

# *KATEDROVNÍK SOCIÁLNÝCH SLUŽIEB A PORADENSTVA*

časopis Katedry sociálnych služieb a poradenstva Fakulty sociálnych vied Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave



## **MIMORIADNE VYDANIE**

*KEGA: 019UCM-4/2020 – Relaxačné techniky a pohybové aktivity  
ako východisko pre skvalitnenie foriem odbornej praxe študentov  
v zariadeniach sociálnych služieb*



**KATEDROVNÍK sociálnych služieb a poradenstva - vydáva Katedra sociálnych služieb a poradenstva**

**ŠÉFREDAKTORI:** doc. PhDr. Mgr. Oľga Bočáková, PhD., mim. prof., PhDr. Lenka Stanová, PhD.

**REDAKČNÁ RADA:**

**predseda:** PhDr. Zuzana Draková, PhD.

**podpredseda:** PhDr. Darina Kubíčková, PhD., PhDr. Mgr. Andrej Martoš, MBA

**členovia:** PhDr. Mgr. Andrej Hrnčárik, PhD., Mgr. Erika Ochabová, Mgr. Erika Štangová, Mgr. Michaela Vaceková, Mgr. Emma Valigurská

**recenzenti:** PhDr. Michal Imrovič, PhD., PhDr. Katarína Hrnčárová

**grafická a internetová úprava:** PaedDr. Monika Orlíková, PhD., PhDr. Mgr. Andrej Martoš, MBA

**tlač:** PhDr. Mgr. Andrej Martoš, MBA

## ÚVOD

*KEGA: 019UCM-4/2020 – Relaxačné techniky a pohybové aktivity ako východisko pre skvalitnenie foriem odbornej praxe študentov v zariadeniach sociálnych služieb*

**Hlavný riešiteľ projektu:**

**doc. PhDr. Mgr. Oľga Bočáková, PhD., mim. prof.**



Starnutie populácie je v súčasnom období globálnym demografickým trendom. S problematikou starnutia populácie súvisí aj otázka zdravia a zdravého, aktívneho starnutia seniorov. V pochopení úloh seniorského veku má veľký význam edukácia seniorov. Táto uľahčuje adaptáciu na zmenený spôsob života, v udržiavaní telesnej a psychickej aktivity, v orientácii v meniacom sa svete.

Pravidelná fyzická aktivita je základom zmeny životného štýlu. Pohybová aktivita by mala byť súčasťou každodenného života seniora. Pohyb je spájaný s pojmami, ako je nezávislosť, sebestačnosť, aktivita a vysoká kvalita života. Je veľmi dôležité a nevyhnutné venovať zvýšenú pozornosť seniorom, problematike realizácie relaxačných techník a pohybových aktivít v zariadeniach sociálnych služieb, ale aj v domácom prostredí. Prostredníctvom vybraných relaxačných techník chceme dosiahnuť, aby sa rozvíjali schopnosti, zručnosti, sociálne väzby seniorov, aby sa udržiavala ich telesná a duševná rovnováha.

Pohyb patrí medzi základné prejavy života. V súčasnej dobe čoraz viac ľudí v seniorskom veku túži po aktívom a plnohodnotnom živote.

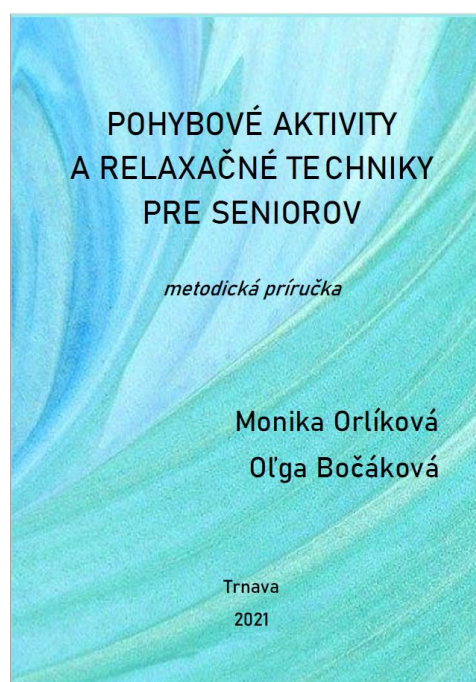
Odborníci tvrdia, že na to, aby človek začal s cvičením, nikdy nie je neskoro. My však problém vidíme v tom, že veľa seniorov nevie, ktorá pohybová aktivita je pre nich vhodná, a ako by im cvičenie mohlo zlepšiť kvalitu ich života. Z tejto nevedomosti vyplýva, že sa doslova boja začať s nejakou pohybovou aktivitou.

V rámci projektu sme si kládli za cieľ oboznámiť seniorov s pohybovými aktivitami, ktoré sú pre nich vhodné.

Štúdie dokázali, že pravidelne vykonávané pohybové aktivity a relaxácia majú silné účinky na ľudské telo a vyrovnávajú negatívne vplyvy stresu.

Relaxácia a pohybová aktivita odvádzajú pozornosť od znepokojujúcich myšlienok, odbúravajú stresové hormóny a podporujú prekrvenie všetkých orgánov. Základom úspešného cvičenia je jeho pravidelnosť a viera v jeho pomáhajúci účinok. Práve tieto dva faktory môžu do značnej miery urýchliť účinky relaxácie.

V rámci nášho projektu vyšli publikácie:





# 17. jún 2021 - Konferencia v Dolnej Krupej

Dňa 17. júna 2021 sa uskutočnila v Dolnej Krupej konferencia.



**Katedra sociálnych služieb a poradenstva  
Fakulty sociálnych vied  
Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave**

**Vás pozýva na vedeckú konferenciu, ktorá je realizovaná v rámci projektu**

*KEGA: 019UCM-4/2020 – Relaxačné techniky a pohybové aktivity  
ako východisko pre skvalitnenie foriem odbornej praxe študentov  
v zariadeniach sociálnych služieb*

## **ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL A SENIORI: ZDRAVÁ VÝŽIVA A RELAXAČNÉ TECHNIKY**

**17. jún 2021**

**odborní garanti vedeckej konferencie:**

*doc. PhDr. Mgr. Oľga Bočáková, PhD.*

*PhDr. Lenka Stanová, PhD.*

Miesto konania:

Medolandia APIMED, Hlavná 577/117,919 65 Dolná Krupá





Konferenciu otvorila a prítomných privítala hlavná garantka konferencie a hlavná riešiteľka projektu doc. PhDr. Mgr. Oľga Bočáková, PhD. Privítala účastníkov konferencie, a to: prorektora pre vzdelávanie PhDr. Michala Lukáča, PhD., ostatných účastníkov z rektorátu. Za vedenie FSV privítala prodekanu pre zahraničné vzťahy PhDr. Editu Poórovú, Ph.D. a prodekana pre rozvoj a marketing a prodekanu pre výchovno-vzdelávaciu činnosť PhDr. Michala Imroviča, PhD. Privítala zástupcu Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny v Bratislave Ing. Jozefa Hudáka, PhD., MBA, viceprimátora Mesta Považská Bystrica PhDr. Petra Mát'osa, PhD., starostku obce Biely Kostol doc. Ing. Ivetu Paulovú, PhD., MBA a starostu obce Košolná PhDr. Martina Halaksu, PhD., zástupkyňu Arcibiskupského gymnázia PhDr. Marcelu Lančaričovú, PhD., zástupcu Mestskej polície

v Trenčíne PhDr. Mgr. Jaroslava Vendžúra, PhD. Srdečne privítala prof. PhDr. Annu Bérešovú, PhD. z Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach, doc. Ing. Františka Vojtecha, PhD. z VŠ ekonómie a manažmentu verejnej správy v Bratislave, predsedníčku AS Fakulty prírodných vied UCM v Trnave Ing. Evu Ťurčiovú, PhD. a predsedníčku AS Fakulty zdravotníckych vied UCM v Trnave PhDr. Evu Vaskú, PhD., MPH.



Privítanie patrilo aj zástupcom absolventov Akadémie strieborného veku FSV UCM v Trnave



a bývalej Univerzity tretieho veku UCM v Trnave. Medzi hosťami privítala aj Ing. Igora Fabiana, predsedu pre aktivity ZO JDS v Trnave, člena Rady vlády Slovenskej republiky pre práva seniorov a prispôbovanie verejných politík procesu starnutia populácie pri Úrade vlády SR v Bratislave. Zároveň poďakovala za spoluprácu a podporu celoživotného vzdelávania seniorov. Záverom privítala aj

Mgr. Annu Prokešovú, predsedníčku KO JD v Trenčíne, člena KO JD v Trenčíne Mgr. Ivana Prokeša. Taktiež privítanie patrilo aj členom Katedry sociálnych služieb a poradenstva a ostatným účastníkom konferencie, ktorí v minulosti prednášali na Univerzite tretieho veku UCM v Trnave alebo Akadémii strieborného veku FSV UCM v Trnave a zástupcom zariadení sociálnych služieb, PhDr. Petre Moravčíkovej, riaditeľke Zariadenia núdzového bývania pre ženy Jozefinum Dolná Krupá a Mgr. Tomášovi Kramárovi, riaditeľovi ZpS a DSS Humanus n.o. Hlohovec.





Konferencia pozostávala z dvoch častí, a to teoretickej a praktickej. V teoretickej časti PhDr. Eva Vaská, PhD., MPH, hlavná odborníčka pre fyzioterapiu Ministerstva zdravotníctva SR, prezentovala význam fyzioterapie.

PaedDr. Monika Orliková, PhD. prakticky predviedla ukážky relaxačných techník a pohybovej aktivity pre seniorov. Prezentovala ukážky cvikov a techník, ktoré nacvičila s dennými doktorandmi Katedry sociálnych služieb a poradenstva. Pútavým doplnkom bola hudba a tanečné prvky. Zapájala do aktivít aj účastníkov konferencie.

Účastníci konferencie si prezreli priestory Medolandie, pivničné skladiská medoviny. Vypočuli si prednášku v rámci Medolandie o význame medu na zdravie človeka. Zároveň prebiehala degustácia vybraných druhov medoviny.



Konferencia bola ukončená prehliadkou Rozária. Ružiarska tradícia v Dolnej Krupej má silné korene, zaslúžila sa o to grófkka Mária Henrieta Choteková, ktorá žila v rokoch 1863-1946 v kaštieli v Dolnej Krupej. Kaštieľ, jeho part priamo susedí s areálom Medolandia. Jej ružová záhrada sa svojou pestrosťou odrôd radila medzi najväčšie na európskom kontinente. Svojou vytrvalou prácou a zanietením pre ruže si získala uznanie nielen odbornej verejnosti, ale i obyvateľov Dolnej Krupej, ktorí ju začali nazývať „ružovou grófkou“.



Všetci účastníci konferencie obdržali metodickú príručku s názvom Pohybové aktivity a relaxačné techniky pre seniorov, ktorú napísali Monika Orlíková a Oľga Bočáková. Vysokoškolskú učebnicu Relaxačné techniky a pohybové aktivity ako východisko zvyšovania kvality života seniorov od autoriek Bočákovskej, Petrikovej Rosinovej obdržia pedagógovia, ktorí budú prednášať v akademickom roku 2021/2022 na Univerzite tretieho veku UCM v Trnave. Uvedené publikácie sú výstupom v rámci riešenia projektu KEGA: 019UCM-4/2020.





Konferencia naplnila svoj cieľ. Záverom doc. PhDr. Mgr. Oľga Bočáková, PhD. poďakovala všetkým účastníkom konferencie za účasť, spoluprácu.



### *ZACVIČTE SI!*



# VÝJAZDOVÁ KATEDROVÁ PORADA K PROJEKTOVEJ ČINNOSTI: 9. – 10. SEPTEMBER 2021



Vážení členovia katedry,  
srdečne Vás pozývam na prvú výjazdovú katedrovú poradu  
**Katedry sociálnych služieb a poradenstva,**  
ktorá sa uskutoční v termíne **09.-10.09.2021** v Trenčíne - Kubrici.



## Ubytovanie

Chata Trubárka, Kubrická 227/77, Trenčín



## Program

### 09. september 2021 (štvrtok)

11:00 hod. - príchod účastníkov, ubytovanie

12:00 hod. - obed

13:00 hod. - 15:30 hod. - zasadnutie Katedry sociálnych služieb  
a poradenstva s programom *Diseminácia výsledkov projektov*  
*Katedry sociálnych služieb a poradenstva a projektov FPPV UCM:*

1. zhodnotenie končiacich projektových činností:
  - Relaxačné techniky pre seniorov – hlavná riešiteľka
  - Sexizmus v pomáhajúcich profesiách – hlavná riešiteľka
  - Občianska spoločnosť – hlavný riešiteľ
2. vystúpenie k projektovej činnosti -
  - o Ing. Jozef Hudák, PhD., MBA (Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR)
  - o Ing. Iveta Novomestská (Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR – Odbor horizontálnych princípov)
  - o PhDr. Martin Halaksa, PhD. (starosta obce Košolná)
  - o PhDr. Peter Mát'oš, PhD. (1.zástupca primátora Mesta Považská Bystrica)
3. harmonogram nového akademického roka 2021/2022 (doc. PhDr. Mgr. Oľga Bočáková, PhD. mim. prof., PhDr. Michal Imrovič, PhD.)

15:30 hod. - 16:00 hod. - coffee break

16:00 hod. - 17:30 hod. - športové aktivity, relaxačné techniky  
(PaedDr. Monika Orliková, PhD.) a Cvičme si mozog (PhDr. Zuzana Draková, PhD.)





18:00 hod. - večera  
19:00 hod. - posedenie pri degustácii omšových vín (doc. ThDr.  
Juraj Sedláček, PhD., Dis.) + *kto čo prinesie*  
22:00 hod. -



### 10. september 2021 (piatok)

08:30 hod. - raňajky  
09:30 hod. - zhodnotenie  
10:00 hod. - odchod z chaty Trubárka  
→ zastávka v Kiosk Kubrica (environmentalistika) +  
občerstvenie v prírode (pozyva vedúca katedry SOSL),  
individuálny odchod domov



**Tešíme sa na Vašu účasť!**

*doc. PhDr. Mgr. Oľga Bočáková, PhD., prof. mim.  
vedúca Katedry sociálnych služieb a poradenstva*

*PhDr. Mgr. Andrej Hrnčárik, PhD.  
organizátor prvej výjazdovej katedrovej porady*





V dňoch 9. - 10. septembra 2021 sa uskutočnila výjazdová porada katedry. Išlo o prvú katedrovú poradu tohto typu a jej hlavným organizátorom pre tento ročník bol odborný asistent PhDr. Mgr. Andrej Hrnčárík, PhD.

Pre výjazdovú katedrovú poradu sme si vybrali areál chaty Trubárka v Kubrici neďaleko mesta Trenčín, ktorá je obklopená krásnou prírodou. Jej poloha a tiché prostredie sú ideálnym miestom pre



teambuilding. Naprieč okolitých hôr vedú cyklotrasy s rôznym stupňom náročnosti, ktoré ponúkajú dych vyrážajúce pohľady na scenériu všadeprítomnej zelene a Trenčiansky hrad. Neďaleko ubytovania sa rozprestierajú rybníky, kde sa dajú ochutnať rôzne rybacie špeciality. Počas pobytu sme mali možnosť nie len kreatívne pracovať, ale načerpať aj množstvo pozitívnej energie z príjemného prostredia do nového akademického roka. Cieľ výjazdovej porady katedry bol aspoň na chvíľu zabudnúť na nepriaznivú celosvetovú situáciu spojenú s pandemiou COVID-19 a na pracovný stres. Zároveň išlo o utuženie vzájomných vzťahov, posilnenie dôvery, tímového ducha a zlepšenie spolupráce.



Program porady bol pestrý, postavený na zážitkoch s cieľom maximálneho využitia času a priestoru. Kombinácia indoorových a outdoorových aktivít priniesla nielen dynamický charakter a zábavu, ale aj naplnenie vopred stanovených tímových cieľov. Hneď na úvod všetkých kolegov a hostí srdečne privítala vedúca katedry doc. PhDr. Mgr. Oľga Bočáková, PhD., mim. prof. Pozvanie medzi nás prijali ctení hostia Ing. Iveta Novomestská z Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR, 1. zástupca mesta Považská Bystrica PhDr. Peter Máťoš, PhD. a starosta obce Košolná PhDr. Martin Halaksa, PhD. (boli pozvaní aj kolegovia z FSV, ale ich pracovné povinnosti im neumožnili prísť).



Následne sa ku všetkým zúčastneným prihovoril aj prodekan pre rozvoj a marketing a zastupujúci prodekan pre výchovno-vzdelávaciu činnosť PhDr. Michal Imrovič, PhD. Počas prvého dňa sme okrem preberania pracovných povinností, rokovania o projektovej činnosti katedry, plánovania aktivít a harmonogramu na nový akademický rok absolvovali aj športové popoludnie, ktoré pripravila tajomníčka katedry PaedDr. Monika Orliková, PhD.



Tu sa preukázal športový duch a súťaživosť jednotlivých členov katedry. Po precvičení tela športovými aktivitami nasledovala časť precvičenia mozgu hrou formou, ktorú pre svojich kolegov zostavila PhDr. Zuzana Draková, PhD.

Aktivita s názvom Cvičme si mozog spočívala v logických úlohách, hádankách či vyplňaní tematickej tajničky, kde sme mali možnosť vidieť efektívnu tímovú spoluprácu. Po aktívnom celodennom programe obohatenom o výbornú gastronómiu nasledovala netradičná degustácia omšových vín v podaní doc. ThDr. Juraja Sedláčka, PhD., DiS., ktorý nám priblížil príbehy jednotlivých vzoriek vín. Mali sme možnosť ochutnať aj víno, ktoré pije samotný pápež. Zároveň nás pútavou prezentáciou vtiahol do veľkolepých príprav k prijatiu

pápeža Františka, ktorý v priebehu nasledujúceho týždňa navštívil našu krásnu krajinu - Slovensko. Priblížil nám proces prípravy rúcha pre pápeža, ktoré zhotovila jeho sestra.





Druhý deň sa niesol v znamení enviromentalistiky. Z chaty Trubárka sme sa vybrali do krásneho prostredia Kyselky, ktorá sa nachádza mimo rušného mesta v tichom prostredí na okraji lesa a je známa liečivým minerálnym prameňom blahodarne pôsobiacim na celý organizmus človeka.



