

AKADEMIE ALTERNATIVA

Študijný odbor: Tanečno – pohybová terapia

ABSOLVENTSKÁ PRÁCA

**Využitie tanečno - pohybovej terapie
na zlepšenie kognitívnych funkcií u seniorov**

Autor práce: Ing. Katarína Chlupisová Jenčová

Vedúci práce: Mgr. Tomáš Beníček, DT

Prehlásenie:

Prehlasujem, že som absolventskú prácu vypracovala samostatne s použitím uvedenej literatúry.

Súhlasím, aby bola práca sprístupnená na študijné a propagačné účely.

V Chorvátskom Grobe dňa 9. mája 2023

Katarína Chlupisová Jenčová

Podakovanie:

Rada by som sa poďakovala Mgr. Tomášovi Beníčkovi, DT, za vedenie absolventskej práce, konzultácie pri spracovávaní témy, usmernenie pri písaní, ako aj za jeho konštruktívny prístup, čas a ochotu.

Ďakujem aj celému kolektívu lektorov Akadémie Alternativa za tri skvelé študijné roky, počas ktorých som sa dozvedela veľa o terapeutickej práci aj o sebe.

Ďalej by som sa chcela poďakovať špecializovanej zdravotnej sestry Alexandre Sáňkovej a fyzioterapeutovi Mgr. Michalovi Dúbravskému za odbornú pomoc pri testovaní klientov a vyhodnocovaní výsledkov.

Ďakujem aj všetkým trom klientom, ktorí boli ochotní vyskúšať niečo nové a zapojiť sa do tejto prípadovej štúdie, spolupracovať s nimi bola radosť.

Svojej rodine ďakujem za ústretovosť a trpezlivosť, ktorú mi venovali počas celého štúdia.

ABSTRAKT

CHLUPISOVÁ JENČOVÁ, Katarína. *Využitie tanečno - pohybovej terapie na zlepšenie kognitívnych funkcií u seniorov.*

Chorvátsky Grob, 2023. Absolventská práca. Akadémie Alternativa.

Vedúci práce: Mgr. Tomáš Beníček.

Absolventská práca sa zaoberá možnosťami využitia tanečno - pohybovej terapie na zlepšovanie kognitívnych funkcií u seniorov a zameriava sa na seniorov s mierne oslabenými kognitívnymi funkciami.

Absolventská práca sa skladá z teoretickej a praktickej časti. Teoretická časť je rozdelená do troch kapitol. Prvá kapitola sa sústreďuje na tanečno - pohybovú terapiu ako samostatný odbor v rámci umeleckých terapií, predstavuje v skratke jej históriu, princípy a vybrané metódy. Druhá kapitola sa venuje problematike seniorov a staroby a detailnejšie sa zameriava na zníženie kognitívnych funkcií u seniorov. Tretia kapitola popisuje vybrané kognitívne funkcie, na ktoré sa sústreďuje tanečno - pohybová terapeutická intervencia.

Praktickú časť tvorí prípadová štúdia zahŕňajúca troch klientov a popis vybraných terapeutických stretnutí. V závere práce sú zhrnuté výsledky výskumného vyšetrenia.

Súčasťou práce je príloha, ktorá obsahuje stručný popis stretnutí s klientmi a použité štandardizované testy.

Kľúčové slová: tanečno - pohybová terapia, seniori, kognitívne funkcie

ABSTRACT

CHLUPISOVÁ JENČOVÁ, Katarína. *The use of dance - movement therapy to improve cognitive functions in the elderly.*

Chorvátsky Grob, 2023. Graduate thesis. Akademia Alternativa.

Supervisor: Mgr. Tomas Benicek.

The graduate thesis deals with the potential of using dance-movement therapy to improve cognitive functions in the elderly and focuses on seniors with mild cognitive impairment.

The graduate thesis consists of a theoretical and a practical part. The theoretical part is divided into three chapters. The first chapter focuses on dance - movement therapy as a separate field within art therapies, briefly describes its history, principles and selected methods. The second chapter deals with general issues of the elderly and old age and focuses in more detail on the decline of cognitive functions in the elderly. The third chapter describes selected cognitive functions on which the dance-movement therapeutic intervention is aimed.

The practical part consists of a case study involving three clients and contains a description of selected therapeutic sessions. At the end of the thesis, the results of the research investigation are summarized.

The thesis appendices contain a brief description of therapeutic sessions with clients and also the used standardized tests.

