

Univerzita Karlova

1. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Ergoterapie



Veronika Bayerová

**Možnosti volnočasových aktivit u osob po získaném poškození mozku
v produktivním věku v Praze**

Possibilities of Free Time Activities for People after Acquired Brain Injury
in Productive Age in Prague

Bakalářská práce

Vedoucí závěrečné práce: Mgr. Kateřina Rybářová

Praha, 2019

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych poděkovat vedoucí bakalářské práce, paní Mgr. Kateřině Rybářové za vedení, cenné poznámky a odborné připomínky k práci.

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité literární zdroje. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze, 15. 4. 2019

Veronika Bayerová

Podpis studenta

IDENTIFIKAČNÍ ZÁZNAM

BAYEROVÁ, Veronika. *Možnosti volnočasových aktivit u osob po získaném poškození mozku v produktivním věku v Praze* [Possibilities of Free Time Activities for People after Acquired Brain Injury in Productive Age in Prague]. Praha, 2019. 103 s., 8 příl. Bakalářská práce (Bc.). Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Klinika rehabilitačního lékařství. Vedoucí závěrečné práce Mgr. Kateřina Rybářová.

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno, příjmení: Veronika Bayerová

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Rybářová

Název bakalářské práce: Možnosti volnočasových aktivit u osob po získaném poškození mozku v produktivním věku v Praze

Title: Possibilities of Free Time Activities for People after Acquired Brain Injury in Productive Age in Prague

Abstrakt bakalářské práce: Bakalářská práce se věnuje tématu volnočasových aktivit u dospělých osob po získaném poškození mozku. Získané poškození mozku může pro jedince znamenat částečnou nebo úplnou změnu jeho schopností, včetně schopnosti provádět volnočasové aktivity. Zvládnutí těchto aktivit může být omezeno z důvodů fyzických, kognitivních a psychosociálních následků po získaném poškození mozku. Ergoterapeuti s nimi provádí intervence zaměřené nejen na všední denní a pracovní činnosti, ale také na oblast volnočasových aktivit. Osoby po získaném poškození mozku tak mohou opět smysluplně trávit jejich volný čas a dosáhnout vyšší kvality života.

Teoretická část bakalářské práce vysvětluje, jak může vypadat ergoterapeutická intervence zaměřená na volnočasové aktivity u dospělých osob po získaném poškození mozku a jakou roli ve výběru volnočasových aktivit může sehrát ergoterapeut. V praktické části byl na základě informací zjištěných pomocí dotazníků a analýzy webových stránek vypracován seznam organizací nabízející volnočasové aktivity vhodné i pro osoby se získaným poškozením mozku a seznam nadací poskytující příspěvky na volnočasové aktivity. V práci jsou navrženy strategie vyhledávání vhodných volnočasových aktivit, uvedeny užitečné odkazy a návrh aktualizovaného dotazníku zájmů vzniklého v rámci této práce.

Klíčová slova: ergoterapie

volnočasové aktivity

získané poškození mozku

Praha

dotazník zájmů

Abstract: The bachelor thesis deals with the topic of leisure activities in adults with acquired brain injury. Acquired brain injury can bring an individual partial or complete change of their abilities, including the ability to carry out leisure activities. Managing these activities can be limited due to physical, cognitive and psychosocial consequences of acquired brain injury. Occupational therapists carry out interventions for them, focusing not only on daily routines and work but also on leisure activities. Thus people with acquired brain injury can spend their free time meaningfully again and reach a higher quality of life.

The theoretical part of the bachelor thesis describes a possible occupational therapy intervention focused on leisure activities for adults with acquired brain injury and the role of an occupational therapist in the choice of leisure activities. In the practical part, based on information from questionnaires and website analysis, there is a list of organisations that offer leisure activities suitable even for people with acquired brain injury and a list of foundations providing contributions for leisure activities. The work proposes strategies for searching suitable leisure activities, useful links are presented as well as a proposal of an updated interest checklist made within this work.

Key words: occupational therapy
leisure
acquired brain injury
Prague
interest checklist

Obsah

1	Úvod.....	1
2	Teoretická část.....	3
2.1	Vztah ergoterapie k volnočasovým aktivitám.....	3
2.1.1	Volnočasové aktivity v ergoterapii.....	3
2.1.2	Participace osob se získaným poškozením mozku ve volnočasových aktivitách.....	4
2.1.3	Příčiny vzniku poranění mozku.....	4
2.2	Následky získaného poškození mozku ve vztahu k volnočasovým aktivitám..	8
2.2.1	Fyzické následky získaného poškození mozku.....	8
2.2.2	Kognitivní následky po získaném poškození mozku.....	11
2.2.3	Psychosociální následky po získaném poškození mozku.....	15
2.3	Ergoterapeutická intervence zaměřená na oblast volnočasových aktivit.....	16
2.3.1	Možnosti vyšetření pro intervenci zaměřenou na volnočasové aktivity	17
2.3.2	Možnosti vyšetření volnočasových aktivit v ergoterapii.....	19
2.3.3	Trénink volnočasových aktivit a funkcí pro ně potřebných.....	23
2.3.4	Adaptace volnočasové aktivity.....	24
2.3.5	Facilitátory ve volnočasových aktivitách.....	25
2.3.6	Edukace v rámci volnočasových aktivit.....	26
2.3.7	Výstupní ergoterapeutické vyšetření.....	29
3	Praktická část.....	30
3.1	Cíl praktické části.....	30
3.2	Metody zpracování bakalářské práce.....	30
3.3	Výsledky práce.....	36
3.3.1	Přehled aktuální nabídky volnočasových aktivit – krátká verze.....	36
3.3.2	Strategie vyhledávání vhodných volnočasových aktivit pro osoby po získaném poškození mozku – užitečné odkazy.....	40
4	Diskuze.....	47
5	Závěr.....	55

6	Seznam použité literatury	56
7	Seznam tabulek.....	64
8	Seznam příloh.....	65

1 Úvod

Účast na volnočasových aktivitách dle mnoha studií patří mezi činnosti významně zvyšující kvalitu života a zvyšují zapojení jedince do společnosti. Je prokázáno, že vyšší pozitivní vliv mají volnočasové aktivity prováděné se skupinou přátel, nicméně vliv na zvýšení kvality života mají i aktivity individuální, jako je například sport nebo cvičení (Leung a Lee, 2005).

V České republice je každoročně hospitalizováno až 36 000 osob s poraněním mozku, u 10 % z nich vzniká jako následek středně těžké poškození mozku, u 5 % dokonce těžké poškození mozku (Cerebrum, 2018). Přičteme-li k tomuto souboru počet osob hospitalizovaných s cévní mozkovou příhodou a jinými cévními nemocemi mozku, kterých bylo v roce 2017 přes 47 000 a více než 1200 osob s nádorovým onemocněním mozku (ÚZIS ČR, 2018), dostáváme se k počtu přes 80 000 jedinců zasažených různě závažnými následky po získaném poškození mozku – od lehkého poškození až po následek nejzávažnější – smrt. Následky přeživších po získaném poškození mozku se mohou projevit v oblastech fyzických, kognitivních a psychosociálních, o kterých tato práce podrobněji pojednává. Z tohoto důvodu se některé osoby po získaném poškození mozku nemohou plně navrátit ke svým původním volnočasovým aktivitám. Například studie osob (16–18 let) po lehkém poškození mozku prokazuje, že až 81 % osob nebylo schopno plně participovat na volnočasových aktivitách z důvodu následků poškození mozku, čímž klesla i jejich životní spokojenost (Jonsson et Andersson, 2012). Příčiny snížené participace na volnočasových aktivitách dle studie Wise et al (2010) zahrnovaly obtíže s prováděním volnočasových aktivit, vyšší potřebu dopomoci s volnočasovými aktivitami nebo úplné vzdání se jejich provádění. Nejčastější problémy, které osoby po poškození mozku popisovaly zahrnují poruchy rovnováhy, únavu, poruchy zraku, ortopedické potíže, strach, bolesti, kognitivní potíže, epileptické záchvaty, ale také potíže s transportem nebo financemi (Wise et al, 2010).

Z kalifornské studie, která porovnává skupinu zdravých osob a osob po získaném poškození mozku vyplývá, že až 75 % osob po získaném poškození mozku je nezaměstnaných, navíc tráví průměrně pouze 15 % svého času prováděním volnočasových aktivit, na rozdíl od zdravých vrstevníků, kteří aktivitami tráví průměrně 23 % svého času. Volnočasové aktivity prováděné osobami se získaným poškozením mozku se také liší ve své náplni. Až u 59 % osob se zvýšil podíl pasivních aktivit jako je sledování televize, naopak u 64 % osob po získaném poškození mozku klesl podíl aktivních (sportovních)

volnočasových aktivit (Wise et al, 2010). Z toho vyplývá, že participace na skupinových volnočasových aktivitách, které by umožnily sociální participaci a získání nových přátelství, je snižena. Mezi příčiny snížené participace může patřit například bariérovost prostředí pro osoby s fyzickými následky nebo vysoké nároky činnosti pro osoby s kognitivním deficitem jako následek získaného poškození mozku. Ergoterapeut může pomoci najít volnočasové aktivity, které tyto odlišnosti respektují a umožňují participaci i přes změněné fyzické, kognitivní či psychosociální schopnosti. Ergoterapeuti také v rámci své profese provádí intervence zaměřené na výběr a nácvik dílčích částí volnočasových aktivit, mezi které může patřit trénink činnosti volnočasové aktivity, ale i dalších součástí, jako je nácvik sociální interakce nebo zvyšování soběstačnosti v personálních a instrumentálních aktivitách všedního dne. Zlepšení těchto schopností může napomoci k zapojení do volnočasové aktivity, ale také ke kvalitnímu a aktivnímu prožití klientova života.

V teoretické části práce budou popsány příčiny získaného poškození mozku, jejich následky a potíže, které přináší ve volnočasových aktivitách. Práce popisuje možnosti ergoterapeutické intervence zaměřené na volnočasové aktivity, včetně nástrojů k vyšetření volnočasových aktivit používaných v České republice a zahraničí.

Cílem praktické části je vytvořit seznam organizovaných volnočasových aktivit, které mohou dospělí lidé po získaném poškození mozku navštěvovat v oblasti Prahy. Původním záměrem bylo vytvoření seznamu organizací, které jsou výhradně zaměřeny na poskytování volnočasových aktivit pro osoby po získaném poškození mozku, takové organizace ale nyní v Praze nejsou. Proto byl cíl pozměněn – byly do něj zahrnuty také organizace, zájmové kluby a další možnosti volnočasových aktivit, které umožňují zapojení osob po získaném poškození mozku mezi zdravé jedince navštěvující volnočasové aktivity pro dospělé. Mezi další součásti práce patří Strategie vyhledávání volnočasových aktivit pro klienty po získaném poškození mozku (kapitola 3.3.2.), která shrnuje poznatky z tvorby Seznamu volnočasových aktivit pro osoby po získaném poškození mozku v rámci práce, ale také praktické informace, které mohou ergoterapeuti předat svým klientům pro podporu participace ve volnočasových aktivitách, například seznam nadací přispívajících na volnočasové aktivity a náklady s nimi spojené (příloha 5).

V bakalářské práci je užito jednotného termínu „klient“ z toho důvodu, že lidé po získaném poškození mozku se navrací do domácího prostředí a po propuštění z nemocnice nejsou nadále pacienti, ale využívají ergoterapii spíše v rámci sociálních služeb místo služeb zdravotnických.

2 Teoretická část

2.1 Vztah ergoterapie k volnočasovým aktivitám

Ergoterapie je nelékařská zdravotnická profese, která pomáhá lidem, aby mohli dělat činnosti, které dělat potřebují nebo provádět chtějí, a tak mohli žít plnohodnotný život s jejich zdravotními problémy. „Výraz *ergoterapie* (ang. *Occupational therapy*) vznikl složením řeckých slov „*ergon*“ práce a „*therapia*“ – léčba“ (Krivošíková, 2011).

Ergoterapeuti provádí intervence zaměřené na výkon jejich klienta v oblastech soběstačnosti, práce a volného času (AOTA, 2018). Oblastí činnosti – volného času se zabývá i tato práce.

„*Volným časem rozumíme dobu odpočinku, rekreace, zábavy*“ (Pávková, 2014). Je to časový prostor po splnění povinností pracovních či školních a biofyzických, mezi které patří jídlo, spánek či osobní hygiena (Hájek et al, 2011).

Moderní pohled na volný čas definici ještě rozšiřuje o kritéria, jako jsou „*svobodná volba činnosti*“ - člověk dělá to, co chce, nikoli to, co musí. Další podmínkou je, aby zvolené činnosti byly pro člověka příjemné, přinášely potěšení a radost. Z toho tedy vyplývá, že *činnosti ve volném čase dávají příležitost k rekreaci, odpočinku, obnově sil i k osobnostnímu rozvoji* (Pávková, 2014). Volnočasovou aktivitou rozumíme aktivní nebo pasivní výplň volného času (Sutherland a Canwell, 2009).

2.1.1 Volnočasové aktivity v ergoterapii

Volnočasové aktivity – obvykle pod názvem zájmy – jsou popsány již v základních modelech ergoterapie, např. Model lidského zaměstnávání (MOHO – Model of Human Occupation) nebo CMOP (Canadian Model of Occupational Performance – Kanadský model výkonu zaměstnávání). MOHO, Model lidského zaměstnávání, zdůrazňuje vliv prostředí na člověka. Člověk je zde chápán jako celek, který interaguje s prostředím. Filozofie MOHO vychází z aktivity člověka, která je hnacím motorem jeho vývoje. Mezi lidské aktivity patří i zájmy – volnočasové aktivity, které MOHO definuje jako: „*Předpoklady k nalezení potěšení a uspokojení ve vykonávaných činnostech a současně vědomí potěšení skrze chování člověka. Zájmy vycházejí ze zkušeností, odrážejí individuální vkus a navozují očekávání pozitivního zážitku*“ (Krivošíková, 2011).

V Kanadském modelu výkonu zaměstnávání (CMOP) jsou zájmy součástí jedné ze tří oblastí výkonu zaměstnávání (soběstačnost, produktivita a zájmy). Zájmy jsou definovány

jako: „činnosti, které člověk vykonává pro zábavu a potěšení, tj. pasivní (tichá) a aktivní rekreace, sociální vztahy“ (Krivošíková, 2011).

Mezi rekreaci pasivní patří v Kanadském hodnocení výkonu zaměstnávání např. tvoření a čtení, poslouchání hudby a hraní stolních her. Do rekreace aktivní se řadí sport, výlety a cestování nebo péče o zvířata. Sociální zájmy v CMOP obsahují položky, jako jsou návštěvy, telefonování a dopisování nebo mailování. V tomto sebehodnocení jedinci zváží, zdali mají problém v jakékoli z těchto oblastí a hodnotí subjektivní důležitost dané aktivity. Následně se vybere pět subjektivně nejdůležitějších problémových oblastí, dle kterých se následně sestaví plán, ze kterého vycházejí konkrétní ergoterapeutické intervence (Law et al, 2008).

Zájmy (volnočasové aktivity) jsou také součástí modelu Adaptace pomocí zaměstnávání, ze kterého vychází Kanadský model výkonu zaměstnávání (Krivošíková, 2011). Zájmy (volnočasové aktivity) tak tvoří jeden ze základních stavebních kamenů ergoterapie.

2.1.2 Participace osob se získaným poškozením mozku ve volnočasových aktivitách

V této kapitole se bude práce zabývat příčinami získaného poškození mozku, následkům získaného poškození mozku a participaci osob s poškozením mozku na volnočasových aktivitách. Kapitola také objasňuje, v čem následky získaného poškození mozku limitují jedince v provádění volnočasových aktivit.

Termín “získané poškození mozku“ (anglicky „acquired brain injury“) znamená takové poškození mozkové tkáně, které vzniklo v průběhu života. Příčiny vzniku poškození mohou být traumatické a netraumatické (Lowings a Wicks, 2016). Dle Seidla (2015) lze rozdělit získaná poškození mozku dle příčin traumatických, nádorových, cévních a zánětlivých. Powell (2010) ještě dodává jako možnou příčinu poškození neurotoxickými látkami. Nyní budou příčiny vzniku poškození mozku představeny podrobněji.

2.1.3 Příčiny vzniku poranění mozku

Traumatické příčiny poškození mozku

Úrazy hlavy se vyskytují jednak samostatně, ale častěji ve formě polytraumat – sdružené s poraněním dalších orgánů (Ambler, 2011). Nejčastější příčiny vzniku poranění mozku jsou dopravní nehody, které způsobují až 50 % závažných úrazů centrální nervové

soustavy (dále jen: „CNS“), následně poranění následkem pádu, napadení a úrazy při práci a sportu. U starších lidí vzniká většina úrazů CNS v domácím prostředí (Seidl, 2015).

Následky traumatického poškození mozku jsou velmi variabilní dle stupně poškození. Lékaři prognosticky stanoví tzv. Glasgow Outcome Scale, což je nejpoužívanější a nejrozšířenější nástroj ke klasifikaci pravděpodobného výsledného stavu (prognózy) po poškození mozku. Hodnocení má pět výsledných stupňů, od stupně "lehké zdravotní postižení" až po "smrt".

Jednotlivé stupně Glasgow Outcome Scale dle Jenetta a Bonda (1975):

- **Lehké zdravotní postižení** – lehké postižení s malým neurologickým nebo psychologickým deficitem
- **Mírné zdravotní postižení** – pacient zvládá běžné denní činnosti bez pomoci, zaměstnání je možné, ale vyžaduje speciální vybavení
- **Těžké postižení** – těžké poranění s nutností permanentní pomoci v běžných denních činnostech
- **Vegetativní stav** – těžké poškození s dlouhodobým stavem bez reakcí a chybění vyšších mentálních funkcí
- **Smrt**

Mezi další následky než výše popsané, patří také posttraumatické epilepsie. Lidé po prodělaném poranění mozku mívají často postižení neuropsychického charakteru. Až 50 % osob po poranění mozku má trvalou poruchu paměti. Zlepšování paměťových funkcí probíhá především v prvních šesti měsících po úrazu (Smrčka, 2001). Více informací o následcích po poškození mozku je popsáno v kapitole „Následky získaného poškození mozku ve vztahu k volnočasovým aktivitám“.

Často také bývá postižena schopnost udržet pozornost, při těžkém poškození mozku také intelekt a přibližně u 2 % osob se vyskytuje těžká fatická porucha. Vyskytuje se také posttraumatická porucha chování, dále se u těchto osob častěji vyskytují deprese, po těžkém kraniocerebrálním poranění dokonce až ve 43 % případů (Smrčka, 2001).

Nádorová onemocnění mozku

Další příčinou získaného poškození mozku mohou být nádorová onemocnění. Primární nitrolebeční nádory vznikají nádorovým bujením tkání nervového systému, sekundární nádory jsou obrazem metastatického rozsevu jiných orgánů. Dle Seidla (2008)

patří mezi nejčastější mozkové nádory dospělého věku astrocytomy, oligodendrogliomy, ependymomy a meningiomy.

Nádor lokalizovaný na mozku způsobuje poruchu prokrvení části mozku a otok mozku. Na těle se může projevit velké množství příznaků, příznaky závisejí na lokalizaci nádoru. Porušena bývá hybnost (nejčastěji hemi – nebo monoparézy), citlivost, řeč, psychika (projevující se ztrátou iniciativy, apatií, poruchami paměti a problémy s emocemi), u některých druhů nádorů jsou přítomny epileptické záchvaty a některé typy nádorů poškozují také zrak. Tyto příznaky se mohou manifestovat před začátkem terapie (Seidl, 2015). Ovšem i po odstranění nádorů mohou tyto příznaky přetrvávat, pokud došlo k nevratnému poškození.

Cévní onemocnění mozku

Cévní mozkové příhody (CMP) jsou podle WHO (Světové zdravotnické organizace) definovány jako rychle se rozvíjející ložiskové, občas i celkové příznaky poruchy mozkové funkce trvající déle než 24 hodin nebo končící smrtí nemocného, bez přítomnosti jiné zjevné příčiny než cévního původu (Louis, 2007). Postižení mozku na vaskulárním podkladě je z 80 % ischemického původu. Zbýlých 20 % jsou příhody hemoragické¹ (Markus, 2016).

Klinický obraz osoby po CMP je variabilní dle stádia. Stádia dělíme na akutní (pseudochabé stádium), subakutní (stádium nastupující spasticity), stádium relativní úpravy a stádium chronické, při kterém již nedochází k výraznému zlepšování zdravotního stavu.

Rehabilitace se zabývá terapií široké škály následků po CMP, nejčastěji se jedná o poruchy hybnosti končetin, poruchy senzorické, vestibulární a mozečkové, ale rovněž poruchy kognitivních, psychosociálních a fatických funkcí (Bar a Chmelová, 2011).

Při rehabilitaci klientů s cévní mozkovou příhodou je důležitá spolupráce interprofesního týmu zahrnující fyzioterapeuta, ergoterapeuta, psychologa, logopeda, sociálního pracovníka a speciálního pedagoga (Holasová, 2012).

Zánětlivá onemocnění způsobující poškození mozku

Zánětlivá onemocnění mozku zahrnují záněty mozkomíšních plen (meningitidy) a mozku (encefalitidy), případně kombinované postižení (meningoencefalitida) někdy se současným postižením periferních nervů. Obvykle nejde o izolované postižení CNS, ale o postižení celého organismu, kde jsou přítomny celkové známky zánětu (teplota, vysoká sedimentace, zvýšení leukocytů v krvi). Původci zánětů mohou být bakterie (pyogenní infekce), viry i plísně nebo houby (Ambler, 2011), ale i prvoci a parazité. Mezi častá zánětlivá onemocnění patří bakteriální meningitida. Meningitida musí být včas diagnostikována,

1 Hemoragie je mozkové krvácení, příčinou je prasknutí mozkové cévy (Rokyta, 2015)

aby se zahájila terapie antibiotiky a předešlo se vážným následkům, mezi které může patřit bolest hlavy, poruchy spánku, emoční labilita, poruchy pozornosti a paměti, snadná unavitelnost, ale i centrální a periferní parézy (Damsgaard et al, 2015). Pozánětlivé poškození mozku mohou způsobit také neuroinfekce, mezi které se řadí borelióza, syfilis a leptospiróza.

Degenerativní onemocnění

Různé části mozku mohou být poškozeny také degenerativními chorobami. Mezi degenerativní onemocnění patří demence – Alzheimerova nemoc a extrapyramidové poruchy – Parkinsonova nemoc, které jsou charakterizovány progredujícím zánikem neuronů různých oblastí nervového systému Alzheimerova choroba je nejčastější forma demence doprovázena ztrátou paměti a kognitivním postižením (Budni, 2016.)

Parkinsonova nemoc je nemocí spíše pokročilejšího věku, proto se jí tato práce bude věnovat pouze okrajově. Příčinou nemoci je nedostatek mediátoru dopaminu, který se projeví klinickými příznaky, které zahrnují rigiditu², tremor a bradykinezi³ a později poruchy kognitivních funkcí a demenci (Seidl, 2015).

Demyelinizační onemocnění

Při demyelinizačních chorobách (roztroušená skleróza mozkomíšní) dochází k chronickému zánětu a destrukci myelinové pochvy v bílé hmotě mozku a míchy (Stepanova, 2014). Roztroušená skleróza je autoimunitní zánětlivá porucha mozku a míchy, která vede k poškození myelinu axonů. Zpočátku bývá zánět přechodný, po kterém nastane remyelinizace. Proto je časný průběh onemocnění charakterizován epizodami neurologické dysfunkce, ze které se nemocný obvykle uzdraví. V průběhu času však patologické změny převládají a nastává rozsáhlá a chronická neurodegenerace, projevující se progresí zdravotního postižení. Klinický obraz roztroušené sklerózy je u každého člověka silně individuální. Může se projevit v podstatě jakýmkoli projevem ložiskového poškození mozku. K příznakům může patřit také inkontinence, postižení periferních nervů (lícního, okohybného i dalších), což může kromě ochrnutí segmentů vést také k poruchám polykání a dysartrii⁴. K roztroušené skleróze typicky patří také únava. Až u 50 % osob s tímto onemocněním se vyskytuje deprese. V pozdějších stádiích onemocnění se objevují kognitivní poruchy, především v oblasti paměti a koncentrace (Nevšimalová et al, 2002).

Poškození mozku neurotoxickými látkami

2 Ztuhlost (Vokurka, 2015)

3 Nápadné, celkové zpomalení pohybů (Vokurka, 2015)

4 Porucha řeči z nervových (motorických) příčin. Slova i obsah řeči však dávají smysl (Vokurka, 2015).

Neurotoxické látky jsou sloučeniny, které škodí nervové soustavě. Následkem působení těchto látek vznikají tzv. neurotoxické poruchy či toxické neuropatie. Mezi neurotoxické látky patří např. oxid uhelnatý, rtuť nebo alkohol.

2.2 Následky získaného poškození mozku ve vztahu k volnočasovým aktivitám

2.2.1 Fyzické následky získaného poškození mozku

Fyzické následky po získaném poškození mozku se dají rozdělit do kategorií:

- Poruchy hybnosti
- Poruchy řeči
- Poruchy koordinace pohybu a rovnováhy
- Poruchy čítí

Poruchy hybnosti po získaném poškození mozku mohou zahrnovat centrální a periferní parézy a plegie. V případě poškození mozku se jedná o parézy centrálního typu se zvýšenými reflexy a spasticitou. Tyto následky plynou z postižení mozkové kůry a motorických pyramidových drah (Nevšimalová et al, 2002). Centrální parézy mohou mít projevy hemiparézy, kvadruparézy ale i jiných paréz (monoparéza, paraparéza) dle lokalizace poškození mozku (Maršálek et al, 2011). Periferní parézy zahrnují nejčastěji parézu n. facialis, n. vestibulocochlearis a n. abducens (Odebode, 2006). Tyto fyzické následky mohou vést k poruchám chůze, klient proto musí v některých případech užívat mechanický nebo elektrický vozík, případně chodítko či hole. Řešení poruch chůze je společným úkolem lékaře, fyzioterapeuta a ergoterapeuta – může být součástí ergoterapeutické a fyzioterapeutické intervence nejen při nácviku volnočasových aktivit. Ergoterapeut také navrhuje kompenzační pomůcky pro lokomoci, jako jsou vozíky, berle anebo hole. Může se také podílet na výběru speciálního vozíku pro určitý typ sportu. Potřebuje-li klient ke svému výkonu volnočasové aktivity bezbariérové prostředí, může se klient setkat s takovými bariérami jako jsou potíže s parkováním nebo přístupem do místa organizace nabízející volnočasové aktivity. Další bariérou může být nepřítomnost výtahu či toaleta, která není upravena pro osoby s disabilitou. Bariérou prostředí může být i nemožnost transportu do místa provádění volnočasové aktivity (Radomski a Latham, 2014).

Dalším fyzickým následkem získaného poškození mozku mohou být poruchy jemné motoriky. Tyto poruchy řeší primárně ergoterapeut, ať už opakovanou intervencí na jemnou

motoriku obecně, nebo nácvikem jemné motoriky při konkrétní volnočasové aktivitě. Porucha jemné motoriky může být překážkou při provádění velkého množství volnočasových aktivit, například šití, pletení, kreslení nebo při tvorbě keramiky. Pokud ovšem klienta tato aktivita baví a je motivován ji provádět, může aktivita fungovat jako účinná rehabilitace.