Táto moderná forma porady katedry bola výborným prostriedkom pre upevnenie kolektívu. Stretnutie sa nieslo v príjemnom duchu, kde nechýbala dobrá nálada, zábava a pozitívna atmosféra. Všetkým členom katedry a našim hosťom sa akcia veľmi páčila, odnášali si z nej množstvo pekných zážitkov, takže už teraz môžeme povedať, že výjazdové porady budeme usporadúvať pravidelne.



### **Projektová činnosť – končiace projekty v decembri 2021 na Katedre sociálnych služieb a poradenstva**

- KEGA 019UCM-4/2020: Relaxačné techniky a pohybové aktivity ako východisko pre skvalitnenie foriem odbornej praxe študentov v zariadeniach sociálnych služieb – hlavná



riešiteľka doc. PhDr. Mgr. Oľga Bočáková, PhD., mim. prof. stručne zhodnotila aktivity v rámci daného projektu. Boli vydané publikácie Relaxačné techniky a pohybové aktivity ako východisko zvyšovania kvality života seniorov (Bočáková, O. - Petriková Rosinová, I. – Orliková, M.) a Pohybové aktivity a relaxačné techniky pre seniorov (Orliková, M. – Bočáková, O.)

- Pre seniorov bola zorganizovaná odborná konferencia v Dolnej Krupej dňa 17.06.2021 s názvom Zdravý životný štýl a seniori: zdravá výživa a relaxačné techniky, kde im boli publikácie odovzdané. K danému projektu sa vyjadrila aj PhDr. Darina Kubíčková, PhD. – členka riešiteľského kolektívu.
- VEGA 1/0708/19: Sexizmus v pomáhajúcich profesiách? – hlavná riešiteľka PhDr. Lenka Stanová, PhD. je dlhodobo PN, referovala jej zástupkyňa doc. PhDr. Mgr. Oľga Bočáková, PhD., mim. prof. V tlači je vedecká monografia s názvom Rodová rovnosť a výskumné reflexie rodového vnímania (Bočáková, O. - Stanová, L.- Orliková, M.). Mládežnícka politika ako súčasť občianskej spoločnosti – hlavný riešiteľ PhDr. Michal Imrovič, PhD. informoval o plnení aktivít v rámci projektu.

Vedúca KSSaP informovala aj o ďalších projektoch, ktoré sa v súčasnosti realizujú:

- KEGA 009UCM-4/2021: Dejiny slovenskej sociálnej práce
- APVV-20-0094: Environmentálna spravodlivosť v kontexte sociálnej práce

Členova katedry: prof. PhDr. Mgr. Jana Levická, PhD., doc. PhDr. Mgr. Oľga Bočáková, PhD., mim. prof., PhDr. Zuzana Draková, PhD., PhDr. Mgr. Andrej Hrnčárik, PhD. sú zapojení aj do celouniverzitného projektu OPII-VA/DP/2020/9.4-01: Riešenie spoločenských ohrození v dôsledku pandémie ochorenia COVID-19. Doktorandky majú svoje projekty v rámci FPPV, ktoré nás informovali o tom, ako realizujú svoje projekty, tiež ako tieto projekty budú využité v rámci ich dizertačných prác. Externý doktorand PhDr. Mgr. Andrej Martoš, MBA informoval o projekte, ktorý realizuje v obci Nemčice na farme pre ľudí bez domova.

### **Vystúpenie hostí k projektovej činnosti**

- PhDr. Martin Halaksa, PhD. (starosta obce Košolná) rozprával o projektoch v ich obci, v obci Košolná. Projekty sú zamerané na podporu zamestnanosti. Zdôraznil, že spolupráca s ÚPSVaR je nulová. Spomenul dobrovoľnícku činnosť, o ktorú nie je v obci dostatočný záujem.
- PhDr. Peter Mát'oš, PhD. (1. zástupca primátora Mesta Považská Bystrica) informoval, že v meste majú špeciálny útvar ohľadne sociálnych vecí a projektovania. Zdôraznil, že menšie obce si nemôžu dovoliť personálne obsadenie a financie na služby, ako veľké okresné mestá.
- Ing. Iveta Novomestská – vedúca horizontálnych princípov na Ministerstve práce, sociálnych vecí a rodiny SR oboznámila s projektovou činnosťou a ponúkla spoluprácu MPSVaR s FSV – konkrétne Katedrou sociálnych služieb a poradenstva. PhDr. Michal Imrovič, PhD. pozval Ing. Ivetu Novomestskú na Fakultu sociálnych vied s cieľom oficiálneho rokovania a bližšej spolupráce.

Nasledujúci deň sa niesol v duchu rokovania o úlohách v akademickom roku 2021/2022.

## VÝJAZD ČLENOV RIEŠITEĽSKÉHO TÍMU PROJEKTU KEGA: 019UCM-4/2020 V PREŠOVSKOM SAMOSPRAVNOM KRAJI

Koniec októbra sa niesol v znamení dvojdňovej návštevy východnej časti Slovenska. Prvou cieľovou zastávkou bolo mesto Sabinov ležiace v Prešovskom kraji.

V severovýchodnej periférii práve tohto mesta sa nachádza zariadenie pre seniorov **Seniorvital n.o.**, do ktorého sme prišli za účelom plnenia úloh vyplývajúcich z projektu *KEGA 019UCM-4/2020 – relaxačné techniky a pohybové aktivity ako východisko pre skvalitnenie foriem odbornej praxe študentov v zariadeniach sociálnych služieb.*



Hneď pri príchode sme si všimli pekne upravený areál s dôrazom na zóny odдыхu a relaxácie, vybudované jazierko s krásnymi druhmi rôznych rýb, altánok či fontánku v strede nádvorja. Zamestnanci na čele s riaditeľom zariadenia PaedDr. PhDr. Jaroslavom Suchým, MBA nás srdečne privítali. Ukázali nám priestory, ktoré sa nám veľmi páčili, bolo cítiť, že personál, ktorý tu pracuje, pracuje srdcom.

Po diskusii s personálom zariadenia sme mali možnosť osobne sa stretnúť aj s klientmi uvedeného zariadenia, ktorí nám porozprávali ako sa im v zariadení žije, akým aktivitám sa venujú vo svojom voľnom čase a ako zvládajú toto neľahké obdobie spojené s pandemiou COVID-19.



Teší nás, že všetci prítomní klienti sa aktívne zapájali do cvičení, ktoré sme pre nich pripravili, samozrejme každý sa zapojil podľa svojich možností. Veľkú pochvalu si však určite zaslúži pani Marta, ktorá sa počas celého cvičenia zapájala do všetkých aktivít a bola príkladom toho, že aj v seniorskom veku sa netreba báť hýbať, pokiaľ to zdravotný stav človeku umožňuje. Pri rozhovore so seniormi sme zistili, že si plne uvedomujú dôležitosť a význam pohybových a relaxačných cvičení a ich fyzioterapeutka a opatrovatelia ich pravidelne zaraďujú do denného programu. Zo spokojných tvárí klientov bolo cítiť, že sa o nich v danom zariadení starajú veľmi dobre a svoju starobu si naplno v prekrásnom prostredí užívajú.



Na záver našej návštevy sme personálu zariadenia venovali publikácie vydané v rámci projektu, upomienkové predmety Fakulty sociálnych vied a najnovšie vydania časopisu Katedrovník, v ktorom sa môžu dozvedieť viac informácií zo života našej katedry. My sme si zo zariadenia odnášali dobrý pocit zo stretnutia a cenné darčeka z ergoterapeutickej činnosti vyrobené vlastnými rukami klientov.

Touto cestou by sme sa chceli veľmi pekne poďakovať riaditeľovi – manažérovi sociálneho zariadenia PaedDr. PhDr. Jaroslavovi Suchému, MBA za naše prijatie a za to, že nám bolo umožnené prezentovať výsledky nášho projektu v rámci relaxačných techník.

**Všetkým klientom, ako aj zamestnancom prajeme hlavne veľa zdravia a veľa ďalších krásnych chvíľ a rokov spoločne prežitých v ich zariadení. Tešíme sa na ďalšiu spoluprácu!**







Druhým zariadením sociálnych služieb, ktoré riešitelia projektu navštívili bol **Dom seniorov Tatranská Štrba**, n.o. Ide o zariadenie sociálnych služieb v zdravom prostredí krásnych Vysokých Tatier. Je známe aj vo svojom širokom okolí práve vďaka pokrokovej filozofii a implementácii princípov moderného zdravotníctva a ošetrovateľstva, čo predurčuje komplexnú starostlivosť o zdravie a celkovú pohodu človeka vo vyššom veku. Práve v tomto duchu sme nadviazali našu spoluprácu, ktorá vyústila návštevou tohto zariadenia. Po krátkom úvodnom zoznámení sa s personálom daného zariadenia sa členovia riešiteľského tímu stretli aj so samotnými klientmi.







Hlavným cieľom bolo predstaviť nielen personálu, ale najmä klientom zariadenia nové metódy relaxačných techník a pohybových aktivít, ale aj príslušných pomôcok, ktoré môžu byť spríjemnením a obohatením ich života. Zamestnanci ocenili, že sa prostredníctvom ukážok naučili niečo nové, čo budú môcť využívať so seniormi aj v praxi.

Mgr. Ivete Valčkovej bola odovzdaná metodická príručka s názvom Pohybové aktivity

a relaxačné techniky pre seniorov a vysokoškolská učebnica s názvom Relaxačné techniky

a pohybové aktivity ako východisko zvyšovania kvality života seniorov, ktoré boli spracované ako výstup v rámci riešenia projektu. Zamestnancom zariadenia sme ako milú pozornosť priniesli upomienkové predmety Fakulty sociálnych vied a najnovšie vydanie časopisu Katedrovník, v ktorom si môžu prečítať o aktivitách našej katedry.

Touto cestou ďakujeme zástupkyňi pre poskytovanie sociálnych služieb Mgr. Ivete Valčkovej za umožnenie zrealizovania ukážok z nášho projektu.



**Všetkým prajeme hlavne pevné zdravie v tejto neľahkej dobe, ktorá nás všetkých neúnavne skúša, veľa síl, entuziazmu a energie. Pevne veríme, že naša spolupráca bude pokračovať aj v budúcnosti.**







## VÝJAZD ČLENOV RIEŠITEĽSKÉHO TÍMU PROJEKTU KEGA: 019UCM-4/2020 V TRNAVSKOM A NITRIANSKOM SAMOSPRÁVNOM KRAJI

Spomedzi veľkého množstva zariadení sociálnych služieb na Slovensku sme si vybrali aj zariadenie, ktoré sa nachádza v Dunajskej Strede. Konkrétne ide o **Zariadenie pre seniorov**, ktoré sme v rámci projektu KEGA 019UCM-4/2020 "Relaxačné techniky a pohybové aktivity ako východisko pre skvalitnenie foriem odbornej praxe študentov v zariadeniach sociálnych služieb" navštívili v dňoch 09. novembra 2021. Zariadenie pre seniorov v Dunajskej Strede patrí do Trnavského samosprávneho kraja.

Po úvodnom zoznámení sa s klientmi zariadenia a príhovore vedúcej Katedry sociálnych služieb a poradenstva FSV UCM v Trnave a vedúcej projektu doc. PhDr. Mgr. Olgy Bočákovéj, PhD., mim. prof., ktorý tlmočila do maďarskej reči prekladateľka, keďže väčšina klientov hovorí maďarským jazykom, sme začali s praktickými ukázkami relaxačných



technik a cvičení. Relaxačné cvičenia zahŕňajú hlboké dýchanie, na ktoré popri každodenných povinnostiach často krát zabúdame a pritom má veľký význam pre zdravie človeka. Dychové cvičenia podporujú funkcie dýchacieho systému, zvyšujú dychovú kapacitu pľúc a ovplyvňujú činnosť orgánov v tele tým, že dodávajú kyslík do všetkých buniek ľudského organizmu. Okrem toho upokojujú myseľ. Tieto cvičenia nie sú vôbec náročné, preto ich môže vykonávať takmer každý senior.

Zostavu cvikov máme doplnenú o skladby od známych interpretov, ktoré poznajú všetci seniori. Hudbu sme k našej ukážke cvikov zakomponovali zámerne a to z dôvodu, že v senioroch vzbudzuje mnohé spomienky z minulosti a je veľkým impulzom pri

cvičení. Nemusí ísť o žiadne fyzicky namáhavé cviky, celkom stačí, ak seniori tleskajú, podupkávajú nohami alebo sa len tak voľne hýbu do rytmu skladieb a spievajú. Sú tak nepriamo nútení spomenúť si na texty piesní, čím sa podporuje aj ich pamäť.

Pri senioroch je veľmi dôležitý vhodný výber cvičení, obsahu, zaťaženia a dĺžky trvania pohybových aktivít prispôbený zdravotnému stavu a možnostiam konkrétneho seniora. Správne zvolené cviky a s nimi spojená fyzická záťaž sú pre seniorov mimoriadne prospešné a je možné nimi predchádzať





mnohým ochoreniam, ktoré súvisia so zmenami vo svalových vláknach, v kostných bunkách a funkciách vnútorných orgánov. Ide o známe ochorenia ako napr. osteoporóza, znižovanie objemu svalstva, znižovanie vitálnej kapacity pľúc či kornatenie a upchávanie ciev spojené s infarktom myokardu.

Zostavu cvikov sme tvorili citlivo s ohľadom na cieľovú skupinu seniorov, s ktorými sú praktizované. Nie sú príliš kondične náročné, sú šetrné k ich kĺbom, pomalé, jemné, plynulé a bezpečné. Klienti zariadenia si mali možnosť vyskúšať rôzne pomôcky na cvičenie, niektoré poznali aj z priestorov telocvične zariadenia, mnohé však boli pre nich celkom nové. Páčil sa im ich tvar (napr. pichľavý ježko), ale aj rôzne farebné odtiene. Seniori najviac ocenili výber šlágrov v maďarskom jazyku, ktoré si veselo pospevovali a spevom sa s nami aj rozlúčili. Na pohybové aktivity v zariadení kladú vysoký dôraz, pretože vidia jeho pozitívny vplyv na organizmus človeka vo vyššom veku.

Na záver by sme sa radi poďakovali Ing. Kolomanovi Pongráczovi za ochotu prijať nás, tiež Mgr. Beáte Hvizdákovej- vedúcej sestre za srdečné privítanie a PhDr. Márii Bertalan – sociálnej pracovníčke za spoluprácu pri tlmočení a cvičení.

**Prajeme všetkým zamestnancom a klientom tohto zariadenia veľa zdravia, spokojnosti. Tešíme sa na spoluprácu.**



Aby nebola naša pozornosť centrovaná iba na Trnavský región, dňa 10. novembra 2021 sme sa rozhodli navštíviť aj Nitriansky kraj, konkrétne **Zariadenie sociálnych služieb OAZIS Kameničná – Balvany**. Uvedené zariadenie je rozdelené do troch častí:

- Zariadenie pre seniorov,
- Domov sociálnych služieb,
- Zariadenie podporovaného bývania.

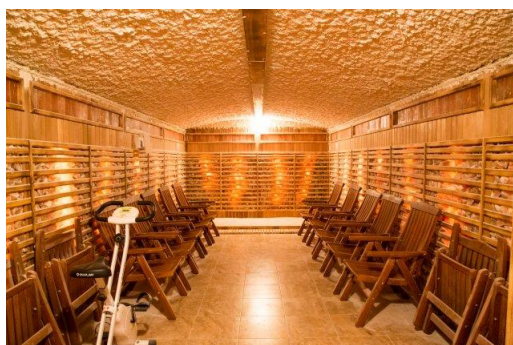
Hneď na úvod nás privítal veľmi milý a ústretový personál na čele s pani Mgr. Monikou Froncovou, ktorá v zariadení pracuje na pozícii sociálnej pracovníčky.

Hlavná časť nášho pripraveného programu pozostávala z príhovoru vedúcej Katedry sociálnych služieb a poradenstva FSV UCM v Trnave



a vedúcej projektu KEGA 019UCM-4/2020 "Relaxačné techniky a pohybové aktivity ako východisko pre skvalitnenie foriem odbornej praxe študentov v zariadeniach sociálnych služieb" doc. PhDr. Mgr. Oľgy Bočákovej, PhD., mim. prof., po ktorom nasledovali praktické ukážky. Pre klientov zariadenia sme si pripravili špeciálnu zostavu cvikov doplnenú o známe hudobné skladby s cieľom ukázať nové relaxačné techniky a metódy nielen na efektívne trávenie voľného času, ale aj udržiavanie hybnosti jednotlivých častí tela a zvyšovanie celkovej kvality života klientov.

Mali sme možnosť nahliadnuť do jednotlivých terapeutických miestností: keramickej dielne, kinosály na premietanie filmov, masážnej miestnosti a soľnej jaskyne.





V tomto zariadení je tiež realizovaná dramaterapia, biblioterapia, arteterapia, gardenterapia, kulinoterapia, animoterapia, ale aj reminiscenčná terapia, ktoré sa tešia veľkej obľube. Personál zariadenia veľmi dbá na uvedené terapie, aby klienti dosahovali čo najvyššie možné funkčné schopnosti a zručnosti vedúce k samostatnosti. Aj exteriér zariadenia bol premyslene usporiadaný a bolo vidieť, že je oň vzorne postarané. Pokosený trávnik, esteticky upravené kríky a stromy, či fontána. Dominantou záhrady bolo jazierko s rôznymi pestrofarebnými druhmi rýb s vodopádom, pri ktorom boli umiestnené prístroje na workoutové cvičenie.



Vďaka veľmi príjemnej a uvoľnenej atmosfére v závere našej návštevy zariadenia boli niektoré riešiteľky projektu klientmi zariadenia vyzvané do tanca. Takéto spontánne reakcie poukazujú na skutočnosť, že klienti zariadenia majú z našich návštev a vopred kvalitne zostaveného programu úprimnú radosť.

Touto cestou nám dovoľte vyjadriť obdiv k personálu zariadenia OAZIS, ktorý sa s obrovským nasadením stará o svojich

klientov a snaží sa im vytvoriť tie najlepšie podmienky pre život. Zároveň naše veľké poďakovanie patrí aj pánovi riaditeľovi Zariadenia sociálnych služieb OAZIS Tiborovi Pálmayovi, ktorý nám umožnil navštíviť toto zariadenie. Za srdečné privítanie ďakujeme Mgr. Monike Froncovej – sociálnej pracovníčke a Mgr. Tímei Manyusovej – vedúcej sestre.