Keywords: dance - movement therapy, the elderly, cognitive functions

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČASŤ	10
1 Tanečno - pohybová terapia	11
1.1 Vymedzenie pojmu tanečno - pohybovej terapie	11
1.2 Vývoj tanečno - pohybovej terapie	12
1.3 Tanečno - pohybová terapia v Českej a Slovenskej republike	13
1.4 Koncept tanečno - pohybovej terapie a terapeutické princípy	14
1.5 Vybrané metódy v tanečno - pohybovej terapii	15
1.6 Tanečno - pohybová terapia pre seniorov	16
1.7 Vybrané tanečno-pohybové terapeutické cvičenia pre seniorov	17
2 Seniori a staroba	28
2.1 Biologické, psychické a sociálne aspekty starnutia	29
2.2 Zníženie kognitívnych funkcií	30
2.3 Ľahká kognitívna porucha	30
2.4 Príčiny vzniku ľahkej kognitívnej poruchy	32
2.5 Liečba, podpora a starostlivosť o seniorov so zníženými kognitívnymi funkciami	32
3 Kognitívne funkcie	35
3.1 Pozornosť	35
3.2 Pamäť	36
3.3 Myslenie	37
3.4 Exekutívne funkcie	37
PRAKTICKÁ ČASŤ	39
4 Výskum	40
4.1 Predmet a ciele výskumu	40
4.2 Výskumné otázky a hypotézy	40
4.3 Popis účastníkov výskumného vyšetovania	41

5 Použité metódy a techniky	43
5.1 Štandardizovaný test MMSE	43
5.2 Štandardizovaný test kognitívnych funkcií MoCa	44
5.3 Batéria testov fyzickej zdatnosti seniorov Senior Fitness Test	44
5.4 Zúžený test rovnováhy pre seniorov	45
5.5 Pozorovanie podľa muzikoterapeutického submodelu 13P	46
5.6 Vybraná forma tanečno - pohybovej terapeutickéj intervencie	46
6 Priebeh tanečno - pohybovej terapie	47
6.1 Príprava na tanečno - pohybovú terapeutickú prácu	47
6.2 Vyhodnotenie testov a hodnotiacich škál pred začiatkom terapií	48
6.3 Stanovenie terapeutických cieľov a plánu	49
6.4 Terapeutická práca	50
6.5 Ukončenie terapeutickéj práce	69
6.6 Vyhodnotenie testov a hodnotiacich škál po skončení terapií	69
6.7 Zhodnotenie naplnenia cieľov terapie	72
6.8 Eventuálne úskalia pri vyhodnocovaní testov a hodnotiacich škál	72
7 Vyhodnotenie výskumného vyšetrovania	74
7.1 Vyhodnotenie hypotéz	74
7.2 Odporúčania	75
ZÁVER	77
ZHRNUTIE	79
SUMMARY	80
ZOZNAM TABULIEK	81
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	82
ZOZNAM PRÍLOH	86
Príloha 1: Záznam zo stretnutí s klientmi	87
Príloha 2: Test psychických funkcií – štandardizovaný MMSE	100
Príloha 3: Test MOCA	102
Príloha 4: Vzor súhlasu klienta s tanečno - pohybovou terapiou	103

ÚVOD

*„Neprestal si tancovať, pretože si zostarol.
Naopak, zostarol si, pretože si prestal tancovať.“*

citát od neznámeho autora

Absolventská práca sa zameriava na možnosti využitia tanečno - pohybovej terapie na zlepšenie kognitívnych funkcií u seniorov. K tejto téme ma priviedli prozaicky bezprostrední susedia, ktorí ma požiadali o terapeutické stretnutia so seniorkou v rannom štádiu Alzheimerovej choroby. Hoci táto potenciálna klientka po úvodnom zoznamovacom stretnutí intervenciu odmietla, uvedomila som si, že tanečno - pohybová terapia by mohla starším ľuďom s oslabenými kognitívnymi funkciami vniesť do života veľa pozitívneho.

Staroba, ktorá by ideálne mohla byť zlatým obdobím ľudského života, plným zaslúženého odpočinku, koníčkov a radosti z vnúčat, vzbudzuje v mnohých ľuďoch obavy. U mnohých sa spája s predstavou krehkosti, slabosti, diskriminácie, osamelosti, strachu zo straty sebestačnosti a smrti. Pre svoje blízke aj vzdialenejšie okolie sa mnohí stanú menej zaujímaví až zaťažujúci, strácajú sebadôveru, sebahodnotu, chuť žiť.

Seniori často veľmi citlivo vnímajú, ako sa mení ich prístup k životu a pohľad na svet, ako im telo, zmysly a hlava neslúžia tak ako kedysi, a ťažko sa s týmito zmenami vyrovnávajú. Mnohí však stále majú dost' energie, aby sa dokázali aktivovať, ak predpokladajú, že vynaložená námaha bude mať pre nich žiaduci efekt.

Vzhľadom na súčasný demografický vývoj je téma zdravého starnutia mimoriadne aktuálna, čo si uvedomuje odborná aj laická verejnosť. Povedomie o prospešnosti fyzickej aktivity a tréovania pamäti v radoch seniorov skutočne rastie. V kníhkupectvách sú k dispozícii celé regály publikácií na precvičovanie kognitívnych funkcií a objavuje sa stále viac príležitostí cvičiť pod dohľadom fyzioterapeutov alebo lektorov. Možnosti, ktoré ponúkajú umelecké terapie, sa však v tejto súvislosti v našich podmienkach zatiaľ viac-menej prehliadajú.