Poruchy řeči a komunikace po získaném poškození mozku se mohou rozdělit do čtyř kategorií: „*řečová apraxie, afázie, dysartrie. Typ poruchy řeči je závislý na rozsahu a lokalizaci poškození mozku*“ (Barman et al, 2016). Řečová apraxie, expresivní afázie a kognitivní komunikační poruchy jsou probrány v kapitole „Následky v kognitivní oblasti“.

Dysartrie je porucha motorická, kdy svaly podílející se na produkci řeči nefungují správně vlivem poškození mozkové kůry. Člověk s touto poruchou má zhoršenou výslovnost. Verbální dyspraxie se projevuje podobně, člověk s touto poruchou má potíže stvořením a koordinací drobných pohybů při produkci řeči. Verbální dyspraxie ani dysartrie nejsou spojeny s poruchami porozumění (Lowings a Wicks, 2016). Ergoterapeuti v rámci intervencí mohou s klienty provádět oromotorická cvičení pro zlepšení výslovnosti.

Poruchy řeči mohou být omezující ve skupinových volnočasových aktivitách, především v mezilidské komunikaci je potřeba vynaložit větší úsilí v porozumění. Individuální zájmy nemusí být vůbec omezeny.

Poruchy řeči jsou důkladněji probrány v následující kapitole o kognitivních funkcích. Významným problémem mohou být také poruchy polykání. Které se objevují u 25 až 93 % procent osob po získaném poškození mozku (Lee et al, 2016). Mohou se projevovat aspirací, nedostatečnými pohyby jazyka, poruchou kousání, nedostatečnou pohyblivostí hrtanové záklopy a dalšími projevy, včetně pocitu ulpívání sousta v krku (Lee et al, 2016). Terapie poruch polykání je v kompetenci logopeda, ergoterapeut může pro podporu polykání provádět orofaciální stimulaci.

V některých případech může zapojení klienta do volnočasových aktivit omezovat stud z důvodu zvýšeného slinotoku. Ergoterapeut může ve spolupráci s logopedem provádět orofaciální stimulaci.

Jedním z fyzických následků poškození mozku může být také **porucha koordinace pohybu a rovnováhy** Možností vzniku poruch koordinace a rovnováhy je poškození mozečku (cerebella), ať už traumatickým poškozením anebo nádorem. Při poškození mozečku jsou přítomny i další příznaky – cerebellární ataxie, dysmetrie, intenční tremor a další (Murdoch, 1990). Tyto příznaky ovlivňují výběr volnočasových aktivit. “*Osoby*

s poškozením vestibulárního aparátu mají potíže při provádění komplexnějších úkolů, včetně zájmových aktivit“ (Herdman a Clendaniel, 2014). Problematické jsou tedy aktivity vyžadující přesnost a sportovní aktivity, při kterých by klient mohl být výrazně nestabilní. Naopak vhodné jsou aktivity jako je práce s počítačem (lze užít pomůcky jako kryt na klávesnici pro ataktické klienty a trackball) včetně počítačových aktivit jako je tvorba animace, psaní povídek nebo vedení internetového blogu. Klientovi lze také doporučit aktivity jako je čtení, sběratelství nebo učení se cizích jazyků. Ergoterapeut vždy dbá na preference klienta a jeho fyzické schopnosti, obojí může být velice individuální. Někdy je nutné využít také doprovodu rodinného příslušníka nebo služeb osobního asistenta pro bezpečné provádění činností.

Poruchy čítí – po poškození mozku vznikají poruchy čítí na kontralaterální straně – hemihypestezie nebo hemianestezie (Ambler, 2011). Mohou se objevit poruchy taktilního čítí, jako jsou např. hypestezie, hyperestézie nebo parestezie (Nevšimalová et al, 2002). Časté jsou také poruchy propiocepce a stereognózie (Connell et al, 2008). Citlivost končetin je důležitá také pro rovnováhu – při poruše citlivosti může být klient pohybově nejistý a vrávorat, hlavně v situacích, kdy není možná zraková kontrola (Ambler, 2011). Porucha taktilního čítí prstů se může projevit u drobných aktivit, jako je šití nebo malování. U aktivity musí klient prováděné aktivity více kontrolovat zrakem. Pokud není možné činnost provádět, poradí ergoterapeut vhodnou adaptaci, v tomto případě výměna jehly za větší, nebo použití šicího stroje (kde není nutné nit opakovaně navlékat). Při kreslení může tužka nebo štětec z ruky vypadávat, ergoterapeut zváží vyzkoušení dlaňové (či prstové) pásky nebo rozšířeného úchopu pro snadnější manipulaci nástrojem. Porucha citlivosti, jak bylo již zmíněno, je často provázaná s poruchou rovnováhy. V rámci terapie ergoterapeuti provádí intervence pro zlepšení rovnováhy, ale také sensorickou reedukaci. Při ní se část s postižením čítí stimuluje a klient je zároveň učen, aby si při aktivitě část těla s poruchou citlivosti opakovaně zrakově kontroloval.

2.2.2 Kognitivní následky po získaném poškození mozku

Mezi kognitivní funkce řadíme pozornost, zpracování informací, exekutivní funkce, řeč, paměť, orientaci a sensorické funkce, kam se řadí smyslové vnímání např. zrakem, sluchem či hmatem. (Krivošíková, 2011)

Poruchy pozornosti se mohou projevit zkrácenou dobou udržení pozornosti, potížením při děláni více činností najednou. Porucha pozornosti je často kombinovaná s poruchou paměti, kdy lidé se získaným poškozením mozku například během konverzace zapomenou, na co vlastně odpovídají, nebo nejsou schopni pokračovat v započaté činnosti a ztratí o ni zájem (Stoler, 1998). V rámci terapie by mohl ergoterapeut navrhnout volnočasovou aktivitu kratšího časového rozsahu nebo při terapii s klientem pravidelně dělat pauzy.

Zpracování informací může být po poškození mozku zpomaleno, stejně jako mohou být zpomaleny reakce na podněty – například lidé subjektivně vnímají, že nedokážou již tak snadno sledovat rozhovor, poslouchat zprávy nebo číst knihu stejným tempem, jako tomu bylo před poškozením mozku (Maršálek et al, 2011). Tyto potíže se mohou projevit i v zaměstnání a volnočasových aktivitách, jedinec může být v provádění aktivity pomalejší, může mít také potíže s pomalejším chápáním pravidel hry nebo principů volnočasové činnosti.

Exekutivní funkce jsou schopnosti plánování a rozhodování o našem životě a schopnosti organizace činností. Při poškození mozku mohou být tyto schopnosti narušeny, stejně jako schopnosti plánovat a hodnotit vlastní aktivitu. Často je porušena také schopnost sebereflexe a vnímavost vůči ostatním lidem. Lidé po poškození mozku si nemusí uvědomovat, jak svým chováním působí na ostatní, nebo mít náhled na své poranění a potíže (Maršálek et al, 2011).

Řeč – u osob po získaném poškození mozku se mohou objevit expresivní poruchy řeči jako je afázie a řečová apraxie. Poruchy řečových funkcí mohou být expresivní, při kterých se ztrácí schopnost produkovat slovní projevy, a sensorické, při kterých má člověk potíže porozumět lidské řeči nebo mluvit ve smysluplných větách (Lowings a Wicks, 2016). Úplná ztráta řečových funkcí, včetně ztráty vyjadřování, opakování a porozumění se nazývá globální afázie. Nejčastějšími druhy afázie jsou afázie Brockova, dále afázie anomická, a nakonec transkortikální motorická afázie (Barman et al, 2016). Dysartrie je porucha motorická, proto je popsána v kapitole fyzických následků. Afázie může omezit účast na volnočasových aktivitách, které jsou závislé na použití řeči (expresivní složka), například komunikace s přáteli. Terapeut může jedince v aktivitě setkávání s přáteli podpořit, jelikož je řeč

procvičovaná nenásilnou a zábavnou formou, díky které se může zlepšit. Senzorická afázie může jedince omezovat při čtení knih a časopisů (poruchy porozumění textu), ale také při porozumění instrukcí her a společných aktivit. (Parr et al, 1997)

Existují činnosti, které afázií (hlavně expresivní) nemusí být vůbec omezeny. Patří mezi ně například domácí aktivity (kreslení, tvoření), ale i venkovní aktivity (zahradničení) nebo sportovní aktivity (golf, běhání, tanec a mnoho dalších.) Někdy nemusí být výrazně omezeny ani skupinové aktivity, například deskové hry, šachy nebo domino s přáteli.

U osob s poruchami porozumění se mohou objevit potíže s chápáním instrukcí nebo poslušností činnosti, ergoterapeut při nácviku volnočasových aktivit může využít předvedení činnosti, videotrénink a učení poslušnosti kroků obrázkovými kartičkami nebo fotkami. Postup lze využít, pokud jedince baví například pečení nebo při kreativních činnostech.

Paměť je „úmyslné vštěpování a vybavování určitých zkušeností, například poznatků, ale i návyků. Funkce paměti je zcela zásadní, souvisí s životem a jeho smysluplnou kontinuitou obecně – člověk jako společenská bytost existuje, pokud si pamatuje, kým je, kde bydlí, poznává své přátele, je schopen používat věci denní potřeby, pokud rozeznává význam objektů, které jsou důležité pro jeho život“ (Nakonečný, 1998). Nejde tak jen o poznatky, ale i praktické životní dovednosti (Nakonečný, 1998). Téměř každé poškození mozku vede k různě závažným potížím s pamětí. Poruchy paměti jsou vázané na lokalizaci poškození – lidé s poškozením levé hemisféry mají spíše obtíže s jazykovými schopnostmi a lidé s poškozením pravé hemisféry mají obtíže s vizuálně prostorovou pamětí. Běžné také je, že lidé s poškozením mozku mají lepší paměť dlouhodobou – z doby před poškozením mozku – než paměť krátkodobou. (Například pamatují si detaily z dávné svatby, ale nevzpomenou si, co měli k snídani.) Jedním z úkolů ergoterapeuta může být právě trénink paměti a adaptace klienta na zhoršenou paměť. Ergoterapeut může klientovi pomoci naučit připravovat seznamy (nákupní, ale třeba i seznamy s úkoly), používat kalendáře nebo diáře a jiné strategie pro život se zhoršenou pamětí. Ergoterapeut také může klientovi pomoci najít asistivní produkty pro zhoršenou paměť i v případě, že klient nemůže číst nebo psát, například v podobě zvukového záznamníku, ze kterého si klient může informace v případě potřeby přehrát (Stolov et al, 2011). Klientovi tato kompenzace pomůže, aby si vzpomněl na pravidelné docházení na volnočasovou aktivitu, aby přišel včas nebo aby nezapomněl na časově ohraničenou aktivitu (návštěvu kina, do kterého si koupil lístek). V některých případech se poruchy krátkodobé paměti projeví zapomínáním pravidel hry nebo jiné volnočasové aktivity, případně mohou lidé zapomínat, jak používat nástroje (pomůcky a prostředky) k volnočasové aktivitě. Ergoterapeut může v rámci terapie zařadit videotrénink,

příčemž klienta (nebo sebe) natočí se správným používáním pomůcky. Klient si video může opakovaně přehrávat a kontrolovat v zrcadle, zdali nástroje užívá stejně.

Při výběru volnočasových aktivit u klientů s poškozením kognitivních funkcí vždy ergoterapeut dbá na zájmy klienta před změnou zdravotního stavu. Při traumatickém poškození mozku bývá obvykle více poškozena krátkodobá paměť, vzpomínky před poškozením mozku mohou být částečně či úplně zachovány (Hart a Sander, 2017). Tím pádem je možné, že by si klient mohl vybavit motorické stereotypy oblíbených volnočasových aktivit.

Klienti mívají také potíže s **vůlí**, po poškození mozku není výjimkou ztráta motivace k jakýmkoli aktivitám. Je běžné, že osoby po poškození mozku mívají také potíže s rychlostí vykonávání činnosti, což může být frustrující. I proto je vhodné nalézt organizaci nebo skupinu osob, které jsou v podobném zdravotním stavu a mohou se vzájemně podpořit. Podpora a motivace k zapojení do volnočasových aktivit je jednou z činností celého rehabilitačního týmu.

Orientace je další z kognitivních funkcí, která může být po získaném poškození mozku porušena. Orientace není spojena jen s jednou mozkovou oblastí, ale je široce rozložena po celé oblasti mozku. Zahrnuje podsložky orientace místem, časem, osobou a orientaci v prostoru. Porucha těchto funkcí se nazývá dezorientace. Jedná-li se o poruchu jedné podsložky, nazývá se dezorientací izolovanou, při poruše všech položek se jedná o dezorientaci globální. *„Schopnost orientace v čase, místě, prostoru a osobě jsou základním předpokladem pro adekvátní chování, jednání, vývoj a zapojení jedince do společnosti. Prožívání každého z nás je ovlivněno tím, jak vnímáme své okolí“* (Martínková, 2017).

Orientace a její podsložky jsou významně spojeny s pamětí. Lehké získané poškození mozku obvykle nevede k trvalým poruchám orientace, závažnější poškození ovšem může mimo jiné vést k dezorientaci časem, místem i osobou (Granacher, 2015). Ergoterapeut může pomoci vymyslet strategie pro snadnější orientaci. Klient může datum kontrolovat v kalendáři či telefonu.

Po získaném poškození mozku mohou mít klienti významné obtíže s orientací v interiéru a exteriéru. Trénink těchto schopností může být jednou z možných ergoterapeutických intervencí (Wiederhold, 2009). Orientace v interiéru může být usnadněna při použití schématické mapy budovy s popisky. Pomoci může také polepení jednotlivých místností (dveří) nápovědou – třeba piktogramy (tělocvična, malířský ateliér). Pro snadnější

orientaci může být užitečné polepení skříní s věcmi, například v malířském ateliéru popisy/piktogramy uložených nástrojů („štětce, akrylové barvy, tempery, plátna“).

Vnímání je „proces centrálního zpracování sensorických dat do mentálních struktur, umožňujících subjektu řízení jeho činnosti“, jinými slovy je to „aktivní a výběrový proces odběru informací“ (Nakonečný, 1998). Vnímání zahrnuje všechny smyslové systémy – zrakový, sluchový, hmatový, čichový i chuťový.

„Po poranění mozku může dojít k postižení jednoho nebo více smyslů, nebo k poruše interpretace informací zprostředkovanými smyslovými orgány. Může se objevit porucha vnímání hmatových, sluchových, čichových či chuťových vjemů“ (Maršálek et al, 2011).

Porucha **zrakového vnímání** může mít tyto projevy – například: *dvojité vidění, zúžení zorného pole, ztráta koordinace pohybů očí nebo potíže s rozpoznáním osob a předmětů.* Klient může mít také potíže odhadnout vzdálenost mezi dvěma předměty (Maršálek et al, 2011). Tyto poruchy mohou být poměrně závažné, pokud mezi zájmové aktivity klienta patří například řízení auta, motorky nebo lodě. Ze začátku rehabilitace může být klient jako spoleždec. V rámci ergoterapie se terapeut s klientem může na nácvik těchto schopností zaměřit, aby se klient mohl zkusit vrátit i k těmto oblíbeným aktivitám.

Poškození **sluchového vnímání** se může také objevit po traumatickém poškození hlavy a mozku, příčinou poškození sluchového systému může být prasknutí jedné z ušních kůstek, která následně zapříčiní poškození sluchového nervu. Další možností vzniku poškození sluchu je poškození části mozkové kůry zodpovědné za sluchové funkce (Ostergren, 2018). Je-li ztráta sluchu úplná, je vhodné volnočasové činnosti modifikovat. Při sledování televize může ergoterapeut klienta naučit, jak zapnout titulky, stejně jako například při sledování videí na serveru Youtube.com a podobných webech. Výhodou osob, které přišly o sluch až poté, co se naučily mluvit je schopnost porozumění psanému textu, což může být jednou z forem komunikace s přáteli při volnočasových aktivitách. Možnou strategií komunikace, kterou může ergoterapeut využít při nácviku volnočasových aktivit osoby se sluchovým postižením je předvedení činnosti. Velké množství volnočasových aktivit ale může pro klienta s poškozením fungovat bez modifikací nebo pomůcek – například sportovní aktivity (golf, tenis, ping pong) a také volnočasové aktivity zaměřené na jemnou motoriku včetně tvoření, malování a jiného umění.

Ergoterapeut může také aktivně pomoci klientovi vyhledat zájmové skupiny osob s poruchami sluchu– například sportovní kluby.

Poruchy **čichového vnímání** vznikají stejným mechanismem, jako výše jmenované poruchy – poškozením korové oblasti pro čich. Mohou se projevit hypoosmií až anosmií

(Han, 2018). Poškození korové oblasti pro chuť nebo hlavového nervu při mechanismu úrazu hlavy a mozku také vede k poruchám až ztrátě vnímání chutí, tento jev je však poměrně vzácný (Reiter et al, 2004). Poruchy chuťového a čichového vnímání může omezit aktivity klienta, které jsou spojeny s přípravou a degustací potravin.

2.2.3 Psychosociální následky po získaném poškození mozku

Mnoho lidí se po poškození mozku vrací ke svým zálibám a společenským vazbám. Tehdy často zjišťují, že jsou méně výkonní než před úrazem nebo že si nerozumí se svými dlouholetými přáteli. Také mohou mít problémy s navazováním nových přátelství a partnerských vztahů – ať už kvůli ztrátě některých sociálních dovedností, nebo například proto, že se jim nepovede plně zúčastnit se konverzace. Proto lidé po poškození mozku mohou prožívat sociální izolaci (Maršálek et al, 2011). Jedna ze studií mladých osob po lehkém poškození mozku (16–18 let) prokazuje, že až 81 % osob nebylo schopno plně participovat na volnočasových aktivitách z důvodu následků po poškození mozku, čímž klesla i jejich životní spokojenost (Jonsson a Andersson, 2012).

Další důležitou složkou následků po získaném poškození mozku jsou změny v chování a emocích. Příčinou může být nejen poranění mozku, ale také psychická reakce na úraz a jeho dlouhodobé následky. Z emoční složky se může objevit frustrace, ztráta sebedůvěry a deprese – s těmito reakcemi se setkáváme u většiny lidí, kteří utrpěli vážný úraz nebo trauma.

Změny v chování jsou důsledkem strukturálního poškození mozku – hovoříme o změně osobnosti. Mezi poruchy chování patří desinhibice – což znamená problém se sebeovládáním, nevhodné chování, výbuchy vzteku a jednání bez rozmyslu. Také vznětlivost a agresivita, která často pramení z frustrace. Dále poruchy iniciace – potíže se započetím činnosti.

K emočním poruchám patří emoční labilita, nervozita a neklid, vznětlivost, emoční otupělost, deprese, apatie, úzkost a frustrace (Maršálek et al, 2011). Všechny tyto změny osobnosti mohou ovlivňovat interakci s druhými lidmi negativním způsobem. Pokud jedinec po získaném poškození mozku navštěvuje volnočasovou aktivitu se zdravými lidmi, je důležité je o možnosti těchto projevů informovat, vysvětlit jeho příčinu a požádat o ohleduplnost při nevhodném chování osoby po získaném poškození mozku. Ergoterapeut může tyto pokyny k informování předat klientům a jejich rodinným příslušníkům pro usnadnění interakce s ostatními lidmi.

Po traumatickém poškození mozku prožívá mnoho osob sociální izolaci. Jedinci po získaném poškození mozku někdy nedokáží z důvodu získané disability naplnovat své sociální role, někdy může být příčinou psychosociální či emoční deficit (Zasler et al, 2013). Autoři Burleight a Farber (1998) proto zdůrazňují, že součástí rehabilitace těchto jedinců má být nácvik schopností podporující mezilidský kontakt a vztahy. V opačném případě se může stát, že se jedinci propadnou do sociální izolace, která je obecně spojena s nízkou životní spokojeností. Sociální interakce by tedy měla patřit mezi terapeutické cíle. Problém v sociální interakci může být zapříčiněný také potížemi s transportem – lidé po získaném poškození mozku nemohou nadále řídit, či mají problémy se samostatným používáním hromadné dopravy či jiných přepravních možností, včetně chůze. Kromě toho může být fungování jedince v sociální skupině ovlivněno fyzickými následky – poruchami chůze, koordinace, rovnováhy, zraku, sluchu a svěračů nebo (či zároveň) poruchami v kognitivní oblasti jako jsou poruchy pozornosti, paměti, plánování, rozhodování a potíže při řešení problémů. Kvůli těmto potížím může jedinec ztratit své sociální role, například pokud po získaném poškození mozku nemůže nadále řídit automobil, může se to odrazit v jeho postavení v rodině, navíc nemůže tak snadno navštěvovat své vrstevníky a dojíždět samostatně do práce (Zasler et al, 2013).

2.3 Ergoterapeutická intervence zaměřená na oblast volnočasových aktivit

Tato kapitola se bude věnovat možnostem ergoterapeutické intervence u osob po poškození mozku. Zabývá se informacemi o procesu ergoterapeutické intervence, včetně možností sběru dat.

Ergoterapeuti pracují s lidmi s fyzickou disabilitou a snaží se dosáhnout obnovení maximální možné kvality života. Volnočasové aktivity patří mezi činnosti zvyšující kvalitu života. Jak bylo již zmíněno – (nejen) u osob s fyzickou disabilitou je volnočasová aktivita důležitým předpokladem pro životní spokojenost (Pedretti et al, 2006). Zájmy jsou také příležitostí k socializaci a tvorbě nových přátelství. Tato práce se volnočasovým aktivitám věnuje také z praktického hlediska, aby byla možná pro využití ergoterapeutů při hledání volnočasových aktivit pro své klienty. Součástí této práce je proto příloha číslo 7 „Dotazník zájmů“, což je návrh nově vytvořeného dotazníku zájmů s aktualizovanými aktivitami.

Ergoterapeutická intervence zaměřená na volnočasové aktivity může probíhat za účelem splnění následujících cílů (Radomski a Latham, 2014):

- Rozvoj smysluplného trávení volného času
- Rozvoj a zlepšování sociálních dovedností
- Zvyšování fyzických schopností jako je síla, rozsah pohybu, koordinace a výdrž
- Zlepšování kognitivních schopností jako je udržení pozornosti a porozumění instrukcím

Dále je možné využít intervenci pro:

- Nácvik relaxace
- Přizpůsobení volnočasových aktivit pro snadnější participaci klienta
- Poradenství o volnočasových aktivitách

Některé možnosti ergoterapeutických intervencí byly již zmíněny v kapitole 2.2.

Celkově je cílem ergoterapeutické intervence je usnadnit osobě po poškození mozku přijetí nové životní role – včetně účasti na volnočasových aktivitách. Proto musí ergoterapeut znát volnočasové aktivity vhodné pro osoby s různými typy disabilit. Ergoterapeut aktivně analyzuje zájmy (volnočasové aktivity) klientů (například vyplněním dotazníku zájmů), hodnotí motorické, sensorické a kognitivní schopnosti. K těmto účelům slouží nástroje popsané v následující kapitole „možnosti vyšetření“. Terapeut následně sestavuje intervenci, zaměřenou na nácvik motorických, sensorických či kognitivních dovedností pro klienta. Výhodou ergoterapeutické intervence s nácvikem volnočasových aktivit je, že si klient aktivitu může vyzkoušet s asistencí terapeuta, nacvičit nedostatky v provádění činnosti a ergoterapeut může činnost uzpůsobit pro schopnosti klienta. (Radomski a Latham, 2014)

2.3.1 Možnosti vyšetření pro intervenci zaměřenou na volnočasové aktivity

Ergoterapeutická intervence se skládá ze vstupního vyšetření, ze kterého se vyvozují cíle terapií. Po stanovení cílů jsou vytvořeny terapeutické plány, z nichž jsou provedeny konkrétní ergoterapeutické intervence. Závěrem je provedeno výstupní vyšetření, ve kterém je zahrnuto zhodnocení splnění terapeutických cílů a celkový progres klienta.

Nyní se tato práce bude věnovat možnostem sběru dat o volnočasových aktivitách a nástrojům, které mohou pomoci při určování vhodné volnočasové aktivity pro osoby

po získaném poškození mozku, na jejichž nácvik se může ergoterapeutická intervence zaměřit.

2.3.2 Možnosti vyšetření volnočasových aktivit v ergoterapii

Hodnocení zájmů klienta začíná odebráním anamnézy. Anamnéza klienta zahrnuje nynější onemocnění, osobní, sociální, pracovní, školní, farmakologickou a alergologickou anamnézu. V sociální anamnéze je důležité probrat bytovou situaci, bariérovost klientova prostředí (domov a okolí), také finanční situaci včetně příspěvků (dávky sociální podpory, důchody). Je důležité probrat i sociální výhody (např. v podobně ZTP průkazu, který může svými vlastnostmi umožnit participaci klienta ve společnosti – například slevy na kulturních akcích, zapadajících do konceptu volnočasových aktivit, ale i slevu na jízdném, parkování bez poplatku a další výhody (Bulantová, 2018)). Terapeut s klientem také probere předchozí rehabilitace a jejich výsledky, kompenzační pomůcky a oblast zájmů.

Ergoterapeut provede rozhovor s klientem o tom, jaké zájmy měl před změnou zdravotního stavu (poškození mozku), jestli navštěvoval nějaké zájmové skupiny a jestli má zájem navštěvovat zájmové skupiny nyní (případně jaké). Kromě rozhovoru s klientem lze užít i nástroje zaměřené na volnočasové aktivity, které jsou popsány v následujících odstavcích. Klient společně s ergoterapeutem identifikují hlavní oblasti zájmů. Dohodnou se, co by klient rád vyzkoušel a ergoterapeut zhodnotí potřebné motorické, kognitivní a psychosociální dovednosti klienta včetně fatických funkcí. Nástroje k hodnocení těchto schopností jsou popsány na následujících stranách. Vyšetřením klienta se zhodnotí, jaké faktory jsou limitující pro volnočasovou aktivitu (fyzický stav, finanční situace pro vybrané volnočasové aktivity), a jakým způsobem se bude na limitujícím faktoru pracovat.

Mezi využitelné nástroje patří například tzv. Dotazník zájmů, Hodnocení kompetentnosti ve volnočasových aktivitách (Leisure Competence Measure) a Kanadské hodnocení výkonu zaměstnávání. Pro výběr volnočasové aktivity pro děti se v ergoterapii užívá nástroj CAPE (Children's Assessment of Participation and Enjoyment) a nástroje PAC (Preferences for Activities of Children). Pro osoby v produktivním věku, kterými se tato práce zabývá, se v zahraničí často využívá placený nástroj Activity Card Sort. Více je o těchto nástrojích (vyjma CAPE/PAC) popsáno v následujících odstavcích této práce. V této práci jsou také popsány nástroje FIM (funkční míra nezávislosti) a MoCA (Montreal Cognitive Assessment – Montrealský kognitivní test nebo také Nasreddinův test). Oba tyto nástroje

slouží k doplnění kompletních informací o klientovi a jeho schopnostech a dovednostech (nejen) pro výběr volnočasové aktivity.

