpovězte prosím na všechny otázky. Pokud si nejste jist/a, jak na nějakou otázku odpovědět, vyberte prosím tu odpověď, která se Vám zdá nejvhodnější. Často to bývá to, co Vás napadne jako první.

Berte přitom v úvahu, jak běžně žijete, své plány, radosti i starosti. Ptáme se na Váš život za **poslední dva týdny**.

Máme tedy na mysli poslední dva týdny, když se Vás zeptáme např.:

Obáváte se toho, co přinese budoucnost?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

Máte zakroužkovat číslo, které nejlépe odpovídá tomu, do jaké míry jste si během posledních dvou týdnů dělal/a starosti s budoucností. Pokud jste se „hodně“ obával/a budoucnosti, zakroužkoval/a byste číslo 4; pokud jste se „vůbec“ neobával/a budoucnosti, zakroužkoval/a byste číslo 1. Přečtěte si laskavě každou otázku, zhodnoťte své pocity a zakroužkujte u každé otázky to číslo stupnice, které nejlépe vystihuje Vaši odpověď.

Děkujeme Vám za spolupráci

Následující otázky zjišťují, **jak moc** jste během posledních dvou týdnů prožíval/a určité věci, jako např. svobodu rozhodovat o svých záležitostech a o svém životě. Pokud jste měl/a tyto pocity v maximální míře, zakroužkujte číslo vedle slova „maximálně“. Pokud jste tyto pocity vůbec neměl/a, zakroužkujete číslo vedle výrazu „vůbec ne“. Pokud chcete vyjádřit, že Vaše odpověď leží někde mezi „vůbec ne“ a „maximálně“, měl/a byste zakroužkovat jedno z čísel ležících mezi nimi. Otázky se týkají posledních dvou týdnů.

1. (F25.1) Do jaké míry ovlivňuje zhoršení Vašich smyslů (např. sluch, chuť, hmat, zrak nebo čich) Váš každodenní život?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

2. (F25.3) Do jaké míry ovlivňuje ztráta, například sluchu, zraku, chuti, čichu nebo hmatu, Vaši schopnost zapojit se do různých činností?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

3. (F26.1) Do jaké míry můžete svobodně rozhodovat o svých záležitostech?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

4. (F26.2) Do jaké míry můžete rozhodovat o své budoucnosti?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

5. (F26.4) Máte pocit, že lidé okolo Vás respektují Vaši svobodu rozhodování?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

6. (F29.2) Znepokojujete se tím, jak zemřete?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

7. (F29.3) Nakolik se obáváte ztráty kontroly v souvislosti se smrtí?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

8. (F29.4) Jak moc se bojíte umírání?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

9. (F29.5) Jak moc se bojíte bolesti při umírání?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

Následující otázky zjišťují, v **jakém rozsahu** jste dělal/a nebo mohl/a provádět určité činnosti v posledních dvou týdnech, např. chodit ven tak, jak byste rád/a. Pokud jste mohl/a provádět tyto činnosti v plném rozsahu, zakroužkujte číslo u slova „zcela“. Pokud jste je vůbec nemohl/a provádět, zakroužkujte číslo u výrazu „vůbec ne“. Pokud chcete naznačit, že Vaše odpověď leží někde mezi „vůbec ne“ a „zcela“, zakroužkujete jedno z čísel, které leží mezi nimi. Otázky se vztahují k posledním dvěma týdnům.

10. (F25.4) Do jaké míry ovlivňují potíže se smysly (např. sluch, chuť, hmat, zrak, čich) Vaši komunikaci s ostatními lidmi?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

11. (F26.3) Do jaké míry se můžete věnovat věcem, které byste rád/a dělal/a?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

12. (F27.3) Jste spokojen/a se svými možnostmi nadále v životě něčeho dosáhnout?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

13. (F27.4) Myslíte si, že se Vám v životě dostává uznání, které si zasloužíte?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

14. (F28.4) Myslíte si, že máte každý den dostatek činností?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

Další otázky se zaměřují na to, jak jste byl/a **šťastný/á nebo spokojený/á** s různými oblastmi svého života v posledních dvou týdnech. Např. se svou účastí ve společenském životě nebo s tím, co jste v životě dosáhl/a. Rozhodněte se, jak jste spokojený/á nebo nespokojený/á s každou oblastí svého života a zakroužkujte číslo, které nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte. Otázky se vztahují k posledním dvěma týdnům.

15. (F27.5) Jste spokojen/a s tím, čeho jste v životě dosáhl/a?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

16. (F28.1) Jste spokojen/a s tím, jak trávíte svůj čas?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

17. (F28.2) Jste spokojen/a s tím, nakolik jste aktivní?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

18. (F28.7) Jak jste spokojen/a s možnostmi svého zapojení do společenského (místního) dění?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

19. (F27.1) Jak jste spokojen/a s věcmi, na které se můžete těšit?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

20. (F25.2) Jak byste hodnotil/a to, jak vám slouží smysly (například sluch, zrak, chuť, čich, hmat)?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

Následující otázky se týkají Vašich **velmi blízkých (intimních) vztahů**, které máte. Uvažujte, prosím, o těchto otázkách ve vztahu ke svému partnerovi nebo jinému blízkému člověku, se kterým sdílíte blízkost více než s kýmkoliv jiným ve svém životě.

21. (F30.2) Jak velký význam má ve Vašem životě přátelství?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

22. (F30.3) Kolik je ve Vašem životě lásky?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

23. (F30.4) Máte příležitost někoho milovat?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

24. (F30.7) Máte příležitost být někým milován/a?

vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

Chcete k dotazníku něco dodat?