Počas štúdia na Akademii Alternativa som mala možnosť na sebe a na svojich spolužiackach pozorovať, ako dokáže tanečno - pohybová terapia prospievať všetkým stránkam osobnosti. Nemá vplyv len na telo a mozog, dáva priestor aj emóciám, sociálnej

interakcii, spirituálnej a estetickej stránke človeka. Ako sumarizuje Peter Lovatt, jeden z najznámejších súčasných propagátorov tanečno - pohybovej terapie v starostlivosti o seniorov, pohyb mení myslenie aj cítenie.

Absolventská práca si stanovuje cieľ preskúmať potenciál tanečno - pohybovej terapie pri zlepšovaní kognitívnych funkcií a fyzickej zdatnosti u seniorov s mierne zníženými kognitívnymi funkciami. V teoretickej časti sa zaoberá samotným odborom tanečno - pohybovej terapie, predstavuje v skratke jej históriu, princípy a vybrané metódy. Ďalej sa venuje problematike seniorov a staroby, detailnejšie sa zameriava na zníženie kognitívnych funkcií u seniorov a popisuje vybrané kognitívne funkcie, na ktoré sa sústreďuje tanečno - pohybová terapeutická intervencia. V praktickej časti sú sformulované výskumné otázky a vyvedené hypotézy, sú predstavení seniori, ktorí tvoria výskumnú vzorku, a je podrobnejšie popísaná aplikovaná terapeutická intervencia. V závere práce sú na základe porovnania vstupných a výstupných údajov testov a testovacích batérií zhrnuté výsledky výskumného vyšetrenia a vyhodnotené hypotézy.

TEORETICKÁ ČASŤ

1 Tanečno - pohybová terapia

Tanečno - pohybová terapia je v našich podmienkach ešte stále relatívne mladá a menej známa disciplína, jej potenciál a vzostup v iných krajinách však naznačuje, že by mohla v budúcnosti zohrávať významnú úlohu v starostlivosti o klientov s rôznymi potrebami (www.adta.org). Tanečno - pohybová terapia využíva pohyb a tanec ako formu komunikácie, spôsob expresie a ako prostriedok na všestranný rozvoj človeka, nástroj na dosiahnutie kognitívneho, sociálneho, fyzického a spirituálneho rastu (www.eadmt.com). Nezameriava sa na estetickú stránku pohybového prejavu, ale podporuje autenticitu, kreativitu, spontánnosť a prirodzenosť (Malchiodi, 2007). Stretáva sa s klientom tam, kde sa klient aktuálne nachádza, a pomáha mu spoznať samého seba a nachádzať nové cesty a možnosti (Beníček, výučba).

1.1 Vymedzenie pojmu tanečno - pohybová terapia

Tanečno - pohybová terapia predstavuje jeden zo štyroch samostatných odborov umeleckých terapií, spoločne s muzikoterapiou, dramaterapiou a arteterapiou (Beníček In: Beníčková, 2017, s. 32). Všetky tieto umelecko - terapeutické odbory majú za cieľ zjednotiť myslenie, cítenie, vôľu, verbálny a neverbálny prejav jednotlivca do jedného harmonického súladu s autentickým a prirodzeným prejavom, pochopiteľným pre seba aj okolie, siahajú však pritom po rozličných umeleckých prostriedkoch (Beníček In: Beníčková, 2017, s. 33).

„Tanečno - pohybová terapia využíva tanečné a pohybové umenie ako terapeutický prostriedok na komplexnú integráciu osobnosti. Zameriava sa na telesnú schému, možnosti pohybu, jeho obmedzenia a celkový prejav. Cieľom tanečno - pohybovej terapie je umožniť človeku porozumieť, prejaviť a prijať seba samého cez telo. Terapia umožňuje jasnejšie a vedomé vnímanie vlastného tela a pomáha pri vnímaní druhých ľudí (Beníček In: Beníčková, 2017, s. 36)“.

Americká asociácia tanečnej terapie ADTA definuje tanečno – pohybovú terapiu ako psychoterapeutické využitie pohybu na podporu emocionálnej, sociálnej, kognitívnej

a fyzickej integrácie jednotlivca za účelom dosiahnutia fyzického a psychického zdravia a pocitu pohody (www.adta.org).

Payneová (1990, s. 17) ďalej upresňuje, že v tanečnej a pohybovej terapii sa tanec poníma ako pohyb, neberie sa ohľad na estetickú stránku a jeho podstata je vysvetľovaná z hľadiska psychologického, sociologického a historického. Ústredným princípom tanečno – pohybovej terapie je intenzívne prepojenie medzi pohybom a emóciami a úlohou terapeuta je sledovať pohybový proces jedinca a pomôcť mu uvedené prepojenie preskúmať v kontexte života a skúseností klienta tak, aby dotýčny pokročil v ozdravnom procese a obohatil zásobu svojich vzťahov medzi somatickými, psychickými a emočnými aspektmi.