Ke zhodnocení zájmů se nejčastěji využívá tzv. **Dotazníku zájmů**. Jeho běžně užívaná podoba je určena pro osoby v produktivním věku (15–64 let), existuje i odlišná verze pro děti a seniory (Willard et al, 2009). Dotazník zájmů není standardizovaným nástrojem. Jedná se o soupis možných volnočasových aktivit, v něm klient označí, jestli činnost vykonává a jak často. Dále může klient nebo terapeut zaznamenat, zda by chtěl nějakou činnost vyzkoušet a jestli bude provádění činnosti nějak ovlivněno jeho disabilitou. Tento nástroj byl vytvořen již v roce 1969, v roce 1983 byl upraven autory Kielhofner a Neville, kteří zavedli jeho aktuální podobu – výběr zájmů, které klient má, jakým způsobem se změnila a jaké aktivity by chtěl vyzkoušet dopodrobna (Kielhofner, 2008). Existuje mnoho verzí, které jsou často lokálně uzpůsobeny (například v dotazníku zájmů, který se využívá v České republice, není zcela logicky položka surfování). Existují také modifikované verze například pro seniory (Japanese Elderly Version of Interest Checklist). Dotazník zájmů může být proveden formou rozhovoru anebo formou vyplňování odpovědí do předtištěného formuláře. Na podobném principu jako dotazník zájmů funguje i níže zmíněný nástroj Activity Card Sort, který je využitelný i pro klienty s expresivní fatickou poruchou. Součástí praktické části této práce je upravený dotazník zájmů, který vznikl při vytváření této práce (Willard et al, 2009).

Activity Card Sort je jeden nástrojů využitelný v ergoterapii pro volnočasové aktivity. Jedná se o soubor 89 kartiček s barevnými fotografiemi zobrazující různé činnosti. Zobrazované aktivity se dělí do skupin na aktivity instrumentální, aktivity s nízkou fyzickou náročností, aktivity s vysokou fyzickou náročností a aktivity sociální. Klient karty s aktivitami rozděluje podle toho, zdali danou činnost vykonává (a nic mu ve výkonu nebrání), nebo ji vykonával v minulosti a nyní ji vykonávat nemůže, což může být klíčové pro další ergoterapeutické intervence. Princip tohoto hodnotícího nástroje se podobá dotazníku zájmů (Baum a Edwards, 2008). Nástroj je placený, jeho cena se aktuálně pohybuje v rozsahu 99–140 dolarů je možné ho zakoupit s návodem na webových stránkách AOTA-American Occupational Therapy Association (Americká asociace ergoterapeutů) na <https://1url.cz/MMVhv>. Je vydáván v Anglickém jazyce (AOTA Online Store, 2019).

Leisure Competence Measure (Hodnocení kompetentnosti ve volnočasových aktivitách) je nástroj používaný převážně v zahraničí. Jedná se o nástroj navazující na nástroj

FIM (Funkční míru nezávislosti). FIM je široce přijímaný a používaný nástroj pro měření výsledků rehabilitace. FIM hodnotí nezávislost v každodenních aktivitách včetně sebepečce, mobility, komunikace a kognice (Kloseck et al, 1996). Nicméně nehodnotí fungování v aktivitách zájmů. Leisure Competence Measure (dále jen „LCM“) identifikuje nedostatky v klientových schopnostech potřebných k provádění volnočasových aktivit, které je třeba zlepšit, což vede ke zvýšení nezávislosti a lepšímu prožitku z volnočasových aktivit. LCM se skládá ze sedmi podskupin nebo položek hodnotící následující oblasti: povědomí o volném čase, přístup k volnému času, schopnosti trávení volného času, chování ve společnosti, interpersonální interakce, schopnost začlenit se do skupiny, sociální kontakt a účast na komunitním dění. Každá položka je hodnocena body, maximální získaný počet bodů je 7. Hodnocení 6 a 7 body znamená nezávislost v prováděné činnosti, hodnocení položky pod 5 bodů prokazuje potíže se samostatným provedením činnosti (Kloseck et al, 1996). Z tohoto nástroje plyne, na jakou oblast je třeba se v ergoterapeutické intervenci zaměřit v oblasti volnočasových aktivit (Kloseck et al, 1996).

Nástroj s manuálem lze zakoupit například na webových stránkách https://www.idyllarbor.com/agora.cgi?p_id=A182&xm=on za cenu 70 dolarů (Idyll Arbor, 2017).

Kanadské hodnocení výkonu zaměstnávání – nástroj COPM (Canadian Occupational Performance Measure) slouží k „zjišťování subjektivně vnímané změny ve výkonu zaměstnávání v průběhu času“ (Law et al, 2008). Vychází z Kanadského modelu výkonu zaměstnávání, který vysvětluje, že „výkon zaměstnávání je výsledkem interakce mezi jedincem, prostředím a zaměstnáváním. Zaměstnávání je v tomto modelu rozděleno do následujících kategorií – soběstačnost, produktivita a volný čas.“ Jak bylo již v této práci zmíněno, COPM rozděluje volnočasové aktivity na aktivní a pasivní odpočinek a společenský život. COPM hodnocení probíhá na základě rozhovoru terapeuta s klientem, ve kterém klienti sdělí své potíže ve výkonu zaměstnávání (činnosti). Klient společně s terapeutem stanoví činnosti, které mu v denním životě činí potíže. Následně klient subjektivně přiřadí důležitost dané položky. U subjektivně nejdůležitějších položek (maximálně 5 položek) ohodnotí složky Výkon a Spokojenost na stupnici od 1 (vůbec nejsem schopen činnost provést) až po 10 (jsem schopen činnost provádět velmi dobře), podobně jako položku spokojenost od 1 (zcela nespokojen s výkonem činnosti) až po 10 (mimořádně spokojen). Tímto způsobem jsou získány cíle terapie pro následující intervence. Po provedených intervencích se s odstupem času hodnocení těchto vybraných položek opakuje. Zjišťuje se, jestli klient hodnotí

problémové položky v oblasti výkonu a spokojenosti stejně nebo rozdílně, což připraví podklady pro další směřování terapie. (Law et al, 2008)

Ergoterapeut v rámci vstupního vyšetření zjišťuje, jestli má klient potíže při provádění ADL (activities of daily living – běžné denní aktivity) např. při osobní hygieně nebo sebesyčení. K hodnocení personálních denních činností lze užít základní nástroj **Barthel index**. Tento jednoduchý a snadno administrovaný nástroj hodnotí soběstačnost v 10 položkách ADL – sebesyčení, oblékání, koupání, osobní hygiena, kontinence moči, kontinence stolice, použití WC, přesun lůžko – židle, chůze po rovině, chůze po schodech. Toto vyšetření pomůže ergoterapeutovi zhodnotit, zdali bude při participaci na skupinových volnočasových aktivitách potřebovat dopomoc druhé osoby, např. doprovázejícího rodinného příslušníka nebo osobního asistenta.

Barthel index nemusí být ve svém hodnocení zcela přesně vypovídající, proto je možné pro vyšetření soběstačnosti použít nástroj **Funkční míra nezávislosti** neboli FIM – Functional Independence Measure. Jedná se o testový nástroj, hodnotící míru disability klienta, který je určený pro rehabilitační zařízení. Hodnotí 18 aktivit běžného denního života na sedmi stupňové škále, přičemž hodnocení sedmi body pro danou položku znamená úplnou nezávislost v běžných denních aktivitách, nejnižší hodnocení jedním bodem znamená úplnou závislost. Z toho plyne, že maximální možné hodnocení je 126 bodů a nejnižší 18 bodů. Test obsahuje 13 položek hodnotící motorické schopnosti a pět položek hodnotící psychosociální schopnosti (Mackintosh, 2009). Položky motorické obsahují: jezení, sebek péče, koupání, oblékání horní a dolní poloviny těla, použití toalety, kontrola sfinkterů – kontinence moči, kontinence stolice, přesuny – z postele na křeslo/vozik, na toaletu, do vany anebo sprchy, lokomoce, chůze po schodech. Položky kognitivní hodnotí položky jako je schopnost porozumění, vyjadřování, sociální interakce, řešení problémů a paměť (University of Wollongong, 2018). Tento nástroj dokáže terapeutovi specifitěji odhalit, v jaké oblasti je potřeba dopomoci a jak vysoká míra dopomoci je nutná.

Některé volnočasové aktivity vyžadují značné kognitivní schopnosti. Nejen z tohoto důvodu bývá součástí vstupního ergoterapeutického vyšetření kognitivní test, který vyhodnocuje schopnosti klienta ve zrakově prostorových schopnostech, paměti, pozornosti, řeči a orientaci (osobou, časem a místem). V České republice je k tomuto účelu běžně používaný **Montrealský kognitivní test** (MoCA – Montreal Cognitive Assessment). Jedná se o test kognitivních schopností, jehož provedení i s vyhodnocením zabere přibližně 10 minut. Celkem je možné získat maximálně 30 bodů z následujících položek: K hodnocení zrakově-

prostorových položek slouží test spojování písmene abecedy s číslem jeho pořadí (1 bod), ke stejnému účelu využíváme i test hodin (3 body) a nákres trojrozměrné kostky (1 bod). Testování krátkodobé a střednědobé paměti je vyšetřeno testem zapamatování pěti slov (5 bodů). Pozornost, soustředění a pracovní paměť jsou vyhodnocovány pomocí úkolu s trvalou pozorností – detekce cíle pomocí klepání (1 bod), úkolu opakovaného odečítání (3 body) a čtení číslic ve správném a opačném pořadí (2 body). Schopnost abstrakce se testuje dle hledání společné vlastnosti dvou slov (2 body). Hodnocení řeči a její plynulosti se provádí pomocí testu pojmenování zvířat (3 body), zopakování syntakticky složité věty (2 body) a vyjmenování co nejvyššího počtu slov začínajícím písmenem K za 1 minutu (1 bod). Nakonec se vyhodnotí orientace časem a místem (6b). (Nasreddine et al, 2005)

Následně ergoterapeut zaznamená, zdali klient užívá nějaké kompenzační pomůcky. Obvykle rozhovorem s klientem nebo pozorováním zjistí schopnost zvládat instrumentální aktivity všedního dne které zahrnují položky, jako jsou příprava jídla, nákup, domácí práce, transport, vedení domácnosti, funkční komunikace a péče o druhé. Pro doplnění úplných informací o klientovi je důležité vyšetřit také citlivost horní končetiny, funkční rozsahy (zhodnocení klientovy schopnosti dosáhnout na hlavu, na ramena, za záda a na kotníky), vyšetření úchopů a orientační síly stisku. Ergoterapeut také neopomene zaznamenat, která končetina je dominantní, a která končetina byla poškozením mozku více zasažena

Součástí ergoterapeutického vstupního vyšetření bývají i zkoušky mozečkových funkcí, testy úchopů včetně manipulace a koordinace s předměty. K tomuto hodnocení se užívá Frenchay Arm Test – **Frenchayský test paže** obsahující pět úkolů (narýsování linky pravítkem, uchopení a přemístění válce, zvednutí a napití se ze sklenice, přemístění kuličku a česání.). V případě potřeby provádí i doplňující testy – např. screeningový test apraxie. Po vyšetření motorických a kognitivních schopností se vyšetří klientovy zájmy (volnočasové aktivity), k čemuž se nejčastěji využívá dotazníku zájmů. Hodnotné informace může terapeut získat také z vyplnění režimu dne, kdy získá představu o množství klientova volného času. Vhodné je také provést rozhovor s rodinnými příslušníky nebo přáteli, kteří znají klientovy návyky a mohou se plnohodnotně zapojit do procesu výběru volnočasové aktivity.

2.3.3 Trénink volnočasových aktivit a funkcí pro ně potřebných

Pokud terapeut společně s klientem provedl vstupní ergoterapeutické vyšetření, získal podklady pro výběr volnočasové aktivity. V ideálním případě, pokud si klient při vyplňování dotazníku zájmů (či jiného nástroje) vybral volnočasovou aktivitu, ji lze v následující terapii

vyzkoušet. Jedná-li se o individuální činnost, ke které klient vlastní potřebné vybavení doma, přinese vybavení na terapii (nebo si jej zapůjčí) a společně s terapeutem činnost vyzkouší. Ideálně by terapeut mohl aktivitu s klientem vyzkoušet v reálných podmínkách, z časových důvodů je ale běžnější vyzkoušet aktivitu simulovaně. Například klient, který rád rybařil, si na terapii může přinést rybářské náčiní a předvést jeho užití. Terapeut tak zjistí konkrétnější obtíže – zdali má klient potíže s navlečením háčku (motoricky) nebo se mu např. třesou ruce, má malou svalovou sílu a neunesl by prut v případě záběru ryby a podobně. Činí-li aktivita problém nebo je na klienta moc náročná, je vhodné provést analýzu činnosti. Analýza činnosti je „jednou z klíčových profesních schopností ergoterapeuta.“ (Krivošíková, 2011). Umožňuje analyzovat činnost do jednotlivých kroků a zjistit, které z nich dělají obtíže. Obtížné kroky činnosti mohou být využity v terapii jako součást nácviku volnočasových aktivit. Cílem analýzy aktivity je zjištění schopností klienta a také určení možnosti činnost adaptovat či stupňovat její náročnost (Krivošíková, 2011). Terapeut zvolí ideální trénink přesně cílený na poškozenou funkci – na jemnou motoriku nebo sílu, případně obojí. Je nutné trénovat činnost s volnočasovou rekvizitou opakovaně, aby klient dosáhl zlepšení při provádění dané činnosti, případně aby si terapeut připravil podklady pro adaptaci činnosti.

2.3.4 Adaptace volnočasové aktivity

V některých případech se nelze ani při vhodně provedených terapiích a maximální snaze klienta plně vrátit k původním schopnostem. Právě ergoterapeut je tím, kdo dokáže vymyslet alternativní řešení, jak volnočasové aktivity provádět přes změněné fyzické nebo kognitivní schopnosti. V knize *Occupational Therapy for Physical Dysfunction* lze najít inspiraci k možnostem modifikací volnočasové aktivity – např. pro klienty užívající mechanický vozík z důvodu převahy poškození dolních končetin je možné jízdu na kole modifikovat jízdu na handbike (kolo poháněné pohybem rukou klienta), pro rybaření z lodě lze k lodi přistavit nájezdovou plošinu a podobně. Při zhoršené jemné motorice terapeut aktivně zjistí, zdali nemůže s klientem objednat či vytvořit modifikované pomůcky k volnočasovým aktivitám – např. hraje-li klient rád karty, ale po poškození mozku nemá dostačující zrakové funkce pro běžné karty, mohou se vytvořit/ objednat karty větší anebo kontrastnější. U zájmové činnosti pletení je možné postupovat stejným způsobem, vyměnit pletací jehlice za nebo zakoupit pletací stav (knitting loom). Adaptace může být pro klienta ideálním řešením, jak zůstat u svých oblíbených volnočasových aktivit i přes následky poškození mozku. Někdy je nutné k provádění volnočasové aktivity využít také kompenzační pomůcky a asistivní technologie.

2.3.5 Facilitátory ve volnočasových aktivitách

Mezi facilitátory se řadí veškeré asistivní produkty a kompenzační pomůcky. „Asistivním produktem může být jakákoli věc nebo zařízení, ať už komerčně získané anebo vyrobené. Tyto produkty jsou určeny ke zvýšení funkční schopnosti osob s disabilitou“ (Cota, 2010).

Mezi asistivní produkty patří různé druhy hardwaru a softwaru, které jsou použitelné při práci, vzdělávání, ale i volnočasových aktivitách. Patří sem komunikační zařízení a různé technologie podporující využívání zrakové a sluchové kontroly, obecně sem patří také pomůcky pro sebeděči a ADL (Cota, 2010).

Asistivní technologie dělíme dle pokročilosti a náročnosti na low-tech a high-tech. Low-tech jsou nižší asistivní technologie, obvykle jsou to neelektrická zařízení s menšími pořizovacími náklady, řadí se sem i technologie, které lze vyrobit v domácím prostředí. High-tech jsou naopak zařízení složitá, obvykle nákladná, a tedy složitější na pořízení (Cook et al, 2008).

Mezi konkrétní asistivní technologie určené pro osoby se zrakovým postižením se řadí například digitální lupy, které usnadňují volnočasové aktivity jako je čtení, luštění křížovek anebo sudoku. Existují i digitální lupy se zvukovým nebo hmatovým výstupem, které jsou vhodné pro osoby nevidomé. Stejně tak jsou k dispozici i elektronické a hlasové zápisníky pro osoby se zrakovým postižením, které kromě iADL lze využít i ve volnočasových aktivitách např. v literárním psaní. Pro osoby nevidomé nebo se získaným korovým postižením zraku je možné využívat speciální počítačový software – např. JAWS nebo MAGic, oba softwary usnadňují práci na počítači při zrakové disabilitě.

Pro osoby s postižením sluchového aparátu, ať už s postižením vrozeným nebo získaným je možné nalézt kompenzační pomůcky, jako jsou sluchadla, světelné signalizace fungující na principu převodu zvuku na světelný signál.

Mezi kompenzační pomůcky pro osoby s omezenou hybností se řadí elektrické a mechanické vozíky, chodítka, berle, hole, elektrické skútry a schodolezy (NETZP, 2011).

Mezi facilitátory může patřit i počítač. Ergoterapeuti umí na počítači nastavit funkce jako jsou například funkce lupy, předčítání textu nebo ovládání klávesnice s funkcí jedním prstem. U klientů, kteří vlivem těžkého poškození mozku nemohou ovládat počítač ani jednou horní končetinou, je možné ovládání počítače hlasem, ústy (díky produktu MouthMouse) nebo zrakem (produktem Tobii). Ovládání počítače zrakem může být vhodné pro osoby s locked-in syndromem nebo amyotrofickou laterální sklerózou, ale i pro další diagnózy

mimo poškození mozku, například pro osoby po poškození míchy s následnou tetraplegií. Zakoupit se dají také speciálně upravené počítačové myši – ať už myši s ergonomickým držením, nebo myši typu Trackball – kulovitá myš, která je určená pro osoby s poruchou jemné motoriky. Pro osoby s nízkým rozsahem pohybu je vhodná myš WeeSleek Mouse. (NETZP, 2011)

Díky těmto úpravám tak lidé s těžší fyzickou disabilitou mohou přes počítač komunikovat se svými přáteli, hrát hry, nakupovat a celkově ho využívat k širokému množství rozmanitých volnočasových aktivit.

V současné době existuje velké množství rozmanitých kompenzačních pomůcek určených přímo k volnočasovým aktivitám, včetně sportu. Webová stránka <http://www.kdsmartchair.com> uvádí patnáct druhů mechanických vozíků a pomůcek, určených k jednotlivým sportovním aktivitám. Patří mezi ně například vozíky na motokros, tenis, basketball, rugby, sotfball, závodění na vozíku, lyžování nebo tandemový seskok s padákem (Smart Chair, 2016). Ačkoli tyto pomůcky jsou využívány spíše osobami po poškození míchy, jsou vhodné i pro osoby s těžší hemiparézou nebo hemiplegií. Tyto vozíky jsou konstruovány na vysokou zátěž, na rozdíl od běžných vozíků, které by se při volnočasové aktivitě (závodění, používání na pláži) mohly poničit.

2.3.6 Edukace v rámci volnočasových aktivit

Ergoterapeut také edukuje klienta o dalších možnostech, jak volnočasovou aktivitu realizovat. Tato kapitola se zabývá edukací klienta o možnosti využití další osoby jako pomocníka při provádění volnočasových aktivit. Takovou osobou může být například osobní asistent, rodinný příslušník, přítel nebo dobrovolník. Kapitola řeší také transport na volnočasové aktivity, financování volnočasových aktivit včetně příspěvku na zvláštní pomůcku a řeší kompenzační pomůcky určené k volnočasovým aktivitám.

Pro osoby se sníženou pohybovou schopností, zhoršenými kognitivními anebo sensorickými schopnostmi je často nutná dopomoc druhé osoby. Touto osobou může být **rodinný příslušník, přítel nebo dobrovolník**. Na otázku možnosti dobrovolníků je možné se zeptat místního rehabilitačního pracoviště případně je najít svépomocí, například na webové stránce <http://www.dobrovolnik.cz>.

Je možné využít také **osobní asistenci**, což je sociální služba určená pro osoby se sníženou soběstačností. Osobní asistent s danou osobou vykonává všechny běžné denní úkony, včetně péče o vlastní osobu, péče o domácnost a v neposlední řadě také pomoc

při vykonávání zájmové aktivity. Jedná se o službu placenou (Křivinková, 2011). Ergoterapeut může být prostředníkem pro předání kontaktů na vhodnou asistenční službu. Je-li to u klienta potřeba, může osobní asistent být doprovodem na volnočasových aktivitách, při kterých dopomůže se sebeobslužnými činnostmi nebo transportem. Ergoterapeut dokáže určit, ve kterých oblastech bude potřeba klientovi dopomoci a připravit podklady pro práci osobního asistenta.

Je nutné také zmínit, že osoby po získaném poškození mozku potřebují často dopomoci v oblasti **transportu** na místo volnočasové aktivity. Pokud klient nebo jeho rodina nemá auto a jízda hromadnou přepravou je komplikovaná, může klient využít nabídky specializovaných autodoprav pro osoby na vozíku, které klienta dopraví na domluvené místo. Mezi společnostmi, které se tímto typem dopravy v Praze zabývají, patří Societa o.p.s., Handicap transport, Hewer z.s., Help driver nebo Modrý anděl. Všechny tyto autodopravy patří mezi placené služby.

Osoby po získaném poškození mozku se mohou potýkat s finančními obtížemi. Jak bylo již zmíněno, tyto osoby mají obtížnější situaci, co se týče hledání zaměstnání, náročným úkolem může být **financování volnočasových aktivit**. Na území České republiky je několik **nadací**, které poskytují příspěvek na pomůcky k volnočasovým aktivitám nebo jiným výdajům souvisejícím s volnočasovými aktivitami jako je členský příspěvek nebo platba za rekreační pobyt. Konkrétní příklady nadací poskytující příspěvky na volnočasové aktivity nebo pomůcky k volnočasovým aktivitám lze nalézt v praktické části v příloze číslo 7.

O příspěvek lze také zažádat **sponzora**. Sponzorem může být fyzická nebo právnická osoba. O sponzorství lze požádat bývalého zaměstnavatele nebo místní firmu. Výhodou sponzorství je možnost odečtu sponzorského příspěvku od základu daně. Podmínkou je, aby u právnických osob byla výše daru alespoň 2000 Kč, v celkovém součtu daru lze však odečíst maximálně 10 % do celkové výše základu daně. U fyzických osob lze sponzorský dar odečítat z daně při minimální výši 1000 Kč, celkově lze odečíst maximálně 15 % základu daně (Česko, 1992, 586 §15, odst. 1 a §20, odst. 8).

Někdy je k provádění volnočasových aktivit potřeba mnohem základnějších věcí – přesun z bytu na místo volnočasové aktivity. Pokud klient bydlí v bytě bez výtahu a je po poškození mozku na vozíku, případně jeho fyzické schopnosti nestačí na zdolání schodů, je možné zažádat o **Příspěvek na zvláštní pomůcku**. Tento příspěvek je aktuálně

možné získat až do výše 350 000 Kč, případně do 400 000 Kč při pořizování schodišťové plošiny (Česko, 2011). Zároveň je možné požádat o příspěvek na automobil (motorové vozidlo) až do výše 200 000 Kč (Česko, 2011).

Celé znění pravidel pro získání pomůcky jako jsou schodišťové plošiny a výtahy je k nalezení v zákoně č. 329/2011 v aktuálním platném znění. Ergoterapeut může klienta k těmto informacím nasměrovat, případně klientovi a jeho rodině poskytnout přímo odkaz na elektronický formulář "[Žádost o příspěvek na zvláštní pomůcku](#)". Pokud by si klient a jeho rodina s vyplněním nevěděli rady, může ergoterapeut s vyplněním poradit nebo poskytnout kontakt na Úřad práce v místě klientova bydliště, kde je možné poradit s náležitostmi formuláře, případně si zde tištěný formulář vyzvednout.

Příspěvek na mobilitu – Zákon číslo 329/2011 v aktuálním platném znění o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením obsahuje také informace o příspěvku na mobilitu, který aktuálně činí 550 Kč měsíčně (Česko, 2011). Tento příspěvek slouží k zaplacení nákladů na přepravu nejen na volnočasové aktivity. Ergoterapeut může klientovi poradit, aby si o tento příspěvek zažádal, má-li obtíže s financováním například speciální autodopravy, kterou platí pro transport nejen na volnočasové aktivity. Celé znění podmínek pro získání příspěvku lze najít v zákoně Zákon 329/2011 Sb., požádat o příspěvek lze na stránkách [Ministerstva práce a sociálních věcí](#), případně na Úřadu práce v místě klientova bydliště.

Používání kompenzační pomůcky – Součástí ergoterapeutické intervence obecně bývá výběr a nácvik používání kompenzační pomůcky, pokud je to u klienta potřeba. Ať už kompenzačních pomůcek týkající se soběstačnosti, tak pomůcek, které usnadní participaci na volnočasových aktivitách, včetně asistivních produktů. Je běžné, že ergoterapeut trénuje s klientem použití mechanického nebo elektrického vozíku v interiéru a exteriéru, stejně jako nácvik chůze s holemi nebo chodítkem, vysvětluje klientovi a jeho rodinným příslušníkům používání asistivních produktů jako jsou např. digitální lupy na čtení, hlasové zápisníky a speciálně upravená vybavení k počítači jako jsou myši a klávesnice pro osoby s disabilitou a další. V případě složitějších asistivních technologií, se kterými by si ergoterapeut nevěděl rady, je možné se obrátit na společnosti zaměřené na tento druh pomůcek, v České republice je to například společnost Lifetool.

2.3.7 Výstupní ergoterapeutické vyšetření

Po provedení naplánovaných individuálních nebo skupinových intervencí se znovu provede vyšetření, které zhodnotí dosažení naplánovaných terapeutických cílů. Mezi terapeutické cíle může v intervenci zaměřené na volnočasové aktivity patřit například zlepšení provádění činnosti (zrychlení schopnosti činnost provádět), zařazení aktivity do denního rozvrhu, nebo přihlášení a docházení na organizovanou skupinovou volnočasovou aktivitu.

Výstupem může být splnění cílů a ukončení intervence nebo pozměnění cílů – úprava již stanovených cílů nebo přidání dalších.

Jestliže bylo ke stanovení cílů klienta užito nástroje COPM (Kanadské hodnocení výkonu zaměstnávání), provede terapeut s klientem znovuhodnocení. Klient podruhé hodnotí výkon několika nejdůležitějších položek, které vybral při začátku terapie a spokojenost s jeho výkonem. Tím získá náhled, jestli se v činnostech zlepšil či nikoli. Všechna tato vyšetření slouží také terapeutovi k reflexi terapie. Terapeut zhodnotí, jestli při splnění cílů terapie došlo ke zvýšení klientovy schopnosti provádět volnočasové aktivity na maximální možnou úroveň anebo zdali je pro vylepšení schopností vhodné v terapii ještě pokračovat.

3 Praktická část

3.1 Cíl praktické části

Cílem práce je vytvořit seznam volnočasových aktivit, které mohou dospělí lidé po získaném poškození mozku navštěvovat v oblasti Prahy a odpovědět tak na otázku bakalářské práce, která zní: „Jaké jsou možnosti volnočasových aktivit, na které mohou dospělé osoby se získaným poškozením mozku v Praze docházet?“.

Vytvořený seznam volnočasových aktivit vhodných pro dospělé osoby se získaným poškozením mozku je v kompletní verzi k nalezení v příloze číslo 8. Seznam obsahuje převážně aktivity skupinové, kde osoby po získaném poškození mozku mohou potkávat jiné lidi a tím navazovat nové sociální kontakty a získávat nové přátele. Tato bakalářská práce ale neopomíjí ani aktivity individuální, některé z nich jsou vedené lektorem. Při nich osoby po získaném poškození mozku mohou rozvíjet své schopnosti – například v seznamu volnočasových aktivit v této práci je uvedena aktivita „Individuální trénink hry na bicí nástroje“. Mezi individuální aktivity patří také aktivity relaxační, příklady těchto aktivit jsou také uvedené v Seznamu volnočasových aktivit v příloze 8. Individuální aktivity jsou samozřejmě i takové, které mohou osoby po získaném poškození mozku provádět v domácím prostředí s rodinou a přáteli. Inspiraci pro tyto individuální (a nejen je) volnočasové aktivity je možné nalézt v příloze číslo 6 této práce v Dotazníku zájmů – aktualizované verzi nástroje vytvořené v rámci této práce.