**Prajeme vedeniu, celému personálu a klientom pevné zdravie. Veríme, že našu spoluprácu v budúcnosti rozvieme.**







# VYBRANÉ RELAXAČNÉ TECHNIKY PRE SENIOROV

**doc. PhDr. Mgr. Oľga Bočáková, PhD., mim. prof.**  
**PaedDr. PhDr. Iveta Petříková Rosinová, PhD., MHA**  
**PaedDr. Monika Orliková, PhD.**

Starnutie populácie je v súčasnom období globálnym demografickým procesom. S problematikou starnutia populácie súvisí aj otázka zdravia a zdravého starnutia seniorov. Prioritou a trvalým záujmom ľudstva je zdravé starnutie. Súčasťou podpory zdravia seniorov je aj motivácia seniorov k aktívnej účasti na starostlivosti o svoje zdravie. V pochopení úloh seniorského veku má veľký význam edukácia seniorov. Táto uľahčuje adaptáciu na zmenený spôsob života, v udržiavaní telesnej a psychickej aktivity, v orientácii v meniacom sa svete. Pravidelná fyzická aktivita je základom zmeny životného štýlu. Pohybová aktivita by mala byť súčasťou každodenného života seniora. Pohyb je spájaný s pojmami, ako je nezávislosť, sebestačnosť, aktivita a vysoká kvalita života. Skúsenosti s prácou so seniormi, samotná prax nám ukazuje, že neustále narastá záujem seniorov o zvyšovanie ich kvality života. Súčasný stav v oblasti využívania relaxačných techník a pohybových aktivít seniormi je nedostačujúci. Práve preto je veľmi dôležité a nevyhnutné venovať zvýšenú pozornosť seniorom, problematike realizácie relaxačných techník a pohybových aktivít v zariadeniach sociálnych služieb, ale aj v domácom prostredí. Niektorí seniori majú problémy s adaptáciou na starobu, starnutie a pociťujú seba samých ako záťaž pre spoločnosť. Trpia frustráciou, osamelosťou, čo sa negatívne odráža na ich somatickom a psychickom zdraví. V súčasnosti je sociálny status seniorov v spoločnosti vnímaný často negatívne. Prevláda v spoločnosti ideál krásy, mladosti, pričom sa zabúda na hodnoty vytvorené seniormi.

Prostredníctvom vybraných relaxačných techník chceme dosiahnuť, aby sa rozvíjali schopnosti, zručnosti, sociálne väzby seniorov, aby sa udržiavala ich telesná a duševná rovnováha. Dôležitým aspektom udržiavania kvality života seniorov je aj pohybová aktivita.

Využívaním relaxačných techník a pohybových aktivít sa spomaľuje rozvoj chronických ochorení u seniorov. Spomaľuje sa rozvoj fyziologických zmien spojených so starnutím, zlepšuje sa mentálne zdravie seniorov, nadväzujú sa sociálne kontakty pri organizovaných pohybových aktivitách. Prostredníctvom relaxačných techník sa znižuje pocit osamelosti a sociálnej izolácie. Relaxačné techniky majú veľký vplyv na zlepšenie kvality života človeka. Ak človek túži po aktívnom a plnohodnotnom živote aj v seniorskom veku, najlepšie sa dá život vychutnať vtedy, keď je človek zdravý. Seniori majú vo väčšine prípadov na cvičenie dostatok času. Je síce pravdou, že seniori sa boria s viacerými prekážkami. Mnohí trpia rôznymi chorobami, preto by pohyb u seniorov mal byť primeraný ich veku.

Ak chcete, aby sa o Vás niekto postaral, keď budete starý, starajte sa aj Vy o svojich najbližších. Vaše deti to uvidia a budú to považovať za správne konanie. Starší človek je predovšetkým skúsený človek. Svojimi životnými skúsenosťami a cennými radami môže obohatiť život rodiny, svojich blízkych.

Je potrebné zamýšľať sa nad svojim životom a predpokladať, že raz každý bude starý. Každý z nás starne, so zvyšovaním veku bude potrebovať každý pomoc. V individuálnom

živote, píše Haškovcová (2012), je potrebné sa venovať okrem práci aj osobným záľubám, dbať na dobrú fyzickú a psychickú kondíciu.

Pre seniorov má veľký význam aj relaxácia, oddych. Podľa Venglárovej a kol. (2011) sú dôležité nasledovné druhy relaxácie:

- *spontánna relaxácia*: patria sem správne dýchanie a tiež relaxácie za pomoci vody (je potrebné vypíť pohár vody, na predlaktie si pustiť studenú vodu a opláchnuť tvár)
- *relaxácia meditáciou*
- *Jacobsonova progresívna relaxácia*: ide o uvoľnenie tela, čo vplýva veľmi dobre na psychiku seniora. Táto terapia pomáha pri bolestiach hlavy, úzkostiach, hypertenzii, nakoľko sa uvoľnia svaly.
- *Schultzov autogénny tréning*: cvičením dosiahneme fyzické a psychické uvoľnenie. Ide o postupné uvoľňovanie jednotlivých častí tela: päsť, dlane, ramená, čelo, oči, sánka a čeľusť, chrbát a lopatky, brucho, nohy. S nádychom je potrebné napnúť tú časť tela, na ktorú sa sústreďíme. Pri každom cviku je potrebné s výdychom napätie uvoľniť. Každý cvik sa opakuje 3 až 5 krát za sebou.
- *imaginácia (zámerné zobrazovanie ukludňujúcich scenérií)*: ide o relaxačné príbehy, predstavy. Pre relaxáciu treba vybrať vhodný čas, keď sa prejavuje únava. Napríklad, imaginácia lesa.



Venglárová a kol. (2011) píše o mnohých možnostiach relaxácie, ako sú:

- *aromaterapia*: vychádza z egyptskej tradície a používajú sa pri nej éterické oleje (prírodné vonné látky z rastlín). Také známe éterické oleje sú:
  - levanduľový olej – pôsobí ukludňujúco
  - tymiánový olej – pôsobí aktivizujúco
  - jasmínový olej – pôsobí povzbudzujúco
  - citrónový olej – pôsobí na zlepšovanie nálady a iné
- *arteterapia*: má veľké využitie v psychiatrii a využíva kresbu ako relaxáciu
- *muzikoterapia*: využíva sa hudba nielen na počúvanie, ale aj k pohybu. Často je spojená aj s tancom.
- *relaxácia prostredníctvom farieb*: každá farba predstavuje určitý druh energie, rôzne farby majú rôzne účinky na rôzne orgány
- Relaxačné techniky sú vhodné pri zvládaní úzkosti a pri predchádzaní depresívnym stavom, ale rovnako je možné liečiť akékoľvek zdravotné problémy. V hlbokom relaxačnom stave sa dáva do pohybu aj samoliečiaci proces. Uvoľnenie je cestou k rýchlejšej a kvalitnejšej regenerácii síl. Na uvoľnenie možno použiť prípravne



prostriedky, ako teplé relaxačné bazény, sauny, masáž, nat'ahovacie cvičenia (strečing) a relaxačné i psychorelaxačné techniky.

- Medzi ne patria autoregulačné tréningy, dychové cvičenia, relaxačné techniky meditácie. K uvoľňovaniu, s následným relaxovaním, možno pristupovať rôzne – pasívne prijímaním sauny, kúpeľa, masáže a pod. až po počúvanie relaxačnej hudby alebo slovného sprievodu.
- Pre nacvičovanie relaxácie sa používajú viaceré osvedčené *relaxačné metódy a techniky*. V konečnom dôsledku si však človek musí nájsť tú vlastnú pre neho účinnú metódu či techniku, ako dokáže svoj vlastný organizmus priviesť do stavu uvoľnenia, a to buď sám alebo s pomocou skutočného odborníka.
- Relaxačné techniky a metódy sú odporúčané ľuďom, ako jedinečná obrana proti rozvoju stresu a vzniku syndrómu vyhorenia.

### ❖ Vybrané relaxačné techniky

#### ➤ Relaxačné techniky ružovej bubliny

Táto meditácia je prostá a užasne účinná. Pohodne si sadneme alebo ľahneme, zavrieme si oči a zhlboka dýchame, pomaly a prirodzene. Potom si predstavíme niečo, čo by sme si priali dokázať. Predstavíme si, že k tomu už došlo a v duchu si to predstavujeme čo najzreteľnejšie. Naš cieľ vložíme do ružovej bubliny. Ružová farba je spojená so srdcom a ak vibrácie tejto farby niečo obklopujú, čo si predstavujeme, prinesie nám to iba to, čo je dokonale spriaznené s naším bytím. Tretím krokom je pustiť bublinu a prestaviť si ju ako pláva k vesmíru a stále obsahuje našu víziu. To symbolizuje, že sme ju citovo "opustili". Teraz je voľná, aby plávala vesmírom a priťahovala a zhromažďovala energiu k svojej realizácii.



#### ➤ Hydroterapia

Hydroterapia – liečenie vodou je metóda liečby prírodnými zdrojmi a používa sa odpradáva. Voda je pre človeka prirodzenou súčasťou života. Uhasí smäd, očistí, ochladí alebo zohreje, pôsobí ako upokojujúci a masážny prostriedok. Jednoducho prináša – zdravie. Za posledných 15 rokov vidíme vzrastajúci záujem o objavovanie a používanie takých



metód liečenia, ktoré by boli jednoduché, racionálne a účinné, ale ktoré by nezanechávali na zdraví pacienta škodlivé následky. Medzi takéto metódy patria hlavne rôzne spôsoby telesnej terapie, jednoduché bylinkové odvary, životospráva a čistota – tak vnútorná, ako aj vonkajšia. Patria sem aj najrôznejšie, fyziologické stimuly určené na používanie v domácom prostredí



pri rozličných stavoch ochorenia – zápalové stavy, novotvary, degeneratívne choroby a duševné choroby. Okrem relaxačných a blahodarných účinkov na fyzické zdravie je hydroterapia účinná aj pri psychologickej nerovnováhe, sprevádzanej pocitmi úzkosti a stresom. Nemožno nespomenúť ani jej podiel na zdravej a krásnej pleti.

Súčasťou liečby vodou je aj balneoterapia, zahrňujúca liečebné postupy, pri ktorých sa používajú prírodné liečivé minerálne pramene a bahno. Využíva sa pri udržiavaní a podpore zdravia, liečbe ochorení a patologických stavov a pri obnovovaní stratených funkcií a schopností.

Balneoterapia sa aplikuje väčšinou v rámci komplexnej kúpeľnej liečby, pričom aplikačnú techniku, dávkovanie, intenzitu a dĺžku procedúry ordinuje lekár.

### ➤ **Helioterapia – blahodarné účinky slnka**

Liečba svetlom je súčasťou histórie ľudstva. Helioterapiu využívali už veľmi dávno v Indii, Číne a Egypte na liečenie rôznych chorôb vrátane psoriázy. Aj starí Gréci a Rimania vedeli, že slnečné svetlo lieči. Dokonca už pred 3000 rokmi využívali lekári vo svojej praxi fotosenzibilizujúce látky, zvyšujúce citlivosť kože na UV žiarenie, skôr než sa pacienti vystavili slnečnému žiareniu. Bola to primitívna verzia súčasnej fotochemoterapie. V roku 1877 britskí vedci Dawns a Blunt náhodne zistili, že slnečné žiarenie ničí škodlivé baktérie. Moderné využitie slnečného svetla na liečebné účely sa začalo až okolo roku 1903, keď kodanský profesor Niels Finsen získal Nobelovu cenu za prácu v oblasti liečby svetlom, presnejšie za liečbu tuberkulózy kože helioterapiou. Tak sa začalo UV žiarenie používať nielen na liečbu spomínanej tuberkulózy ale aj vírusového zápalu pľúc, príušnic, detských infekčných chorôb či streptokokových infekcií. Helioterapia stála na výslni pri mnohých spomínaných ochoreniach až do roku 1938, keď bol vynájdený penicilín. Od tohto momentu sa od liečby slnkom začalo ustupovať.



Zníženie cholesterolu má za následok zlepšenie schopnosti červených krviniek prenášať kyslík. Slnko teda prispieva k okysličeniu krvi. Zlepšuje sa tak koncentrácia a spolu s ňou aj schopnosť učiť sa. Slnečné žiarenie súčasne znižuje hladinu hormónu melatonínu, ktorý spôsobuje malátnosť a únavu. Lymfocyty sú biele krvinky, ktorých množstvo a aktivita sa pri pohybe na slnku zvyšuje, z čoho sa teší náš imunitný systém. Zvyšuje sa aj tvorba protilátok, najmä gamaglobulínov, ničiacich vírusy. Lymfocyty potom produkujú látku interferón, ktorá sa vďaka svojej schopnosti zastaviť množenie vírusov využíva pri liečbe niekoľkých druhov rakoviny, akými sú leukémia, sarkóm a karcinóm. Ale pozor! Aj v tomto prípade platí, že aj dobrého veľa škodí.



V súčasnosti sa čoraz viac hovorí o narušení ozónovej vrstvy, ktorá k nám prepúšťa oveľa väčšie množstvo UV žiarenia. Takže slnko vždy s mierou. Radšej v kratších intervaloch a častejšie. Vyvarujete sa tak úpalu, spálenia a predčasného starnutia pokožky, ktoré výrazne zvyšujú riziká ochorenia rakoviny kože. Všeobecne je známe, že čím je slnko vyššie, tým je silnejšie.

### ➤ **Aromaterapia**

Používanie éterických olejov (silíc) je známe už od dávnej minulosti, najmenej od roku 4500 pred n. l., keď z nich pripravovali Egypťania parfumy a lieky. Ich kňazi používali éterické oleje aj pri balzamovaní a stopy týchto olejov možno nájsť ešte dnes na múmiách starých tritisíc rokov. Tieto dávne poznatky uchovávali grécki, rímski a arabskí lekári, ktorých vedecké objavy ovplyvňovali medicínu po dlhé stáročia. Ešte v 18. storočí sa éterické oleje používali v širokom meradle ako liek. Neskôr, v 19. storočí, sa už mnohé z týchto esencií vyrábali synteticky. Bolo to lacnejšie, ako získavať oleje z rastlín, a tak nastal odklon od prírodných liečiv.



Modernú aromaterapiu začal používať francúzsky chemik René-Maurice Gattefossé, ktorý v roku 1920 objavil liečivé vlastnosti éterického levanduľového oleja. Podnietilo ho to ku štúdiu antiseptických vlastností éterických olejov a v roku 1937 vydal prvú modernú knihu o aromaterapii. Ponoriť sa do kúpeľa, do ktorého ste pridali éterický olej, je najjednoduchší spôsob, ako sa účinné látky môžu vstrebať do organizmu.

Aromaterapia mierne a prirodzene aktivuje liečivé schopnosti ľudského tela. Okrem toho, že ukladňuje vaše rozhádzané nervy a relaxuje vaše stuhnuté svaly, aromaterapia zlepšuje kvalitu vášho života, lebo nabáda vaše telo i myseľ, aby fungovali účinnejšie.

### ➤ **Muzikoterapia**

Potreba sebavyjadrenia sa neuspokojuje iba rečou, ale tiež hudbou. Jej rytmus a harmónia, striedanie zvukov a ticha pôsobí na naše zmysly často tak silno, že sa to nedá slovami vyjadriť.



Hudba sa spája s liečením odpradáva - avšak toto spojenie ustúpilo do pozadia vo chvíli, kedy sa začalo vyžadovať, aby bol každý liečebný postup vedecky preverený. Až dnes sa použitie hudby v liečebnom procese opäť skúma a zisťuje sa, že je účinné. Individuálna reakcia je síce rôzna, ale na mnohých z nás hudba veľmi pôsobí. A pokiaľ dokonca hudbu aktívne vykonávame - i neumelecky, umožní nám to vyjadriť celú škálu emócií od zlosti a sklamaní k pohode a radosť. Komu môže

muzikoterapia pomôcť: Všetkým mentálne postihnutým a telesne postihnutým. Liečba prospieja starším ľuďom v zariadeniach sociálnych služieb, ale aj v domácom prostredí. Teda všetkým, ktorí potrebujú pomoc pri zvládaní stresu.

### ➤ Ergoterapia

Bočáková a Suchá (2015) uvádzajú, že cieľom ergoterapie je dosiahnutie maximálnej sebestačnosti a nezávislosti seniorov a tým zvýšiť ich kvalitu života. Medzi ergoterapeutické aktivity v geriatrickej patrí hodnotenie funkčnej zdatnosti seniorov v rozsahu aktivít každodenného života. Ergoterapia sa tiež snaží o zaškolenie seniorov vo využívaní nových technológií netradičných techník a postupov vrátane práce s počítačom (Kalvach, Zadák, Jiráček, 2004). Hlavným terapeutickým prostriedkom v ergoterapii je zmysluplná činnosť či zamestnanie, ktoré pomáha k obnove postihnutých funkcií. Zvolené činnosti zohľadňujú osobné, sociálne, kultúrne a ekonomické potreby osoby, jej aktuálny funkčný stav, vek, pohlavie a tiež podmienky prostredia, v ktorom sa nachádza.

Medzi základné ciele ergoterapie patria:

- *podpora zdravia a duševnej pohody osoby prostredníctvom zmysluplnej aktivity alebo zamestnania*
- *podpora v zlepšení schopností, ktoré osoba potrebuje pre zvládnutie bežných denných činností, pracovných činností a aktivít voľného času*
- *umožnenie osobe naplňovať jej sociálne role*
- *napomáhanie k plnému zapojeniu osoby do aktivít jej sociálneho prostredia a komunity*
- *uplatňovanie terapie zamerané na klienta alebo pacienta, ktorý je aktívnym účastníkom terapie a podieľa sa na plánovaní a procese terapie*
- *posilnenie osoby v udržaní, obnovení či získaní každodenných činností v interakcii s prostredím (zvládanie nárokov ako sociálneho, tak i fyzického prostredia)*
- *usilovanie o zachovanie príležitosti zúčastniť sa aktivít každodenného života všetkým osobám bez ohľadu na ich zdravotné postihnutie alebo zvyhodnenie (Česká asociácia Ergoterapeutů).*



### ➤ Arteterapia

Arteterapia využíva výtvarné umenie ako prostriedok k osobnému vyjadreniu v rámci komunikácie. Výtvarný výrazový prostriedok je dostupný každému, nie len ľuďom výtvarne nadaným. Tento druh činnosti získal názov „arteterapia“ hlavne preto, že sa najviac rozvíjal v oblasti duševného zdravia. Rozvoj arteterapiebol a je pre duševne chorých pacientov, seniorov veľkým prínosom (Liebmann, 2005).

Súčasťou výtvarného umenia je vytváranie vizuálnych foriem. Umením rozumieme samotný proces tvorby, tak i jeho výsledok. Pri tejto činnosti využívame jednu či viac výtvarných techník a prostriedkov, napríklad: *malba, kresba, grafika, modelovanie*.