1.2 Vývoj tanečno - pohybovej terapie

Tanec sa v terapii začal systematicky využívať najprv v USA a Veľkej Británii v štyridsiatych rokoch dvadsiateho storočia (Payneová, 1990, s. 15). „Prvými tanečnými terapeutmi boli často pôvodne profesionálni tanečníci, ktorí sami ocenili vplyv tanečnej expresie na zrenie vlastnej osobnosti a chceli túto skúsenosť odovzdať ďalej” (Dosedlová, 2021, s. 77). Za zakladateľku tanečno - terapeutického smeru sa považuje Marian Chaceová, ktorá sa od roku 1942 angažovala v starostlivosti o duševne choré deti v nemocnici Saint Elisabeth vo Washingtone. Na základe vlastných skúseností tanečnice sformulovala princípy a koncepty pre terapeutickú prácu založené na kinestetickej empatii, ktoré sa využívajú dodnes. Zistila, že telesné napätie a deformácie sú odrazom traumatického zážitku a že osvojenie si nových pohybových vzorcov môže viesť k žiadanej terapeutickej zmene, pokiaľ je na ňu klient pripravený. Neskôr sa stala prvou prezidentkou Americkej asociácie tanečnej terapie (www.adta.org).

Spomedzi ďalších významných osobností stojacich pri počiatkoch tanečno - pohybovej terapie treba spomenúť Franzisku Boasovú, Lilian Espanakovú, ako aj Trudi Schoopovú, svetoznámu tanečnicu a pantomimickú umelkyňu švajčiarskeho pôvodu, ktorá vyvinula metódu body-ego s cieľom vytiahnuť pacientov z izolácie a nadviazať kontakt s okolím, a Mary Whitehouseovú, ktorej prístup bol založený na Jungovej aktívnej imaginácii a nazývala ho autentickým pohybom (Chodorowová, 1991, s. 43).

V Európe sa tanečno - pohybová terapia začala organizovane rozvíjať v 90. rokoch dvadsiateho storočia. Najprv sa sústredila v Londýne v Laban Centre for Movement and Dance a hoci spolupracovala s americkou ADTA, bola ovplyvnená najmä prácou Rudolfa Labana – zameriavala sa na pozorovanie a pohybovú diagnostiku. Nadviazalo Francúzsko, kde sa uplatnila predovšetkým technika tzv. primitívnej expresie podľa France Schott-Billmannovej (Čížková, 2005, s. 26). V roku 1993 bola založená Európska asociácia tanečnej terapie, ktorá sa snaží zjednocovať národné asociácie tanečno - pohybových terapií, vytvárať štandardy, odporúčania a etický kódex a organizovať stretnutia na podporu a rozvoj svojho odboru (www.eadmt.com).

1.3 Tanečno - pohybová terapia v Českej a Slovenskej republike

V Českej republike pôsobí **MAUT – Medzinárodná asociácia umeleckých terapií**, ktorá združuje asociácie v oblasti umeleckých terapií na medzinárodnom poli. Vznikla v roku 2009 s cieľom rozvoja dialógu v kruhoch umeleckých terapeutov. MAUT podporuje spoluprácu asociácií, pracovísk, odborných spoločností a odborníkov v oblasti umeleckých terapií s dôrazom na spoluprácu so študentmi daných odborov aj laickou verejnosťou. Zastrešuje a realizuje medzinárodné výskumy a podieľa sa na lektorskej, prednáškovej i publikačnej činnosti. Vytvára priestor a platformu pre komunikáciu a reprezentuje ČR na európskom a svetovom poli. MAUT je riadnym členom EMTC (Európska konfederácia muzikoterapie) a WFMT (Svetová federácia muzikoterapie). MAUT vznikla hlavne s ohľadom na potrebu skvalitnenia služieb, legislatívne ukotvenie umeleckých terapií a zaistenie väčšej bezpečnosti pre klientov v štátnom a komerčnom sektore (www.maut.cz).

Vzdelávanie v piatich odboroch umeleckých terapií vrátane tanečno - pohybovej terapie poskytuje **Akademie Alternativa**, s. r. o., vzdelávacia inštitúcia akreditovaná Ministerstvom školstva, mládeže a telovýchovy ČR. Jej cieľom je vzdelávať budúcich umeleckých terapeutov pri rešpektovaní najvyšších profesijných štandardov, komplexne ich pripravovať na etické a odborné vykonávanie profesie, ako aj rozširovať povedomie o jednotlivých odboroch v rámci odbornej aj laickej verejnosti (napr. usporadúvaním workshopov) (www.akademiealternativa.cz).