Pro rozšíření informací o možnostech trávení volného času pro osoby s fyzickou disabilitou byl jako součást práce vytvořen také seznam bezbariérových muzeí, které mohou využít osoby na vozíku, stejně jako osoby s poruchami rovnováhy, jelikož všechna vypsána muzea jsou alespoň částečně bezbariérová. Všechna muzea také poskytují slevu pro osoby s průkazem ZTP a ZTP/P a mohou tak být finančně dostupnější pro osoby po získaném poškození mozku.

Kapitola 3.3.2. obsahuje praktické odkazy pro ergoterapeuty, které mohou využít při hledání volnočasové aktivity pro své klienty po získaném poškození mozku.

3.2 Metody zpracování bakalářské práce

Typ práce

Práce je teoreticko-praktická. Výstupem teoretické části práce je objasnění příčin získaného poškození mozku a jeho následků, které mohou ovlivnit výkon klienta ve volnočasových aktivitách, popis ergoterapeutické intervence zaměřené na volnočasové aktivity a souhrn

využitelných nástrojů při mapování zájmů klienta. Výstupem praktické části je seznam konkrétních skupinových i individuálních volnočasových aktivit, které mohou provádět osoby v produktivním věku v Praze po prodělaném poškození mozku. Jelikož sesbíraná data mají krátkou dobu platnosti, je zařazena také kapitola „Strategie vyhledávání vhodných volnočasových aktivit pro osoby po získaném poškození mozku“ která obsahuje užitečné odkazy, kde je možné volnočasové aktivity vyhledávat, ale také informace z průběhu tvorby seznamu volnočasových aktivit s postřehy. Aby bakalářská práce byla komplexní, jsou do ní zahrnuty další užitečné informace pro terapeuty, kterými mohou klientům pomoci participovat na volnočasové aktivitě. Mezi tyto informace patří například seznam nadací, které poskytují příspěvky na volnočasové aktivity, ale také aktualizovaný dotazník zájmů, který obsahuje i moderní a nově vznikající volnočasové aktivity. Z důvodu omezeného rozsahu práce je většina zmíněných zdrojů informací v přílohách.

Popis postupu zpracování práce

Pro zpracování Seznamu volnočasových aktivit byly pomocí internetového vyhledávače Google vyhledány fráze jako “Volnočasové aktivity AND dospělí AND Praha“. Byla vyzkoušena i výměna termínu “Volnočasové aktivity“ za synonymní termín “zájmy“. Poté byly specificky vyhledávané volnočasové aktivity pro osoby se získaným poškození mozku. Vyhledávané fráze zahrnovaly “Volnočasové aktivity AND získané poškození mozku AND Praha“. Většina výsledků byla již neaktuální, mezi výsledky byly převážně bakalářské práce na téma volnočasových aktivit u osob s různým typem disability a nabídka rehabilitačního centra ERGO aktiv ve spolupráci se sdružením Cerebrum v podobě komunitního centra Remozka. Tato nabídka již není aktuální, protože komunitní centrum Remozka svou činnost ukončilo v prosinci 2018.

Původním záměrem bakalářské práce bylo vytvořit seznam organizací, které se v Praze přímo zaměřují na nabízení volnočasových aktivit pro osoby se získaným poškozením mozku. Podrobným vyhledáváním ale nebyly v Praze takové organizace nalezeny. V některých případech bylo možné nalézt různé sociální dílny (např. Dílny tvořivosti). Tyto organizace sice mohou sloužit jako výplň času klienta, ale řadí se pod sociální rehabilitaci, což by nesplňovalo kritérium této práce. Již zmíněnou organizací, která byla až do prosince 2018 zaměřená přímo na poskytování volnočasových aktivit pro osoby po získaném poškození mozku v produktivním věku, byla organizace Remozka. Při tvorbě praktické části byla navázána spolupráce s ředitelkou organizace Cerebrum Janou Dobrkovskou, která mi poskytla kontakt na koordinátorku tohoto projektu. Té bylo v rámci této práce položeno několik otázek týkající se fungování organizace zaměřené na poskytování

volnočasových aktivit dospělým osobám po získaném poškození mozku. Získané informace jsou popsány v diskuzi této práce.

Jelikož nebyly nalezeny žádné volnočasové aktivity v Praze, které jsou určené výhradně pro osoby po získaném poškození mozku, byli kontaktováni lektori běžných volnočasových aktivit pro dospělé v Praze s otázkami, zdali by byli ochotni přijmout do své skupiny nového člena – osobu, která je po získaném poškození mozku. Cílem bylo zjistit nejen aktuální nabídku volnočasových aktivit v Praze, ale také zjistit ochotu lektorů volnočasových aktivit přijmout osobu s disabilitou i do budoucna. Otázky byly odesílány v dotazníku, který je přiložen v příloze číslo 1. Dotazník byl vybrán z důvodu snadnosti jeho použití v možnosti rozeslání většímu počtu respondentů. Dotazník (dotazníkové šetření) je druh strukturovaného rozhovoru, který je předložen v písemné formě (Vojtíšek, 2012). Výhodou této metody je možnost vyplnění dotazníku přes online platformy, nevýhodou může být nízká návratnost (Vojtíšek, 2012). Problém nízké návratnosti se objevil i při tvorbě této bakalářské práce. Celkem bylo odesláno 138 emailů, navrátilo se mi 33 dotazníků, z toho využitelných bylo 21. Důvody nevyužití některých navrácených dotazníků jsou popsány v diskuzi.

Dotazník v této práci obsahuje otevřené otázky (například „Jakou volnočasovou aktivitu Vaše organizace nabízí?“, uzavřené otázky „Je místo, kde je provozována volnočasová aktivita, bezbariérové?“, otázky s výběrem několika možných odpovědí „Je vaše organizace ochotná přijmout osoby s následujícím typem disability?“. Celý dotazník je k nalezení v příloze 1.

Nevýhodou je také subjektivita vyplněných odpovědí a odpovědi nemusí vždy zcela přesné, například v otázce na bezbariérovost prostor místa volnočasových aktivit. Z odpovědí lektorů v dotazníku vznikl souhrn informací o volnočasové aktivitě (název aktivity, věková skupina, pro kterou je aktivita určená, typ disability, který by nepřekážel v provádění činnosti) a náležitostech této aktivity (například (bez)bariérovost prostředí, možnost doprovodu/asistence při volnočasové aktivitě a podobně). Výsledkem z vyplněných dotazníků je seznam volnočasových aktivit, jejichž lektori odpověděli, že jsou ochotni přijmout osobu alespoň s jedním typem disability. Typ disability lektori označili v dotazníku. Základní informace o volnočasových aktivitách, jejich náplni a kontakt na lektory, který byl pro rozesílání dotazníku stěžejní, byly nalezeny na webové stránce <http://www.volnycaspraha.cz/aktivity-pro-dospELE> v záložce kurzy.

Při výběru aktivit bylo před potencionálním zařazením do seznamu zjišťováno, zdali aktivita splňuje veškeré formální náležitosti, definované pro nalezení odpovědi na základní otázku bakalářské práce:

Povinné náležitosti aktivity – volnočasová aktivita:

- Je určená pro osoby v produktivním věku – tzn. 15 až 64 let
Vyloučeny byly aktivity, které toto kritérium nesplňovaly jednou z hranic, např. aktivity určené pro osoby 12–18 let. Vyšší hranice naopak byla tolerována z důvodu, že lektoři nejčastěji uváděli vyšší horní hranici, obvykle 15–99 let nebo 18–99 let, jelikož nechtěli participanty horní věkovou hranicí omezovat. Více informací k této problematice je uvedeno v diskuzi práce.
- Aktivita je svou náročností využitelná alespoň některými lidmi s následkem po získaném poškození mozku vzhledem k typu jejich disability. Jak bylo již zmíněno v teoretické části, mezi následky získaného poškození mozku patří nejčastěji poruchy hybnosti (včetně poruch rovnováhy a koordinace pohybu), poruchy řeči, kognitivní poruchy a poruchy zrakového či sluchového vnímání na podkladě získaného poškození mozku. Lektorům bylo v rámci dotazníku a průvodního dopisu ve zkratce vysvětleno, co tyto následky znamenají a jak se mohou projevat. V dotazníku lektoři vybrali 0 až 4 typy následků získaného poškození mozku, o kterých usoudili, že nejsou překážkou v provádění aktivit a byli by ochotni je do svého zájmového útvaru (kroužku) přijmout.

Z možností byly vyloučeny aktivity, které jsou ze své podstaty extrémně fyzicky náročné – např. sportovní aktivity vyžadující běhání, skákání a současné používání obou horních končetin (např. šermování, lezectví nebo karate). Tyto aktivity nejsou běžně prováděné osobami, kteří jsou ještě v rehabilitačním procesu po získaném poškození mozku (Wise et al, 2010).

Méně fyzicky náročné a klidnější sportovní aktivity ponechány byly, např. cvičení, která lze provádět v sedě na podložce (příkladem “ Bodystyling pro ženy“ zmíněný v seznamu).

V některých případech může být u osob po získaném poškození mozku více zasažena řeč nebo kognitivní funkce, a naopak nemusí být přítomny závažnější následky v pohyblivosti. Velká většina respondentů (lektorů) uvedla, že pokud osoba rozumí instrukcím, není problém, aby se lidé s afázií aktivity zúčastnili v plném rozsahu i přes expresivní poruchu řeči. I proto jsou v seznamu volnočasových aktivit (příloha 8) uvedeny

i aktivity zahrnující těžší pohybové prvky, jako je tanec. Příkladem je aktivita „Country tance“, vhodná i pro osoby s expresivní poruchou řeči.

Při splnění těchto dvou kritérií aktivity (věkové rozmezí, vhodnost pro osobu alespoň s jedním typem disability) byl lektorům odeslán dotazník, kterým byly podrobněji zjištěny veškeré náležitosti k volnočasové aktivitě. Dotazníky byly rozesílány v lednu a únoru 2019, vrácené dotazníky přicházely zpět v lednu až březnu 2019.

Pro sestavení seznamu volnočasových aktivit vhodných pro osoby po získaném poškození mozku byly použity informace o aktivitě ze dvou nebo tří zdrojů. Prvním zdrojem byla již zmiňovaná webová stránka <http://www.volnycaspraha.cz/aktivity-pro-dospele>, druhým zdrojem byly webové stránky jednotlivých Domů dětí a mládeže, které sdružují i volnočasové aktivity pro dospělé. Vybraná aktivita z prvního odkazu byla vyhledána na webových stránkách konkrétního Domu dětí a mládeže pro více informací, například zde: <https://www.ddmp6.cz/krouzky/?id=2713>, kde je uvedeno více informací o náplni volnočasové aktivity a kontakt na lektora anebo zástupnou osobu lektora aktivity. Třetím zdrojem byly již samostatné informace z dotazníků, které se specificky vztahovaly k přijetí osoby se získaným poškozením mozku.

Tento seznam nezahrnuje zdaleka všechny volnočasové aktivity, které by osoby po získaném poškození mozku v Praze mohly navštěvovat. Jak je dále zmíněno v diskuzi, návratnost dotazníků byla velice nízká, a tak slouží pouze jako přehled aktuálně dostupných (převážně skupinových) volnočasových aktivit. V kapitole 3.3 je zobrazen souhrn vyhledané nabídky volnočasových aktivit vhodných pro osoby po získaném poškození mozku. Celý seznam s se všemi informacemi je z důvodu omezeného rozsahu práce uveden v příloze číslo 8.

Při vyhledávání volnočasových aktivit byla také položena otázka o dostupnosti kultury, (například muzeí) pro osoby s fyzickou disabilitou, jelikož fyzická disabilita je jedním z častých následků u osob po získaném poškození mozku (Ergoaktiv, 2015). V rámci této otázky bylo kontaktováno větší množství pražských muzeí a bylo zjišťováno, jestli jsou bezbariérová, případně zdali poskytují slevu pro osoby s průkazem ZTP (či ZTP/P). Vzhledem k většímu počtu odpovědí zástupců muzea byly informace o možnostech návštěvy bezbariérových muzeí použity také jako součást práce, konkrétně v příloze číslo 7. Odpovědi na otázku bezbariérovosti mohou ale být značně subjektivní, je nutné přihlídnout k faktu, že tyto informace byly poskytnuty zástupci muzea, kteří nemusí mít dokonalý přehled o tom, co může být pro osobu po získaném poškození mozku bariéra.

Kultura ovšem nejsou pouze muzea, do konceptu kulturních volnočasových aktivit zapadají také divadla, kina, výstavy a galerie. Při tvorbě bakalářské práce bylo zjištěno, že bezbariérovost těchto kulturních objektů je velice dobře zmapovaná na tzv. „bezbariérových mapách“, jejichž odkazy jsou dostupné v kapitole číslo 3.4. s názvem: „Strategie vyhledávání vhodných volnočasových aktivit pro osoby po získaném poškození mozku – užitečné odkazy“.

V tomto dokumentu (Strategie vyhledávání) jsou shrnuty vlastní poznatky s vyhledáváním aktivit pro vytvoření seznamu aktuálních volnočasových aktivit, které jsou momentálně dostupné osobám s disabilitou, včetně osob po prodělaném získaném poškození mozku. Jak bylo již zmíněno, tato část práce pojednává o poznacích, které byly získány při vytváření seznamu aktuálně dostupných volnočasových aktivit pro tuto práci. Kromě poznatků obsahuje i odkazy, kde jsou zobrazeny nabídky volnočasových aktivit pro dospělé v Praze a odkazy na již zmiňované mapy bezbariérových objektů.

Součástí praktické části bakalářské práce je již zmíněný Dotazník zájmů, který byl mnou vytvořen přímo pro účely této bakalářské práce. Jelikož dotazník zájmů obecně není standardizovaným nástrojem, je možné ho libovolně pozměnit či upravit. Úprava byla realizována ze dvou důvodů – prvním důvodem bylo, že není dohledatelné, kdo je vlastně autorem překladu běžně užívané české verze dotazníku zájmů. Práce by tak při použití mohla porušovat autorská práva překladatele. Dalším důvodem byla snaha dotazník aktualizovat a rozšířit o nově se rozrůstající zájmy, například zájmy s počítačovými technologiemi, sociálními sítěmi nebo mobilními aplikacemi. Jako inspirace různých volnočasových aktivit byla využita kniha „The Big Book of Hobby Ideas“ (2013) od autora D. J. Gelnera, ze kterých byly vybrány pouze aktivity, které jsou podle mého úsudku v České republice obvyklé a zapadají do místní kultury. Z původního dotazníku zájmů zůstalo sebehodnocení klientů – v oblasti participace na volnočasové aktivitě (kolonky „dělal/a jsem to“, „dělám to“ a „chci to zkusit“) a míru zájmu o vyzkoušení aktivity „Jak moc to chci zkusit na škále od 1 (trochu) do 10 (nejvíc)?“ a subjektivní klientovo zhodnocení omezení ve volnočasové aktivitě pod otázkou „Jsem v aktivitě nějak omezen/a?“. Původním cílem využití dotazníku zájmů bylo také při vytváření kazuistiky o volnočasových aktivitách do této práce, ale ta bohužel z časových důvodů nebyla uskutečněná. Přesto jsem se rozhodla dotazník zájmů v práci ponechat, jelikož může sloužit jako inspirace aktivit, které klient může vyzkoušet nebo se k nim vrátit. Může tedy být motivací při rehabilitaci, pro návrat k oblíbeným volnočasovým aktivitám. Dotazník je navíc přehledně rozdělený dle fyzické náročnosti na aktivity o „lehké, střední a těžké fyzické náročnosti“.

Při tvorbě práce byla probrána také finanční náročnost volnočasových aktivit, proto v rámci praktické části byly kontaktovány české nadace s otázkou, zdali přispívají na volnočasové aktivity nebo rekondiční pobyty. Otázky posílané zástupcům českých nadací jsou přiloženy v příloze číslo 3. Nadace, které na tyto otázky odpověděly kladně, jsou uvedeny v příloze číslo 5. Tyto nadace nejen potvrdily, že příspěvky na volnočasové aktivity mohou poskytnout, zároveň některé z nich (například Nadace Konto bariéry a Nadace Jedličkova ústavu) zmínily na jaké konkrétní oblasti ve volnočasových aktivitách je možné příspěvek získat. Komunikace se zástupci nadací probíhala přes e-mail, všichni zástupci, kteří mi na email odpověděli mi zároveň potvrdili možnost zveřejnění informací v mé bakalářské práci.

3.3 Výsledky práce

Výsledky jsou pro přehlednost rozděleny do dvou následujících kapitol. Kapitola 3.3.1 zobrazuje stručný přehled nabídky volnočasových aktivit vhodných pro osoby se získaným poškozením mozku, kapitola 3.3.2 shrnuje poznatky s vyhledáváním volnočasových aktivit pro osoby se získaným poškozením mozku.

3.3.1 Přehled aktuální nabídky volnočasových aktivit – krátká verze

Tato kapitola obsahuje zestručněný seznam volnočasových aktivit, které jsou vhodné pro osoby po získaném poškození mozku. Celý, rozšířený seznam je kvůli rozsahu práce uveden v příloze číslo 8.

Sběr dat pro vytvoření nabídky je popsán v kapitole 3.2., jednalo se o analýzu skupinových volnočasových aktivit pro dospělé osoby v Praze. Na webových stránkách <http://www.volnycaspraha.cz/> byly nalezeny skupinové a individuální volnočasové aktivity vedené lektorem a základní informace o nich. Ke zjištění vhodnosti aktivity pro osobu se získaným poškozením mozku byl lektorům aktivit odeslán dotazník, ve kterém vyplnili, zdali jsou ochotni přijmout osobu s disabilitou a s kterým typem disability. Tato položka je v seznamu uvedena jako „Typ disability (vhodné pro)“, v rozšířeném seznamu pouze jako „Typ disability“.

Aktivity jsou řazeny v pořadí, ve kterém se navracely dotazníky. Aktivity jsou rozděleny na skupinové a individuální. Seznam všech aktivit, včetně podrobností důležitých pro osoby po získaném poškození mozku, lze nalézt v příloze číslo 8.

Tabulka 3.3.1.1: Seznam volnočasových aktivit – aktuální nabídka, část 1

Název aktivity	Skupinová/ Individuální	Typ disability (vhodné pro)	Věkové rozmezí	Část Prahy
Bodystyling – cvičení pro ženy	Skupinová	Kognitivní deficit, poruchy zraku a sluchu	16–99 let	Praha 6
Angličtina pro dospělé – začátečníci	Skupinová	Fyzická disabilita včetně uživatele vozíku, expresivní afázie	18–99 let	Praha 2
Country taneční skupina Miš Maž	Skupinová	Expresivní afázie	15-50 let	Praha 6
Kondiční cvičení pro dospělé	Skupinová	Fyzická disabilita, expresivní dysfázie, poruchy sluchu a zraku, kognitivní deficit	18–99 let	Praha 8
Dramatická výchova – kroužek Natruc	Skupinová	Fyzická disabilita, expresivní dysfázie, poruchy sluchu a zraku, kognitivní deficit	16–23 let, lze udělat výjimky	Praha 7
Otevřená keramika	Skupinová	Fyzická disabilita (včetně uživatele vozíku), expresivní dysfázie, kognitivní deficit	6–99 let	Praha 8
Posilovací a rehabilitační cvičení pro dospělé	Skupinová	Poruchy zraku a sluchu, Kognitivní deficit, Expresivní afázie	35-70 let	Praha 2
Klub kresba, malba, grafika	Skupinová	Fyzická disabilita, Poruchy zraku a sluchu, Kognitivní deficit, Expresivní afázie	18–99 let	Praha 8
Divadelní kroužek DěS	Skupinová	Kognitivní deficit	15-18 let	Praha 11
Taoistická cvičení	Skupinová	Poruchy zraku a sluchu, Kognitivní deficit, Expresivní afázie	15–99 let	Praha 5

Tabulka 3.3.1. 2: Seznam volnočasových aktivit – aktuální nabídka, část 2

Název aktivity	Skupinová/ Individuální	Typ disability (vhodné pro)	Věkové rozsahy	Část Prahy
Fotoklub Líheň	Skupinová	Expresivní afázie	15–26 let	Praha 6
Výtvarný ateliér	Skupinová	Fyzická disabilita včetně uživatele vozíku, poruchy zraku a sluchu, expresivní afázie	8-99 let	Praha 10
Keramika	Skupinová	Fyzická disabilita včetně uživatelů vozíku, poruchy zraku a sluchu, expresivní afázie, kognitivní deficit	18–99 let	Praha 11
Jóga pro dospělé	Skupinová	Poruchy zraku a sluchu, expresivní afázie, kognitivní deficit	18–99 let	Praha 6
Klub autodráhových modelářů z Letné	Skupinová	Fyzická disabilita včetně uživatele vozíku, expresivní afázie	10-99 let	Praha 7
Šachy – oddíl	Skupinová	Expresivní afázie (porozumění nutné), poruchy zraku a sluchu	Bez omezení	Praha – několik oddílů
Kurz fotografování	Skupinová	Expresivní afázie	10–99 let	Praha 1
Kurz fotografování	Skupinová	Kognitivní deficit, Fyzická disabilita*, Expresivní afázie *v rámci kurzu je pohyb po centru Prahy	12–99 let	Praha – centrum
Hra na bicí – sólo	Individuální	Fyzická disabilita včetně uživatele vozíku, expresivní dysfázie	7–99 let	Praha 6
Vyhlídková plavba po Vltavě	Individuální	Fyzická disabilita, vč. osob na vozíku, expresivní afázie, s doprovodem kdokoli	Bez omezení	Praha 1
Let v profesionálním leteckém simulátoru	Individuální	Kognitivní deficit, zrakové a sluchové poruchy, expresivní afázie	10–99 let	Praha 1

Celý seznam, včetně zjištěných podrobností k nabízeným volnočasovým aktivitám je uveden v příloze 8.

3.3.2 Strategie vyhledávání vhodných volnočasových aktivit pro osoby po získaném poškození mozku – užitečné odkazy

Jak vyhledávat volnočasové aktivity pro své klienty

Nejprve je nutné zjistit, jaký typ volnočasových aktivit danou osobu baví. K tomuto účelu dobře poslouží **dotazník zájmů**, využít lze také další nástroje popsané v teoretické části této práce. Pro výběr samotné aktivity je důležité **zhodnotit fyzické a kognitivní schopnosti** klienta. Pokud známe, jaký typ volnočasové aktivity klienta baví nebo mohl bavit, je možné aktivitu se specifikací vyhledávat přes celosvětové vyhledávače – například má-li klient rád rybaření a pohybuje se kvůli získanému poškození mozku pomocí vozíku (např. z důvodu hemiparézy), je možné vyhledávat fráze jako „rybaření pro vozíčkáře Praha“. Je vhodné také fráze zaměnit pro získání dalších relevantních výsledků, například „rybaření bez bariér Praha“. Klientům je možné ukázat aktuální nabídku volnočasových aktivit pro dospělé **v místě jejich bydliště**. Tyto volnočasové aktivity jsou přehledně sepsány pod pražskými Domy dětí a mládeže a pod webovými stránkami jednotlivých pražských částí.

Nabídky Domů dětí a mládeže (pro dospělé):

Na níže zmiňovaných webových stránkách lze nalézt konkrétní nabídku letošních volnočasových aktivit s podrobnými informacemi, kontaktem na lektora a případnou možností online přihlášení

Dům dětí a mládeže (stanice techniků) – nabízí velké množství přehledně uspořádaných volnočasových aktivit pro dospělé. Některé ovšem nejsou plně relevantní, zahrnují také volnočasové aktivity pro rodiče s dětmi.

<https://ddmpraha.cz/stanice-techniku/Krouzky?p=,2,7,3,6,4,Dospeli>

Dům dětí a mládeže Praha 2 nabízí aktuálně 42 kroužků pro dospělé, je nutné vybrat filtr „Dospělí“

<http://www.ddm-ph2.cz/krouzky>

Dům dětí a mládeže Praha 3 – Ulita nabízí také několik volnočasových aktivit, které jsou vhodné i pro dospělé. Většina kroužků má věkové ohraničení 12–18 let, proto je potřeba se na tento údaj důkladně zaměřit.

<https://www.ulita.cz/dospeli>

Dům dětí a mládeže Praha 4 – Hobby centrum – zde je nutné zjistit, zdali je kroužek opravdu pro dospělé, kategorie opět zahrnuje širší věkové rozmezí.

<http://www.hobbycentrum4.cz/krouzky4>

Dům dětí a mládeže Praha 6 – nabízí větší množství volnočasových aktivit pro dospělé s jasným zobrazením věku již v přehledu kroužků.

<https://www.ddmp6.cz/krouzky/?vek=19>

Dům dětí a mládeže Praha 7 – nabízí kroužky, které jsou rozděleny do kategorií, ale bohužel ne podle věku. Je tedy obtížné najít kroužky pro dospělé, je nutné každou aktivitu rozkliknout a dohledat věk.

<https://www.ddmp Praha 7.cz/krouzky/>

Dům dětí a mládeže Praha 8 – stejně jako v předchozím případě lze na webových stránkách nalézt větší množství kroužků, které opět nejsou rozděleny dle věku, je nutné tedy projít každý kroužek zvlášť a zjistit jeho věkovou vhodnost.

<http://www.ddmp Praha 8.cz/?page=krouzky>

Dům dětí a mládeže Praha 9 – zobrazuje kroužky pro dospělé velice přehledně, včetně věku a místa konání. Někdy jsou ovšem v kategorii dospělých zahrnuty také kroužky spadající do věkové kategorie např. 9–18 let.

<http://ddmp Praha 9.cz/krouzky/#v:dospeli>

Dům dětí a mládeže Praha 10 Dům UM – zahrnuje několik pracovišť, je vhodné tedy klientům nabídnout takové, které je blízko jejich bydliště. Kroužky nelze bohužel vyfiltrovat podle věku, ale věk je viditelný již v přehledu.

<http://www.dumum.cz/krouzky>

Dům dětí a mládeže Praha 11 – Jižní město – opět zahrnuje několik pracovišť, je možné filtrovat věk

<http://ddmj m.cz/krouzky>

Dům dětí a mládeže Praha 12 – Modřany – obsahuje také zájmové aktivity pro dospělé, bohužel aktuálně nefunguje filtr, je tedy nutné se podívat na detail aktivity a zjistit její věkovou vhodnost.

<http://www.ddmm.cz/zajmove-krouzky>

Dům dětí a mládeže Praha 13 – Stodůlky – nabízí volnočasové aktivity pro všechny věkové kategorie, bohužel nelze filtrovat dle věku, někdy je věková vhodnost (např. „dospělí“) uvedena v názvu aktivity.

<http://www.ddmstodulky.cz/zajmove-krouzky>

Nabídky městských částí Prahy

Téměř každé město, včetně městských částí Prahy zveřejňuje na svých webových stránkách nabídku volnočasových a kulturních aktivit, bohužel bez podrobnějších informací o tom, zdali by byla tato aktivita vhodná pro osoby s fyzickou disabilitou nebo kognitivním deficitem. Organizace obvykle obsahují kontakty, a tak je možné zjistit další informace, které jsou zásadní pro osoby po získaném poškození mozku – např. bezbariérovost budovy, zkušenosti organizace s osobami s fyzickou disabilitou anebo kognitivním deficitem.