Každý z nás sa takmer denne venuje nejakej tvorivej vizuálnej činnosti. Príkladom sebahodnotenia môže byť to, ako sa obliekame, ako si vyzdobíme domov či usporiadame kvetiny na záhrade. I v týchto bežných činnostiach totiž uplatňujeme výtvarné prostriedky: *formu, farbu, štruktúru a kompozíciu* (Cambellová, 1998).



Ciele, ktoré si arteterapia kladie, súvisia na jednej strane s tým, z akých teoretických pozícií vychádza. K individuálnym cieľom patrí:

- uvoľnenie,
- sebaaprežívanie a sebavnímanie,
- vizuálna a verbálna organizácia (usporiadanie) zážitkov,
- poznanie vlastných možností,
- primerané sebahodnotenie,
- rast osobnej slobody a motivácie,
- sloboda pre experimentovanie pri hľadaní výrazu pocitov,
- emócií alebo konfliktov, rozvoj fantázie, nadhľad, celkový rozvoj osobnosti (Šicková - Fabrici, 2002).



### ➤ Animoterapia

Animoterapia (zooterapia) - zvieratami podporovaná terapia je súhrnný termín pre rehabilitačné metódy a metódy psychosociálnej podpory zdravia, ktoré sú založené na využití vzájomného pozitívneho pôsobenia pri kontakte medzi človekom a zvierat'om (Mojžišová a kol., 2002).

Nerandžic (2006) píše, že animoterapiu – zooterapiu môžeme deliť podľa využívania metódy na:

- *aktivity za pomoci zvierat (Animal Assisted Activities - AAA) - prirodzený kontakt človeka a zvierat'a zameraný na zlepšenie kvality života klienta alebo prirodzený rozvoj jeho sociálnych zručností,*
- *terapia za pomoci zvierat (Animal Assisted Therapy - AAT) - cielený kontakt človeka a zvierat'a zameraný na zlepšenie psychického alebo fyzického stavu klienta,*
- *vzdelávanie za pomoci zvierat (Animal Assisted Education - AAE) - prirodzený alebo cielený kontakt človeka a zvierat'a zameraný na rozšírenie alebo zlepšenie výchovy, vzdelávania alebo sociálnych zručností klienta,*
- *krízová intervencia za pomoci zvierat (Animal Assisted Crisis Response - AACR) - prirodzený kontakt zvierat'a a človeka, ktorý sa ocitol v krízovom prostredí, zameraný na odbúravanie stresu a celkové zlepšenie psychického alebo fyzického stavu klienta (Nerandžič, 2006).*

Animoterapiu – zooterapiu je možné deliť na viacero druhov:

- *canisterapia - využitie psa v rámci animoterapie,*
- *felinoterapia - využitie mačky v rámci animoterapie,*
- *hipoterapia - využitie koňa v rámci animoterapie,*
- *delfinoterapia - využitie delfína v rámci animoterapie,*



- *lamaterapia* - využitie lamy v rámci animoterapie,
- *insektoterapia* - využitie hmyzu v rámci animoterapie,
- *ornitoterapia* - využitie vtáka v rámci animoterapie.

Vznikol tiež špecifický smer nazývaný farmingtherapy - terapia praktikovaná na farmách (Freeman, 2007).

### ➤ **Bábikoterapia**



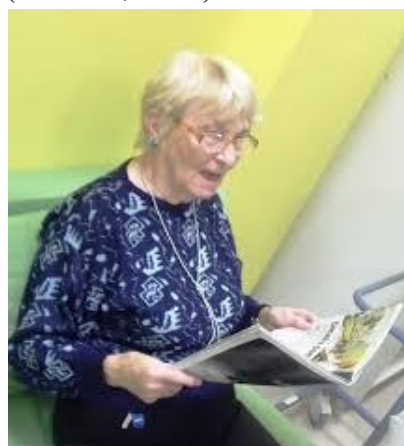
Bábikoterapia je veľmi účinnou formou terapie rôznych typov a stupňov demencie. Bábiky majú overené a ukludňujúce terapeutické účinky, znižujú agresivitu, eliminujú pocit úzkosti a dezorientácie. Bábikoterapia k nám prišla zo Švédska, dnes už je reálnou terapiou po celom svete.

Terapeutické bábiky sú vyrobené z textílií, ktoré sú príjemné na dotyk. Majú výšku okolo 50 - 60 cm, skutočne evokujú pocit bábätka, ktoré sa držia na rukách. Vlasy sú jemné na dotyk, pripomínajú ozajstné vlasy.

Tváre bábik majú rôzne výrazy - navyiac s modulmi tlkotu srdca pripomínajú skutočne živé bábätko. Táto terapeutická metóda vyvoláva u seniorov materské inštinkty a príjemné spomienky na detstvo. Spomienky seniorov sú obnovované i tým, že sú zaobstarané aj veci, ktoré sú potrebné pre starostlivosť o "malé dieťa", napríklad detský kočik, ošatenie, hračky a iné (Bočáková, Suchá, 2015).

### ➤ **Biblioterapia**

Terminologický a výkladový slovník knižničnej vedy uvádza, že „*biblioterapia je psychoterapeutická metóda, ktorá využíva čítanie k liečbe duševne chorých, ale rovnako sa využíva aj pri rehabilitácii po liečbe a k navodzovaniu relaxácie v rámci psychohygieny.*“ (Kráľová, 2012).



Biblioterapia je využívanie čítania na liečbu duševne chorých, alebo drogovovo závislých ľudí. Pri liečení sa používa individuálna alebo skupinová terapia. Ako liečebná metóda sa začala používať už v starovekom Grécku. V 18. a 19. storočí bola bibliografia rozšírená v Anglicku, Nemecku, Francúzsku a Škótsku.

Čítanie pomáha seniorom využívať voľný čas, prekonávať duševné krízy a depresívne stavy, riešiť ich vnútorné psychické konflikty a podobne. Čítanie dáva seniorom, možnosť vytrhnúť sa zo všedných dní a zažiť rôzne dobrodružstvá. Ponúka možnosti, ako sa vyrovnáť

s ťaživou situáciou. Môžeme povedať, že čítanie má pozitívny vplyv na duševnú pohodu klienta, seniora. Hlavným cieľom biblioterapie je revitalizácia a celkový rozvoj osobnosti. Kniha môže priaznivo ovplyvňovať správanie klienta. Mala by ho podnietiť a povzbudiť k aktívnemu spôsobu života (Kráľová, 2012).

Knihy poskytujú akési útočisko alebo únik z reality do sveta fantázie, kde sa naše problémy



zdajú byť maličkosťou. Knihy človeku predostierajú svet, ktorý ho dokáže vytiahnuť z každodenného stereotypu (Bočáková, Suchá, 2015).

Pri knihách môže jedinec prežívať rôzne dobrodružstvá, ktoré ho pohltia a unášajú do sveta fantázie. Do sveta, ktorý im splní ich sny a túžby, ktoré sú v bežnom živote tak veľmi vzdialené. A toto všetko môže prežiť v teple a v bezpečí.

### ➤ **Reminiscenčná terapia**

Reminiscenčná terapia je aktivizačná a validačná terapia, ktorá využíva zachovanú dlhodobú pamäť seniora a cez jeho zachované spomienky ho aktivizuje. Využíva sa u seniorov s rôznymi formami demencie.

Hlavnými cieľmi reminiscenčnej terapie sú:

- *zlepšenie spolupráce a komunikácie*
- *zníženie sociálnej izolovanosti, osamelosti seniorov*
- *obnovenie sociálneho kontaktu*
- *stimulácia mozgovej činnosti seniorov*
- *zmiernenie a predchádzanie porúch sprevádzajúcich prejavy demencie a Alzheimerovej choroby*



Pri terapii sa využíva rad pomôcok na oživenie pamäti, ako sú: staré filmy, obľúbené knihy a hudba, staré fotografie, dobové predmety, tanec i spoločenské hry. Vhodnou formou, ako povzbudiť a oživiť dlhodobú pamäť v rámci reminiscenčnej terapie, je i práca s terapeutickými bábkami, nazývanými i empatické bábiky.

### ➤ **Magnetoterapia**

Prírodný magnet ako liečebný prostriedok využívali ľudia už v staroveku a stredoveku. Prišli totiž na to, že zdravotný stav tých, ktorí sa vyskytovali v oblasti statického magnetického poľa, sa nezhoršoval, naopak, zlepšoval sa. Vďaka liečivej sile typov magnetov vznikla magnetoterapia, ktorá je v medicíne neoddeliteľnou súčasťou komplexnej terapie.

Magnetoterapia je účinná najmä pri :

- *hojení zlomenín,*
- *rôznych chrbticových bolestivých stavoch,*
- *po úrazoch pohybového systému,*
- *reumatickej artritíde,*
- *porucha prekrvenia,*
- *artróze kĺbov,*
- *bolestiach hlavy a migréne,*
- *hučaní v ušiach,*
- *urologických a gynekologických zápaloch,*
- *psoriáze.*



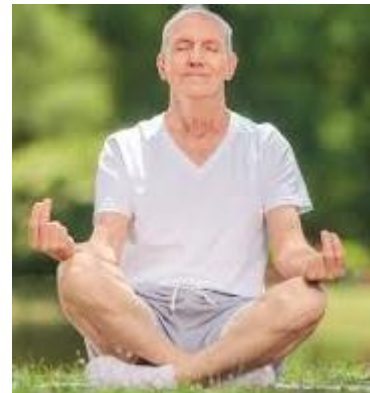
### ➤ **Meditácia**

Kvalita nášho denného života v tomto stále uponáhľanejšom, stresmi sužovanom prostredí závisí zväčša od našej schopnosti, či si občas, lepšie však pravidelne, nájdeme trochu času

na pokoj a pohodu. Liečivú silu vnútorného ticha, ktorú v takýchto chvíľach pocítujeme, v kultúrach Ďalekého východu poznajú už po tisíročia a pravidelne ju aj využívajú. Základným predpokladom pre toho, kto chce meditovať, je jeho vnútorná potreba pokoja, uvoľnenia, slobody a túžba dostať sa na tejto ceste o kus ďalej.

Najprv si však treba položiť otázku:

- ❖ *Čo vlastne chcem meditáciou dosiahnuť?*
- ❖ *Chcem nájsť pokoj a uvoľnenie z každodenného stresu?*
- ❖ *Chcem svoje myšlienky a vysnívané želania formulovať a vizualizovať?*
- ❖ *Chcem sa modliť, skúmať sa, dôjsť k poznaniu a osvieteniu, objaviť v sebe Boha?*
- ❖ *Chcem nájsť cestu k sebe, vstúpiť hlbšie do seba, objaviť pravdu?*
- ❖ *Chcem nájsť odpoveď na páľčivé otázky a ťaživé problémy?*



Podľa toho, ako sa rozhodnem, použijem modifikovanú techniku, aby som dosiahol tento cieľ. Ďalej sa predpokladá určitý zásadný postoj.

- Nádej, dôvera, láska, mier, vdácnosť a pokora musia ovládať vašu myseľ vo forme pozitívnych myšlienok.
- Neslobodno sa do niečoho nútiť, naopak, musí sa pocítovať vnútorná túžba rovnajúca sa potrebe.
- Na meditáciu musíme mať čas, nijaký súrny termín nám nesmie od nej odvádzať myšlienky.

### ➤ **Modlitba**

Fascinovaní témami a úspechmi modernej prírodnej vedy sme väčšinou stratili zo zreteľa duchovnú stránku ľudskej existencie. Možno pozorovať, že sa čoraz viac ľudí pokúša vymaniť z materialistického svetonázoru, lebo sa stále zreteľnejšie rozpoznáva jeho obmedzenosť. Odpoveď na otázku o zmysle a poslaní nášho bytia môžeme nájsť iba v sebe. Buďte preto tolerantní a odpúšťajte iným i sebe. Dožičte iným, z najhlbšieho srdca, šťastie, pokoj a predovšetkým lásku. Dobro sa odmeňuje automaticky, zlo sa trestá, niekedy už v najbližšom okamihu, inokedy až po rokoch.



### ❖ **Pohybová aktivita a seniori**

Pohybová aktivita, uvádza Hobert (2000), predstavuje súhrn všetkých pohybov, každú pohybovú činnosť. Pohyb má pozitívny vplyv na dýchanie, stav svalstva a na telesnú výkonnosť. Prináša celkovú pohodu, priaznivo vplýva na prevenciu pádov, umožňuje vytvárať nové sociálne kontakty. Pohybová aktivita posilňuje imunitný systém, pomáha k zabráneniu alebo aspoň obmedzeniu chorobnosti.



Znižuje riziko:

- vzniku neinfekčných ochorení
- depresie
- úpadku kognitívnych funkcií

U starších ľudí telesná aktivita predstavuje aj voľnočasové aktivity, ako:

- chôdzu
- bicyklovanie
- športové hry
- domáce práce
- a iné (Kováč, 2003)



### Použitá literatúra:

- BOČÁKOVÁ, O. – SUCHÁ, A. 2015. *Animoterapia ako jedna z voľnočasových aktivít v zariadeniach sociálnych služieb*. Nemšová : J+K, s.r.o., 2015. 80 s. ISBN 978-80-89788-00-2.
- CAMPBELLOVÁ, J. 1998. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha : Portál, 1998. 199 s. ISBN 80-7178-428-1.
- Česká asociace ergoterapeutů: *Co je ergoterapie* [online] Dostupné na: <http://www.ergoterapie.cz/Page.aspx?PageID=1>
- FREEMAN, M. 2007. Terminologie v zooterapii. In *Zooterapievesvětleobjektivníchpoznatků*. České Budějovice : Dona, 2007. s. 30-37. ISBN 978-80-7322-109-6.
- HAŠKOVCOVÁ, H. 2012. *Sociální gerontologie, aneb, Seniori mezi námi*. Praha : Galén, 2012. 194 s. ISBN 978-80-7262-900-8.
- HOBERT, I. 200. *Zdravie 2000*. Bratislava : Slovenský spisovateľ 2000. 1998. 72-118 s., ISBN 80-220-0866-4.
- KALVACH, Z. - ZADÁK Z. - JIRÁK, R. a kol. 2004. *Geriatric a gerontologie*. Praha : Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
- KOVÁČ, D. 2003. Quality of Life a paradigmaticchallenge to psychologists. In *Studiapsychologica*. ISSN 0039-3320. 2003. r. 45. č. 2, s. 81.
- KRÁĽOVÁ, D. 2012. Možnosti využitia biblioterapie v práci s používateľmi knižnice. In *Možnosti využitia biblioterapie v práci s používateľmi knižnice*. Trnava : Knižnica Juraja Fándlyho v Trnave, 2012.s. 42-43. ISBN 978-80-88695-36-3.
- LIEBMANN, M. 2005. *Skupinová arteterapie*. Praha. Portál, 2005. 180 s. ISBN 807178-864-3.
- MOJŽIŠOVÁ, A. - LACINOVÁ, J. - ŠEMBEROVÁ, J. 200. Model canisterapie. In *Kontakt*. ISSN 1212-4117. České Budějovice : ZSF JU, 2000. 11(4). 215-219.
- NERANDŽIČ, Z. 2006. *Animoterapie aneb jak nás zvířata umí léčit: praktický průvodce pro veřejnost, pedagogy i pracovníky zdravotnických zařízení a sociálních ústavu*. Praha : Albatros, 2006. 156 s. ISBN 80-00-01809-83.
- ŠICKOVÁ, J. - FABRICI, J. 2002. *Základy arteterapie*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178- 616-0.
- VENGLÁŘOVÁ, M a kol. 2011. *Sestry v nouzi*. Praha : Grada, 2011. 192 s. ISBN 978-80-247-3174-2.

# VÝZNAM POHYBU PRE SENIOROV

**PaedDr. Monika Orlíková, PhD.**

**doc. PhDr. Mgr. Oľga Bočáková, PhD., mim. prof.**

Pohyb patrí medzi základné prejavy života. V súčasnej dobe čoraz viac ľudí v seniorskom veku túži po aktívom a plnohodnotnom živote. Na to, aby si seniori mohli naplno užívať svoju starobu výrazne vplýva kvalita ich života, ktorú ovplyvňuje v značnej miere ich zdravotný stav. Odborníci tvrdia, že na to, aby človek začal s cvičením, nikdy nie je neskoro. My však problém vidíme v tom, že veľa seniorov nevie, ktorá pohybová aktivita je pre nich vhodná, a ako by im cvičenie mohlo zlepšiť kvalitu ich života. Z tejto nevedomosti vyplýva, že sa doslova boja začať s nejakou pohybovou aktivitou.

Pohybová aktivita u starších ľudí sa stáva stále viac aktuálnou. Prostredníctvom fyzickej a psychickej zdatnosti sa podstatne uľahčuje celý proces starnutia (Bočáková a kol., 2020). Cieľom nie je iba predlžovanie doby života, ale predovšetkým dosiahnutie pocitu dobrého bytia a zlepšenia kvality života seniorských občanov.

Je všeobecne známe, že so starnutím a sedavým spôsobom života klesá fyzická zdatnosť človeka a súčasne sa výrazne zvyšuje riziko dnes tak častých chronických ochorení, ku ktorým patria srdcovo-cievne ochorenia, cukrovka 2. typu, Alzheimerova choroba či niektoré typy rakoviny (rakovina prsníka alebo hrubého čreva). Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie WHO zapríčiňuje nedostatok pohybu ročne vyše päť miliónov úmrtí, čo je porovnateľné s dôsledkami fajčenia (Ukropcová, Ukropec, Hamar, 2019).

## ❖ **Positívne účinky cvičenia a relaxácie**

Na pozitívne účinky cvičenia a relaxácie seniorov poukazujú výsledky mnohých štúdií doma i v zahraničí. Uhlíř (2008) vo svojej publikácii určenej aktívnym seniorom zhrnul pozitívne účinky cvičenia do niekoľkých hlavných oblastí:

- *zlepšenie ukazovateľov telesnej kondície (dychový objem, srdcový výdaj), úprava tlaku krvi, zníženie rizika ischemickej choroby srdca a srdcového zlyhávania, úprava zastúpenia tuku v krvnom sére*
- *zlepšenie možnosti kontroly hladiny cukru v krvi, citlivosti receptorov na inzulín (možnosť zníženia dávky)*
- *zníženie úbytku kostnej hmoty (zvlášť u žien po menopauze)*
- *zníženie rizika pádov a zlomenín*
- *zlepšenie pohyblivosti a celkovej funkčnosti kĺbov, zníženie bolestivosti v kĺboch;*
- *zlepšenie porúch močenia (inkontinencia, atď.)*
- *zníženie rizika rakoviny hrubého čreva (zlepšenie peristaltiky), prostaty a konečníka*
- *zlepšenie kvality spánku, schopnosti učenia, krátkodobej pamäti;*
- *zmiernenie symptómov porúch pri rozvoji cievnych uzáverov, zníženie rizika tromboflebitid, pneumónie atď.*
- *zvýšenie metabolizmu (organizmus dokáže spáliť viac kalórií), udržiavanie optimálnej telesnej hmotnosti*



- *antidepresívny účinok, rozširovanie spektra sociálnych kontaktov*

### **Dôvody cvičenia a relaxácie seniorov**

Zaradenie pohybovej a relaxačnej aktivity do života seniorov je veľmi dôležité z viacerých hľadísk. Hlavným dôvodom je osobná fyzická a psychická zdatnosť seniora.