Na Slovensku momentálne nie je možnosť študovať tanečno - pohybovú terapiu a nie je zaregistrovaná ani žiadna asociácia združujúca tanečno - pohybových terapeutov.

1.4 Koncept tanečno - pohybovej terapie a teoretické princípy

Koncept tanečno - pohybovej terapie je postavený na predpoklade, že telo a myseľ sú vzájomne prepojené, pohyb zahŕňa funkčnú aj expresívnu stránku a pohybové vzorce je možné využiť na zhodnotenie stavu klienta a intervenciu. Kvalifikovaný tanečno - pohybový terapeut pomáha klientovi skúmať prepojenie tela a mysle a rozvíjať jeho schopnosti, poznatky a možnosti v oblasti komunikácie, expresie a prispôsobenia sa okoliu (www.itachicago.org).

Hlavným komponentom tanečno pohybovej terapie je tanec ako pohyb tela, prostriedok kreatívnej expresie a komunikácie. Vychádza z predpokladu, že myseľ, telo, emocionálne rozpoloženie a vzťahy jednotlivca sú vzájomne prepojené kategórie, a telesný pohyb preto predstavuje prostriedok na ich zhodnotenie a súčasne prostredie na ich ovplyvnenie (www.eadmt.com).

Tanečno - pohybová terapia poskytuje klientom čas a bezpečné prostredie na objavovanie verbálnych a neverbálnych prejavov svojich ťažkostí a stresu, umožňuje im priblížiť sa k svojmu potenciálu a zmierniť rôzne zdravotné symptómy (www.eadmt.com).

Podľa Čížkovej (2005, s. 34 – 39) vychádza tanečno - pohybová terapia z nasledujúcich piatich teoretických princípov: telo a myseľ sú v neustálej vzájomnej interakcii, čo znamená, že klient je vedený k verbálnemu prejavu v súvislosti s pohybovou skúsenosťou, pohyb reflektuje osobnosť, účinnosť tanečno - pohybovej terapie závisí predovšetkým od vzťahu terapeuta a klienta, pohyb môže byť prejavom nevedomia, ktorý je možné ďalej interpretovať, improvizovaný pohyb má sám o sebe terapeutický účinok a umenie vyjadruje nevedomý materiál pomocou symbolov.

Pre potreby tejto absolventskej práce je vhodné spomenúť aj myšlienky Dr. Petra Lovatta BSc, MSc, PhD, súčasného tanečného psychológa, ktorý vedie Laboratórium tanečnej psychológie na univerzite v Hertfordshire a venuje sa vplyvu tanečno - pohybovej terapie na seniorov s neurodegeneratívnym ochorením: tanečná terapia sa od bežného cvičenia líši tým, že spája sociálnu interakciu, kognitívnu a fyzickú aktiváciu, čím znižuje

fyzický diskomfort, ako aj úroveň úzkosti a depresie, pozitívne ovplyvňuje náladu u seniorov, zlepšuje schopnosť riešiť problémy, priestorovú pamäť a orientáciu v priestore.

1.5 Vybrané metódy v tanečno - pohybovej terapii

V rámci tanečno - pohybovej terapie sa využívajú rôzne techniky a metódy, ako je napr. psychomotorika, Labanova analýza pohybu, Bartenieff Fundamentals podľa Irmgard Bartenieff, autentický pohyb podľa Mary Starks Whitehouseovej, bazálny tanec podľa Marian Chaceovej, tanečné konštelácie podľa Marie Beníčkovej a Tomáša Beníčka, body-ego technika podľa Trudi Schoopovej a ďalšie.

Bližšie sú popísané len niektoré vybrané metódy, ktoré boli použité v rámci výskumu pre potreby tejto absolventskej práce, teda také metódy, ktoré vystihovali a podporovali stanovené terapeutické ciele.

Psychomotorika

Psychomotorika je forma pohybovej aktivity, ktorá je zameraná na zážitok z pohybu. Vedie k poznávaniu vlastného tela, okolitého sveta a prežitku pohybových aktivít, pričom využíva jednoduché herné činnosti, činnosti s náradím a náčiním, kontaktné prvky a prvky pohybovej muzikoterapie vrátane relaxačných techník (Blahutková, 2017).

Podľa Hermanovej (1994) psychomotorika pôsobí na rozvoj osobnosti človeka, na jeho emócie, kognitívny vývoj, sociálne správanie a komunikáciu, a to v každom veku, vďaka pohybovým činnostiam, ktoré sú zamerané najmä na procesy vnímania, a aktívne pôsobenie s predmetmi alebo osobami v pozitívnom prostredí.

Podľa Blahutkovej (2017) prispieva psychomotorika v starobe k lepšej kvalite života a k zdraviu. Popri duševnej stránke rozvíja správne držanie tela, priestorovú orientáciu, neurosvalovú koordináciu, rovnováhu a obratnosť.