Praha 1

Některé městské části vydávají brožury s objekty, které jsou bezbariérové – např. Praha 1 vydává „[Atlas přístupnosti vybraných objektů na území MČ Praha 1 pro osoby s omezenou schopností pohybu](https://www.praha1.cz/cps/uzemni-rozvoj-a-investice-25646.html)“ (<https://www.praha1.cz/cps/uzemni-rozvoj-a-investice-25646.html>), který je volně ke stažení na jejich webových stránkách - <https://www.praha1.cz>. Tato brožura obsahuje ve své druhé části také nabídku bezbariérově přístupných volnočasových aktivit jako jsou sportovní centra, divadla a kina.

Praha 1 má také na webových stránkách <https://www.bezbarierova1.cz> interaktivní mapu obsahující bezbariérová místa a objekty.

Praha 2

Na webové stránce <http://www.praha2.cz/Kultura-a-volny-cas> lze nalézt návrhy volnočasových aktivit včetně kulturních akcí jako jsou výstavy, koncerty, divadla, ale i projekty a workshopy. Praha 2 také nabízí mapu bezbariérového přístupu na odkaze <http://webgis.praha2.cz/mapa/parkovani-a-bezbarierovost>.

Praha 3

Tato pražská část sice nenabízí přehled volnočasových aktivit, klientům ale lze alespoň doporučit přehled akcí, které v této oblasti mohou ve volném čase navštívit <https://www.praha3.cz/radnicni-noviny/akce-mestske-casti>.

Praha 4

Nabízí na svých stránkách Rádce pro volný čas s velkým přehledem možností: <http://www.praha4.cz/appo/org/1315>.

Praha 5

Městská část Praha 5 nabízí volnočasové aktivity rozdělené dle věku, na aktivity pro děti a mládež a pro seniory. Ačkoli se tato práce zabývá osobami v produktivním věku, budou zde pro úplnost zmíněny i tyto odkazy

Aktivity pro děti a mládež:

<https://kpss.praha5.cz/katalog-socialnich-sluzeb/deti-a-rodina/volnocasove-aktivity/>

Aktivity převážně pro seniory:

<https://kpss.praha5.cz/katalog-socialnich-sluzeb/seniori/volnocasove-aktivity/>

Praha 6

Nabízí seznam volnočasových možností pro všechny věkové kategorie, včetně osob v produktivním věku: https://www.praha6.cz/domy_deti

Praha 7

Má širokou nabídku volnočasových aktivit pro všechny věkové kategorie, včetně kurzů: <https://www.praha7.cz/volny-cas-prehled/zajmove-kurzy/>. Zajímavostí je také přehled sportovišť: <https://www.praha7.cz/volny-cas-prehled/sport/sportoviste/>.

Praha 8

Tato městská část má precizně zpracovaný přehled volnočasových institucí v několika kategoriích: <https://www.praha8.cz/Volnocasove-institute-v-Praze-8.html>.

Má také stránku aktuálního přehledu z oblasti kultury a volného času: <https://www.praha8.cz/Aktuality-z-oblasti-kultury-a-volneho-casu.html>.

Nechybí ani mapa objektů s popisem jejich (bez)bariérového přístupu, včetně kulturních domů: <http://praha8.vyzkumysoukup.cz/pristupnost/>.

Praha 9

Nabízí přehled volnočasových sdružení: <http://praha9.cz/o-praze-9/kultura-a-volny-cas/volnocasova-sdruzeni/prehled-volnocasovych-sdruzeni>.

Nechybí ale ani další informace z kultury a volného času:

<http://praha9.cz/o-praze-9/kultura-a-volny-cas>.

Praha 11

Má na svých webových stránkách přehled sportovních a volnočasových objektů:

<https://www.praha11.cz/cs/sport-a-volny-cas-primestske-tabory/prehled-sportovnich-a-volnocasovych-subjektu-pusobicich-na-uzemi-mc-praha-11.html>.

Zároveň lze na stránkách dohledat i další volnočasové možnosti, například knihovny a další kulturní objekty:

<https://www.praha11.cz/cs/kultura/>.

Praha 12

Rozděluje volnočasové aktivity do podkategorií:

<https://www.praha12.cz/volnocasove%2Daktivity/ms-64088/p1=64088>.

Zároveň lze nalézt i kalendář akcí: <https://www.praha12.cz/ap/p1=62726>.

Tato pražská část neopomíjí na svých webových stránkách ani kulturu:

<https://www.praha12.cz/kultura/ms-62785/p1=62785>.

Praha 13

Odkazuje na svých webových stránkách na mnoho kategorií týkající se volnočasových aktivit, včetně programu kulturních akcí: <https://www.praha13.cz/Volny-cas>.

Praha 14

Má ve své kategorii „kultura“ odkazy na sportovní volnočasové aktivity, aktivity pro děti a mládež, seniory a další možnosti:

<https://www.praha14.cz/zivot-na-praze-14/category/kultura/>.

Praha 15

Tato městská část nabízí seznam sportovních zařízení:

<http://www.praha15.cz/urad/odbory-uradu/odbor-skolstvi-kultury-a-zdravotnictvi/sport/sportovni-zarizeni.html>.

Je možné najít také seznam dalších organizací, včetně volnočasových institucí:

<http://www.praha15.cz/urad/odbory-uradu/odbor-skolstvi-kultury-a-zdravotnictvi/kultura/seznam-ostatnich-zarizeni-a-organizaci/>.

Praha 16

Na webových stránkách této městské části lze nalézt seznam zájmových sdružení a sportovních klubů:

<https://www.mcpraha16.cz/Sportovni-kluby-zajmova-sdruzeni>.

Web obsahuje také kalendář kulturních akcí:

<https://www.mcpraha16.cz/appo/kalendar/943>.

Praha 22

Tato městská část nabízí seznam zájmových organizací:

<https://www.praha22.cz/volny-cas/neziskove-organizace/zajmove/>.

Je možné dohledat také další oblasti volného času a kultury:

<https://www.praha22.cz/volny-cas/>.

Ostatní městské části se tomuto tématu na svých webových stránkách nevěnují, případně stránky nejsou aktuální, a proto nejsou v této práci uvedeny.

Některé již existující brožury také uvádějí nabídku **bezbariérových** volnočasových aktivit pro osoby na území Prahy – například brožura „[Manuál pro lidi po poškození mozku na území Prahy](http://www.navraty.info/verejnost/manual-pro-lidi-po-poskozeni-mozku-na-uzemi-prahy)“ (<http://www.navraty.info/verejnost/manual-pro-lidi-po-poskozeni-mozku-na-uzemi-prahy>), kterou lze zdarma stáhnout na webové stránce <https://www.navraty.info>. Autorem je Petra Stojčenková.

Další zdroje volnočasových aktivit pro dospělé lze nalézt na webových stránkách <http://www.volnycaspraha.cz/pro-dospеле/kurzy> která nabízí přehled volnočasových aktivit, které by měly být zaměřeny pouze pro dospělé, shrnují volnočasové aktivity z webů Domů dětí a mládeže poměrně přehlednou formou. Obsahují volnočasové aktivity skupinové i individuální, převážně skupinové.

Při kontaktování lektora je obvykle nutné vyhledat kontakt přímo na webu jednotlivých Domů dětí a mládeže, někdy není kontakt na konkrétního lektora dohledatelný, a tak je nutné napsat např. řediteli DDM, který otázky lektorovi přepošle. Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na dotazování související s následky získaného poškozením mozku – například:

- zdali má budova bezbariérový přístup,
- zdali jsou ochotni přijmout osobu s určitým typem disability (např. afázie, fyzická disabilita, kognitivní deficit a podobně) – vždy je důležité vysvětlit co tato disabilita znamená a jak se projevuje
- zdali je možné, aby s klientem chodil doprovod v podobě rodinného příslušníka nebo asistenta

Dále je možné zaměřit se na konkrétní specifikace a dotazy klienta.

Při tvorbě této bakalářské práce byla návratnost dotazníků o volnočasových aktivitách nižší než 20 %, při individuální domluvě bude návratnost pravděpodobně výrazně vyšší.

Při vyhledávání kulturních možností, jako jsou například galerie, muzea, kina a divadla je možné využít také speciální mapy bezbariérového přístupu. Ty se hodí pro klienty na vozíku nebo s poruchami rovnováhy.

<https://www.vozejkmap.cz/> - **Bezbariérová mapa** dostupná také jako mobilní aplikace. Má trochu složitější ovládání, ale obsahuje velké množství objektů, včetně objektů označených filtry „kultura“ a „sport“, což jsou objekty spadající pod volnočasové aktivity.

<https://mapybezbarier.cz/cs> - Snadno ovladatelná a intuitivní mapa, na které lze vybrat z nabídky pouze bezbariérových objektů, navíc má filtr na oblast „volný čas“, který v Praze a okolí nabízí 25 budov **s bezbariérovým přístupem** zaměřených na volnočasové aktivity. Patří mezi ně například bezbariérová kina, divadla nebo komunitní centrum.

4 Diskuze

Cílem práce bylo vytvořit seznam volnočasových aktivit, které mohou dospělí lidé po získaném poškození mozku navštěvovat v oblasti Prahy a odpovědět tak na otázku bakalářské práce, která zní: „Jaké jsou možnosti volnočasových aktivit, na které mohou dospělé osoby se získaným poškozením mozku v Praze docházet?“.

Původním plánem bylo najít organizace přímo zaměřené na provoz volnočasových aktivit pro osoby po poškození mozku a zmapovat jejich nabídku. Bohužel, jediná organizace – Remozka od společnosti Cerebrum, která byla v tomto oboru aktivní, zanikla v prosinci 2018 s ukončením projektu financovaného z grantu Evropské unie (Dotace EU, 2019)

Jak vyplynulo z předchozích částí textu, v Praze aktuálně nebyly nalezeny žádné pravidelné volnočasové aktivity, které by byly nabízeny výhradně osobám po získaném poškození mozku v produktivním věku. Výjimku tvoří rekondiční pobyty, které jsou každoročně pořádány několika organizacemi (například [Sdružení pro rehabilitaci osob po cévních mozkových příhodách](#), [spolek ZNOVU S NÁMI](#), z. s., [spolek Ictus](#) nebo Klinika rehabilitačního lékařství). Tyto pobyty se ale konají obvykle jednou až dvakrát ročně, proto nespĺňují kritérium práce o pravidelně se konajících aktivitách. Cílovou skupinou pobytů jsou lidé po cévní mozkové příhodě a další osoby se získaným poškozením mozku. Náplní rekondičních pobytů je intenzivní rehabilitace, včetně ergoterapie, fyzioterapie a logopedie. Důležitou součástí těchto pobytů je právě účast na volnočasových aktivitách, které mohou být zahrnuty v pobytu v rámci výletů a společenských akcí (NRZP, 2019). Rekondiční pobyty jsou pro zahrnutí volnočasových aktivit do života popisovány jako účinný nástroj i v zahraničí (Tate et al, 2014). Lidé se na nich mohou potkat s osobami s podobným typem disability, přátelit se a společně vykonávat volnočasovou aktivitu.

Z důvodu nedostatečného množství pravidelných volnočasových aktivit pro osoby po získaném poškození mozku v oblasti Prahy bylo namíste svou práci rozvinout i na nabídku volnočasových aktivit, které nejsou přímo určené osobám s disability (vzniklou například jako následek získaného poškození mozku), ale jejich lektoři jsou schopni osobu s disability přijmout. Pro možnost přijmout osobu s disability je nutné splnit určité náležitosti (například bezbariérové prostředí, ochota lektora, tolerance ostatních návštěvníků volnočasové aktivity). K zjištění informací, jestli je možné přijmout osobu s disability do volnočasové aktivity, bylo potřeba kontaktovat konkrétní lektory vedoucí volnočasové aktivity pro dospělé. Lektoři měli vyplnit dotazník, ve kterém byly specificky položené otázky ohledně volnočasové

aktivity a typů disabilit, které by ve vykonávání činnosti nebránily. Nejdůležitější byla otázka „Jste ochotni přijmout osobu s následující disabilitou?“ s možnostmi výběru:

- osoby s fyzickou disabilitou (na vozíku, s berlemi),
- osoby s poruchami zraku či sluchu,
- osoby s kognitivním deficitem (zhoršená paměť, pozornost),
- osoby s poruchami řeči (zpomalená řeč, porucha výbavnosti slov),
- ne, nikoho z výše jmenovaných

Nejedná se o přesný popis následků získaného poškození mozku, tento popis byl pouze použit ke snadnějšímu porozumění běžných lidí, s jakými problémy se osoba může po získaném poškození mozku potýkat a z jakého důvodu je v některých případech potřeba doprovod. Pokud bych podobnou úlohu plnila znovu, možností bych rozšířila ještě o poruchy jemné motoriky. Někteří lidé se mi také ozvali s otázkou, proč by porucha řeči měla bránit vykonávání jakékoli činnosti, v odpovědi jsem vysvětlovala, jaké poruchy řeči se mohou objevit po získaném poškození mozku a jak se liší od jiných řečových poruch. Myslím, že v rámci tvorby studentských prací by bylo dobré vytvořit leták či jiný stručný a jednoduchý informační materiál vysvětlující lektorům volnočasových aktivit to, jaké následky mohou lidé po získaném poškození mozku mít a jaké následky jim to může přinášet ve volnočasových aktivitách. Leták by šel využít terapeuti hledajícími volnočasové aktivity pro své klienty.

Celkem bylo odesláno 138 emailů, navrátilo se 33 dotazníků, z toho využitelných bylo 21. Některé dotazníky byly vyřazeny, jelikož byl na webových stránkách nesprávně uvedený věk a aktivita byla určena pro děti nebo seniory. Jiné dotazníky byly vyloučeny z práce z důvodu, že lektori v dotazníku vyplnili, že z určitých důvodů nemohou přijmout členy s jakýmkoli typem disability. Mezi tyto důvody patřil například strach, že osoba s disabilitou bude zdržovat osoby zdravé, nebo že osobě s disabilitou bude potřeba věnovat více pozornosti při provádění aktivity. Někteří také uvedli, že by osoby s disabilitou přijmuli, pokud by jich bylo takové množství, aby pro ně mohli vytvořit zcela novou skupinu. Lektori soukromých aktivit, které fungují v režimu podnikání (v práci zmíněné kurzy fotografování nebo letecký simulátor), byli výrazně ochotnější se přizpůsobit osobám s disabilitou, ale je potřeba počítat s vyšší cenou než u aktivit, které jsou pod organizací Domů dětí a mládeže.

Návratnost dotazníků byla tedy velice nízká. Někteří respondenti dotazník nevyplnili, ale rovnou na email odpověděli, že osoby s disabilitou přijmout nemohou, někteří odpověděli, že dotazníky neradi vyplňují. Příčinou mohla být také neaktuálnost kontaktů na jednotlivé lektory. Poslední příčinou nízké návratnosti může být, že lektori, kteří usoudili, že osobu

s disabilitou přijmout nemohou, vůbec neodpověděli. Překvapivě se mi nevrátil jediný dotazník od organizací, které jsou zaměřené na volnočasové aktivity pro osoby s disabilitou (např. Plavecká akademie bez bariér nebo Svaz tělesně postižených) – v prvním případě je možné, že jsem našla nefunkční kontakt, zástupkyně Svazu tělesně postižených mi odpověděla, že nové členy nepřijímají. Pokud bych podobný úkol plnila znovu, postupovala bych jiným způsobem – zkusila bych lektory kontaktovat telefonicky. Ačkoli i tato metoda přináší různá úskalí, na rozdíl od emailu, na který lze reagovat i později, je nutné na telefon reagovat ihned, a ne každý má v daný okamžik čas. Navíc s nárůstem marketingových nabídek přes telefon je možné, že by respondenti nechtěli po telefonu odpovídat, případně by si nevyslechli záměr hovoru. U většiny volnočasových aktivit také není telefonní číslo na lektora uvedeno.

Za nevhodnou považuji také délku dotazníku, pro přehled jsem po každém lektorovi chtěla, aby vyplnil údaje jako je název volnočasové aktivity, kde je provozovaná a v jakém čase, ačkoli jsem tyto údaje mohla znát již z webových stránek. Tento krok byl nezbytný pro identifikaci aktivity, jelikož některé aktivity na webu byly duplicitní svým názvem, časem nebo obsahem. Domnívám se, že příště by bylo vhodné zvolit nějakou snadnější formu identifikace aktivity (například vložení odkazu na webovou stránku, kde jsou popsány základní informace o volnočasové aktivitě), aby nebylo nutné zbytečně vyplňovat část dotazníku. Na druhou stranu si mohu být jistá, že v mé práci jsou pouze aktuální údaje o aktivitách, jelikož webové stránky mohly zůstat neaktualizované.

Ve výsledku byl vytvořen přehled 21 volnočasových aktivit, z toho 18 skupinových a 3 individuální. Aktivity byly rozděleny do 8 kategorií. Podrobné informace o aktivitách lze nalézt v příloze číslo 8.

Velkou nevýhodou těchto nasbíraných dat o volnočasových aktivitách je jejich rychlá expirace, údaje o aktivitách jsou platné pouze do června 2019, poté končí školní rok a s ním i tyto aktivity. Je možné (nikoli jisté), že tyto aktivity budou fungovat opět od září 2019, ale údaje jako je den v týdnu, čas nebo místo se mohou změnit. Z tohoto důvodu byly do kapitoly 3.2.2. s názvem „Strategie vyhledávání vhodných volnočasových aktivit pro osoby po získaném poškození mozku – užitečné odkazy“ přiloženy webové stránky, odkud jsem základní informace o volnočasových aktivitách získávala, obvykle včetně kontaktu na lektora. Tímto způsobem mohou terapeuti, hledající pro své klienty volnočasové aktivity, kontaktovat znovu lektory aktivit a zjistit, zdali údaje uvedené v této práci stále platí, případně kontaktovat lektory úplně jiných aktivit, které nebyly letos k dispozici, nebo u kterých mi lektori nevyplnili z různých důvodů dotazník pro bakalářskou práci.

Při výběru volnočasové aktivity jsem se řídila stanovenými kritérii, která jsou zmíněna v úvodu praktické části. Jak jsem již zmínila v postupu zpracování práce, problém v některých případech nastal při dodržení kritéria věku - „Aktivita je určena pro osoby v produktivním věku – tzn. 15 až 64 let“. Vyloučeny byly aktivity, které tohoto kritérium nesplňovaly horní nebo dolní věkovou hranici, například aktivity určené pro osoby 12–18 let. Vyšší hranice naopak byla tolerována z důvodu, že lektori nejčastěji uváděli vyšší horní hranici, obvykle 15–99 let nebo 18–99 let. Tento postup jsem zvolila z toho důvodu, že aktivity, určené pro osoby 12–18 let budou pravděpodobně navštěvovat více mladší jedinci pod 15 let (tedy pod hranici kritéria produktivního věku) a na volnočasové aktivitě mohou zůstat až do 18 let, ale převážně se jedná o aktivity uzpůsobené pro děti. Naopak v rámci bakalářské práce byly tolerovány aktivity označené věkovými hranicemi 15–99 let, nebo 18-99 let. Je to z důvodu, že tato věková hranice byla lektory uvedena téměř v každém navráceném dotazníku, lektori se rozhodli nestanovovat horní věkovou hranici.

Je důležité zmínit, proč se tato práce více zabývá skupinovými volnočasovými aktivitami. Je to z důvodu, že osoby se získaným poškozením mozku jsou často v péči svých rodinných příslušníků – rodičů, partnerů nebo dětí. Pokud mají lidé po získaném poškození mozku těžší disabilitu, která v některých bodech ohrožuje jejich soběstačnost natolik, že o ně rodinní příslušníci musí pečovat většinu dne, je obtížné pro pečující osoby získat chvíli času pro sebe. Stejně tak lidé se získaným poškozením mozku mohou trpět sociální izolací právě tím, že tráví svůj čas pouze s rodinným příslušníkem. Proto je vhodné, aby osoby se získaným poškozením mozku navštěvovaly skupinové volnočasové aktivity, kde se mohou seznámit s novými lidmi a navázat sociální kontakty a nová přátelství. Se soběstačností jim může dopomoci například osobní asistent, kterého je možné platit z příspěvku na péči, a tak si zároveň mohou odpočinout i pečující osoby.

Při porovnání literatury a znalostí ergoterapie v České republice a zahraničí vyplynulo také to, že v obou případech nebývá terapeutická intervence zaměřena pouze na jednu oblast. To znamená, že intervence není zaměřena pouze na volnočasové aktivity, ale současně také například na nácvik soběstačnosti nebo jemné motoriky. Současně také z literatury vyplývá, že terapie osob po získaném poškození mozku je v Česku i zahraničí prováděna interprofesním týmem. (Tate et al, 2014)

Zajímavostí, která je popisována v zahraniční (Australské) literatuře je existence specializovaných agentur, které nabízí službu zapojení osoby po získaném poškození mozku do některé z místních volnočasových aktivit. Tato agentura zjistí, jaké zájmy jedinec

po získaném poškození mozku má a naplánují mu zapojení se do běžné individuální nebo skupinové volnočasové aktivity v jeho okolí, včetně rozvrhu a dalších záležitostí, jako je transport. Zároveň se postarají o vyškolení lektora, kterému poskytnou informace o tom, jaké obtíže může osoba po získaném poškození mozku mít. Tento model zapojení do aktivity nemá prozatím mnoho výzkumů, ale výzkum proběhlý v roce 2006 prokázal, že z 20 účastníků, u kterých byla tato metoda zapojení do volnočasových aktivit vyzkoušena, zůstalo 7 účastníků zapojených ve volnočasové aktivitě déle než půl roku, 7 účastníků projevilo o aktivitu zájem, ale nezůstali zapojeni déle než půl roku a zbylých 6 účastníků nejevilo známky zlepšení v případě míry zapojení do volnočasové aktivity (Douglas et al v Tate et al, 2014)

V rámci této práce jsem komunikovala emailem s koordinátorkou zaniklého projektu Komunitní centra Remozka, kde jsem zjišťovala, podrobnosti tohoto projektu. Projekt patřil pod projekt z fondů Evropské unie, nazvaný „S mrtvicí jinak“. Jak bylo již zmíněno, projekt zahrnoval nabídku volnočasových aktivit, které byly určeny pro osoby po získaném poškození mozku v produktivním věku. Všechny položené otázky jsou v příloze číslo 4. Ze zjištěného rozhovoru jsem se dozvěděla, že se jednalo o projekt organizace Ergoaktiv, která spolupracovala s organizací Cerebrum. Projekt probíhal od června 2017 do prosince 2018. Některé aktivity dle koordinátorky probíhaly v budově Cerebra a některé v budově Ergoaktivu.

Jako výhody tohoto projektu, které vyplynuly ze společného rozhovoru s koordinátorkou shledávám to, že volnočasové aktivity byly vedeny zkušenými terapeuty – například muzikoterapeuty a dramaterapeuty, kteří již měli zkušenost s osobami po získaném poškození mozku. Některé aktivity byly dokonce přímo vedeny osobami po získaném poškození mozku, peer terapeuty. Výhodou peer terapie je sdílení zkušeností a podpora návratu do běžného života osob po získaném poškození mozku.

Mezi další výhody, které koordinátorka projektu zmínila, patří vzájemná podpora klientů. Klienti se dle jejích slov navzájem motivovali, socializovali a kvůli podobným prožívaným situacím k sobě byli empatičtí. Jelikož osoby po získaném poškození mozku mohou mít specifické potřeby a výkyvy nálad, učili se klienti navzájem také toleranci k ostatním a tím fungování v běžném kolektivu v osobním a pracovním životě. Klienti se společně podíleli na vytváření programu a obecně chodu centra a projektu.

Centrum za dobu svého fungování navštěvovalo pravidelně 15–20 klientů týdně. Klientů, kteří centrum navštěvovali alespoň po dobu dvaceti hodin bylo přibližně 100.

V rámci projektů byly také poskytnuty poradenské služby během jednorázových akcí určených široké veřejnosti, kde byla pomoc či rada poskytnuta přibližně 300 osobám.

Koordinátorka tohoto projektu mi také pomohla reflektovat, jak to vidí se zařazením osob po získaném poškození mozku do běžných aktivit pro dospělé. Dle jejích slov mohou v reálném životě mít někteří lidé po získaném poškození mozku problém udržet tempo se skupinou zdravých vrstevníků. Klient tak nemusí mít vždy pocit, že do běžné skupinové volnočasové aktivity mezi zdravé vrstevníky plně zapadl. I proto je vhodné podpořit organizace, které se aktivně snaží o rozšíření možností volnočasových aktivit pro tuto skupinu osob. Centrum pro osoby se získaným poškozením mozku Cerebrum mezi tyto organizace patří. Aktuálně má toto centrum plán otevřít nový projekt zaměřující se na pomoc osobám po získaném poškození mozku a jejich neformálním pečovateltům, včetně opětovného částečného otevření projektu Remozka – skupinových volnočasových aktivit přímo určených pro osoby po získaném poškození mozku.

I v zahraniční literatuře, stejně jako v předchozím rozhovoru, se lze setkat s pojmem peer terapeut. Zmiňuje se o něm autor Struchen (2011 in Tate et al, 2014), který popisuje že peer terapeut (peer mentor) je vyškolený dobrovolník, který v minulosti prodělal poškození mozku. Potenciál pro zlepšení schopností tak nevzniká pouze na straně příjemců (klientů), ale slouží také k osobnímu rozvoji peer terapeuta. Peer terapeuti musí mít odpovídající vlastnosti, mezi které patří schopnost sociální interakce, porozumění problémům v mezilidských vztazích a schopnost identifikace rizikových faktorů. Peer terapeuti poskytují podporu a zkušenosti dalším jedincům tím, že se s nimi pravidelně schází a mohou jim poradit se situacemi, které také prožili.

V rámci tvorby bakalářské práce jsem usoudila, že z důvodu nedostatečné nabídky skupinových volnočasových aktivit by bylo vhodné zmapovat také individuální aktivity, které mohou klienti provádět v domácím prostředí, například s rodinnými příslušníky nebo přáteli. Velké množství těchto aktivit je vypsáno v dotazníku zájmů, který kromě zájmu v určitém typu aktivity může také sloužit jako inspirace, jaké volnočasové aktivity se dají dělat a ke kterým se klient může vrátit. Dotazník tak může posloužit i jako motivační faktor při rehabilitaci. Při analýze jednotlivých individuálních aktivit z dotazníku zájmů by se dalo důkladně rozebrat, jaké fyzické, psychické a kognitivní schopnosti a vybavení je k vykonávání aktivity potřeba. Zároveň se dá také přemýšlet, zdali je v aktivitě možná modifikace či adaptace, například pomocí kompenzačních pomůcek.

