

Abstrakt

Autor: Kateřina Sýkorová

Název: Efekt aktivizačního programu na soběstačnost seniorů v domě s pečovatelskou službou

Cíl: Hlavním cílem práce bylo zjistit, zda po proběhlém programu dojde u skupiny probandů z domu s pečovatelskou službou ke zlepšení soběstačnosti.

Metody: Studie se zúčastnila pětičlenná skupina probandů z domu s pečovatelskou službou ve věku od 70 až 90 let. Skupina probandů byla tvořena čtyřmi ženami a jedním mužem. Tito jedinci podstoupili individuální cvičební lekce zaměřené na rozvoj jemné motoriky, zručnosti a rozvoj senzomotorických funkcí po dobu 8 týdnů (1 lekce týdně). Pro hodnocení výše uvedených funkcí byl před intervencí a po ní použit orientační Moberg pick up test. Test byl u každého probanda prováděn čtyřikrát. Na dominantní i nedominantní ruku byl absolvován test dvakrát, jednou se zrakovou kontrolou a podruhé bez zrakové kontroly. Dále jedinci subjektivně hodnotili změnu své soběstačnosti pomocí anketního šetření po intervenci.

Výsledky: Z výsledků Moberg pick up testu vyplývá, že došlo ke zlepšení u 8 z 16 měření jemné motoriky. U dvou probandů došlo několikrát k časovému zlepšení o více jak 10 %.

Závěr: Cvičebním programem došlo u poloviny měření k velkým časovým pokrokům. Testovaní probandi poznamenali, že je cvičební program bavil a že nadále budou některé cvičební prvky využívat. U probandů tohoto věku může cvičení pravděpodobně pouze udržet aktuální stav, respektive zabránit deterioraci motorických schopností.

Klíčová slova: starší lidé, jemná motorika, senzomotorické funkce, pohybové aktivity, Moberg pick up test