Labanova analýza pohybu

Rudolf Laban, ústredná osobnosť tanca 20. storočia, vyvinul systém pozorovania, analýzy a zaznamenávania, pohybu, ktorý sa využíva v tanečno - pohybovej terapii a mnohých iných odboroch dodnes (Beníček, výučba). Zaviedol štyri kategórie, t. j. telo,

úsilie, priestor a tvar, pomocou ktorých docielil citlivejšie určovanie a zaznamenávanie rozsahu pohybového správania človeka a identifikáciu jeho silných a slabých stránok, ktoré jedinec dáva najavo svojim obvyklým prejavom v zmysle jednotlivých kvalít úsilia a preferenciami pri tvarovaní pohybu v priestore (oblúbená telesná poloha) (Payneová, 1990, Newloveová, 2016).

Pri práci s klientom je možné popri samotnej analýze pohybu poskytnúť klientovi možnosť asociovať si rôzne emócie vyvolané tvarmi, úsiliami, spôsobmi využívania priestoru a podobne, čo podporuje vedomé vnímanie telesných prežitkov a ich začlenenie v kontexte aktuálnej životnej situácie klienta (Beníček, Romanová, výučba).

Bartenieff Fundamentals podľa Irmgard Bartenieff

Somaticky orientovaný systém cvičení vyvinutý tanečnou terapeutkou Irmgard Bartenieffovou povzbudzuje prirodzený a kreatívny pohyb, zvyšuje pohyblivosť a zbavuje nepotrebných pohybových vzorcov. Vedie k prepisovaniu nervovo-svalových vzorcov a vyladeniu, umožňuje správne prepájať mozog, nervy a svalstvo, využívať pritom dych a posilňovať telesné jadro (Beníček, výučba).

Bartenieffová aplikovala kineziologické teórie Rudolfa Labana a zamerala sa najmä na podporu tela a dosahovanie vedomého, funkčného, expresívneho a efektívneho pohybového prežitku (www.labaninstitute.org).

Systém Bartenieff Fundamentals slúži na rozvíjanie a pochopenie trojrozmerného rozsiahleho potenciálu pohybu človeka a zahŕňa aj jednotlivé vývojové fázy pohybu človeka od narodenia: dych, prepojenie hlavy a končatín, prepojenie hlavy a kostrče, prepojenie hornej a dolnej časti tela, prepojenie pravej a ľavej časti tela, diagonálne prepojenie tela (Chodorowová, 1991, Beníček, výučba).

1.6 Tanečno - pohybová terapia pre seniorov

Malíková (2020) upozorňuje na skutočnosť, že zachovanie pohybu v starobe je veľmi dôležitým predpokladom na udržanie zdravia a psychickej pohody, naopak jeho nedostatok sa prejavuje v celom organizme a na úrovni všetkých systémov, orgánov a psychiky.

Systematický prehľad vedeckej literatúry podľa Hwangovej (2015) ukázal, že tanec bez ohľadu na zvolený štýl výrazne zlepšuje svalovú silu, výdrž, rovnováhu a iné aspekty telesnej zdatnosti u seniorov.

Podľa Dosedlovej (2012) je tanečno - pohybová terapia schopná svojou optimistickou atmosférou a zameraním na prežívanie „tu a teraz“ vzbudiť u seniorov chuť do života, dodať energiu, zlepšiť motoriku a ponúknuť nové sociálne kontakty. Ďalej poukazuje na fakt, že v skupine seniorov tvoria nezanedbateľnú časť jedinci so zníženými kognitívnymi funkciami, a hoci títo pacienti popierajú úbytok schopností alebo si ho vôbec neuvedomujú, trpia hlbokou frustráciou. Tanečno - pohybová terapia je schopná obklopiť ich bezpečným prostredím bez hodnotenia a posudzovania. Fyzicky sú pacienti udržiavaní v priestore a čase, čo podporuje percepčnú a kognitívnu organizáciu. Umožňuje sa voľné vyjadrovanie emócií, pracuje sa na udržiavaní príjemného pocitu zo života.

Viacere zahraničné štúdie potvrdili, že tanečno - pohybová terapia má podiel na skvalitnení života jedincov trpiacich úbytkom kognitívnych funkcií, pretože pri nej dochádza k zapojeniu sensorických systémov a stimulácii fyzického, emocionálneho fungovania, ako aj fungovania kognitívneho (Bräuninger, Karkou, Meekums In: Vostrý, 2021).

Tanečne - pohybovej terapii pre seniorov v súvislosti s prevenciou demencie sa veľmi úspešne venuje Dr. Peter Lovatt, ktorý sa označuje za tanečného psychológa. V roku 2008 založil prvé tanečné laboratórium zamerané na výskum vplyvu pohybu na psychiku a dospel k záveru, že tanec mení myslenie, cítenie, spôsob riešenia problémov, sociálne správanie a sociálnu interakciu.