V rámci praktické části byl také vytvořen seznam bezbariérových muzeí. Pokud osoba po získaném poškození mozku chce navštívit muzeum, musí si sama, nebo s rodinným příslušníkem/terapeutem zjistit, zdali je pro ni tato možnost dostupná, například zdali je bezbariérová, finančně dostupná a pro ni zajímavá. Příloha číslo 7 obsahuje seznam pražských muzeí, která jsou dostupná pro osoby s fyzickou disabilitou. Při dotazování zástupců muzeí jsem pro umístění do této práce měla dvě podmínky – bezbariérovost muzea a zároveň možnost slevy pro osoby vlastníci průkaz ZTP nebo ZTP/P. Při zjišťování těchto informací jsem kontaktovala zástupce jednotlivých muzeí, kteří mi odpověděli na otázky o bariérovosti prostor, které někdy nebyly uvedeny na webových stránkách muzea. Při podrobnějším zkoumání jsem zjistila, že informace o bariérovosti některých dalších objektů určených k volnočasovým aktivitám (například výstavy, kina, divadla) lze dohledat na tzv. bezbariérových mapách, mezi které patří například <https://www.vozejkmap.cz/> nebo <https://mapybezbarier.cz/cs>. Pro dostatečné pokrytí tématu bezbariérových objektů na bezbariérových mapách jsem se rozhodla tuto ilustraci ponechat pouze pro bezbariérová muzea.

Při tvorbě práce jsem zmínila také finanční náročnost volnočasových aktivit. V rámci praktické části jsem kontaktovala různé české nadace s otázkou, zdali přispívají na volnočasové aktivity nebo rekondiční pobyty. Nadace, které odpověděly kladně, jsou uvedeny společně s kontaktními informacemi v příloze číslo 5. Lze u nich tedy požádat o příspěvek na volnočasovou aktivitu nebo pomůcky a náklady s nimi spojené. Tyto nadace jsou ochotny zaplatit různé výdaje spojené s volnočasovými aktivitami jako jsou kompenzační pomůcky nebo obecně potřebné věci k volnočasové aktivitě. Některé nadace jsou dokonce ochotny zaplatit například rekreační pobyty, startovné sportovních akcí nebo proplatit cestovní náklady. Při spolupráci s ředitelkou Nadace Jedličkova ústavu Irenou Foldovou mě potěšil její výrok: *„Podporujeme organizace i jednotlivce a je až neuvěřitelné, co všechno je možné na invalidním vozíku zvládnout ve volném čase. Mohou lidé na vozíku lyžovat? Ano! Mohou lidé na vozíku sjíždět řeku? Samozřejmě! Mohou lidé na vozíku plavat? Bezesporu! A my s radostí říkáme „ANO“ všem těmto aktivitám.“* S jejími slovy naprosto souhlasím.

Poslední součástí bakalářské práce je návrh nově vytvořeného Dotazníku zájmů – v příloze číslo 6. Jak jsem již v této práci zmiňovala, dotazník kromě jiného obsahuje také nově vznikající zájmy, jako jsou zájmy spojené s užíváním sociálních sítí, mobilních telefonů a podobně. Také na rozdíl od nyní užívaného dotazníku přehledně řadí volnočasové aktivity do kategorií dle fyzické náročnosti. Aktivity označené jako „lehká fyzická zátěž“ jsou takové aktivity, které lze provádět vsedě. Aktivity v kategorii „střední fyzická zátěž“ jsou aktivity

vyžadující stoj či chůzi a aktivity v kategorii „vysoká fyzická zátěž“ jsou obvykle aktivity sportovní vyžadující náročnou motorickou koordinaci a fyzickou výdrž. Tyto aktivity nebývají v počátcích rehabilitace osob po získaném poškození mozku vhodné, ale mohou sloužit jako motivační faktor, ke kterým aktivitám se osoba v rehabilitačním procesu může pokusit vrátit, například v modifikované podobě. Dotazník může sloužit i jako inspirace volnočasových aktivit, které lze vyzkoušet. Dle mých zkušeností z praxe, je dotazník zájmů nejvíce využívaným nástrojem k výběru volnočasové aktivity. Jiné nástroje jsem v rámci svých praxí využívat neviděla. Poměrně běžné jsou spíše okrajové otázky na volnočasové aktivity v rámci ergoterapeutického vstupního vyšetření. Jedná se obvykle spíše o dotazy typu „Co Vás baví?“ anebo „Jakým způsobem trávíte svůj den?“ než podrobnější analýzu zájmů. Dle dostupné literatury (více informací v teoretické části) se v zahraničí využívá více nástrojů, jako je již zmiňovaný Activity Card Sort nebo Leisure Competence Measure. Zajímavostí také je, v zahraničí tyto nástroje nevyužívají pouze ergoterapeuti, ale také tzv. rekreační terapeuti. Tato profese není v České republice příliš známá, zmínky o profesi v českém jazyce lze najít v knize „100 otázek a odpovědí, jak se uzdravit po mozkové mrtvici“ od autorů David Dow, Megan Suttonová a Mike Dow (2018). *„Rekreační terapie je oblast rehabilitace, která využívá rekreační zájmy a aktivity, aby pomohla pacientům trpícím různými nemocemi nebo zdravotním postižením. Zaujíká k pacientovi holistický přístup a zaměřuje se na jeho fyzické, kognitivní, emoční, sociální a volnočasové potřeby. Jedná se o přístup silných stránek pacienta, tj. soustředí se na to, co lidé mohou dělat než to, co dělat nemohou. Tyto silné stránky následně využívá k tomu, aby se lidé zapojili do činností, které mají rádi a které je baví, díky čemuž budují své dovednosti.“* (Dow et al, 2018). Zdá se, že přesně tímto způsobem by mohla znít i definice ergoterapeuta v oblasti volnočasových aktivit. Jelikož profese rekreačního terapeuta zatím v Česku neexistuje, je ergoterapeut v oblasti volnočasových aktivit nenahraditelný.

5 Závěr

Tato práce je zaměřena na možnosti volnočasových aktivit u osob, které prodělaly získané poškození mozku v produktivním věku. Volnočasová aktivita může být jejich jedinou smysluplnou náplní dne. Práce popisuje, jaké následky mohou lidé po získaném poškození mozku mít a jaké obtíže jim to přináší ve volnočasových aktivitách. V teoretické části shrnuje, jaký má obor ergoterapie vztah k volnočasovým aktivitám, jakým způsobem lze volnočasové aktivity v ergoterapii vyšetřit. Nabízí teoretický přehled, jak může vypadat ergoterapeutická intervence zaměřená na volnočasové aktivity, v praktické části (příloha 8) je odpověď na hlavní otázku bakalářské práce, která zní „Jaké jsou možnosti volnočasových aktivit, na které mohou dospělé osoby se získaným poškozením mozku v Praze docházet?“. V práci je zmapována aktuální nabídka volnočasových aktivit, které jsou dostupné také osobám po získaném poškození mozku v produktivním věku. Stručný seznam aktivit lze nalézt v kapitole 3.3.1, celý – rozšířený seznam volnočasových aktivit je k nalezení v příloze 8. Pro vytvoření seznamu byla analyzována webová stránka <http://www.volnycaspraha.cz/>, ze které byly vybrány volnočasové aktivity pro dospělé, které by mohly být vhodné pro osoby se získaným poškozením mozku. Těmto lektorům byl odeslán dotazník (příloha 1) pro zjištění, zdali je aktivita vhodná pro osoby se získaným poškozením mozku. Celý proces sběru dat je popsán v kapitole 3.2.

Kromě toho práce nabízí také přehled bezbariérových muzeí v Praze (příloha 7) a seznam nadací poskytující příspěvky na volnočasové aktivity – v příloze číslo 5. Součástí praktické části práce je kapitola 3.3.2 Strategie vyhledávání vhodných volnočasových aktivit pro klienty po získaném poškození mozku, která obsahuje užitečné odkazy pro vyhledávání volnočasových aktivit pro dospělé. V procesu tvorby bakalářské práce vznikl také návrh aktualizovaného dotazník zájmů (příloha číslo 6).

Obsah práce by měl sloužit především ergoterapeutům a jejich klientům po získaném poškození mozku. Terapeuti mohou využít seznam volnočasových aktivit (příloha číslo 8) a bezbariérových muzeí (příloha číslo 7) a nabídnout tyto volnočasové aktivity svým klientům.

Ačkoli je práce rozsáhlá, zdaleka nebyly zmapovány všechny informace, které by se daly využít jako guidelines ergoterapie ve volnočasových aktivitách. Vhodnou akademickou prací by byl také rozbor jednotlivých volnočasových aktivit, možností jejich adaptace nebo stupňování a možnosti využití kompenzačních pomůcek k jejich provádění.

6 Seznam použité literatury

AMBLER, Zdeněk. *Základy neurologie: [učebnice pro lékařské fakulty]*. 7. vyd. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-807-2627-073.

AOTA. Activity Card Sort: 2nd Edition. *AOTA Online Store* [online]. Bethesda, Spojené státy americké: American Occupational Therapy Association, 2019 [cit. 2019-03-02]. Dostupné z: https://myaota.aota.org/shop_aota/prodview.aspx?TYPE=D&PID=763&SKU=1247

AOTA. What is Occupational Therapy?. *The American Occupational Therapy Association* [online]. Bethesda: AOTA, 2018 [cit. 2018-11-23]. Dostupné z: <https://www.aota.org/Conference-Events/OTMonth/what-is-OT.aspx>

BARMAN, Apurba, Ahana CHATTERJEE a Rohit BHIDE. Cognitive impairment and rehabilitation strategies after traumatic brain injury. *Indian Journal of Psychological Medicine* [online]. 2016, **38**(3) [cit. 2019-02-22]. DOI: 10.4103/0253-7176.183086. ISSN 0253-7176. Dostupné z: <http://www.ijpm.info/text.asp?2016/38/3/172/183086>

BAR, Michal a Irina CHMELOVÁ. Péče o pacienta po cévní mozkové příhodě. *Postgraduální medicína*. 2010, **13**(2), s. 128-135. Dostupné také z: <https://zdravi.euro.cz/clanek/postgradualni-medicina/pece-o-pacienta-po-cevni-mozkove-prihode-457916>

BAUM, Carolyn Manville a Dorothy EDWARDS. *ACS: activity card sort*. 2nd ed. Bethesda, Md.: AOTA Press, American Occupational Therapy Association, c2008. ISBN 978-1-56900-266-7.

BUDNI, J. The Anti-Inflammatory Role of Minocycline in Alzheimers Disease. *Current Alzheimer Research*. 2016, **13**(12), 1319-1329. DOI: 10.2174/1567205013666160819124206. ISSN 15672050.

BULANTOVÁ, Kateřina. *Nápadník: sborník informací a rad pro život s postižením*. Brno: Liga vozíčkářů, 2018.

BURLEIGH, S. A. a R. S. FARBER. Community Integration and Life Satisfaction After Traumatic Brain Injury: Long-Term Findings. *American Journal of Occupational Therapy* [online]. 1998, **52**(1), 45-52 [cit. 2019-02-20]. DOI: 10.5014/ajot.52.1.45. ISSN 0272-9490. Dostupné z: <http://ajot.aota.org/Article.aspx?doi=10.5014/ajot.52.1.45>

CEREBRUM: Jak časté je poranění mozku. *Poranění mozku* [online]. Praha: Cerebrum, 2013 [cit. 2019-03-09]. Dostupné z: <http://www.poranenimozku.cz/poraneni-mozku/jak-caste-je-poraneni-mozku.html>

CONNELL, LA, NB LINCOLN a KA RADFORD. Somatosensory impairment after stroke: frequency of different deficits and their recovery. *Clinical Rehabilitation* [online]. 2008, **22**(8), 758-767 [cit. 2019-02-23]. DOI: 10.1177/0269215508090674. ISSN 0269-2155. Dostupné z: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0269215508090674>

COOK, Albert M., Janice Miller. POLGAR a Albert M. COOK. *Cook & Hussey's Assistive Technologies: principles and practice*. 3rd ed. St. Louis, Mo.: Mosby/Elsevier, 2008. ISBN 03-230-3907-3.

COTA, Robin Jones. Specialized Knowledge and Skills in Technology and Environmental Interventions for Occupational Therapy Practice. *American Journal of Occupational Therapy*. 2010, **64**(6), S44-S56. DOI: 10.5014/ajot.2010.64S44. ISSN 0272-9490. Dostupné také z: <http://ajot.aota.org/Article.aspx?doi=10.5014/ajot.2010.64S44>

ČESKO. Zákon č. 586/1992 Sb. Zákon České národní rady o daních z příjmů. In: *Sbírka zákonů ČR*, 1992, částka 117. Dostupný také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1992-586>

ČESKO. Zákon o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením a o změně souvisejících zákonů. In: *Sbírka zákonů ČR*. 2011, 329, částka 1. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2011-329#cast1>

ERGOAKTIV. Co je to získané poškození mozku?. *Ergoaktiv: Centrum moderní rehabilitace pro osoby se získaným poškozením mozku* [online]. Praha: Ergoaktiv, 2015 [cit. 2019-03-02]. Dostupné z: <https://www.ergoaktiv.cz/handy-cap/co-je-to-ziskane-poskozeni-mozku>

DAMSGAARD, Jesper, Simon HJERRILD, Henning ANDERSEN a Peter Derek Christian LEUTSCHER. Long-term neuropsychiatric consequences of aseptic meningitis in adult patients. *Infectious Diseases*. 2015, **47**(6), 357-363. DOI: 10.3109/23744235.2015.1018838. ISSN 2374-4235. Dostupné také z: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/23744235.2015.1018838>

DOTACE EU. S mrtvicí jinak. Dotace EU: Zastřešující portál Evropských strukturálních a investičních fondů v ČR [online]. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, 2019 [cit. 2019-03-08]. Dostupné z: <https://www.dotaceeu.cz/cs/Statistiky-a-analyzy/Mapa-projektu/Projekty/07-Operacni->

program-Praha-pol-rustu-CR/07-3-Podpora-socialniho-zaclenovani-a-boj-proti-ch/S-mrtvici-jinak

DOW, Mike a David DOW. *100 otázek a odpovědí, jak se uzdravit po mozkové mrtvici: rady pro všechny, kteří bojují za své vlastní uzdravení nebo uzdravení někoho blízkého*. Brno: BizBooks, 2018. ISBN 978-80-265-0778-9.

GELNER, D.J. *The Big Book of Hobby Ideas: Hundreds of Hobby Ideas for Men and Women, Complete with Links and Resources to Help You Find Your Passion* [online]. Orion's Comet, 2013 [cit. 2019-03-13]. ISBN 9781939417053. Dostupné z: <https://www.amazon.co.uk/Big-Book-Hobby-Ideas-Resources-ebook/dp/B00EDY97VC>

GRANACHER, Robert P. *Traumatic brain injury: methods for clinical and forensic neuropsychiatric assessment*. Third edition. Boca Raton, 2015. ISBN 978-146-6594-807.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.

HAN, Pengfei. Impaired brain response to odors in patients with varied severity of olfactory loss after traumatic brain injury. *Journal of Neurology* [online]. 2018, **265**(10), 2322-2332 [cit. 2019-02-21]. DOI: 10.1007/s00415-018-9003-8. ISSN 0340-5354. Dostupné z: <http://link.springer.com/10.1007/s00415-018-9003-8>

HERDMAN, Susan a Richard CLENDANIEL. *Vestibular rehabilitation*. 3rd ed. Philadelphia: F.A. Davis Co., 2014. ISBN 08-036-4624-0.

HODGES, Jan, Karen LUKEN a B. ZOOK. Recreational therapy can help adult brain injury survivors get back into the community. *North Carolina medical journal*. 2001, **62**(6), 355-358.

HOLASOVÁ, Dana. *Komplexní rehabilitační péče o osoby po cévních mozkových příhodách*. Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova univerzita, pedagogická fakulta.

IDYLL ARBOR. Leisure Competence Measure. *Idyll Arbor, Inc.* [online]. Enumclaw, Spojené státy Americké: Idyll Arbor, 2017 [cit. 2019-03-02]. Dostupné z: https://www.idyllarbor.com/agora.cgi?p_id=A182&xm=on/

JENNETT, Bryan a Michael BOND. ASSESSMENT OF OUTCOME AFTER SEVERE BRAIN DAMAGE A Practical Scale. *The lancet*. 1975, **305**(7905), 480-484. DOI: 10.1016/S0140-6736(75)92830-5. ISBN 10.1016/S0140-6736(75)92830-5. Dostupné také z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0140673675928305>

JONSSON, Cecilia a Elisabeth Elgmark ANDERSSON. Mild traumatic brain injury: A description of how children and youths between 16 and 18 years of age perform leisure activities after 1 year. *Developmental Neurorehabilitation* [online]. 2012, **16**(1), 1-8 [cit. 2018-11-27]. DOI: 10.3109/17518423.2012.704955. ISSN 1751-8423. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/17518423.2012.704955>

KD Smart chair. 15 Most Popular Wheelchair Sports. *KD Smart Chair* [online]. Miami: Smart Chair, 2018, 7.4.2016 [cit. 2018-07-17].

Dostupné z: <https://kdsmartchair.com/blogs/news/101265862-15-most-popular-wheelchair-sports>

KIELHOFNER, Gary. *Model of human occupation: theory and application*. 4th ed. Baltimore, MD: The point, 2008. ISBN 978-0781769969.

KRIVOŠÍKOVÁ, Mária. *Úvod do ergoterapie*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2699-1.

KŘIVINKOVÁ, Ivona. *Analýza kompetencí osobních asistentů*. Brno, 2011. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta Katedra speciální pedagogiky.

LAW, Mary, Anne CARSWELL, Mary Ann MCCOLL, Helene POLATAJKO a Nancy POLLOCK. *Kanadské hodnocení výkonu zaměstnávání*. Praha: Česká asociace ergoterapeutů, 2008. ISBN 978-80-254-2744-6.

LEE, Won Kyung, Jiwoon YEOM, Tai Ryoan HAN a et Al. Characteristics of Dysphagia in Severe Traumatic Brain Injury Patients: A Comparison With Stroke Patients. *Annals of Rehabilitation Medicine* [online]. 2016, **40**(3), 432-439 [cit. 2019-02-22]. DOI: 10.5535/arm.2016.40.3.432. ISSN 2234-0645. Dostupné z: <http://e-arm.org/journal/view.php?doi=10.5535/arm.2016.40.3.432>

LEUNG, Louis a Paul S.N. LEE. Multiple determinants of life quality: the roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics and Informatics* [online]. 2005, **22**(3), 161-180 [cit. 2019-03-09].

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tele.2004.04.003>.

Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0736585304000188?via%3Dihub>

LOUIS, David N. *WHO classification of tumours of the central nervous system*. 4th ed. Lyon: International Agency for Research on Cancer, 2007. ISBN 978-92-832-2430-3.

LOWINGS, Graham a Beth WICKS. *Effective learning after acquired brain injury: a practical guide to support adults with neurological conditions*. New York, NY: Psychology press, 2016. ISBN 978-1138816619.

MACKINTOSH, Shylie. Functional independence measure. *Australian Journal of Physiotherapy* [online]. 2009, **55**(1), 65 [cit. 2018-07-11]. Dostupné z: <https://core.ac.uk/download/pdf/82728415.pdf>

KLOSECK, Marita, Richard G. CRILLY, Gary D. ELLIS et al. Leisure Competence Measure: Development and reliability testing of a scale to measure functional outcomes in therapeutic recreation. *Therapeutic Recreation Journal*. 1996, **30**(1), 13-26.

MARKUS, Hugh. Stroke: causes and clinical features. *Medicine*. 2016, **44**(9), 515-520. DOI: 10.1016/j.mpmed.2016.06.006. ISSN 13573039. Dostupné také z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1357303916301098>

MARŠÁLEK, Pavel, Olga ŠVESTKOVÁ, Marcela JANEČKOVÁ et al. *Doporučení k organizaci systému zdravotně-sociální péče o pacienty po získaném poškození mozku*. Praha: Cerebrum, 2011. ISBN 978-80-904357-5-9.

MARTÍNKOVÁ, Lenka. Orientace a její poruchy. *Psychologie pro každého* [online]. Praha: Univerzita UAM, 2019, 2017 [cit. 2019-03-02]. Dostupné z: <https://psychologieprokazdeho.cz/orientace-a-jeji-poruchy/>

MURDOCH, Bruce. *Acquired Speech and Language Disorders A neuroanatomical and functional neurological approach*. Boston, MA: Springer US, 1990. ISBN 978-148-9934-581.

NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.

NASREDDINE, Ziad S, N. PHILLIPS a V. BÉDIRIAN. The Montreal Cognitive Assessment. *Journal of the American Geriatrics Society*. 2005, **53**(4), 695-699.

NETZP. *Katalog asistivních technologií: Společně proti bariérám na trhu práce*. Praha: DAMACO Group s.r.o, 2011. Dostupné také z: <http://www.netzp.cz/dokument/782>

NEVŠÍMALOVÁ, Soňa, Jiří TICHÝ a Evžen RŮŽIČKA. *Neurologie*. Praha: Galén, 2002. ISBN 80-726-2160-2.

NRZP. Sdružení pro rehabilitaci osob po cévních mozkových příhodách o.s. Národní rada osob se zdravotním postižením ČR, s.r.o. [online]. Praha: Národní rada osob se zdravotním

postižením ČR., 2010 [cit. 2019-03-08]. Dostupné z: <http://www.nrzp.cz/o-nas/clenske-organizace/265-sdruzeni-pro-rehabilitaci-osob-po-cevnich-mozkovych-prihodach-os.html>

ODEBODE, Timothy Olugbenga a Foluwasayo E. OLOGE. Facial Nerve Palsy After Head Injury: Case Incidence, Causes, Clinical Profile and Outcome. *The Journal of Trauma: Injury, Infection, and Critical Care* [online]. 2006, **61**(2), 388-391 [cit. 2019-02-22].

DOI: 10.1097/01.ta.0000224140.26660.5c. ISSN 0022-5282. Dostupné z: <https://insights.ovid.com/crossref?an=00005373-200608000-00021>

OSTERGREN, Jennifer A. *Cognitive rehabilitation therapy for traumatic brain injury: a guide for speech-language pathologists*. San Diego, CA: Plural Publishing, 2018. ISBN 15-975-6789-2.

PARR, Susie, Sally BYNG, Sue GILPIN a et al. *Talking about aphasia: living with loss of language after stroke*. Philadelphia: Open University Press, 1997. ISBN 03-351-9936-4.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

PEDRETTI, Lorraine Williams, Heidi McHugh. PENDLETON a Winifred SCHULTZ-KROHN. *Pedretti's occupational therapy: practice skills for physical dysfunction*. 6th ed. St. Louis, Mo.: Mosby/Elsevier, 2006. ISBN 978-0323031530.

POWELL, Trevor J. *Poškození mozku: praktický průvodce pro terapeuty, rodinné příslušníky a pacienty*. Praha: Portál, 2010. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-667-4.

PRAHA 1. Atlas přístupnosti vybraných objektů na území MČ Praha 1 pro osoby s omezenou schopností pohybu. *Městská část Praha 1* [online]. Praha: Praha 1, 2008 [cit. 2019-03-01]. Dostupné z: <https://www.praha1.cz/cps/uzemni-rozvoj-a-investice-25646.html>

RADOMSKI, Mary V. a Catherine A. LATHAM. *Occupational therapy for physical dysfunction*. Seventh edition. Philadelphia, [2014]. ISBN 14-511-2746-4.

REITER, Evan R., Laurence J. DINARDO a et al. Effects of head injury on olfaction and taste. *Otolaryngologic Clinics of North America* [online]. 2004, **37**(6), 1167-1184 [cit. 2019-02-21]. DOI: 10.1016/j.otc.2004.06.005. ISSN 00306665. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0030666504001094>

ROKYTA, Richard. *Fyziologie a patologická fyziologie: pro klinickou praxi*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-4867-2.

SEIDL, Zdeněk. *Neurologie: pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2733-2.

SEIDL, Zdeněk a Jiří OBENBERGER. *Neurologie pro studium i praxi*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5247-1.

SMRČKA, Martin. *Poranění mozku*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-716-9820-2.

STEPANOVA, Kristina. *Neurorehabilitace u pacientů po poškození mozku v Denním stacionáři Kliniky rehabilitačního lékařství*. Praha, 2014. Bakalářská práce. 1. lékařská fakulta. Vedoucí práce Yvona Angerová.

STOJČENKOVÁ, Petra. *Manuál pro lidi po poškození mozku na území Prahy. Návraty* [online]. Praha: Dílny tvořivosti, 2010 [cit. 2019-03-09]. Dostupné z: <http://www.navraty.info/verejnost/manual-pro-lidi-po-poskozeni-mozku-na-uzemi-prahy>

STOLER, Diane R. a Barbara A. HILL. *Coping with mild traumatic brain injury*. Garden City Park, N.Y.: Avery Publishing Group, 1998. ISBN 08-952-9791-4.

STOLOV, Walter C a Michael R CLOWERS. *Handbook of severe disability: a text for rehabilitation counselors, other vocational practitioners, and allied health professionals*. 3. Washington: U.S. Dept. of Education, 2011. ISBN 978-0160028052.

SUTHERLAND, Jonathan a Diane CANWELL. *Key concepts in leisure*. New York: Palgrave Macmillan, 2009. ISBN 02-302-2428-8.

TATE, Robyn, Donna WAKIM a Michelle GENDERS. A Systematic Review of the Efficacy of Community-based, Leisure/Social Activity Programmes for People with Traumatic Brain Injury. *Brain Impairment* [online]. 2014, **15**(03), 157-176 [cit. 2019-03-26].

DOI: 10.1017/BrImp.2014.28. ISSN 1443-9646. Dostupné z: http://www.journals.cambridge.org/abstract_S144396461400028X

TESSA, Hart a Angelle SANDER. Memory and Traumatic Brain Injury. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* [online]. 2017, **98**(2), 407-408 [cit. 2019-02-20]. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2016.09.112>. Dostupné z: [https://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993\(16\)31098-X/fulltext](https://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993(16)31098-X/fulltext)

UNIVERSITY OF WOLLONGONG. What is the FIM/WeeFIM Instrument.[online]. Austrálie: University of Wollongong, 2018 [cit. 2018-07-11]. Dostupné z: <https://ahsri.uow.edu.au/aroc/whatisfim/index.html>

ÚZIS ČR. *Hospitalizovaní podle klasifikace DRG v roce 2017* [online]. 2017 [cit. 2019-03-16]. ISBN 978-80-7472-029-1. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/publikace/hospitalizovani-v-nemocnicich-cr-2017> (ÚZIS ČR), 2018, **2018**.

VOJTÍŠEK, Petr. *Výzkumné metody: Metody a techniky výzkumu a jejich aplikace v absolventských pracích vyšších odborných škol*. Praha: Vyšší odborná škola sociálně právní, 2012. ISBN 978-80-905109-3-7.

VOKURKA, Martin a Jan HUGO. *Velký lékařský slovník*. 10. aktualizované vydání. Praha: Maxdorf, 2015. Jessenius. ISBN 978-80-7345-456-2.

WIEDERHOLD, B.K. *Annual Review of Cybertherapy and Telemedicine 2009: Advanced Technologies in the Behavioral, Social and Neurosciences* [online]. 144. Amsterdam: IOS Press, 2009 [cit. 2018-11-16]. ISBN 978-1-60750-437-5.

WILLARD, Helen S., Elizabeth Blesedell. CREPEAU, Ellen S. COHN et al. *Willard and Spackman's Occupational Therapy*. 11th ed. Philadelphia: Lippincott, 2009. ISBN 978-0781760041.

WISE, Elizabeth K., Christine MATHEWS-DALTON a et al. Impact of Traumatic Brain Injury on Participation in Leisure Activities. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* [online]. 2010, **91**(9), 1357-1362 [cit. 2019-03-01].

DOI: 10.1016/j.apmr.2010.06.009. ISSN 00039993. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0003999310003199>

ZASLER, Nathan D., Douglas I. KATZ a Ross D. ZAFONTE. *Brain injury medicine: principles and practice*. 2nd ed. New York, NY: Demos Medical Pub., 2013. ISBN 978-161-7050-572.

