

## **Abstrakt**

**Název práce:** Režimová opatření pro úpravu životního stylu pro osoby se sclerosis multiplex

**Cíle práce:** Navržení programu, který ovlivňuje životní styl, kondici a fyziologické parametry u osob různého věku a pohlaví, které mají diagnózu roztroušená skleróza (sclerosis multiplex).

**Metoda:** Formou literární rešerše provést shrnutí poznatků o RS a využít pohybových aktivit jako možnosti pro ovlivnění celkového životního stylu u osob s RS.

**Výsledky:** Výsledkem je přehled programů, jejich následné hodnocení – změna fyziologických parametrů, kondice a subjektivních pocitů. Zjistili jsme, že pokud programy respektují zdravotní stav mohou být prováděny dlouhodobě.

**Závěr:** Úspěšnost intervence je závislá na spolupráci, časových možnostech, ale především na dodržování navržených programů zúčastněnými. Zároveň se ale předpokládá, že aktivní životní styl ovlivní psychickou stránku jednotlivců a tím i jejich subjektivní pocity.

**Klíčová slova:** Roztroušená skleróza mozkomíšní, fyzická kondice, subjektivní pocity, procento tělesného tuku, procento tělesné vody, tělesná hmotnost, svalové dysbalance