1.7 Vybrané tanečno - pohybové terapeutické cvičenia pre seniorov

Následné portfólio tanečno - pohybových cvičení bolo vytvorené v súlade so stanovenými nižšie popísanými krátkodobými a strednodobými terapeutickými cieľmi. Obsahuje úvodné, motivačné, aktivizačné, kreatívne aj relaxačné cvičenia, aby bolo stretnutie rôznorodé, pre klienta atraktívne a všeobecne prospešné.

Podľa Kochovej (2020) sa z hľadiska práce so seniorskými klientmi neodporúča a sú kontraindikované: hlboká relaxácia, hyperstimulácia, autentický pohyb a cvičenia, ktoré si vyžadujú veľa sily alebo rýchlosť, čo bolo pri zostavovaní portfólia zohľadnené.

Portfólio tanečno - pohybových cvičení čerpá z viacerých zdrojov, jednak z cvičení sprístupnených v rámci výučby na Akademii Alternativa, z práce zahraničných tanečno - pohybových terapeutov, ako je napr. Peter Lovatt, prezentovanej na internete, z voľne dostupných zdrojov, ako je napr. YouTube, z absolvovaných tanečných tréningov a kurzov a z vlastnej inšpirácie.

Použitý hudobný sprievod bol podľa potreby zvolený tak, aby zodpovedal preferenciám klienta a vystihoval charakter cvičenia. Pri rytmických cvičeniach bolo dôležité mať pripravených viacero skladieb s rôznym rytmom od veľmi pomalého až po rýchly, aby bolo možné mať k dispozícii vždy také tempo, ktoré ideálne vystihuje schopnosti klienta pri danom stretnutí.

Pred zahájením cvičení je klienta potrebné upozorniť, aby pozorne vnímal svoje telo, ak sa mu niektorý cvik zdá náročný alebo nevhodný, nech upozorní terapeuta. Okrem toho je treba pripomenúť, aby klient rešpektoval svoje možnosti a pri nepohode alebo bolesti okamžite prestal s cvičením.

Priestor na terapiu je nevyhnutné vhodne pripraviť, aby sa minimalizovalo riziko úrazu.

Kreatívna rozcvička so zrkadlením

Klient a terapeut stoja oproti sebe v dostatočnej vzdialenosti a striedavo navrhujú cviky na rozcvičenie tých častí tela, ktoré si pýtajú pozornosť, resp. ktoré je potrebné rozcvičiť a pod. Pri rozcvičke terapeut zistí, ktoré časti tela klient vníma ako problematické, čo ho bolí, resp. ktoré vníma pozitívne, ktorých pohyb si užíva. Naskytne sa tu možnosť pre klienta ukázať svoju kreativitu, blysnúť sa zaujímavým cvičením alebo životnou múdrosťou. Okrem toho sa terapeut naladí na klienta, zrkadlením pohybu reflektuje akceptáciu a validáciu klienta.

Precvičuje sa: kreativita, pozornosť pri zrkadlení, sústredenie, hrubá motorika, pohybová koordinácia.

Cvičenia s pierkami

Terapeut si vopred pripraví menšie farebné pierka, ktoré padajú čo najpomalšie. Odovzdá klientovi jedno pierko, jedno si nechá a vyzve klienta, aby sa s pierkom a jeho pohybom oboznámil pri jemnej, lyrickej hudbe. Potom ho vyzve, aby sa pokúsil dostať pierko čo najvyššie, či už vyhodnotením, zdvihnutím alebo fúknutím. Otvára sa tu priestor na

rozhovor, či pri dosahovaní cieľa treba vynakladať veľkú silu, alebo či požadovaný výsledok dokážeme dosiahnuť s jemnosťou. Na záver predvedieme klientovi spôsoby, ako môže pierko zdvihnúť a zachytiť, na dlaň ruky, na chrbát ruky, bočným úchopom a pod. a vyzveme ho, aby si všetky spôsoby vyskúšal. Cvičenie môžeme uzavrieť jednoduchou choreografiou s vymieňaním pierok do rytmu hudby.

Cvičenie má upokojujúci charakter, klient často vyzdvihne estetiku pohybu s pierkom. Dá sa dobre použiť na nadviazanie vzťahu s klientom, prelomenie neistoty a pochybností, vzbudenie záujmu o tanečno - pohybovú terapiu ako takú.

Precvičuje sa: kreativita, pozornosť, sústredenie, jemná motorika, vizuomotorika, lateralita, rytmus.