7 Seznam tabulek

Tabulka 3.3.1.1: Seznam volnočasových aktivit – aktuální nabídka, část 1.....37

Tabulka 3.3.1.2: Seznam volnočasových aktivit – aktuální nabídka, část 2.....38

8 Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník pro rozšíření informací o skupinových volnočasových aktivitách

Příloha 2: Dotazník pro rozšíření informací o muzeích dostupných pro osoby s disabilitou

Příloha 3: Dotazník pro rozšíření informací o nadacích poskytující příspěvky na volnočasové aktivity

Příloha 4: Dotazy k rozhovoru s koordinátorkou volnočasového centra Remozka

Příloha 5: Seznam nadací přispívající na volnočasové aktivity a náklady s nimi spojené

Příloha 6: Dotazník zájmů – aktualizovaná verze vytvořená v rámci bakalářské práce

Příloha 7: Seznam bezbariérových muzeí dostupných pro osoby s disabilitou

Příloha 8: Přehled aktuální nabídky volnočasových aktivit vhodných pro osoby s disabilitou

Příloha č. 1. Dotazník pro rozšíření informací o skupinových volnočasových aktivitách

(odesláno e-mailem)

Dobrý den,

obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku do mé bakalářské práce.

Jsem studentka 3. ročníku oboru Ergoterapie na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy a v rámci bakalářské práce vytvářím seznam organizací, které nabízí volnočasové aktivity v rámci Prahy. Cílem této práce je zjistit, jaké existují možnosti trávení volného času v Praze pro osoby po získaném poškození mozku. Osoby po získaném poškození mozku mohou mít obtíže jako jsou například problémy s ovládním jedné horní končetiny, poruchy paměti nebo obtíže s vyjadřováním, někteří lidé jsou na vozíku. Abych zjistila, zdali je volnočasová aktivita vhodná i pro osobu po získaném poškození mozku, posílám dotazník shrnující moje otázky.

Srdečně Vám děkuji za vyplnění dotazníku. S pozdravem, Veronika Bayerová

Jaký je název Vaší organizace?

Jakou volnočasovou aktivitu Vaše organizace nabízí?

Přijímáte aktuálně nové členy?

- Ano
- Ne
- Jiná odpověď: (Otevřená odpověď)

Jsou Vaše nabízené aktivity nějak věkově omezeny?

Kde probíhají nabízené volnočasové aktivity?

Je vaše organizace ochotná přijmout osoby s následujícím typem disability? (Možnost výběru více odpovědí)

- Osoby s fyzickou disabilitou (na vozíku, s berlemi)
- Osoby s poruchami zraku či sluchu
- Osoby s kognitivním deficitem (zhoršená paměť, pozornost)
- Osoby s poruchami řeči (zpomalená řeč, porucha výbavnosti slov)
- Ne, nikoho z výše jmenovaných

Je místo, kde je provozována volnočasová aktivita, bezbariérové?

- Ano
- Ne
- Nevím

Máte nějaký časový rozvrh, kdy se volnočasové aktivity konají? Který den v týdnu/měsíci probíhají a jak dlouho v daný den trvají?

Jsou nabízené volnočasové aktivity nějak zpoplatněny? Pokud ano, kolik se za ně platí?

Je třeba k provozování nabízené volnočasové aktivity nějaké speciální vybavení, které si klient musí zakoupit? Kolik takové vybavení přibližně stojí?

Je možné, aby měl klient, navštěvující Vaši volnočasovou aktivitu, s sebou doprovod? (Rodinného příslušníka, asistenta)

- Ano
- Ne
- Nevím

Co mají případní zájemci o Vaše nabízené volnočasové aktivity udělat, aby se jich mohli účastnit? Na koho a jak se mají obrátit (e-mail, telefon, webové stránky...)?

Příloha 2 – Dotazník pro rozšíření informací o muzeích dostupných pro osoby s disabilitou

(odesláno e-mailem)

Dobrý den, jsem studentka oboru Ergoterapie na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Pro svou bakalářskou práci zjišťuji, jaké volnočasové aktivity v Praze mohou využít osoby s disabilitou. Ráda bych se Vás zeptala, zdali:

- Je Vaše muzeum bezbariérové (vč. bezbariérových toalet)?

-
- Je možné uplatnit slevu s průkazem ZTP (ZTP/P)?
-

Srdečně děkuji za Vaši odpověď.

S pozdravem

Veronika Bayerová

Příloha 3 – Dotazník pro rozšíření informací o nadacích poskytující příspěvky na volnočasové aktivity

(odesláno e-mailem)

Dobrý den,

jsem studentka bakalářského oboru Ergoterapie na 1. lékařské fakultě, vytvářím bakalářskou práci o zájmech pro osoby po získaném poškození mozku. Jednou z řešených kapitol je finanční náročnost některých volnočasových aktivit nebo pomůcek k těmto aktivitám. Mám na Vás dvě otázky:

- Je Vaše nadace ochotná poskytnout příspěvek na pomůcku k volnočasovým aktivitám (Např. speciální sportovní vozík)? Případně poskytnout příspěvek i na jiné výdaje týkající se volnočasových aktivit (jako třeba platba za rekreační pobyt)?

-
- Jaký je celý postup žádání o příspěvek skrz Vaši nadaci? Jaké dokumenty je třeba dokládat?
-

Zároveň Vás tímto mailem chci požádat o svolení zveřejnění Vaší odpovědi ve své bakalářské práci.

Velice Vám děkuji za Váš čas.

S přáním hezkého dne

Veronika Bayerová

Příloha 4 - Dotazy k rozhovoru s koordinátorkou volnočasového centra Remozka

Tyto dotazy byly položeny ve formě e-mailu, proběhla i předchozí komunikace s představením. Odpověď na tento email je uvedena v diskuzi této práce

Odeslaný email:

Vážená paní magistro,

Pro upřesnění obsahu mé bakalářské práce – cílem praktické části je získat seznam skupinových volnočasových aktivit, které mohou osoby se získaným poškozením mozku (v produktivním věku) dělat. Práce se týká pouze oblasti Prahy.

O komunitním centru Remozka jsem věděla již ze své praxe v Ergoaktivu,

- byla Remozka spoluprací organizací Cerebrum a Ergoaktiv?
- Také bych se ráda zeptala, na ukončení činnosti Remozky, vím, že její zánik souvisí se zánikem grantu EU. Zkoušeli jste o grant znovu žádat?
- Na Remozku byly samé pozitivní ohlasy. Vidím, že jste nabízely velké množství aktivit, kdo tyto aktivity vedl – myslím profesně? (Např. speciální pedagogové, ergoterapeuti?)
- Jaké vidíte výhody toho, že se schází lidé, kteří prošli podobnou životní zkušeností (poškozením mozku) ve volnočasových aktivitách? Jaké naopak nevýhody (jestli jsou?)
- Dokážete odhadnout, kolik návštěvníků za dobu svého fungování Remozka měla? Upřesněte mi prosím, i dobu fungování.
- Na závěr bych se ráda zeptala, zdali ještě máte zájem toto komunitní centrum provozovat, jestli jsou třeba v úvaze nějaké možnosti, jak ho obnovit a podobně.

Srdečně Vám děkuji za Vaši odpověď.

Přeji Vám krásný den

Veronika Bayerová

Příloha 5 - Seznam nadací přispívající na volnočasové aktivity a náklady s nimi spojené

Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové:

Nadace přispívající převážně na vybavení, rehabilitační a kompenzační pomůcky.

<http://www.vdv.cz/>, kontakt: vdv@vdv.cz

Podpora volnočasových aktivit:	Ano, ale pouze v případě, že dárce nadaci chce volnočasové aktivity podpořit.
Jak zažádat o příspěvek:	Podat ŽÁDOST O PŘÍSPĚVEK Z PROGRAMU CESTY K INTEGRACI na webových stránkách http://www.vdv.cz/programy/cesty-k-integraci/pro-jednotlivce (případně pro organizaci).
Jaké dokumenty je třeba dokládat:	Všechny dokumenty jsou uvedeny v žádosti o příspěvek, jedná se o kopie lékařské zprávy, dokládající potřebu pomůcky/služby, rozpis ceny pomůcky/služby od dodavatele, kopie dokladů potvrzujících uvedené příjmy.
Kam žádost poslat:	Na adresu uvedenou na webových stránkách http://www.vdv.cz/kontakty/ - P. O. Box 240, 111 21 Praha 1.

Zdroj: Emailová komunikace se zástupkyní Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové

Nadace konto bariéry

Nadace podporující projekty Sport bez bariér, Pomáhej s humorem, Stipendium bariéry, Nový start a další.

<https://www.kontobariery.cz/nadace.aspx>, kontakt: nadace77@bariery.cz

Podpora volnočasových aktivit:	Ano, včetně nákupu sportovních pomůcek a úhrady sportovních volnočasových aktivit včetně ubytování, startovného a cestovních nákladů.
Jak zažádat o příspěvek:	Vyplněním potřebných dokumentů z webové stránky https://www.kontobariery.cz/Projekty/Konto-Bariery/Potrebuji-pomoci.aspx
Jaké dokumenty je třeba dokládat:	Jsou uvedeny v odkazu, jedná se o čestné prohlášení o výši příjmů, souhlas se zpracováním osobních údajů, podrobný rozpočet nákladů na předmět žádosti se sdělením výše úhrady zdravotní pojišťovny (pokud přispívá), fotokopie občanského průkazu; fotokopie průkazu ZTP/P; ZTP; aktuální lékařská zpráva, doporučení lékaře k pořízení pomůcky (u elektrických vozíků doporučení o způsobilosti ovládat pomůcku) či doporučení jiného subjektu (stacionář, speciální pedagogické centrum...);
Kam žádost poslat:	Nadace Charty 77, Melantrichova 5, Praha 1, 110 00

Zdroj: Emailová komunikace s zástupkyní Nadace konta bariéry

Poznámka: Nadace přijímá i žádosti na bezbariérové přestavby – více informací na <https://www.kontobariery.cz/Projekty/Konto-Bariery/Potrebuji-pomoci.aspx>

Nadace Jedličkova ústavu

Poskytuje příspěvky na vzdělávání, sociální a pracovní rehabilitaci, léčebné terapie, bezbariérovou dopravou, osobní asistenci i volnočasových aktivit,

<https://nadaceju.cz>, kontakt: info@nadaceju.cz

Podpora volnočasových aktivit:	Ano, včetně sportovních pomůcek, zájmových kroužků, platba za kurzy, letní tábory, sportovní soustředění a další.
Jak zažádat o příspěvek:	Stáhnout si na webových stránkách https://nadaceju.cz/potrebuji-pomoci/pomoc-pro-jednotlivce/ formulář, vyplnit jej včetně povinných dokumentů.
Jaké dokumenty je třeba dokládat:	<ol style="list-style-type: none">1) Čestné prohlášení o výši hlavních i vedlejších příjmů všech členů společné domácnosti.2) Doporučení lékaře, ergoterapeuta, fyzioterapeuta.3) V případě žádosti o příspěvek na vzdělávání, potvrzení o studiu.4) V případě žádosti o příspěvek na bezbariérovost, podrobný rozpočet projektu včetně seznamu dodavatelů.5) Další informace, které žadatel považuje za relevantní pro kladné vyřízení jeho požadavku.6) Vyjádření sociálního pracovníka – pouze je-li klient současně v Jedličkově ústavu7) Souhlas se zpracováním osobních údajů
Kam žádost poslat:	Nadace Jedličkova ústavu, Na Topolce 1713/1a, 140 00 Praha 4

Poznámka: Nadace přijímá i žádosti na bezbariérové přestavby

Zdroj: Emailová komunikace s ředitelkou Nadace Jedličkova ústavu

Nadační fond manželů Livie a Václava Klausových

Nadační fond podporující vzdělávací aktivity např: stipendia, příspěvky na kroužky, jazykové kurzy nebo příspěvky na získání řidičského průkazu.

<http://nadacnifondklausovych.cz/>, kontakt: info@nadacnifondklausovych.cz

Podpora volnočasových aktivit:	Ano – příspěvky na kroužky, kurzovné, cílová skupina jsou převážně děti, mladí lidé a senioři.
Jak zažádat o příspěvek:	Podat individuální žádost z webových stránek http://nadacnifondklausovych.cz/Individualni-zadosti/
Jaké dokumenty je třeba dokládat:	1) Doložení sociálního hlediska žádosti (např. potvrzení o výši příjmu od zaměstnavatele, kopie rozhodnutí sociálního odboru, informace o dávkách sociální podpory, 2) Doložení případného zdravotního hlediska žádosti)
Kam žádost poslat:	Nadační fond manželů Livie a Václava Klausových, 119 08 Praha 1 – Hrad

Zdroj: Emailová komunikace se zástupkyní Nadačního fondu manželů Livie a Václava Klausových

Nadace Agrofert

Nadace se širokou škálou projektů – např. Příspěvky na rehabilitace pro osoby po poškození mozku, stipendijní programy, ale i individuální žádosti pro jednotlivce i organizace.

<https://www.nadace-agrofert.cz/>, kontakt: info@nadaceagrofert.cz

Podpora volnočasových aktivit:	Ano, 1x ročně se otvírá fond Sport Hendikepovaných, přes který lze žádat o sportovní pomůcky. Není otevřen celoročně! Celoročně lze žádat o rehabilitace v rámci fondu Rehabilitace.
Jak zažádat o příspěvek:	Podat individuální žádost (která není určena na sportovní pomůcky), ke stažení na https://www.nadace-agrofert.cz/projekty/obecne-individualni-zadosti
Jaké dokumenty je třeba dokládat:	1) vlastnoručně podepsaný souhlas se zpracováním osobních údajů, kopie lékařské zprávy (zdravotní dokumentace s popisem aktuálního zdravotního stavu s podrobným rozpisem všech trvalých diagnóz) 2) kopie platného průkazu TP, ZTP nebo ZTP/P (jste-li držitelem) 3) kopie potvrzení/rozhodnutí o přiznání všech sociálních dávek, které pobíráte (tj. příspěvek na péči, příspěvek na mobilitu, mateřský/rodičovský příspěvek, odměna pěstouna, přídavky na děti, příspěvek/doplatek na bydlení, příspěvek na živobytí atd.), 4) kopie potvrzení/rozhodnutí o výši invalidního/starobního/sirotčího/vdovského důchodu (pobíráte-li), cenová nabídka vytvořená na jméno žadatele (nejsou akceptovány obecné ceníky stažené z internetu, informační letáky apod. 5) vyjádření Úřadu práce ČR o schválení/zamítnutí finančního příspěvku na Vámi požadovanou pomůcku/službu (lze-li na požadovanou pomůcku/službu požádat ÚP ČR o finanční příspěvek).
Kam žádost poslat:	Nadace AGROFERT, Pyšelská 2327/2, 149 00 Praha 4

Zdroj: Emailová komunikace se zástupkyní Nadace Agrofert

Spolek Dobrý skutek

Spolek na podporu osob ve složité životní situaci, žádosti jsou posuzovány individuálně, podpora je realizována prostřednictvím finančních sbírek, které jsou zveřejňovány na webových stránkách spolku Dobrý skutek.

<http://www.dobryskutek.cz/o-nas>, kontakt: info@dobryskutek.cz

Podpora volnočasových aktivit:	Ano, na základě žádostí bylo již přispěno na sportovní pomůcky a rekreační pobyty.
Jak zažádat o příspěvek:	Elektronicky na webových stránkách http://www.dobryskutek.cz/informace-pro-zadatele-1 , nebo poštou, formulář je ke stažení na stejné webové stránce.
Jaké dokumenty je třeba dokládat:	1) kopii lékařské zprávy 2) doklad o ceně předmětu žádosti (zdravotní pomůcky, služby...), popř. kalkulaci stavebních úprav 3) kopii rozhodnutí o příspěvku z odboru sociálních věcí a zdravotnictví příslušného magistrátu odůvodnění žádosti a popis životní situace (stručný příběh v psané podobě) 4) rodinnou nebo žadatelovu fotografii 5) souhlas s uveřejněním žádosti, kontaktního telefonu a místa bydliště na webových stránkách z.s. Dobrý skutek
Kam žádost poslat:	Elektronická žádost se tisknout a posílat nemusí, písemná žádost se posílá na: Dobrý skutek, z.s. Jiráskovo náměstí 2, 326 00 Plzeň

Zdroj: Emailová komunikace se zástupcem spolku Dobrý skutek

Příloha 6 – Dotazník zájmů – aktualizovaná verze vytvořená v rámci bakalářské práce

DOTAZNÍK ZÁJMŮ	Dělal/a jsem to.	Dělám to.	Chci to zkusit.	Jak moc to chci zkusit na škále od 1 (trochu) do 10 (nejvíc)?	Jsem v aktivitě nějak omezen/a?
Lehká fyzická zátěž:					
sporty:					
rybaření					
práce s počítačem a jinými technologiemi:					
tvorba web. stránek/blogu					
tvorba mobilních aplikací					
tvorba videí					
tvorba počítačová animace					
focení					
ruční činnosti:					
tvoření z korálků					
šití					
kreslení/malování					
modelářství					
pletení					
čtení:					
čtení knih					
čtení časopisů, komiksů					
seberozvoj a cvičení mozku:					
luštění sudoku, křížovek					
hraní deskových her, šachů					
učení se cizích jazyků					
herectví					
psaní (povídky, básně)					
hra na hudební nástroj					
zpěv					

DOTAZNÍK ZÁJMŮ	Dělal/a jsem to.	Dělám to.	Chci to zkusit.	Jak moc to chci zkusit na škále od 1 (trochu) do 10 (nejvíc)?	Jsem v aktivitě nějak omezen/a?
Kultura					
návštěva muzea					
návštěva kina					
návštěva výstavy, galerie					
příprava pochutin:					
pečení					
vaření					
grilování					
pasivní činnosti:					
sledování filmů/televize					
hraní her na telefonu					
hraní her na počítači					
řízení auta/motorky					
ostatní:					
sběratelství					
Střední fyzická zátěž:					
sporty:					
turistika, procházky					
lukostřelba					
bowling					
golf					
jízda na koni					
plavání					
tanec					
stolní tenis/ping-pong					
ruční činnosti:					
práce kolem domu					
zahradničení					

DOTAZNÍK ZÁJMŮ	Dělal/a jsem to.	Dělám to.	Chci to zkusit.	Jak moc to chci zkusit na škále od 1 (trochu) do 10 (nejvíc)?	Jsem v aktivitě nějak omezen/a?
seberozvoj a cvičení mozku:					
dobrovolnictví					
cestování do zahraničí					
Vysoká fyzická zátěž:					
sporty individuální:					
jízda na kole					
potápění					
lezení po skalách					
běhání					
lyžování					
jízda na snowboardu					
vzpírání					
sporty skupinové:					
basketball					
šermování					
fotbal					
tenis					
voleyball					
další aktivity:					
POZNÁMKY:					

Zdroj nápadů na aktivity: „The Big Book of Hobby Ideas“ (2013), autor D. J. Gelner

Příloha 7: Seznam bezbariérových muzeí dostupných pro osoby s disabilitou



Muzea v Praze dostupná pro osoby s poruchami chůze a rovnováhy

Název:	Illusion Art Museum Prague
Adresa:	Staroměstské nám. 480/24, 110 00 Prague-Josefov
Popis	„Muzeum iluzí v Praze (IAM Prague) je první muzeum v České republice zaměřené na iluze a trick art.“ Převzato z: https://iamprague.eu/cs/
Bezbariérovost	částečná, dvě patra ze tří, bezbariérová toaleta v přízemí
Vstupné/Cena pro ZTP	250,-/ zdarma vč. doprovodu

Zdroj: emailová komunikace se zástupcem muzea

Název:	Film Legends Museum Praha
Adresa:	Sokolovská 1207/226 190 00 Praha 9 – Libeň
Popis	„Muzeum filmových legend – Zveme Vás na prohlídku soch, figurek a replik, jejichž úroveň detailů Vám vezme dech.“ Převzato z: http://filmlegendsmuzeum.cz/
Bezbariérovost	Částečně – vstup a spodní patro je bezbariérové, horní expozice a toalety bezbariérové nejsou
Vstupné/Cena pro ZTP	280,-/ 150,- (doprovod 50,-)

Zdroj: emailová komunikace se zástupcem muzea



Muzea v Praze dostupná pro osoby s poruchami chůze a rovnováhy

Název:	Muzeum čokolády
Adresa:	Celetná 15, 110 00 Praha 1
Popis	„Muzeum čokolády Choco-Story je v Praze od roku 2008. Patří do rodiny muzeí s pobočkami v Belgii, Francii a Mexiku. Svoji unikátní soukromou sbírkou je naprosto jedinečné a nemá v České republice obdoby.“ Převzato z: http://www.choco-story-praha.cz/
Bezbariérovost	Ano
Vstupné/Cena pro ZTP	390,-/ 310,- (doprovod 0,-)

Zdroj: emailová komunikace se zástupcem muzea

Název:	Království železnic – modelová železnice
Adresa:	Stroupežnického 3181/23 150 00 Praha-Smíchov
Popis	„Naskytne se vám jedinečný pohled na modelovou krajinu protkanou železniční sítí s mnoha vychytávkami. Naše modely jezdí, svítí, auta zastavují na červenou na semaforech, kolejiště reagují na střídání denního a nočního cyklu a některé vlaky jsou nastaveny tak, abyste je mohli sami ovládat!“ Převzato z: http://www.kralovstvi-zeleznic.cz/
Bezbariérovost	Ano
Vstupné/Cena pro ZTP	260,-/ 160,- (doprovod zdarma)

Zdroj: emailová komunikace se zástupcem muzea



Muzea v Praze dostupná pro osoby s poruchami chůze a rovnováhy

Název:	Národní technické muzeum
Adresa:	Kostelní 42, 170 78 Praha 7
Popis	„Staletí technického důvtipu již v 15 unikátních expozicích. Nově jsou otevřeny expozice Hornictví, Hutnictví, Interkamera a Technika hrou, Cukr a čokoláda. Atraktivní součástí expozice Hornictví je veřejností dlouho očekávaný uhelný a rudný důl.“ Převzato z: http://www.ntm.cz/
Bezbariérovost	Ano, částečná, bezbariérový vstup je pravo od hlavního vstupu, některé expozice jsou omezeny, ale většina je dostupná
Vstupné/Cena pro ZTP	220,-/ 100,- (ZTP/P zdarma i s průvodcem)

Zdroj: emailová komunikace se zástupcem muzea

Název:	České muzeum hudby
Adresa:	Karmelitská 2/4, 118 00 Malá Strana
Popis	„České muzeum hudby schraňuje materiály s hudební tematikou ve sbírkách Národního muzea. Ve svých fondech uchovává na 700 000 dokladů hudební historie – rozsáhlý notový archiv, fonotéku, sbírku hudebních nástrojů.“ Převzato z: https://www.nm.cz/navstivte-nas/objekty/ceske-muzeum-hudby
Bezbariérovost	Ano
Vstupné/Cena pro ZTP	120,-/0,- (Pro ZTP, ZTP/P i doprovod)

Zdroj: emailová komunikace se zástupcem muzea



Muzea v Praze dostupná pro osoby s poruchami chůze a rovnováhy

Název:	Muzeum Karla Zemana
Adresa:	Saská 80/1, 118 00 Malá Strana
Popis	„Muzeum Karla Zemana představuje celoživotní dílo světově uznávaného filmového tvůrce Karla Zemana a jeho filmové triky, kterými proslavil českou kinematografii 20. století. Expozice mapuje Zemanovu tvorbu od prvních animací a loutkových filmů ve čtyřicátých letech minulého století až po díla z jeho posledního tvůrčího období. „ Převzato z: https://muzeumkarlazemana.cz/muzeum-karla-zemana/expozice/
Bezbariérovost	Ano
Vstupné/Cena pro ZTP	250,-/160,- (ZTP/P má doprovod zdarma)

Zdroj: emailová komunikace se zástupcem muzea

Název:	Czech RepuBRICK – Zážitková LEGO výstava
Adresa:	Na Příkopě 854/14, 110 00 Praha 1, součást hračkářství Hamleys
Popis	„Největší český lego svět nabízí stavby propracované do nejmenších detailů. Okouzlí vás dechberoucí modely na ovládání a záplava lega na hraní Převzato z: https://www.czechrepublic.cz/cs/uvod
Bezbariérovost	Ano
Vstupné/Cena pro ZTP	290,-/ 210,- (doprovod 0,-)

Zdroj: emailová komunikace se zástupcem muzea



Muzea v Praze dostupná pro osoby s poruchami chůze a rovnováhy

Název:	Muzeum Franze Kafky
Adresa:	Cihelná 635/2b, 118 00 Malá Strana
Popis	„Dlouhodobá expozice nabízí pohled do světa slavného pražského rodáka Franze Kafky (1883–1924), jedné z nejvýznamnějších postav světové literatury 20. století“ Převzato z: https://kafkamuseum.cz/
Bezbariérovost	Ano
Vstupné/Cena pro ZTP	200,-/ 120,- (doprovod 120,-)

Zdroj: emailová komunikace se zástupcem muzea

Název:	Muzeum Policie
Adresa:	Ke Karlovu 453/1, Praha 2
Popis	„Expozice muzea obsahově vychází z existence, činnosti a vývoje bezpečnostních sborů a složek na území našeho státu od jeho vzniku do současnosti tedy nejméně od roku 1785. Je založena na prezentaci objektivních dokumentů a faktů, podložených více než jedním tisícem exponátů“ Převzato z: https://www.muzeumpolicie.cz//
Bezbariérovost	Ano, přízemí je plně bezbariérové, první patro je po schodech, ale muzeum má schodolez. Toalety bezbariérové nejsou.
Vstupné/Cena pro ZTP	50,-/ 20,- (doprovod 0,-)

Zdroj: emailová komunikace se zástupcem muzea

Příloha 8:

Přehled aktuální nabídky volnočasových aktivit vhodných pro osoby s disabilitou

Poznámka: kolonka „typ disability“ označuje disabilitu, která dle lektora aktivity není překážkou v provádění činnosti a je ochotný osobu s touto disabilitou přijmout

Bodystyling – cvičení pro ženy



Skupinové aktivity

Kategorie: Sportovní aktivity

„Posilovací cvičení pro zpevnění těla. Posilovací cvičení zaměřené na tvarování postavy ve středním tempu za použití činek, gumiček, overballů apod. a je doplněno o zklidnění a strečink.“

Převzato z: <https://www.ddmp6.cz/krouzky/?id=2713>

Název pořádající organizace	Domov dětí a mládeže Praha 6
Místo konání	Laudova 10/1024, 163 00 Praha 6 – Řepy
Věkové rozmezí	16–99 let
Typ disability	kognitivní deficit, poruchy zraku a sluchu
Bezbariérový přístup	Ne
Možnost doprovodu/asistence	Ano
Potřebné vybavení a jeho cena	Podložka na cvičení, cena cca 150-300 Kč
Účastnický poplatek	1000,- / pololetí, 2000,- / rok
Den a čas konání	Středa 19:00 – 20:00
Způsob přihlášení	Přes webovou stránku www.ddmp6.cz , kde je možnost přihlásit se online, nebo kontaktovat p. Gabrielu Lasíkovou (235 323 333), gabriela.lasikova@ddmp6.cz
Poznámka	Ve školním roce 2018/19 bude cvičení probíhat na ZŠ Laudova v malé tělocvičně, vchod z boku školy (u hřiště)
Platnost údajů do	červenec 2019
Čas sběru dat	leden 2019