- *prevencia chorôb (srdcovocievneho systému, vertebrogénnych ochorení, prevencia vzniku zlomenín, úniku moču, kĺbových ochorení, podpora metabolizmu atď.)*
- *upevňovanie fyzického a mentálneho zdravia*
- *udržiavanie rovnováhy a predchádzanie pádov*
- *odbúravanie stresu*
- *udržiavanie sociálnej adaptability seniorov*

### **Vhodné cvičenia**

Pre seniorov sú vhodné mnohé druhy cvičení. Každý si môže vybrať pohybovú činnosť, ktorej sa kedysi už venoval, alebo môže začať s úplne novou pohybovou aktivitou. Pre seniorov sú odporúčané dynamicko - cyklické činnosti a presne zamerané vyrovnávacie cvičenia.

Medzi odporúčané pohybové aktivity pre seniorov zaraďujeme:

#### Aeróbne cvičenia

- *chôdza, nordicwalking*(prechádzky, turistika - podpora imunity a kardiovaskulárneho systému)
- *plávanie* (podpora imunity, pomoc pri bolestiach chrbtice a kĺbov, posilnenie kardiovaskulárneho systému)
- *aquaaerobik, aerobik, Zumba* (zlepšenie kardiovaskulárneho systému, posilňovanie vybraných častí tela – potreba vynechania nevhodných cvikov napr. skokov)
- *bicyklovanie (orbitrek, rotoped)* – (zlepšenie kardiovaskulárneho systému a vitálnej kapacity pľúc, posilnenie svalstva dolných končatín, relaxačné účinky)
- *tanec* (zlepšenie kondičnej a koordinačnej schopnosti seniora)



#### Anaeróbne pohybové aktivity

- *posilňovacie cvičenia* – (posilnenie a spevnenie svalstva celého tela s vlastným telom alebo cvičenia s pomôckami)
- *naťahovacie a strečingové cvičenia* – (zahrievacie a uvoľňujúce cvičenia)
- *cvičenia na rovnováhu* – (zníženie rizika pádu a poranení)
- *jogové cvičenia* – (uvoľnenie svalového napätia a spevnenie svalstva)
- *pilatesove cvičenia, kalanetika, cantienica* – (spevnenie svalstva, odbúravanie bolesti chrbtice, aktivácia hĺbkových svalov za pomoci vhodného dýchania)
- *dychové a relaxačné cvičenia* – (cvičenia zamerané na hlboké uvoľnenie a postupné eliminovanie vnútorného aj nervového a svalového napätia)
- *cvičenia na prevenciu alebo zlepšenie zdravotných problémov*
- *outdoorové aktivity* – (petang, šípky, golf)

## Nevhodné cvičenia

Cvičenia a pohybové aktivity s vysokou intenzitou zaťaženia, zložitým prevedením či veľkými nárokmi na koordináciu alebo rovnováhu sú pre seniorov úplne nevhodné. Cvičenia s veľkými otrasmami môžu byť príčinami úrazov alebo poškodenia zdravia.

Medzi nevhodné pohybové aktivity patria:

- *skoky a poskoky* (možnosť bolesti chrbtice a vznik zlomeniny)
- *švihové pohyby* (možnosť vzniku poranenia mäkkých štruktúr, ktoré nie sú už pružné)
- *hlboké predklony s hlavou dolu* (možnosť vzniku ortostatického kolapsu - náhly pokles krvného tlaku)
- *záklony hlavy a krúženie hlavy* (možnosť vzniku zhoršenia krvného obehu v cievach)
- *pohybové aktivity vysokej intenzity* (možnosť vzniku kolapsu)
- *niektoré izometrické cvičenia a cvičenia, kde sa vytáčajú končatiny smerom dovnútra* (možnosť vzniku vyklbenia)
- *silové cvičenia so zadržaním dychu*
- *cvičenia na náradí*
- *niektoré kolektívne športy ragby, futbal* (možnosť vzniku zrážky)

Uvádzame vybrané vhodné aktivity pre seniorov.

### ➤ Hra s loptou

**Cieľ cvičenia:** Rozohriatie organizmu a schopnosť reakcie.

**Prevedenie cvičenia:** Cvičiaci stoja v kruhu otočení tvárou do stredu a následne odbíjajú jednoruč (obojruč) loptu s cieľom udržať ju čo najdlhšie vo vzduchu. Pri porušení pravidla sa udeľuje trestný bod. Toto cvičenie sa môže robiť aj v sede s použitím balónu.



### ➤ Podávanie lopty v družstvách nad hlavou

**Prevedenie cvičenia:** Cvičiaci stoja v zástupoch v miernom stoj rozkročnom, prvý zo zástupu podáva loptu nad hlavou druhému v poradí nad hlavou, po odovzdaní sa presúva za posledného v rade. Táto činnosť pokračuje pokiaľ sa všetci nevystriedajú na prvej pozícii. Vyhráva družstvo, ktoré sa vystrieda ako prvé. Možné obmeny podávania lopty zo strany na stranu alebo podávanie popod nohy.





### ➤ Cvičenia s gumovým expanderom

Gumový expander môžeme nájsť aj pod názvom – theraband, je to tenší kratší 10cm široký gumenný pás, ktorý sa používa už dlhší čas ako rehabilitačná alebo cvičebná pomôcka. Jeho pevnosť a pružnosť je rôzna. Gumový pás od therabandu je dlhší a o niečo širší. Zvyčajne bývajú odlišené farebne podľa pružnosti (žltá, červená, modrá, zelená, čierna).

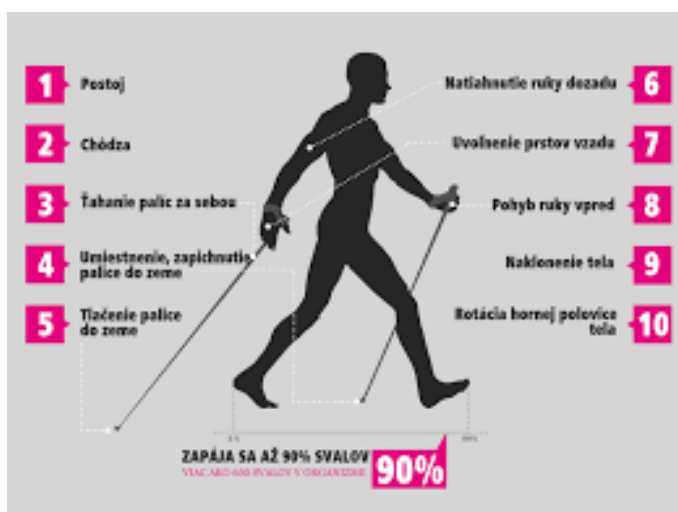


**Cieľ cvičení:** Cvičenia s použitím expanderov sú zamerané na posilňovanie celého tela, v rátane horných a dolných končatín a na naťahovacie cvičenia, zvyšujú pevnosť svalov, flexibilitu a pomáhajú k redukcii hmotnosti.

**Vykonávanie:** Cviky sa robia ťahom, nie švihom a s výdychom. Počet opakovaní je rôzny, v závislosti od subjektívnych pocitov seniora. Najväčšiu silu je potrebné vynaložiť práve na konci vykonávaného pohybu. Cviky sa môžu vykonávať vstoji, v sede aj v ľahu.

### ➤ Nordic walking

Chôdza je najprirodzenejšou pohybovou aktivitou seniora. Je zároveň najjednoduchšou a najdostupnejšou pohybovou aktivitou, ktorá prispieva k udržiavaniu zdravia človeka. Pri výbere vhodnej pohybovej aktivity si musí senior uvedomiť, že telesná aktivita ho nemá vyčerpávať, ale osviežovať a prinášať mu radosť. V súčasnej dobe sa teší veľkej obľube chôdza s palicami - nordic walking (Orlíková, Poórová, 2018). Je to chôdza so špeciálnymi palicami, pôvodne vyvinutá v Škandinávii, preto sa jej hovorí aj severská chôdza.



### ➤ **Tanec**

Tanec je jedným zo základných pohybových prejavov života človeka. Jeho forma a charakter je ovplyvnená kultúrne - spoločenským vývojom spoločnosti. Je to jedna z mála pohybových aktivít, ktorej sa môžu venovať tak muži, ako aj ženy a je vhodný pre všetky vekové kategórie (Verešová, 2015). Podľa Dosedlovej (2012) je tanec telesná aktivita, ktorej sa ľudia venujú v rôznych častiach života buď sami, v pároch alebo v skupinách. Tanec je činnosť, do ktorej sa môžu zapojiť všetci bez ohľadu na vek aj tí ľudia, čo sú na vozíku.



Relaxácia a pohybová aktivita odvádzajú pozornosť od znepokojujúcich myšlienok, odbúravajú stresové hormóny a podporujú prekrvenie všetkých orgánov. Je iba na Vás, ktorú metódu použijete k tomu, aby ste sa začali cítiť dobre a zároveň rozmaznali svoje telo. Je jedno, ktorú metódu sa rozhodnete používať. Základom úspešného cvičenia je jeho pravidelnosť a viera v jeho pomáhajúci účinok. Práve tieto dva faktory môžu do značnej miery urýchliť účinky relaxácie.

### **Použitá literatúra:**

BOČÁKOVÁ, O. – PETRÍKOVÁ ROSINOVÁ, I. – ORLÍKOVÁ, M. 2020. *Relaxačné techniky a pohybové aktivity ako východisko zvyšovania kvality života seniorov*. Trnava : Fakulta sociálnych vied, 2020. 85 s. ISBN 978-80-572-0092-5.

DOSEDLOVÁ, J. 2012. *Terapie tancem: v role dejínachlidstva a súčasné psychoterapii*. Praha : Grada. 2012. 184 s. ISBN 978-80247-3711-9.

ORLÍKOVÁ, M. - POÓROVÁ, E. 2018. Nordic walking- movement activity of seniors. In: *Aspects of social and medical care in Slovakia*. Brno : Tribun EU s. 192-199. ISBN 978-80-263-1397-7.

UHLÍŘ, P. 2008. *Pohybové aktivity seniorů*. Olomouc 2008. 1. vydání Vydala a vytiskla Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-1902-2.

UKROPCOVÁ, B. UKROPEC, J. HAMAR, D. *Pohyb elixír zdravia. Význam pravidelnej pohybovej aktivity v prevencii a liečbe rakoviny*. [citované 2019-02-14] [online] Dostupné na:

<http://bedekerzdravia.sk/pohyb-elixir-zdravia>

VEREŠOVÁ, J. 2015. *Tanec a tanečné aktivity*. [online]. [citované 2021-03-08] Dostupné na:

[https://mpc-edu.sk/sites/default/files/publikacie/j\\_veresova\\_tanec\\_a\\_tanečne\\_aktivity.pdf](https://mpc-edu.sk/sites/default/files/publikacie/j_veresova_tanec_a_tanečne_aktivity.pdf)



# RELAXAČNÉ TECHNIKY V KONTEXTE DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

**PhDr. Zuzana Draková, PhD.**

**Abstrakt:** Predkladaný príspevok je zameraný na význam pohybových aktivít a relaxačných techník v kontexte duševného zdravia, pretože v živote človeka je rovnako dôležité ako telesné zdravie. Veľkú úlohu zohráva aj dodržiavanie duševných zásad v rámci kvalitnej psychohygieny, ktorá je nevyhnutná ako prevencia syndrómu vyhorenia. Cieľom nášho príspevku je poukázať na rôzne spôsoby udržania dobrej kondície duševného zdravia človeka.

**Kľúčové slová:** zdravie, relaxačné techniky, telesné a duševné zdravie, psychohygienu

**Abstract:** The presented report is aimed on the importance of physical activities and relaxation techniques in the context of mental health, because it is equally important as physical health. A huge role plays adhering to mental principles in the means of quality mental hygiene which is necessary as a prevention of burnout syndrome. The aim of our report is to point out various ways to keep a good mental health condition of an individual.

**Keywords:** health, relaxation techniques, physical and mental health, mental hygiene

Tak, ako je v živote človeka dôležité telesné zdravie, rovnakú dôležitosť by sme mali prikladať aj duševnému zdraviu, pretože len duševne zdravý človek je schopný odolávať vonkajším vplyvom a tlakom z okolitého prostredia, dokáže efektívnym spôsobom prijímať a spracovávať informácie, logicky myslieť, vytvárať nové veci, adaptovať sa na zmenené situácie, je citovo vyrovnaný a vie ovládať vlastné emócie.

Duševné zdravie definovalo viacero odborníkov, ktorí sa zhodujú v tom, že ide o stav pohody, v ktorom jedinec dokáže efektívne zvládať stresové situácie bežného života, vie produktívne pracovať a prispieva do života spoločnosti. V poslednom období však neustále zaznamenávame nárast duševných chorôb, ktoré neznepríjemňujú život iba samotnému pacientovi, ale aj jeho rodinným príslušníkom. Duševné zdravie zohráva veľkú úlohu aj pri vzniku rôznych závažných ochorení napr. nádorových chorôb a je tak príčinou mnohých predčasných úmrtí. Aj v súčasnej modernej, dynamicky sa rozvíjajúcej dobe máme možnosť vidieť, že spoločnosť nedisponuje dostatočným množstvom adekvátnych vedomostí o duševných poruchách a pacienti s takýmito diagnózami sú často krát diskriminovaní, pretože spoločnosť má voči nim neprimerané predsudky a skreslené predstavy.

Pre udržanie dobrého duševného zdravia je potrebná vyrovnanosť. Vnútna pohoda závisí nielen od fyzického stavu a sociálneho prostredia, ale najmä od vzťahov medzi ľuďmi v blízkom okolí. Pevné, súdržné, kvalitné a na dôvere založené rodinné, partnerské a priateľské vzťahy sú významným faktorom pri zvládaní chronických ochorení.

Jednou z najefektívnejších metód pre kvalitné duševné zdravie je zakomponovanie rôznych relaxačných techník do svojho každodenného života. Paleta možností relaxácie je široká, takže

si môže vybrať naozaj každý podľa svojich časových a priestorových možností, ale aj schopností. Ako uvádza Stackeová (2011) relaxácia je psychická činnosť, počas ktorej nastáva v tele človeka uvoľňovanie nahromadeného telesného a duševného napätia. Jej cieľom je duševná rovnováha, harmónia a psychická pohoda. Uvoľnenie je cestou k rýchlejšej a kvalitnejšej regenerácii potrebných síl.

Autorky Orlíková a Bočáková (2021) vo svojej publikácii poukazujú na pohyb a cvičenie ako najprirodzenejšiu relaxáciu v živote človeka. Pravidelné cvičenie a pohyb majú vysoko priaznivý vplyv v boji proti stresu. Prostredníctvom pohybu sa rýchlejšie spaľujú stresové hormóny v krvi, uvoľňujú sa endorfíny, čím sa znižuje svalové napätie. Mnohé štúdie dokázali, že pravidelný pohyb a relaxácia majú blahodarne účinky na ľudský organizmus. Pohybové aktivity a relaxácia odvádzajú pozornosť od negatívnych myšlienok, odbúravajú stresové hormóny a podporujú prekrvenie všetkých orgánov v tele človeka. Aj podľa Hudákovej (2018) sú relaxačné cvičenia veľmi prospešné. Mnohé techniky môže jednotlivec praktizovať sám, je však dôležité, aby vedel ovládať svoje telo, uvoľniť sa a oddychovať. Skvelým pomocníkom môže byť v tomto prípade aj navodenie pozitívnych myšlienok.

Bočáková a kol. (2020) poukazuje na skutočnosť, že uvoľniť sa nie je vôbec také náročné - dôležité je chcieť. Pri pravidelnej vedomej relaxácii sa odpútava pozornosť od negatívnych myšlienok a zbavuje sa fyzického, ale aj psychického napätia.

Ďalšou z možností ako udržiavať duševné zdravie v dobrej kondícii je kvalitná psychohygiena. Je základom odbremenenia preťaženej psychiky a napomáha očisťovaniu mysle od každodenných negatívnych udalostí. Hartl a Hartlová (2010) psychohygienu odporúčajú ako jednu z foriem prevencie duševných chorôb. Aj Křivohlavý (2003) vo svojej publikácii uvádza, že dodržiavaním zásad duševnej hygieny sa dá duševné zdravie významným spôsobom upevňovať. V opačnom prípade môže pri nadmernom psychickom preťažení a vypätí ľudských síl dôjsť k syndrómu vyhorenia. Flešková a Dolinská (2010) opisujú vyhorenie ako dlhodobú, hraničnú až extrémnu záťaž. Berryová (2009) dopĺňa, že vyhorenie je pocit emocionálneho vyčerpania a dojem, že to, čo jedinec vykonáva nemá zmysel.

V súčasnosti sa zameriavame na prevenciu, diagnostiku a následnú liečbu ochorení fyzického tela, ale nie až v takom rozsahu duši. Mandžuková (2015) vo svojej publikácii uvádza, že dotyk lieči telo a úsmev dušu. V nasledujúcich riadkoch Vám preto prinášame tipy, ako si udržať práve duševné zdravie v čo najlepšej kondícii.

## NÁMETY PRE KONDÍCIU DOBRÉHO DUŠEVNÉHO ZDRAVIA:

- ✓ Naladte sa pozitívne bez ohľadu na vonkajšie okolnosti.
- ✓ V čo najväčšej možnej miere vkladajte do svojho života humor (čítanie vtipov, rozprávanie veselých príbehov a iné).
- ✓ Snažte sa vyhýbať negatívnym ľuďom (stretávajte sa s ľuďmi, ktorí sú optimistickí, vnášajú do Vášho života smiech a radosť).