Děkujeme vám za spolupráci

WHOQOL-OLD

Kvalita života dotazník Světové zdravotnické organizace WHOQOL-BREF (krátká verze)

Instrukce

Tento dotazník zjišťuje, jak vnímáte kvalitu svého života, zdraví a ostatních životních oblastí. **Odpovězte laskavě na všechny otázky.** Pokud si nejste jist/a, jak na nějakou otázku odpovědět, **vyberte prosím odpověď**, která se Vám zdá nejvhodnější. Často to bývá to, co Vás napadne jako první.

Berte přitom v úvahu, jak běžně žijete, své plány, radosti i starosti. Ptáme se Vás na Váš život za **poslední dva týdny**. Máme tedy na mysli poslední dva týdny, když se Vás zeptáme např.:

Dostáváte od ostatních lidí takovou pomoc, jakou potřebujete?	vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
	1	2	3	4	5

Máte zakroužkovat číslo, které nejlépe odpovídá tomu, kolik pomoci se Vám od ostatních dostávalo během posledních dvou týdnů. Pokud se Vám dostávalo od ostatních hodně podpory, zakroužkoval/a byste tedy číslo 4.

Dostáváte od ostatních lidí takovou pomoc, jakou potřebujete?	vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
	1	2	3	4	5

Pokud se Vám v posledních dvou týdnech nedostávalo od ostatních žádné pomoci, kterou potřebujete, zakroužkoval/a byste číslo 1.

Přečtěte si laskavě každou otázku, zhodnoťte své pocity a zakroužkujte u každé otázky to číslo stupnice, které nejlépe vystihuje Vaši odpověď.

1. Jak byste hodnotil/a kvalitu svého života?	velmi špatná	špatná	ani špatná, ani dobrá	dobrá	velmi dobrá
	1	2	3	4	5
2. Jak jste spokojen/a se svým zdravím?	velmi nespokojen/a	nespokojen/a	ani spokojen/a, ani nespokojen/a	spokojen/a	velmi spokojen/a
	1	2	3	4	5

Následující otázky zjišťují, **jak moc** jste během posledních dvou týdnů prožíval/a určité věci.

	vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
3. Do jaké míry Vám bolest brání v tom, co potřebujete dělat?	1	2	3	4	5
4. Jak moc potřebujete lékařskou péči, abyste mohl/a fungovat v každodenním životě?	1	2	3	4	5
5. Jak moc Vás těší život?	1	2	3	4	5
6. Nakolik se Vám zdá, že Váš život má smysl?	1	2	3	4	5
7. Jak se dokážete soustředit?	1	2	3	4	5
8. Jak bezpečně se cítíte ve svém každodenním životě?	1	2	3	4	5
9. Jak zdravé je prostředí, ve kterém žijete?	1	2	3	4	5

Následující otázky zjišťují, **v jakém rozsahu** jste dělal/a nebo mohl/a provádět určité činnosti v posledních dvou týdnech.

	vůbec ne	spíše ne	středně	většinou ano	zcela
10. Máte dost energie pro každodenní život?	1	2	3	4	5
11. Dokážete akceptovat svůj tělesný vzhled?	1	2	3	4	5
12. Máte dost peněz k uspokojení svých potřeb?	1	2	3	4	5
13. Máte přístup k informacím, které potřebujete pro svůj každodenní život?	1	2	3	4	5
14. Máte možnost věnovat se svým zálibám?	1	2	3	4	5

	velmi špatně	špatně	ani špatně ani dobře	dobře	velmi dobře
15. Jak se dokážete pohybovat?	1	2	3	4	5

Další otázky se zaměřují na to, jak jste byl/a **šťastný/á nebo spokojený/á** s různými oblastmi svého života v posledních dvou týdnech.

WHOQOL-OLD

	velmi nespokojena	nespokojen/a	ani spokojen/a, ani nespokojen/a	spokojen/a	velmi spokojen/a
16. Jak jste spokojen/a se svým spánkem?	1	2	3	4	5
17. Jak jste spokojen/a se svou schopností provádět každodenní činnosti?	1	2	3	4	5
18. Jak jste spokojen/a se svým pracovním výkonem?	1	2	3	4	5
19. Jak jste spokojen/a sám/sama se sebou?	1	2	3	4	5
20. Jak jste spokojen/a se svými osobními vztahy?	1	2	3	4	5
21. Jak jste spokojen/a se svým sexuálním životem?	1	2	3	4	5
22. Jak jste spokojen/a s podporou, kterou Vám poskytují přátelé?	1	2	3	4	5
23. Jak jste spokojen/a s podmínkami v místě, kde žijete?	1	2	3	4	5
24. Jak jste spokojen/a s dostupností zdravotní péče?	1	2	3	4	5
25. Jak jste spokojen/a s dopravou?	1	2	3	4	5

Následující otázka se týká toho, **jak často** jste prožíval/a určité věci během posledních dvou týdnů.

	nikdy	někdy	středně	celkem často	neustále
26. Jak často prožíváte negativní pocity, jako je např. rozmrzelost, beznaděj, úzkost nebo deprese?	1	2	3	4	5

A collection of various objects arranged on a light-colored wooden floor against a plain white wall. In the background, several long rolls of paper in bright blue and pink colors lean against the wall. A single roll of brown cardboard is also visible. To the left, there is a coiled piece of thick rope and a grey, crumpled object. A large purple balloon sits near the center. In the foreground, there is a cluster of colorful spiky balls in red, blue, yellow, and purple. Next to them are several yellow tennis balls, a stack of small white cups with colorful polka dots, and a pile of white feathers with some red ones. To the right, there are several soccer balls, a baseball, a stack of four grey sponges, and a ball of twine. A cardboard box containing bright green and orange fabric is partially visible on the right side. The wall features a white light switch plate with four buttons and a two-outlet electrical plug.