Angličtina pro dospělé – začátečníci



Skupinové aktivity

Kategorie: Jazyky a vzdělávání

„Náplní kroužku je výuka gramatiky, sloviček, poslechu a čtení anglické literatury a následné konverzaci v angličtině.“

Převzato z: <http://www.ddm-ph2.cz/krouzky/6811-anglictina-pro-dospele-zacatecnici>

Název pořádající organizace	Dům dětí a mládeže Praha 2
Místo konání	Slezská 21/920, Praha 2, 120 00
Věkové rozmezí	18–99 let
Typ disability	fyzická disabilita včetně uživatele vozíku, expresivní afázie
Bezbariérový přístup	Ano
Možnost doprovodu/asistence	Ano
Potřebné vybavení a jeho cena	Žádné
Účastnický poplatek	1100,- / pololetí, 2000,- / rok
Den a čas konání	Pondělí 9:00 - 10:30
Způsob přihlášení	Přes webovou stránku http://www.ddm-ph2.cz/krouzky/6811-anglictina-pro-dospele-zacatecnici , kde je možnost přihlásit se online, nebo kontaktovat Kristýnu Moulisovou na kristyna.moulisova@ddm-ph2.cz (724 811 818)
Poznámka	„Je možné přijmout osobu i s kognitivním deficitem, poruchami zraku či sluchu, ale bude to pro ni obtížnější. Je možné se připojit kdykoli v průběhu roku, pokud si zájemce dostuduje učivo. Kroužek je určen pro úplné začátečníky, ale i pro tzv. věčné začátečníky, kteří si chtějí oprášit své znalosti.“
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	leden 2019

Country taneční skupina Miš Maž



Skupinové aktivity

Kategorie: Tanec

„CTS MišMaž se věnuje klasickému a modernímu country tanci.“

Převzato z: <https://www.ddmp6.cz/krouzky/?id=2635>

Název pořádající organizace	Dům dětí a mládeže Praha 6
Místo konání	Laudova 10/1024, 163 00 Praha 6 – Řepy
Věkové rozmezí	15–50 let
Typ disability	Expresivní afázie
Bezbariérový přístup	Ne
Možnost doprovodu/asistence	Ne
Potřebné vybavení a jeho cena	Žádné
Účastnický poplatek	1000,-/ pololetí, 1800,- / rok
Den a čas konání	Čtvrtek 18:00 - 20:00
Způsob přihlášení	Přes webovou stránku https://www.ddmp6.cz/krouzky/?id=2635 , kde je možnost přihlásit se online, nebo kontaktovat Karolínu Dudovou na karolina.dudova@ddmp6.cz (235 323 333)
Poznámka	„Máte-li chuť si přijít zatancovat, pobavit se nebo se jenom podívat, jste samozřejmě vítáni. Před Vaší návštěvou napište nebo zavolejte, abychom o Vás věděli a mohli se na Vás připravit ;-) Tréninky se konají v ZŠ Laudova, Laudova 1024, Praha 17 - Řepy v malé tělocvičně (vstup bočním vchodem ze hřiště).“
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	leden 2019

Kondiční cvičení pro dospělé



Skupinové aktivity

Kategorie: Sportovní aktivity

„Cvičení určené (nejen) seniorům. Pod vedením zkušené lektorky Hanky Králové.“

Převzato z: <http://www.ddmpraha8.cz/?page=krouzek&id=4018>

Název pořádající organizace	Dům dětí a mládeže Praha 8 - Spirála
Místo konání	Dolákova 26, 181 00 Praha 8
Věkové rozmezí	18–99 let
Typ disability	Fyzická disabilita, expresivní dysfázie, poruchy sluchu a zraku, kognitivní deficit
Bezbariérový přístup	Ano
Možnost doprovodu/asistence	Ano
Potřebné vybavení a jeho cena	Žádné
Účastnický poplatek	1000,-/pololetí, 2000,- /rok
Den a čas konání	Středa 9:00 – 10:30
Způsob přihlášení	Přes webovou stránku http://www.ddmpraha8.cz/?page=krouzek&id=4018 kde je možnost přihlásit se online, nebo kontaktovat p. Hanu Královou, kralova@ddmpraha8.cz
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	leden 2019

Dramatická výchova – kroužek Natruc



Skupinové aktivity

Kategorie: Dramatická výchova

„V kroužcích umožňujeme prostřednictvím tvořivých činností (pohybových a mluvních hereckých, slovesných, dramaturgických, hudebních, výtvarných, prací s loutkářskými prostředky atp.) rozvíjet umělecké vlohy směrem k divadelnímu a slovesnému projevu. Stává se tak významným nástrojem rozvoje sociability žáků (schopnosti vnímat druhé, vnímat motivace jejich jednání a prostřednictvím vstupu do rolí řešit různé sociální situace), jejich emocionálního rozvoje a schopnosti sebepoznání a sebekontroly.“

Převzato z: <http://www.ddmpraha7.cz/krouzky/?key=5&cat=46&id=natruc-2253>

Název pořádající organizace	Dům dětí a mládeže Praha 7
Místo konání	Divadlo Radar, Pplk. Sochora 1387/9, 170 00 Praha 7
Věkové rozmezí	16–23 let, lze udělat výjimky
Typ disability	Fyzická disabilita, expresivní dysfázie, poruchy sluchu a zraku, kognitivní deficit
Bezbariérový přístup	Ne
Možnost doprovodu/asistence	Ano
Potřebné vybavení a jeho cena	Žádné
Účastnický poplatek	1300,-/ pololetí, 2600,- / rok
Den a čas konání	Středa 18:00 – 20:00
Způsob přihlášení	Přes webovou stránku http://www.ddmpraha7.cz/krouzky/?key=5&cat=46&id=natruc-2253 kde je možnost přihlásit se online, nebo kontaktovat p. Magdalénu Gracerovou Chrzovou (724350601) m.gracerova@ddmpraha7.cz
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	leden 2019

Otevřená keramika



Skupinové aktivity

Kategorie: Výtvarné a kreativní techniky

„Keramická dílna otevřená všem dospělým zájemcům, kteří rádi tvoří z keramické hlíny anebo by se rádi s touto činností seznámili. Přijďte k nám strávit příjemné dopoledne plné tvoření něčeho krásného. Pod vedením zkušené lektorky se vám to jistě podaří.“

Převzato z: <http://www.ddmpraha8.cz/?page=krouzek&id=4085>

Název pořádající organizace	Dům dětí a mládeže Praha 8
Místo konání	Přemyšlenská 1102/15, 182 00 Praha 8 – Kobylisy
Věkové rozmezí	6–99 let
Typ disability	Fyzická disabilita (včetně uživatele vozíku), expresivní dysfázie, kognitivní deficit
Bezbariérový přístup	Ano
Možnost doprovodu/asistence	Ano
Potřebné vybavení a jeho cena	Žádné
Účastnický poplatek	150,- / 1 vstup
Den a čas konání	Pondělí 10:00 – 11:30
Způsob přihlášení	Přes webovou stránku http://www.ddmpraha8.cz/?page=krouzek&id=4085 kde je možné přihlásit se online, nebo kontaktovat jezkova@ddmpraha8.cz pro více informací
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	leden 2019

Posilovací a rehabilitační cvičení pro dospělé



Skupinové aktivity

Kategorie: Sportovní aktivity

„Posilovací, protahovací a zdravotní cvičení s náčiním i bez.“

Převzato z: <http://www.ddm-ph2.cz/krouzky/6605-rehabilitacne-posilovaci-cviceni-1>

Název pořádající organizace	Dům dětí a mládeže Praha 2
Místo konání	Slezská 21, 120 00 Praha 2
Věkové rozmezí	35-70 let
Typ disability	Poruchy zraku a sluchu, Kognitivní deficit, Expresivní afázie
Bezbariérový přístup	Ne
Možnost doprovodu/asistence	Ano
Potřebné vybavení a jeho cena	Žádné
Účastnický poplatek	1100,-/ pololetí 2000,-/rok
Den a čas konání	Úterý 17:15 – 18:15
Způsob přihlášení	Přes webovou stránku http://www.ddm-ph2.cz/krouzky/6605-rehabilitacne-posilovaci-cviceni-1 kde je možné přihlásit se online, nebo kontaktovat Miladu Mudrochovou (mudrochova@ddm-ph2.cz) pro více informací
Poznámka	Kroužek je aktuálně obsazený, ale na stránkách lze sledovat počet volných míst.
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	leden 2019

Klub kresba, malba, grafika



Skupinové aktivity

Kategorie: Výtvarné a kreativní techniky

„Vždy jste rádi tvořili a chybí Vám odborné vedení? - tento kroužek je to pravé – odborné vysvětlení technik kresby, malby, grafiky a prostorové tvorby, studijní kresba podle modelu.“

Převzato z: <http://www.ddmpraaha8.cz/?page=krouzek&id=4089>

Název pořádající organizace	Dům dětí a mládeže Praha 8 - Spirála
Místo konání	Přemyšlenská 1102/15, 182 00 Praha 8 – Kobylisy
Věkové rozmezí	18–99 let
Typ disability	Fyzická disabilita, Poruchy zraku a sluchu, Kognitivní deficit, Expresivní afázie
Bezbariérový přístup	Ne
Možnost doprovodu/asistence	Ano
Potřebné vybavení a jeho cena	Žádné
Účastnický poplatek	1650,-/pololetí, 3300,-/rok
Den a čas konání	Pondělí, čtvrtek 17:00 – 19:00
Způsob přihlášení	Přes webovou stránku http://www.ddmpraaha8.cz/?page=krouzek&id=4089 kde je možné přihlásit se online, nebo kontaktovat p. Burianovou pro více informací - burianova@ddmpraaha8.cz , 720 070 795
Poznámka	„Poznámka k věku – kroužek je primárně určen pro dospělé a dospívající. V letošním roce chodí pouze 2 dospělé osoby a 8 zhruba 13letých. Přizpůsobujeme se poptávce zájemců.“ (lektorka)
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	leden 2019

Divadelní kroužek DěS



Skupinové aktivity

Kategorie: Dramatická výchova

„Prostřednictvím dramatické výchovy, jejich metod a technik, formujeme zejména sociální dovednosti a sebepoznávání se zřetelem k uměleckému cíli – k divadelnímu představení.“

Převzato z: <https://www.ddmjm.cz/krouzky/7/detail/1931>

Název pořádající organizace	Dům dětí a mládeže Jižní Město
Místo konání	Šalounova 2024/3, 149 00 Praha 11-Chodov - Technická dílna
Věkové rozmezí	15-18 let
Typ disability	Kognitivní deficit
Bezbariérový přístup	Ne
Možnost doprovodu/asistence	Ne
Potřebné vybavení a jeho cena	Žádné
Účastnický poplatek	1250,-/pololetí, 2500,-/rok
Den a čas konání	Čtvrtek 17:30 – 19:00
Způsob přihlášení	Osobně na recepci DDM Jižní Město nebo kontaktovat ruzkova@ddmjm.cz pro přihlášení
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	leden 2019

Taoistická cvičení



Skupinové aktivity

Kategorie: Sportovní aktivity

„Pomalé uvolňující cvičení doprovázené hudbou, základ pro tai-chi, meditace. Cvičení je vhodné pro všechny dospělé bez ohledu na fyzickou zdatnost či předchozí zkušenosti. Kurz vede akademický sochař Pavel Mika, lektor s dlouholetými zkušenostmi.“

Převzato z: <https://ddmpraha.cz/klamovka/Krouzky/?seo=7614>

Název pořádající organizace	Klub Klamovka – Dům dětí a mládeže
Místo konání	Podbělohorská 154/3, 150 00 Praha 5 – Smíchov
Věkové rozmezí	15–99 let
Typ disability	Poruchy zraku a sluchu, Kognitivní deficit, Expresivní afázie
Bezbariérový přístup	Ano
Možnost doprovodu/asistence	Ano
Potřebné vybavení a jeho cena	Žádné
Účastnický poplatek	1850,-/pololetí, 3250,-/rok
Den a čas konání	Pondělí 17:45-19:15
Způsob přihlášení	Přes webovou stránku https://ddmpraha.cz/klamovka/Krouzky/?seo=7614 kde je možné přihlásit se online, nebo kontaktovat Ivetu Novou nova@ddmpraha.cz pro přihlášení
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	leden 2019

Výtvarný ateliér



Skupinové aktivity

Kategorie: Výtvarné a kreativní techniky

„Výtvarný ateliér je určen pro všechny, kdo si chtějí osvojit náročnější výtvarné a kreativní techniky. V průběhu roku se budeme kromě kresby a malby věnovat také práci s méně tradičními materiály, jako je hedvábní, korálky, FIMO hmota, plst, textil a mnoho dalších. Náročnost technik bude přizpůsobena schopnostem a přáním účastníků, velký prostor bude mít také tvorba dle vlastní fantazie.“

Převzato z: <http://www.dumum.cz/krouzky/5478-vytvarny-atelier-ii>

Název pořádající organizace	Dům dětí a mládeže Praha 10 - Dům UM
Místo konání	Starokolínská 2300, 190 16 Újezd nad Lesy
Věkové rozmezí	8-99 let
Typ disability	Fyzická disabilita včetně uživatele vozíku, poruchy zraku a sluchu, expresivní afázie
Bezbariérový přístup	Ano
Možnost doprovodu/asistence	Ano
Potřebné vybavení a jeho cena	Žádné
Účastnický poplatek	1300,- /pololetí, 1900,-/ rok
Den a čas konání	Čtvrtek 17:00 - 18:30
Způsob přihlášení	Přes webovou stránku http://www.dumum.cz/krouzky/5478-vytvarny-atelier-ii kde je možné se přihlásit online
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	leden 2019

Fotoklub Líheň – zaměření na tvůrčí (uměleckou) fotografii



Skupinové aktivity

Kategorie: Fotografování

„Zaměření na tvůrčí fotografii (krajina, portrét, zátiší, nefigurativní fotografie, inscenace, subjektivní dokument, intermediální přesahy). Práce s tradičními i stylizačními formami v rámci technologie digitální i analogové. Ateliérová cvičení, PC editory, fotolaboratoř, teorie a historie fotografie (včetně širších souvislostí), konzultace. Vedení k autorské tvorbě a prezentaci.“

Převzato z: <https://ddmpraha.cz/stanice-techniku//krouzky?seo=7661>

Název pořádající organizace	Stanice techniků
Místo konání	Pod Juliskou 1589/2, 160 00 Praha 6 – Dejvice
Věkové rozmezí	15–26 let
Typ disability	Expresivní afázie
Bezbariérový přístup	Ne
Možnost doprovodu/asistence	Ano
Potřebné vybavení a jeho cena	Fotoaparát dle vlastní volby, od 1000 Kč (za bazar) po 20 000 Kč (za nový střední kategorie) (lektor)
Účastnický poplatek	2100,- / pololetí, 3800,-/rok
Den a čas konání	Několik možností výběru, informace na webových stránkách https://ddmpraha.cz/stanice-techniku?search=fotoklub
Způsob přihlášení	Přes webovou stránku https://ddmpraha.cz/stanice-techniku//krouzky?seo=7661 kde je možné přihlásit se online nebo kontaktovat pana Santlera (santler@ddmpraha.cz) pro více informací
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	únor 2019

Keramika



Skupinové aktivity

Kategorie: Výtvarné a kreativní techniky

„Zvládnutí základních technik práce s keramickou hlinou a základních dekorativních technik.“

Převzato z: <https://www.ddmjm.cz/krouzky/2/detail/1855>

Název pořádající organizace	Dům dětí a mládeže Jižní Město
Místo konání	Šalounova 2024/3, 149 00 Praha 11 – Chodov
Věkové rozmezí	18–99 let
Typ disability	Fyzická disabilita včetně uživatelů vozíku, poruchy zraku a sluchu, expresivní afázie, kognitivní deficit
Bezbariérový přístup	Ano
Možnost doprovodu/asistence	Ano
Potřebné vybavení a jeho cena	Žádné
Účastnický poplatek	1700,-/ pololetí, 3400,-/ rok
Den a čas konání	Čtvrtek 18:00 - 20:30
Způsob přihlášení	Kontaktovat lektory: Jiřina Jindříšková, 778 490 539, jindriskova@ddmjm.cz
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	únor 2019

Jóga pro dospělé



Skupinové aktivity

Kategorie: Sportovní

„Nenáročné jógové cvičení pro ty, kteří chtějí s jógou začít. Koncentrace, zklidnění mysli, dech. Protahení, posílení a zpevnění svalů, o kterých jste ani nevěděli, že je máte. Správné držení těla a posílení jeho středu. Pomalu, nenásilně, dle svých možností a vědomě v souladu s dechem.“

Převzato z: <https://ddmp Praha.cz/stanice-techniku/Krouzky?seo=7561>

Název pořádající organizace	Stanice techniků
Místo konání	Pod Juliskou 2561/2a, Dejvice, 160 00 Praha 6
Věkové rozmezí	18–99 let
Typ disability	Poruchy zraku a sluchu, expresivní afázie, kognitivní deficit
Bezbariérový přístup	Ano
Možnost doprovodu/asistence	Ano
Potřebné vybavení a jeho cena	Žádné
Účastnický poplatek	2100,-/ pololetí, 4200,-/rok
Den a čas konání	Čtvrtek 18:00 -19:30
Způsob přihlášení	Přes webovou stránku https://ddmp Praha.cz/stanice-techniku/Krouzky?seo=7561 nebo kontaktovat lektorku na plskova@ddmp Praha.cz
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	únor 2019

Klub autodráhových modelářů z Letné



Skupinové aktivity

Kategorie: Modelářství

„V našem kroužku si modeláři v průběhu činnosti “zhotoví” (upraví) podvozek pro kategorii PR/24 a rovněž si připraví vhodnou karoserii. Při stavbě si osvojí práci se základním náradím a naučí se pájet.“

Převzato z: <http://scrc7.wz.cz/krouzek.php>

Název pořádající organizace	Modelářský klub SLOT CAR RACING CLUB PRAHA 7
Místo konání	Tusarova ul. 1216/49-51, Praha 7 – Holešovice
Věkové rozmezí	10-99 let
Typ disability	Fyzická disability včetně uživatele vozíku, expresivní afázie
Bezbariérový přístup	Ano
Možnost doprovodu/asistence	Ano
Potřebné vybavení a jeho cena	Vhodný dráhový model auta kategorie SRC, kolem 1500,-
Účastnický poplatek	1100,-/pololetí, 2200,-/ rok
Den a čas konání	Čtvrtek 16:00 – 18:00
Způsob přihlášení	Kontaktovat předsedu klubu Libora Putze na 774 960 242
Poznámka	Webové stránky klubu www.SCRC7.wz.cz
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	únor 2019

Šachy – oddíl



Skupinové aktivity

Kategorie: Deskové hry

„Šachy neboli šach jsou desková hra pro dva hráče. Výuka a hraní šachů se doporučuje jako způsob, jak zlepšit kvalitu myšlení a rozvinout příznivé charakterové vlastnosti. Šachy jsou jednou z nejpobulárnějších her světa a hrají je miliony lidí.“

Převzato z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%A0achy>

Název pořádající organizace	Šachový svaz České republiky z.s.
Místo konání	Záleží na vybraném oddílu, v Praze je 30 šachových oddílů
Věkové rozmezí	Bez omezení
Typ disability	Expresivní afázie (porozumění nutné), poruchy zraku a sluchu
Bezbariérový přístup	Ne
Možnost doprovodu/asistence	Ano
Potřebné vybavení a jeho cena	Žádné
Účastnický poplatek	Záleží na vybraném oddílu, obvykle do 1000 Kč ročně
Den a čas konání	Záleží na vybraném oddílu, v Praze je 30 šachových oddílů
Způsob přihlášení	Na webové stránce https://www.chess.cz/chci-hrat-sachy/ lze získat informace k přihlášení, stačí si vybrat z oddílů https://www.chess.cz/vyhledavani-oddilu/?oddilName=&kraj=11&city=&sortOddil=1 a kontaktovat jejich uvedeného zástupce, který poskytne více informací
Poznámka	Tyto obecné informace jsou získány od Mgr. Ladislava Záruby, sportovního sekretáře Šachového svazu České republiky, pro konkrétní informace je nutné kontaktovat jednotlivé oddíly, pro která nemusí platit stejné informace, např. o typu disability
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	březen 2019

Kurz fotografování – skupinový



Skupinové aktivity – jednorázové

Kategorie: Fotografování

„Dvoudenní kurz fotografování s Martinem Valentem, 8 vyučovacíh hodin po 60 minutách, základní teorie a následná praxe – focení v centru Prahy a v pražské Zoo.“

Převzato z: <https://www.slevomat.cz/akce/1422786-dvoudenni-kurz-foceni-v-centru-prahy-i-v-zoo>

Název pořádající organizace	Jakfotit.info
Místo konání	V rámci kurzu se zúčastnění pohybují po centru Prahy, začátek Praha – Těšnov 1163/5 110 00 Praha 1-Nové Město
Věkové rozmezí	10–99 let
Typ disability	Expresivní afázie
Bezbariérový přístup	Ne, v rámci kurzu se zúčastnění pohybují v centru Prahy
Možnost doprovodu/asistence	Ano
Potřebné vybavení a jeho cena	Fotoaparát, rozmezí 1000 – 20 000 Kč dle volby
Účastnický poplatek	2590,- / kurz
Den a čas konání	Dle domluvy, termíny si lze vybrat zde http://jakfotit.info/index.php/fotokurzy/rezervace
Způsob přihlášení	Na webové stránce http://jakfotit.info/index.php/fotokurzy/rezervace kde je možné přihlásit se online
Poznámka	Kurz je určen až pro 12 osob. Doprovod je zdarma. Lektor Martin Valent
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	březen 2019

Kurz fotografování – skupinový



Skupinové aktivity – jednorázové

Kategorie: Fotografování

„Líbí se Vám večerní fotografie Prahy? Nevíte, jak správně nastavit fotoaparát a jaká pravidla dodržovat? Rádi Vám vše vysvětlíme a předvedeme na teoretickém i praktickém kurzu večerní a noční fotografie v centru Prahy.“

Převzato z: <https://www.kotekfoto.cz/inpage/kurz-vecerni-a-nocni-fotografie/>

Název pořádající organizace	Miloš Kotek, www.kotekfoto.cz
Místo konání	V centru Prahy, pohyb a hledání zajímavých objektů k fotografování
Věkové rozmezí	12–99 let
Typ disability	Kognitivní deficit, Fyzická disabilita*, Expresivní afázie *v rámci kurzu je pohyb po centru Prahy, nutné také zvládnout udržet fotoaparát
Bezbariérový přístup	Ne
Možnost doprovodu/asistence	Ano
Potřebné vybavení a jeho cena	Fotoaparát + stativ, cca 8000 Kč
Účastnický poplatek	1299 Kč
Den a čas konání	Nutné vybrat na webových stránkách https://www.kotekfoto.cz/inpage/kurz-vecerni-a-nocni-fotografie/ , obvykle 2–3 kurzy měsíčně
Způsob přihlášení	Po výběru termínu (odkaz výše) kontaktovat lektora zde https://www.kotekfoto.cz/kontaktovat/ s vybraným termínem
Poznámka	Doprovod je bezplatný
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	březen 2019

Hra na bicí – sólo



Individuální aktivity

Kategorie: Hudební

„Výuka hry na perkusivní nástroje (conga, bonga, cajon) + základy paličkové techniky (na trenážér). Lekce jsou určeny pro začátečníky, mírně pokročilé i pokročilé.“

Převzato z: <https://www.ddmp6.cz/krouzky/?id=2659>

Název pořádající organizace	Dům dětí a mládeže Praha 6
Místo konání	Na Vypichu 1a, 169 00 Praha 6 – dopravní hřiště
Věkové rozmezí	7–99 let
Typ disability	Fyzická disability včetně uživatele vozíku, expresivní dysfázie
Bezbariérový přístup	Ano
Možnost doprovodu/asistence	Ano
Potřebné vybavení a jeho cena	Žádné
Účastnický poplatek	1900,-/pololetí, 3600,-/rok
Den a čas konání	Pondělí 14:00 - 16:00 nebo 16:00 - 18:00
Způsob přihlášení	Přes webovou stránku www.ddmp6.cz , kde je možnost přihlásit se online, nebo kontaktovat p.Marcelu Lampart (235 323 333) marcela.lampart@ddmp6.cz
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	leden 2019

Vyhlídková plavba po Vltavě



Individuální aktivity – jednorázové

Kategorie: Odpočinek a relax

„Jedinečné panorama Prahy si nejlépe vychutnáte z hladiny řeky Vltavy. Pražské Benátky vám umožní nahlédnout na naše hlavní město z jiné perspektivy.“

Převzato z: <http://www.prazskebenatky.cz/cz/vyhlidkove-plavby-historickym-privozem>

Název pořádající organizace	Pražské Benátky s.r.o.
Místo konání	Křižovnické náměstí 3, Praha 1
Věkové rozmezí	Bez omezení
Typ disability	Fyzická disabilita, vč. osob na vozíku, expresivní afázie, s doprovodem kdokoli
Bezbariérový přístup	Není, ale po předchozí domluvě lze zajistit, viz poznámka
Možnost doprovodu/asistence	Ano
Potřebné vybavení a jeho cena	Žádné
Účastnický poplatek	340 Kč/ osoba
Den a čas konání	Lodě vyplouvají každých 10 minut z Přístaviště Judita – Křižovnické náměstí 3, Praha 1 – Staré Město
Způsob přihlášení	Není potřeba rezervace ani předchozího přihlášení, lístky zakoupíte na místě.
Poznámka	„Jsme schopni přijmout osoby na mechanickém vozíku po přečíslování rezervaci, abychom zajistili personál, který osobu na vozíku pomůže snést dolů přístaviště a do lodi. Elektrický vozík je bohužel moc široký a neprojde schodištěm a vchodem do lodi.“ (Pražské Benátky s.r.o.) Cesta trvá 45 minut, konec na stejném místě, jako začátek.
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	březen 2019

Let v profesionálním leteckém simulátoru



Individuální aktivity – jednorázové

Kategorie: Odpočinek a relax

„Proleťte se na simulátoru letounu L410, který je zaparkovaný v inAero v Jindřišské. Čeká vás skutečně realistický zážitek, žádné náhražky a „hračky“. Simulátor je postavený ze skutečného kokpitu LET L410 a naprostá většina přístrojového vybavení a ovládacích prvků jsou originály. Můžete si vyzkoušet, jaké je být kapitánem letadla – zkusíte si vzlétnout, vyzkoušíte horizontální let, základy vizuální navigace a přistání. Ovládání učí skuteční piloti.“

Převzato z: <https://www.slevomat.cz/akce/1423220-simulator-letounu-pilotovani-i-romnticky-let>

Název pořádající organizace	inAero s.r.o. - L410Simulator.cz
Místo konání	Jindřišská 1759/8, Nové Město, 110 00 Praha 1
Věkové rozmezí	10–99 let
Typ disability	Kognitivní deficit, zrakové a sluchové poruchy, expresivní afázie
Bezbariérový přístup	Ne
Možnost doprovodu/asistence	Ano
Potřebné vybavení a jeho cena	Žádné
Účastnický poplatek	999–4900 Kč/ vstup
Den a čas konání	Dle domluvy
Způsob přihlášení	Zakoupit voucher: https://l410simulator.cz/product/let-v-simulatoru-l410/ a následně jej uplatnit – vybrat termín zde: https://inaero-s-r-o.reservio.com/
Poznámka	Doprovod vstupné neplatí
Platnost údajů do	červen 2019
Čas sběru dat	březen 2019