- ✓ Doprajte si kvalitný spánok a oddych.
- ✓ Trávte viac času vonkajšími aktivitami (hrabanie lístia, zbieranie hříbov/byliniek a pod.).
- ✓ Striedajte psychickú záťaž s fyzickou.
- ✓ Doplňte si energiu pobytom v prírode a na slnku (les, lúka, pole a iné).
- ✓ Skúste sa pravidelne niekoľko krát denne venovať hlbokému dýchaniu - uvoľňuje napätie a stres.
- ✓ Buďte aktívnym jedincom v spoločnosti a podieľajte sa na dianí v rámci svojej komunity.
- ✓ Dbajte na celoživotné vzdelávanie - učte sa (cudzí jazyk, hra na hudobný nástroj a pod.), čítajte knihy (história, geografia a iné), rozvíjajte svoje nadobudnuté poznatky a vedomosti, zlepšujte svoje schopnosti a zručnosti.
- ✓ Zakomponujte do svojho denného režimu viac športových aktivít (prechádzky, beh, joga, meditácia alebo cvičenie).
- ✓ Eliminujte čas strávený na sociálnych sieťach (Facebook, Instagram a pod.).
- ✓ Buďte vďační, nebojte sa priznať si chybu a povedať slovo "prepáč".
- ✓ Robte to, čo Vás naplňuje a robí šťastnými.
- ✓ Obnovte staré priateľstvá a nadviažte aj tie nové.
- ✓ Snažte sa aktívne počúvať a dávať spätnú väzbu (feedback).
- ✓ Prekážky vnímajte ako nové životné výzvy.
- ✓ Venujte čas svojim blízkym a dajte im najavo, že Vám na nich záleží.
- ✓ Pozitívne emócie vo Vás môže podnieť aj dobrý skutok (pomôžte susedke s nákupom, pohrabte starému otcovi záhradu alebo potešte niekoho pekným slovom).
- ✓ Vnímajte limity svojho tela a duše a nepreceňujte svoje sily.
- ✓ Snažte sa prijať názory iných ľudí - nemusíte s nimi súhlasiť, ale pokúste sa ich akceptovať.
- ✓ Nedovoľte strachu, aby Vás obral o tie najkrajšie zážitky.
- ✓ Pri večernej rekapitulácii sa snažte vyzdvihnúť to, čo sa Vám v daný deň podarilo a pochváľte sa za to.



- ✓ Dodržiavajte dostatočný pitný režim, konzumujte viac ovocia a zeleniny (v surovom stave, smoothie alebo čerstvé šťavy) a zamerajte sa na racionálnu stravu.



- ✓ Buďte úprimný, ale dbajte na citlivé povedanie pravdy do očí druhého.
- ✓ Ak ste nahnevaní, vyventilujte svoj hnev fyzickou aktivitou alebo športom.
- ✓ Navštívte wellness, doprajte si celotelovú masáž alebo si pripravte teplý kúpeľ v domácom prostredí (môžete si zapáliť sviečky, do vody pridať aromatický olej alebo penu do kúpeľa).
- ✓ Šírte okolo seba pozitívnu náladu.

Niekedy celkom stačia aj menšie korektúry v dennom harmonograme a dokážeme tým veľmi efektívnym spôsobom predchádzať mnohým problémom.

### **Použitá literatúra:**

- BERRYOVÁ, L. M. 2009. *Psychológia v práci*. Bratislava : Ikar, 2009. 693 s. ISBN 978-80-551-1842-0.
- BOČÁKOVÁ, O. 2020. *Relaxačné techniky a pohybové aktivity ako východisko zvyšovania kvality života seniorov*. Trnava : Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave, Fakulta sociálnych vied, 2020. 85 s. ISBN 978-80-572-0092-5.
- FLEŠKOVÁ, M. - DOLINSKÁ, V. 2010. *Aplikovaná psychológia pre ekonómov a manažérov*. Bratislava : IuraEdition, 2010. 254 s. ISBN 978-80-8078-337-2.
- HARTL, P. - HARTLOVÁ, H. 2010. *Veľký psychologický slovník*. Praha : Portál, 2010. 800 s. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HUDÁKOVÁ, Z. 2018. *Pohybová aktivita a životný štýl vo vyššom veku*. Břeclav : Sovenio, 2018. 144 s. ISBN 978-80-907337-0-1.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2003. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2003. 279 s. ISBN 978-80-7178-774-4.
- MANDŽUKOVÁ, J. 2015. *Dotyk lieči telo, úsmev dušu*. Bratislava : Príroda, s.r.o., 2015. 113 s. ISBN 978-80-07-02386-4.
- ORLÍKOVÁ, M. - BOČÁKOVÁ, O. 2021. *Pohybové aktivity a relaxačné techniky pre seniorov*. Trnava : Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave, Fakulta sociálnych vied, 2021. 96 s. ISBN 978-80-572-0164-9.
- STACKEOVÁ, D. 2011. *Relaxační techniky vesportu*. Praha : GradaPublishing, a.s., 2011. 133 s. ISBN 978-80-247-3646-4.

# RELAXAČNÉ AKTIVITY SENIOROV - GARANCIA KVALITNÉHO ŽIVOTA

**PhDr. Darina Kubíčková, PhD.**

**Abstrakt:** Pohyb a s ním spojené aktivity predstavujú pre človeka garanciu upevňovania somatického i psychického zdravia. Vhodná a pravidelná pohybová aktivita človeka, vrátane seniora, má ochranný aj terapeutický význam. Má status preventívneho pôsobenia proti civilizačným ochoreniam a zároveň pôsobí blahodarne na proces starnutia. Pozitívne vplýva na telesný stav a pomáha pri zachovávaní sebestačnosti, čo je pre človeka veľmi cenná devíza. Pohyb je život, ktorý žijeme iba raz. Dýchanie, stav svalstva a celková telesná výkonnosť sú nevyhnutné dimenzie pri pohybovej paradigme.

**Kľúčové slová:** Pohyb. Človek. Relaxácia. Prevencia. Život. Zdravie.

**Abstract:** Movement and activities connected with it represent a guarantee of strengthening of somatic as well as mental health for a human being. A suitable and regular movement activity of a human being, last but not least of also of a senior, has protective as well as therapeutic significance. It has a status of preventive impact against civilisation diseases and at the same time it has wholesome impact on ageing process. It has positive impact on physical condition and helps to maintain self-reliance, which is a very valuable guiding principle for a human being. Movement is life, which we live only once. Breathing, condition of muscles and overall physical efficiency are necessary dimensions during any movement paradigm.

**Keywords:** Movement. Humanbeing. Relaxation. Prevention. Life. Health.

„Zdravie ovplyvňuje všetky aspekty života v staršom veku a v starobe. Spoluvytvára kvalitu života, postavenie starých ľudí v rodine, zamestnaní i v spoločenskom živote“ (Pacovský 1981). Ukazuje sa, že aktivita a predstava vstupu do dôchodku ako životnej etapy, ktorá otvára nové možnosti, rezonuje v spôsoboch, akými sa seniori vzťahujú k svojmu životu a predstavuje aktivitu ako dôležitý zdroj pocitov osobného naplnenia. Dôkladným výkladom spojitosti pohybovej aktivity s hodnotovou sférou človeka sa zaoberá Ďuríček (2003). Podľa neho tradicionalistické videnie hodnôt pohybu je spojené s výkonom a naďalej ostáva dominantné v športe. Modernistické videnie je spojené so zdravím, s akcentovaním zdravotných hodnôt pohybu. Paleta hodnôt pohybovej rekreácie je však podstatne širšia ako výkon a zdravie.

Ettinger (2007) uvádza, že ľudia starší 50 a viac rokov poznajú benefity pohybovej aktivity a tvrdia, že pohybová aktivita:

- zlepšuje celkové zdravie 83%,
- dodáva viac energie 69%,
- chráni pred ochorením 67%,
- znižuje stres 60%,



- kontroluje hmotnosť 60%,
- zlepšuje body image 48%,
- pomáha socializácii s ďalšími 34%,
- zlepšuje sex 28%.

Ďalší autor Šeráka (2005), ktorý tvrdí, „že pohyb má dôležité miesto pri aktívnom odpočinku, obnovovaní psychofyzickej rovnováhy, pri tlení mentálnej záťaže, stresu a depresii“. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (1996) „sa pohybová aktivita seniorov prejavuje zo sociologického hľadiska okamžitým ako aj dlhodobým efektom. Za okamžitý efekt, istý benefit, považuje posilnenie seniorov a podporu v osvojení si aktívnejšej roly v spoločnosti. Pomáha tak pri eliminovaní sedavého spôsobu života zo životného štýlu seniora“.

„Pravidelná, predovšetkým skupinová štruktúrovaná pohybová aktivita, zastrešená pohybovým programom, kde sa vykonáva v určitej pravidelnej frekvencii pozitívne vplýva na vnímanie zdravia a tým k zvýšeniu kvality života“. Fialová (2013).

Ďalej Fialová (2013) podotýka, že „Aktivity vhodné pre udržiavanie zdravia, ktoré sa dajú a môžu realizovať v domácom prostredí, v dennom centre a komunitě“

- *pre telo i ducha (nordicwalking), turistické vychádzky individuálne alebo skupinovo organizované*
- *tradičné čínske cvičenia tajči alebo čikung zamerané na relaxáciu, koordináciu a prebudenie organizmu vhodné sú aj pre seniorov s kognitívnymi poruchami, - joga - cvičenie s pilates kruhom*
- *inovatívne skupinové cvičenia v sede podľa dvd-záznamu*
- *cvičenie tela a ducha*

Podstata Relaxačného cvičenia by mala byť súčasťou každej pohybovej aktivity. Práve pomocou rôznych relaxačných cvičení a techník sa dá optimálne regulovať fyzické aj psychické napätie. Dôsledkom a zároveň priaznivou odozvou relaxácie je obnova harmonickej rovnováhy osobnosti, nastolenie pocitu pokoja, žiadanej životnej istoty a nadobudnutie stratenej energie. Relaxácia tak smeruje ku stimulácii organizmu.

Pojem „relaxačné cvičenia“ zahŕňa napríklad hlboké dýchanie a iné dychové techniky a cvičenia, meditáciu, rytmické cvičenia či čoraz populárnejšiu jogu. Zaradenie niektorých z týchto aktivít do každodenného života môže redukovať prejavy stresu a nabiť človeka energiou, psychickou i fyzickou pohodou, a tak zlepšiť vaše mentálne i fyzické zdravie. Výhodou je, že nejde o nič náročné.



„Termín pohybová aktivita zahrňuje všetky druhy pohybov, ktoré sa zaciľujú na to, aby bol dosiahnutý vytýčený cieľ. Na pohybovej aktivite sa podieľajú vonkajšie aj vnútorné činitele. Každá pohybová aktivita je charakterizovaná zvýšeným energetickým výdajom. Sú to všetky činnosti, ktoré menia funkčnosť organizmu nad rámec pokojového stavu. Pohybové aktivity sú tiež aktívnou zložkou zdravého životného štýlu. Prehlbujú kvalitu života, sú znakom kultúry človeka a spoločnosti“ Ondriová (2015).



## Záver

Ak človek túži po aktívnom a plnohodnotnom živote i v seniorskom veku, musí si uvedomiť, že najlepšie sa dá vychutnať vtedy, keď je zdravý. Platí ľudská múdrosť, že plody sa zbierajú na jeseň a starnúť sa začína v mladosti. „Pohybový potenciál, čiže vnútorné predpoklady k pohybu, sú sústredené v štruktúrach a funkciách organizmu človeka a na základe podnetu z CNS umožňujú prejavovať sa navonok v pohybových činnostiach. Seniori majú, vo väčšine prípadov, na cvičenie dostatok času. Pravidelná telesná činnosť je prínosom pre celkovú pohodu, prevenciu chorôb, priaznivo vplyva na prevenciu pádov a umožňuje tvorbu nových sociálnych kontaktov“ Hegyi (2015).

„Seniorov možno rozdeliť do šiestich kategórií podľa funkčnej zdatnosti:

- *elitný senior má zachovanú kondíciu na celkom vysokej úrovni, podáva výborné výkony bez ohľadu na vek;*
- *fit senior pracuje fyzicky, alebo sa pohybovej aktivite venuje pravidelne;*
- *nezávislý senior nie je od fit seniora veľmi odlišný, ale zlyháva pri záťaži;*
- *krehký senior má malú výkonnosť a pre zlepšenie stavu potrebuje špeciálny pohybový program, je ohrozený pádom a neschopnosťou vstať;*
- *závislý senior nevláda bežné denné činnosti a potrebuje pomoc rodiny, či domácu ošetrovateľskú starostlivosť;*
- *závislý senior je pripútaný na lôžko a vyžaduje polohovanie (napr. stav po cievnej mozgovej príhode), alebo trvalý dohľad (napr. diagnóza demencie)“* Komačeková (2010).

## Zoznam použitej literatúry:

- ĎURIČEK, M., 2003. Osobnostné hodnoty a rekreačné ciele. In Telesná výchova a šport v treťom tisícročí : elektronický zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie, konanej 26. – 27. 6. 2003 v Prešove. ISBN 80-8068-198-8. Dostupné na : [http://unipo.sk/files/docs/fs\\_veda/svk/rozvoj\\_sportu.pdf](http://unipo.sk/files/docs/fs_veda/svk/rozvoj_sportu.pdf).
- ETTINGER, W. H., WRIGHT, B. S., BLAIR, S. N., 2007. Fit po 50. Aktivním životem k dobré kondici a zdraví. Praha: GradaPublishing. ISBN 978-80-247-2203-0.
- FIALOVÁ, D., VLASTNÍKOVÁ, V., 2013. Pohybové aktivity senioriek II: Subjektívni vnímaní vybraných ukazateľů kvality života. In: Hygiena. Roč. 58, č. 2. ISSN 1803-1056.
- HEGYI, L., Sociálna gerontológia. 2012. Vyd. Herba 2012. ISBN 9788089171996 .
- KOMAČEKOVÁ, D. 2010. Vliv sestry na proces stárnutí, Sestra, 2010, č. 6. ISSN 1210-0404.
- ONDŘIOVÁ I., SLANINKOVÁ, J. 2015. Pohybová aktivita a seniori. Retrieved from WorldWide Web: <https://www.osenioroch.sk/33/pohybova-aktivita-aseiori-uniqueiduchxzASYZNBW6XvZCiI1dikg8rQ1qblpLpGVMY1prA/>
- PACOVSKÝ, V. 1981. Gerontologie. Praha: Avicenum. ISBN 80-7169070-8.
- ŠERÁK, M., 2005. Zájmové vzdělávání dospělých. Praha: Katedra andragogiky a personálního řízení, UK v Praze. ISBN 80-86284-55-7.

# POHYBOVÁ AKTIVITA AKO VÝZNAMNÝ FAKTOR UDRŽANIA ZDRAVIA A DOBREJ FYZICKEJ A DUŠEVNEJ KONDÍCIE

**PhDr. Mgr. Andrej Hrnčárik, PhD.**

**Abstrakt:** Predmetný príspevok pojednáva o význame pohybovej aktivity pre seniorov. Zdôrazňuje pohybovú aktivitu ako neoddeliteľnú súčasť života človeka. Konštatuje, že pohybová aktivita výrazne ovplyvňuje aj zdravotný stav ľudí vo vyššom veku. Ponúka odporúčané pohybové aktivity vo vyššom veku a poukazuje na pozitívne účinky cvičenia a tiež nevhodné pohybové aktivity pre seniorov.

**Kľúčové slová:** Senior. Pohyb. Zdravie. Pohybová aktivita. Zdravotný stav.

**Abstract:** This paper deals with the importance of physical activity for seniors. It emphasizes physical activity as an important part of human life. He states that physical activity also significantly affects the health status of older people. I offer recommended physical activities in old age and draw attention to the positive effects of exercise and also inappropriate physical activities for seniors.

**Keywords:** Senior. Movement. health Physical activity. Health condition.

Neoddeliteľnou súčasťou života každého človeka je pohybová aktivita. Platí to aj pre seniorov, nakoľko pri starnutí prichádza k znižovaniu vitality. Na udržanie minimálnej telesnej zdatnosti pre aktívne starnutie má veľký význam práve pohybová aktivita.

Dienstbier (2009) píše, že základným predpokladom aktívneho starnutia sú tieto aspekty:

- *zdravotný stav*
- *nezávislosť*
- *sebestačnosť*
- *sabaobslužnosť*

Vyšší vek je charakteristický s pribúdajúcimi zdravotnýmikomplikáciami, poruchami mobility a poklesom sebestačnosti. Tak ako uvádzajú Bunc a Štilec (2003) na starnutie je potrebné sa dlhodobo pripravovať. Po odchode



do dôchodku je potrebné mať pravidelné aktivity. Rozhodujúcim faktorom, ktorý ovplyvňuje kvalitu života v seniorskom veku predstavujú zmeny, ktoré sú vyvolané starnutím. Tieto zmeny limitujú stav seniora. Pohybová aktivita nepredstavuje len biologický rozmer životného štýlu. Longauerová, Magurová (2008) konštatujú, že častokrát cvičenie neumožní úplne odstrániť ťažkosti, môže však podstatne znížiť ich ďalší rozvoj.

Máček In Kalvach (2004) uvádza, že s vyšším vekom klesá vďaka fyziologickým zmenám schopnosť kvalitného pohybu u každého človeka. Sprirduso a kol. (2005) kategorizujú staršiu populáciu na:

- *skupinu závislých jednotlivcov – sú mobilne obmedzení a závislí na pravidelnej pomoci*

*rodiny alebo inštitúcie. Čo sa týka pohybovej aktivity, nie sú schopní ju realizovať.*

- *skupinu nezávislých jednotlivcov – sú to krehkí jednotlivci, seniori*
- *skupinu elitných jednotlivcov – jednotlivci fyzicky trénujú, zúčastňujú sa na súťažiach, ale ich je veľmi málo*

Pohybová aktivita vo vyššom veku môže predstavovať aj určité riziko. Ide hlavne o pády, seniori majú strach z pádov a preto sa telesnej aktivite niekedy aj vyhýbajú. Klevetová, Dlabalová (2008) nám približujú odporúčané pohybové aktivity vo vyššom veku:

- *chôdza – patrí k najbezpečnejším aktivitám v starobe. Chôdza vedie k zlepšeniu funkčnej zdatnosti, srdcovo cievneho systému.*
- *beh – jogging beh kladie vyššie nároky na energetický výdaj aj samotné pohybové ústroje, hlavne na kĺby, ktoré sa v dôsledku otrasov namáhajú*
- *plávanie – je to ideálna aktivita na udržanie dobrej kondície ľudského tela. Prispieva chrbtici, prsiam, bruchu, zadku aj nohám.*
- *bicyklovanie – patrí medzi prospešné, ale tiež aj zábavné športové aktivity. Má priaznivý vplyv na srdcovo-cievnu činnosť.*
- *cvičenie chodidiel – pri pohybových aktivitách sa často zabúda. Na chodidlách je veľa nervových zakončení, tieto ovplyvňujú celú radu orgánov v ľudskom tele a preto má cvičenie chodidiel veľký význam*
- *dychové cvičenia – tieto nie sú náročné, zvyšujú dychovú kapacitu pľúc. Tiež upokojujú myseľ a prinášajú uspokojivé pocity.*
- *relaxačné cvičenia – zahŕňajú hlboké dýchanie, napomáhajú liečbe*
- *cvičenie podľa hudby – nejde o zložité a fyzicky náročné prvky. Ide o to, aby sa senior hýbal do rytmu, tleskal alebo podupával nohami.*

Máček a Kalvach (2004) uvádzajú pozitívne účinky cvičenia na seniora:

- *dobrá nálada*
- *lepšie dýchanie*
- *znižovanie stresu*
- *zlepšenie koncentrácie*
- *zvyšovanie kreativity*

Ved' senior, ktorý pravidelne športuje má:

- *viac životnej energie*
- *aktívnejšie využíva voľný čas*
- *zvýšené sebavedomie*
- *pevnejšie kosti*
- *spomalený proces starnutia*
- *lepšie trávenie*
- *zvládanie každodennej záťaže bez únavy*
- *pozitívny vplyv na sociálnu situáciu a psychický stav seniora*

Štilec (2004) poukazuje na nevhodné pohybové aktivity pre seniorov:

- *skoky a dopady na tvrdú zem*
- *cvičenie na náradí (hrazda, bradlá, kruhy)*
- *prudké alebo náhle zmeny polohy*
- *príliš vysoké tempo*
- *príliš dlhé záklony hlavy a iné*





Slepička, Pěkný (2008) uvádzajú nasledovné druhy pohybovej aktivity:

- *ľahká pohybová aktivita chôdza, prechádzky, turistika, prechádzka so psom, práca v domácnosti,*
- *stredne intenzívna pohybová aktivita: práca na záhrade a na chalupe, včelárstvo, kosenie trávy, hrabanie lístia, výsadba, vychádzky do lesa, hubárčenie, tanec, bicyklovanie a iné*
- *intenzívna pohybová aktivita: tenis, plávanie, lyžovanie, pilates, turistika aerobic a iné*

Koller (2015) zdôrazňuje, že vhodná pohybová aktivita vo vyššom veku má ochranný aj liečebný význam. Rozdeľuje seniorov podľa funkčnej zdatnosti na:

- *elitný senior – podáva výborné výkony bez ohľadu na vek*
- *fit senior – pohybovej aktivite sa venuje pravidelne, fyzicky pracuje*
- *nezávislý senior – zlyháva pri záťaži*
- *krehký senior – má malú výkonnosť*
- *závislý senior – nezvláda bežné denné činnosti, potrebuje pomoc rodiny alebo opatrovateľskú starostlivosť*
- *úplne závislý senior – je pripútaný na lôžko a vyžaduje polohovanie*

Pohybovou aktivitou sa dá cielene pôsobiť na rôzne zdravotné problémy:

- *srdcovo-cievne ťažkosti: aerobné aktivity, ktoré upravujú krvný tlak a znižujú riziko srdcového zlyhania*
- *ťažkosti s močením: cviky na posilnenie panvového dna môžu odstrániť problémy*
- *zhoršujúci sa zrak: očné cviky znižujú riziko sivého zákalu, zeleného zákalu a syndrómu suchého oka*
- *diabetes mellitus ii: typu: aerobné aktivity zlepšujú kontrolu hladiny krvného cukru*
- *obezita – aerobné aktivity pomáhajú spaľovať viac kalórií a udržiavať optimálnu hmotnosť*
- *osteoporóza – aerobné aktivity, posilňovanie zabraňujú ubúdania kostnej hmoty a pomáhajú jej novému budovaniu*
- *ťažkosti pohybového ústrojenstva: cviky na chrbticu zlepšujú pohyblivosť, znižujú bolesť*
- *žilové problémy dolných končatín: varianty cvikov v ľahu na chrbte s pohybmi prstov a v priehlavkoch.*
- *neuro-psychické zdravie: pohybová aktivita pozitívne vplyva aj na zapojenie sa do spoločenského diania*



## **Záver**

Pohybová aktivita výrazne ovplyvňuje zdravotný stav človeka, a to nielen mladého, ale aj vo vyššom veku. Práve pohybová aktivita u seniorov má významné miesto v prevencii a v znižovaní rizikových faktorov pôsobiacich na seniorov.

Cieľom pohybovej aktivity je zlepšiť zdravotný stav seniorov. Ak chceme starobu prežiť zdravo a aktívne, musíme myslieť na správnu výživu a intenzívnu pohybovú aktivitu.

### **Použitá literatura:**

- BUNC, V. - ŠTILEC, M. 2003. Possibilities of body composition and aerobic fitness influence by walking in senior women. In K.Eifelt et al. *Gesund und bewegt ins Alter*. Afra Verlag. 193-200.
- DIENSTBIER, Z. 2009. *Průvodce Stárnutím Aneb jak ho oddálit*. Praha : Radix, 2009. 185 s. ISBN 978-80-86013-88-0.
- KOLLER, M. 2015. Pohybová aktivita a seniori. Bratislava.
- LONGAUEROVÁ, A. – MAGUROVÁ, D. 2008. Pohybové aktivity v kontexte zdravia seniorov. Prešov : Prešovská univerzita. ISBN 978-80-8068-882-0.
- MÁČEK, M. 2004. Stárnutí a tělesná aktivita. In Kalvach, Z. a kol. 2004. *Geriatric a gerontologie*. Praha : Grada, 2004. 864 s. ISBN 80-247-0548-6.
- SLEPIČKA, P. - PĚKNÝ, M. 2008. Sportující senioři a jejich hodnotová orientace. In *Česká kinatropologie*. 3, 8-14.
- SPIRDUSO, W. a kol. 2005. Physical Dimensions of aging. In *Human Kinetics*, 2005. 374 s. ISBN 0-7360-3315-7.
- ŠTILEC, M. 2004. *Program aktivního životního stylu pro seniory*. Praha : Portal, 2004, 135 s. ISBN 80-7178-920-8.

# VYBRANÉ CVIČENIA PRE SENIOROV NA ZLEPŠENIE ROVNOVÁHY

**PaedDr. Monika Orliková, PhD.**

**Abstrakt:** Pohybová aktivita u starších ľudí sa stáva stále viac aktuálnou. Prostredníctvom fyzickej a psychickej zdatnosti sa podstatne uľahčuje celý proces starnutia. Cieľom nie je iba predlžovanie doby života, ale predovšetkým dosiahnutie pocitu dobrého bytia a zlepšenia kvality života seniorských občanov. Autorka vo svojom príspevku poukazuje na významnú úlohu pohybu, ktorá ovplyvňuje kvalitu života seniorov. Zároveň vybrala súbor cvičení, ktoré môžu pomôcť pri nácviku zlepšenia rovnováhy seniorov.

**Kľúčové slová:** Kvalita života. Seniori. Pohybové cvičenia. Rovnováha.

**Abstract:** Physical activity in older people is becoming more and more topical. the content of physical and mental fitness essentially concerns the whole process of aging. The aim is not only to prolong life, but above all to achieve a sense of well-being and improve the quality of life of senior citizens. In her contribution, the author contributes to the important role of movement, which affects the quality of life of seniors. At the same time, he selected a set of exercises that can help improve the balance of seniors.

**Key words:** Life quality. Seniors. Movement exercising (training). Balance.

## Úvod

„Starnutie populácie je v súčasnom období globálnym demografickým procesom. S problematikou starnutia populácie súvisí aj otázka zdravia a zdravého starnutia“ (Bočáková a kol., 2020, s. 5). Pohybová aktivita pozitívne ovplyvňuje telesné a psychosociálne zdravie v každom veku jedinca, a preto je propagácia pohybovej aktivity efektívnym činiteľom na zlepšenie zdravia a zvyšovanie kvality života (Minaříková, 2002). Telesná aktivita, pohyb a šport tvoria neoddeliteľnú súčasť života človeka v každom veku. Je známe, že pohyb je vo všeobecnosti základom a podmienkou prežitia, samostatnosti, sebestačnosti. Vplýva na udržanie psychickej a sociálnej aktivity, znižuje pocit osamelosti, pôsobí ako prevencia rôznych ochorení, eliminuje vplyv nepriaznivých psychických stavov a v neposlednom rade spomaľuje proces starnutia.

Blair a kol. (1995) na základe podporných vedeckých faktov navrhli presun zo strategického zamerania pohybovej aktivity na telesnú zdatnosť, na nové strategické zameranie pohybovej aktivity, ktorým je zdravie verejnosti. Táto nová stratégia, nazývaná tiež ako *stratégia celoživotnej pohybovej aktivity* sa líši od predchádzajúcich stratégií troma ukazovateľmi.

Orliková a Bočáková (2021, s. 5) hovoria, že: „*pohyb patrí medzi základné prejavy života. V súčasnej dobe čoraz viac ľudí v seniorskom veku túži po aktívnom a plnohodnotnom živote*“.



Propagovanie modelu celoživotnej pohybovej aktivity súčasného človeka môže byť jedným z krokov ako zvýšiť vedomosti ľudí o potrebe a význame pravidelného pohybu, vedúcemu k podpore zdravia, adekvátnej výkonnosti a dlhému činorodému životu. (Čornaničová, 2007).

## **Cieľ**

Cieľom príspevku je poukázať na dôležitosť pohybu, ktorý výrazne ovplyvňuje kvalitu života seniorov. Autorka upriamila svoju pozornosť na vybrané cvičenia, ktoré majú výrazný vplyv na rovnováhu seniorov.

## **Pohybové aktivity vhodné pre seniorov**

Pohybová aktivita u starších ľudí sa stáva stále viac aktuálnou. Prostredníctvom fyzickej a psychickej zdatnosti sa podstatne uľahčuje celý proces starnutia. Cieľom nie je iba predlžovanie doby života, ale predovšetkým dosiahnutie pocitu dobrého bytia a zlepšenia kvality života seniorských občanov.

Dôležité pre seniorov je, aby pochopili prvoradý význam fyzickej aktivity pre kvalitný zdravý život. Je dôležité si uvedomiť, že čím je telo staršie, tým je menej pružné a silné. Pokiaľ nie je senior aktívny, môžu sa objaviť fyzické a psychosomatické choroby bolesti chrbtice, krku, nôh, problémy s krvným obehom a neposlednom rade i obezita. Svaly atrofujú a oslabujú, hromadí sa fyzické a psychické napätie a nakoniec sa stráca životná sila.

Práve pohybovou aktivitou môžeme tento proces spomaliť a jeho účinky do istej miery obmedziť (Orlíková, Bočáková, 2021).

Príslušné štúdie potvrdzujú, že človeku nad osemdesiat rokov veku stačí niekoľko mesiacov cvičenia, aby znovu získal veľkú časť svalovej sily. Ľudia, ktorí celý život cvičili napokon v starobe preukazujú omnoho väčšiu srdcovú, dýchaciu a obehovú efektivitu ako pasívni ľudia. Efektívnou prevenciou predčasného starnutia je aktivita v najrôznejších formách realizácie. Pozitívne účinky pravidelnej pohybovej aktivity teda pôsobia a prebiehajú aj v seniorskom veku, pri dodržaní vhodného výberu, jej kvantitatívnych a kvalitatívnych ukazovateľov. Tieto musia rešpektovať možné zdravotné obmedzenia, brať do úvahy úroveň telesnej zdatnosti, osvojenia pohybových zručností a záujmy. Nepochybne platí, že pohybová aktivita predlžuje život, oddaľuje starnutie, znižuje spotrebu i potrebu lekárskej starostlivosti, oddaľuje vznik závislosti a nutnosť hospitalizácie (Zavázalová a kol., 1994).

Uhlíř (2008) vo svojej publikácii určenej aktívnym seniorom zhrnul pozitívne účinky cvičenia do niekoľkých hlavných bodov:

- *zlepšenie ukazovateľov telesnej kondície (dychový objem, srdcový výdaj), úprava tlaku krvi, zníženie rizika ischemickej choroby srdca a srdcového zlyhávania, úprava zastúpenia tuku v krvnom sére,*
- *zlepšenie možnosti kontroly hladiny cukru v krvi, citlivosti receptorov na inzulín (možnosť zníženia dávky),*
- *zníženie úbytku kostnej hmoty (zvlášť u žien po menopauze),*
- *zníženie rizika pádov a zlomenín,*
- *zlepšenie pohyblivosti a celkovej funkčnosti kĺbov, zníženie bolestivosti v kĺboch,*
- *zlepšenie porúch močenia (inkontinencia, atď.).*

- *zníženie rizika rakoviny hrubého čreva (zlepšenie peristaltiky), prs, prostaty a konečníka,*
- *zlepšenie kvality spánku, schopnosti učenia, krátkodobej pamäti*
- *zmiernenie symptómov porúch pri rozvoji cievnych uzáverov, zníženie rizika tromboflebitid, pneumónie atď.,*
- *zvýšenie metabolizmu (organizmus dokáže spáliť viac kalórií), udržiavanie optimálnej telesnej hmotnosti,*
- *antidepresívny účinok, rozširovanie spektra sociálnych kontaktov.*

Pri tvorbe pohybových programov pre seniorov je potrebné brať do úvahy skutočnosť, že v seniorskom veku dochádza k určitému (avšak individuálnemu) obmedzeniu fyzickej i psychickej výkonnosti. Klesajú funkčné rezervy, znižuje sa schopnosť regulácií, klesá celková adaptabilita organizmu. Fyzická aktivita v staršom veku by mala byť v súlade s morfológickými zmenami. Pri stavbe pohybového programu je dôležité zohľadniť aj technické faktory, ku ktorým patrí aj faktor rýchlosti pohybu, teda čas potrebný na vykonanie jedného opakovania. Pomalšia rýchlosť pohybu pri cvičení vytvára väčšie svalové napätie a znižuje moment otáčania, čo následne môže zvýšiť svalovú stimuláciu a znížiť riziko poranenia pri cvičení. Ďalším faktorom je faktor rozsahu pohybu, pri ktorom sa zdôrazňuje maximálny, ale kontrolovaný rozsah pohybu. Posledným faktorom je faktor správneho dýchania pri cvičení. Ukazuje sa, že telesná zdatnosť starších jedincov je viac závislá na stave sily než na vytrvalosti (Hunter a kol., 2004).

Pre seniorov sú vhodné mnohé druhy cvičení. Každý si môže vybrať pohybovú činnosť, ktorej sa kedysi už venoval, alebo môže začať s úplne novou pohybovou aktivitou.

### **Súbor cvičení zameraných na zlepšenie rovnováhy**

Rovnováha – stabilita patrí k základným pohybovým zručnostiam. Je to vlastne schopnosť udržať stabilitu tela a jeho časti v podmienkach nestabilného prostredia. Správna rovnováha je pre život nevyhnutná a patrí k základným pohybovým zručnostiam.

Delenie rovnováhy:

- statická rovnováha – udržanie stability tela v stoji, v sede
- dynamická rovnováha – schopnosť vykonať každodenné pohyby napr. zdvihnutie predmetu zo zeme, obliekanie, otáčanie sa za seba, chôdza, beh

Počas života a s pribúdajúcimi rokmi sa rovnováha u človeka zhoršuje. Poruchy rovnováhy sa prejavujú celou radou príznakov, najčastejšie: pocit závratu, nestabilita, točenie hlavy, pocit padania, dezorientácia atď. Strata schopnosti udržať rovnováhu spôsobuje pád, poranenie, vznik zlomeniny a obmedzenie vykonávať bežné pohybové aktivity.

Cvičenia zamerané na zlepšenie rovnováhy a udržanie stability pomáhajú udržiavať telesnú kondíciu, samostatnosť seniora, znižujú riziko pádov, preto je dôležité tieto cvičenia zaraďovať do programu pre seniorov.

Cviky na nácvik rovnováhy môžu seniori uskutočňovať kdekoľvek, môžu byť včlenené aj do inej pohybovej aktivity, môže ísť o cviky bez pomôcok alebo s použitím pomôcok. (Baisová, Kružliak, 2014). Na cvičenie využívame rôzne pomôcky ako napríklad: BOSU - gumová polguľa, overball, fit lopty, balančné pomôcky, trampolíny, kladiny atď.

## Cvičenia bez pomôcok

### Stoj

Stoj rozkročmo, chodidlá sú rovnobežne (vzdialenosť medzi chodidlami sa postupne znižuje), senior prenáša váhu z jednej nohy na druhú rytmicky s dýchaním, treba vnímať kontakt chodidiel s podložkou ( v prípade potreby je možné robiť tento cvik s pridržaním sa stoličky).

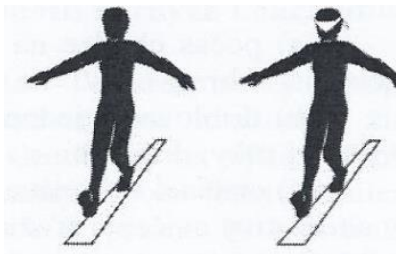
### Stoj na jednej nohe

Stoj na jednej nohe s otvorenými očami (60 -69 rokov – 27 sekúnd, 70 – 79 rokov – 17 sekúnd, 80 -99 rokov – 8 sekúnd). Cvičenie sa môže praktizovať aj v byte. Ak senior zvládne bez problémov 30 sekúnd, môžeme cvik sťažiť zavretím očí.

### Plameniak



### Chôdza po rovnej čiare



Stačí prejsť dvadsať krokov dopredu po rovnej čiare malými krôčikmi, kedy je potrebné klásť pätu priamo pred špičku. Ak to senior bez problémov prejde, môže skúsiť tú istú trasu, ale dozadu. Alebo sa mu môžu zakryť oči šatkou.

### Sed a chôdza

Senior sedí v sede v kresle alebo na stoličke vo výške 40 -50 cm, postaví sa a prejde tri metre, otočí sa, ide späť a posadí sa. Priemerné hodnoty pri meraní času: 69 – 69 rokov – 9 sekúnd, 70 – 79 – 10 sekúnd, 80 a viac – 12,5 sekundy.





## Cvičenia na rovnováhu s využitím pomôcok

### Posturomed



Posturomed je prístroj, ktorý sa skladá z labilnej nášľapnej štvorcovej plochy s dvomi brzdami a z rámu, ktorého sa môžu seniori pridržať pri strate stability. Labilita nášľapnej plochy sa reguluje brzdnými systémami. Prístroj pomáha zlepšovať celkové držanie tela, zlepšuje stabilitu a svalovú koordináciu. Cvičenie sa môže na základe inštrukcií lekára, prípadne fyzioterapeuta vykonávať aj doma. Senior kráča na nestabilnej ploche, striedavo zdvíha nohy a zastavuje sa. Keď príde k zastaveniu pohybu, senior musí vyrovnávať stabilitu.

### Balančná podložka (BOSU)

Balančná podložka núti cvičiaceho, aby čo najdlhšie udržal rovnováhu a tým posilnil práve tie svaly, ktoré sa bežným cvičením netrénujú. Existuje množstvo variácií balančných cvikov podľa stupňa náročnosti, záťaže. Senior môže vyskúšať najprv najzákladnejší cvik spomedzi všetkých balančných cvikov. Jednoducho sa postaví na balančnú podložku a snaží sa udržať rovnováhu. Ak stoj senior zvládne, môžu sa pridať iné pohyby. Po osvojení si stoja na BOSU je drep, resp. podrep ideálny cvik, ktorým je vhodné tréning s BOSU začať. Na úvod postačí váha vlastného tela.



### Cvičenie s overballmi



Overball je malá mäkká nafukovacia lopta s pružným povrchom s veľmi vysokou nosnosťou 120-150 kg. Priemer lopty je 22-29 cm. Zo začiatku sa využíval ako fyzioterapeutická rehabilitačná pomôcka, ale našla svoje uplatnenie aj pri kondičných, posilňovacích a relaxačných cvičeniach alebo aj pri cvičeniach zameraných na nácvik a zdokonaľovanie rovnováhy tela. Často je overball zaraďovaný medzi balančné pomôcky. Slúžia aj ako pomôcky pri náprave správneho držania tela. Výhody sú: finančná dostupnosť a možnosť využívania aj doma. Na cvičenie použijeme dva overbally. Senior stojí na dvoch overballoch a snaží sa udržať rovnováhu. Cvičenie môžeme začať s pridržením sa o stenu alebo pomocou druhého cvičenca

## Cvičenie na fit loptách

Fit lopta inak volaná aj gymnastická lopta, balančná lopta, fitball vznikla najprv ako hračka pre deti, neskôr sa začala používať v rámci rehabilitácie ako fyzioterapeutická pomôcka na školách alebo vo fitness centrách. Ide o veľkú loptu z nepraskajúceho materiálu, s nosnosťou až do 200 kg. Je vhodná na rôzne cvičenia, jeho využitie je všestranné. Cvičenie na fit loptách je vhodné pre všetky vekové kategórie, za predpokladu primeraného výberu súboru cvičení.

Pre seniora je cvičenie na fit lopte náročné, preto začíname sedením a neskôr sa snažíme mierne zdvihnúť nohy zo zeme a tak udržovať rovnováhu.



## Záver

Propagácia modelu aktívneho seniora sa stáva centrom záujmu, nielen zdravotníkov a sociálnych pracovníkov, ale aj ekonómov a politikov, a to z dôvodu, že sa neustále zvyšuje podiel starších ľudí v spoločnosti. Je potrebné, aby seniori začali pohybové aktivity vnímať ako prirodzenú a potrebnú súčasť ich života. Cieľom pohybovej aktivity je pomáhať udržiavať nezávislosť seniorov, zvyšovať alebo aspoň udržiavať fyzickú zdatnosť, znížiť potrebu dlhodobej ústavnej starostlivosti a zlepšiť ich kvalitu života ( Matouš, 20004).

Cvičenia na rovnováhu sú veľmi dôležité pre seniorov. Pravidelnými cvičeniami na udržanie a zlepšenie rovnováhy predchádzame úrazu a udržujeme telo v kondícii. Pre seniora je dôležitá statická aj dynamická rovnováha. Pri cvičeniach na posilnenie rovnováhy postupujeme od najjednoduchších k zložitejším, od cvičenia bez pomôcok ku cvičeniam, kde využívame pomôcky.

## Zoznam použitej literatúry:

- BAISOVÁ, K., KRUŽLIAK, M. 2014. *Pohybové aktivity pre seniorov*. Volyně: vyšší odborná škola střední a středníprůmyslová škola Volyně. 2014. 124 s. ISBN 978-80-86837-60-4
- BLAIR, S.N. et. al. 1995. Changes in Physical fitness and all-cause mortality. In: *Journal of the American medical Association*, [online]. [cit.2021-10-27] Dostupné z: <http://hmst3433.homestead.com/files/Blair2.pdf>
- BOČÁKOVÁ, O. a kol. 2020. *Relaxačné techniky a pohybové aktivity ako východisko zvyšovania kvality života seniorov*. Vysokoškolská učebnica. UCM v Trnave. S. 85 ISBN 978-80-572-0092-5
- ČORNANIČOVÁ, R. 2007. *Edukácia seniorov*. Bratislava. UK 156 s. ISBN 978-80-223-2287- 4
- HUNTER, G.R. et al. 2004. Effect of resistancetraining on olderadults. In: *Sportsmedicine*, 3č, s. 329-348
- MATOUŠ, M. 2004. *Rekondiční programy u geriatrických pacientů a seniorů*. In: KALVACH, Z. a kol. 2004. *Geriatric a gerontologie*. 1. Vyd. Praha: GradaPublishing, a.s 2004. 864 s. ISBN 80-247-0548-6
- MINAŘÍKOVÁ, D. 2002. Analýza psychosociálných aspektů. In: *HOŠEK, V. et al. Sport a kvalita života*. Praha: UK FTVS 2002. s. 127. ISBN 80-86317-21-8
- ORLÍKOVÁ, M., BOČÁKOVÁ, O. 2021. *Pohybové techniky a relaxačné techniky pre seniorov*. Metodická príručka. UCM Trnava. s. 96 ISBN 978-80-572-0164-9
- UHLÍŘ, P. 2008. *Pohybové aktivity seniorů*. Olomouc 2008. 1. vydání Vydala a vytiskla Univerzita Palackeho v Olomouci ISBN 978-80-244-1902-2
- ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Vybrané kapitoly zesociálnígerontologie*. Praha : Karolinum, 2001, s. 11. ISBN 80-246-0326-8.

# AKTÍVNE STARNUTIE SENIOROV V KONTEXTE POHYBOVÝCH AKTIVÍT

**PhDr. Lenka Stanová, PhD.**

**Abstrakt:** Seniori a ich aktívne starnutie predstavuje jednu z najaktuálnejších výziev súčasnej modernej spoločnosti. Predkladaný príspevok objasňuje problematiku aktívneho starnutia seniorov v kontexte pohybových aktivít. Pozornosť je venovaná predovšetkým významu, resp. benefítom pohybových aktivít pre zdravie seniora.

**Kľúčové slová:** senior, zdravé starnutie, aktívne starnutie, pohybové aktivity.

**Abstract:** Seniors and their active aging is one of the most current challenges of today's modern society. The presented paper clarifies the issue of active aging of seniors in the context of physical activities. Attention is paid mainly to the meaning, respectively. benefit of physical activities for the health of the elderly.

**Key words:** senior, healthy aging, active aging, physical activities

## *Zdravé starnutie*

Svetová zdravotnícka organizácia vníma zdravé starnutie ako proces optimalizácie príležitostí pre fyzickú, sociálnu a duševnú pohodu počas celého života tak, aby sa v maximálnej možnej miere predlžovala očakávaná dĺžka života prežitého v zdraví. Pre zdravé starnutie dôležitú úlohu zohráva samotná kvalita života, sociálne prostredie a v neposlednom rade „zdravý“ postoj seniora. Veľký význam pre zdravie zohráva i fyzická sebestačnosť seniora. Všeobecne známe je, že práve odkázanosť na iných a s tým súvisiaca závislosť spôsobuje psychické traumy seniorov. Zdravé starnutie tak predstavuje komplexný proces skladajúci sa z rôznych podstatných zložiek. Hovoríme najmä o genetických faktoroch, vplyvoch vonkajšieho prostredia, životnom štýle, schopnosti prispôbovania sa, zdravej výžive, životospráve a fyzickej aktivite. Je nutné poznamenať, že životný štýl, fyzická aktivita seniora sú jedným z najdôležitejších determinantov ovplyvňujúcich zdravie v pozitívnom či negatívnom zmysle (40 – 50%) (Zanovitová, a kol. 2015).

## *Aktívne starnutie*

*„Aktívne starnutie znamená plnohodnotné prežívanie života aj vo vyššom veku, zodpovedný prístup k zdraviu, život v bezpečí a dôstojnosti, s možnosťou zúčastniť sa diania v spoločnosti.“* Aktívne starnutie možno označiť ako prostriedok, ktorý slúži na zamedzenie sociálnej izolácie, resp. vylúčenia občanov vyššieho veku zo spoločnosti, čím sa posilňuje medzigeneračná integrácia ako aj solidarita. Termín môžeme rovnako charakterizovať aj ako nezávislosť (samostatnosť), aktívnu účasť na spoločenskom živote, dôstojnosť či sebarealizáciu (Program aktívneho starnutia seniorov mesta Trnavy na roky 2016 – 2020).



Autori Zanovitová a kol. (2015) koncept aktívneho starnutia definujú ako „*schopnosť ľudí starnúť, viesť aktívny život v spoločnosti a v ekonomike*“. V praxi to znamená, že sú spôsobilí realizovať pružné rozhodnutia o tom, ako a akým spôsobom budú tráviť svoj voľný čas v priebehu svojho života – v oblasti vzdelávania, v starostlivosti o druhého a pod. Aktívne starnutie je teda životnou stratégiou ochrany fyzického a psychického zdravia v závislosti na starnutí jednotlivca. Autorka ďalej uvádza, že cieľom nie je len dlhšia pracovná aktivita, ale najmä kombinácia prvkov produktívneho starnutia so silným dôrazom na kvalitu života a psychickú či fyzickú kvalitu. Ako sme už vyššie naznačili v pojme aktívne starnutie je zahrnuté i rešpektovanie práva seniorov na rovnosť príležitostí, ich zodpovednosť, účasť na verejných rozhodovaniach a iných aspektoch spoločenského života.

### ***Pohybová aktivita***

Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017 – 2020 definuje pohybovú aktivitu ako pohybovú činnosť, ktorá je realizovaná pohybovým aparátom za prítomnosti výdaja energie, ktorý prekročí bazálny výdaj / výdaj energie v pokojovom stave. Pohybovú aktivitu teda môžeme chápať ako každú jednu pohybovú činnosť, či už bežnú, dennú, záujmovú, telovýchovnú alebo športovú. Je nevyhnutnou súčasťou primárnej a sekundárnej prevencie chorôb počas celého života človeka. V tejto súvislosti sa v danom dokumente ďalej uvádza, že pohybová aktivita je základná a mimoriadne dôležitá biologická potreba človeka. Nedostatočná pohybová aktivita je kľúčový rizikový faktor pre vznik nadhmotnosti, obezity, diabetes mellitus (DM), srdcovocievnych ochorení, niektorých onkologických ochorení, osteoporózy a iných chronických neprenosných ochorení.



V dokumente „Národný program aktívneho starnutia na roky 2021 - 2030“ nachádzame výsledky európskeho výskumu kvality života (Eurofound, 2016), ktorý zisťoval podiel osôb 50+ vykonávajúcich nejakú fyzickú aktivitu ako ukazovateľ ich aktívneho životného štýlu. Z realizovaného výskumu vyplynulo, že na Slovensku len 20 % osôb vo vekovej kategórii 50-64 rokov aspoň raz týždenne športovalo alebo sa venovalo inej fyzickej aktivite, u osôb 65+ to bolo ešte menej – 15 %.

Na porovnanie, vo Fínsku bol podiel takýchto osôb v roku 2016 vyše 47 %, vo Švédsku takmer 38 %, v Holandsku vyše 30 %, v Dánsku takmer 28 % a v Rakúsku takmer 24 %.

### ***Aktívny pohyb a jeho benefity***

Pozitívny vplyv aktívneho pohybu na fyzické zdravie sa prejavuje predovšetkým na kardiovaskulárnom systéme v podobe zníženia vysokého krvného tlaku, pozitívnym ovplyvnením rizikových faktorov kardiovaskulárnych ochorení, ako napr. infarkt myokardu a neurologických ochorení, napr. náhlej cievnej mozgovej príhody.

Pri aktívnom pohybe ďalej dochádza k redukcii hmotnosti, čím sa ovplyvní prípadná nadváha, dochádza k zníženiu rizika obezity a v konečnom dôsledku sa udržiava aktuálna hmotnosť.

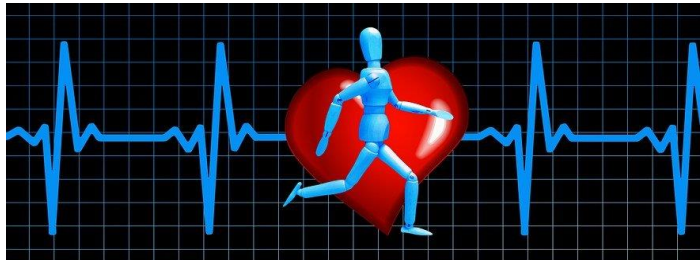
V oblasti duševného zdravia sa aktívny pohyb prejavuje v podobe navodenia a prežívania pozitívnych emócií, napr. radosti, pozitívnej nálady, vnútornej pohody či spokojnosti.

V prípade ako je aktívny pohyb realizovaný mimo domáceho prostredia, napr. v prírode, telocvični, senior má i dostatok podnetov z vonkajšieho prostredia. S tým môže súvisieť napr. nadviazanie nových sociálnych kontaktov, udržiavanie už existujúcich sociálnych kontaktov, nadobudnutie nových vedomostí, zručností a skúseností.

U seniorov sú v rámci pohybovej aktivity odporúčané prechádzky (*chôdza*), *práce v záhrade či domácnosti*, *plávanie*, *jóga*, *turistika (nie však vysokohorská)*, *tanec*, *tenis*, *cvičenie* (Zanovitová, a kol., 2015).

Ettinger a kol. (2007, s. 27-28) uvádzajú, že ľudia starší 50 a viac rokov poznajú benefity pohybovej aktivity a tvrdia, že pohybová aktivita:

- zlepšuje celkové zdravie 83%,
- dodáva viac energie 69%,
- chráni pred ochorením 67%,
- znižuje stres 60%,
- kontroluje hmotnosť 60%,
- zlepšuje body image 48%,
- pomáha socializácii s ďalšími 34%.



Spomínaní autori ďalej uvádzajú, že zvýšená miera účasti na pohybových aktivitách zlepšuje:

- dlhovekosť, kĺbovú flexibilitu, funkčný a nezávislý život, silu kostí, lepší spánok, kontrolu telesnej hmotnosti, životnú pohodu (Ettinger a kol., 2007).

Autori podobne uvádzajú, že zvýšená pohyblivá aktivnosť znižuje riziko infarktu, depresie, riziko straty pamäte a pod. Ďalšiu zhodu vo špecifikácii benefítov pohybovej aktivity seniorov vidíme u Šeráka (2005), ktorý tvrdí, že pohyb má mimoriadne dôležité miesto pri aktívnom odpočinku, pri tlmení mentálnej záťaže, stresu a depresii.

Hlavným cieľom, a teda aj benefitom pohybovej aktivity je pomáhať udržiavať nezávislosť seniora, zvyšovať alebo aspoň udržiavať fyzickú zdatnosť seniora a tým pozitívne ovplyvňovať kvalitu jeho života. Okrem uvedeného sa pravidelnou pohybovou aktivitou znižuje potreba dlhodobej ústavnej starostlivosti. Zo sociologického hľadiska sa pohybová aktivita prejavuje okamžitým a dlhodobým benefitom. Za okamžitý benefit sa považuje posilnenie seniorov a podporu v osvojení si aktívnejšej roly v spoločnosti, či vytesnenie sedavého spôsobu života seniora. Dlhodobjším benefitom je formovanie priateľstiev, rozšírenie sociálnej siete seniora, osvojovanie si nových rol v spoločnosti a pod. (Svetová zdravotnícka organizácia, 1996).

### **Použitá literatúra:**

ETTINGER, W. H., WRIGHT, B. S., BLAIR, S. N., 2007. *Fit po 50. Aktivním životem k dobré kondici a zdraví*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2203-0.

PROGRAM AKTÍVNEHO STARNUTIA SENIOROV MESTA TRNAVY NA ROKY 2016 – 2020. [online]. [cit. 2021-20-10]. Dostupné na:

<https://www.trnava.sk/userfiles/file/Program%20akt%C3%ADvneho%20starnutia%20seniorov%202016-2020-1.pdf>

ŠERÁK, M., 2005. *Zájmové vzdelávanie idospělých*. Praha: Katedra andragogiky a personálního řízení, UK v Praze. ISBN 80-86284-55-7.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). 1996. *Mental Health Care Law : Ten Basic Principles* [online]. [cit. 2011-19-10]. Dostupné na:

[http://whqlibdoc.who.int/hq/1996/WHO\\_MNH\\_MND\\_96.9.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/1996/WHO_MNH_MND_96.9.pdf)

ZANOVITOVÁ, M. a kol. 2015. *Vybrané aspekty starostlivosti o zdravie seniorov*. Študijné texty pre študentov Univerzity tretieho veku pri JLF UK v Martine. ISBN 978-80-89544-93-6.

**RIEŠITELIA PROJEKTU KEGA 019UCM-4/2020 – RELAXAČNÉ  
TECHNIKY A POHYBOVÉ AKTIVITY AKO VÝCHODISKO PRE  
SKVALITNENIE FORIEM ODBORNEJ PRAXE ŠTUDENTOV  
V ZARIADENIACH SOCIÁLNYCH SLUŽIEB**

**HLAVNÁ RIEŠITEĽKA PROJEKTU:**



**doc. PhDr. Mgr. Oľga Bočáková, PhD., mim. prof.**

**ČLENOVIA RIEŠITEĽSKÉHO KOLEKTÍVU:**



**PhDr. Lenka Stanová, PhD.**



**PhDr. Mgr. Andrej Hrnčárik, PhD.**



**PhDr. Zuzana Draková, PhD.**



**PhDr. Darina Kubičková, PhD.**



**PaedDr. Monika Orlíková, PhD.**