Cvičenia s balónmi podľa Blahutkovej

Terapeut si vopred pripraví niekoľko farebných balónov. Odovzdá klientovi jeden balón, jeden si nechá a vyzve klienta, aby sa s balónom a jeho pohybom oboznámil pri hravej hudbe. Potom ho vyzve, aby sa pokúsil odbíjať balón vo svojej blízkosti dlaňou ruky, chrbtom ruky, lakťom, ramenom, kolenom, hlavou a podobne, vždy je dôležité rovnomerne sa venovať pravej aj ľavej strane. To isté môže robiť klient s terapeutom vo dvojici s jedným balónom. Ako iný variant je možné použiť cvičenie, pri ktorom klient jeden balón drží v rukách a pomocou neho odbíja balón nad sebou. Cvičenie môžeme uzavrieť jednoduchou choreografiou s prehadzovaním balónov do rytmu hudby.

Cvičenie má aktivizačný, hravý charakter, prináša smiech, radosť, klient často vyzdvihuje dôležitosť hravosti a spontánnosti v živote. Dá sa dobre použiť na nadviazanie vzťahu s klientom, prelomenie neistoty a pochybností, vzbudenie záujmu o tanečno - pohybovú terapiu ako takú.

Precvičuje sa: hrubá motorika, lateralita, koordinácia, pozornosť, sústredenie, rytmus.
(Blahutková, výučba)

Cvičenia s antistresovými/bežnými loptičkami

Terapeut si vopred pripraví niekoľko farebných loptičiek. Antistresové loptičky majú tú výhodu, že je možné ich stláčať, hnietiť a hádzať tak, že sa neodrážajú a nekotúľajú. Terapeut odovzdá klientovi jednu loptičku, jednu si nechá a vyzve klienta, aby sa s loptičkou a jej pohybom oboznámil pri hravej hudbe. Potom ho vyzve, aby sa pokúsil nadhadzovať si loptičku jednou rukou, potom druhou rukou, potom oboma rukami, potom vyhodiť loptičku

a tlesknúť raz/dvakrát a znovu ju chytiť a podobne. To isté môže robiť klient s terapeutom vo dvojici s jednou alebo dvoma loptičkami. Ďalším variantom je vo dvojici chytiť menšiu šatku tak, aby každý z dvojice držal dva rohy šatky, do stredu umiestniť loptičku alebo viac loptičiek a pokúsiť sa zladiť s klientom a vyhadzovať loptičku/y v šatke a chytať ju/ich do nej (Blahutková, výučba).

Cvičenie má aktivizačný, hravý charakter, prináša smiech, radosť, klient často vyzdvihne dôležitosť hravosti a spontánnosti v živote. Dá sa dobre použiť na nadviazanie vzťahu s klientom, naladenie sa na klienta, prelomenie neistoty a pochybností, vzbudenie záujmu o tanečno - pohybovú terapiu ako takú.

Precvičuje sa: vizuálno - priestorová orientácia, hrubá motorika, koordinácia, lateralita, pozornosť, sústredenie, rytmus, schopnosť spolupráce.

Odovzdávanie imaginárnych predmetov podľa Marian Chase

Terapeut a klient striedavo predvádzajú pohybom nejaký predmet a jeho používanie, resp. interakciu s ním, a druhý sa snaží uhádnuť, o aký predmet ide (kniha, bonboniéra, čiapka, rúž atď.).

Cvičenie má hravý, nenáročný charakter, náročnosť imaginárnych predmetov je možné prispôbiť aktuálnemu stavu klienta.

Precvičuje sa: kreativita, pamäťová výbavnosť, neverbálna komunikácia, motorika.

Hra na imaginárne hudobné nástroje

Terapeut a klient striedavo predvádzajú pohybom hru na nejaký hudobný nástroj a druhý sa snaží uhádnuť, o aký hudobný nástroj ide (husle, flauta, bicie, klavír atď.).

Cvičenie má hravý, nenáročný charakter, náročnosť zvolených imaginárnych hudobných nástrojov je možné prispôbiť aktuálnemu stavu klienta.

Precvičuje sa: kreativita, pamäťová výbavnosť, neverbálna komunikácia, motorika.

Znázorni povolanie pohybom

Terapeut a klient striedavo predvádzajú pohybom nejaké povolanie/profesiú a druhý sa snaží uhádnuť, o aké povolanie ide (napr. letuška, upratovačka, stavbár, programátor atď.).

Cvičenie má oproti dvom predchádzajúcim náročnejší charakter, náročnosť predvádzaných povolaní je možné prispôbiť aktuálnemu stavu klienta.

Precvičuje sa: kreativita, pamäťová výbavnosť, neverbálna komunikácia, sociomotorika.

Zrkadlenie s vykresľovaním písmen

Klient si predstaví, že jeho vystretá ruka je štetec a prsty sú štetinky štetca a čo najväčšími pohybmi vykresľuje veľké písané písmeno, na ktoré začína jeho krstné meno. To isté zopakuje druhou rukou, terapeut ho môže zrkadliť. Potom si klient vyberie akékoľvek iné písmeno z abecedy, veľkým písaným písmom ho rovnako znázorni a terapeut háda, o aké písmeno ide. Potom si úlohy vymenia, takže háda klient. Ak má klient problémy rozpoznať písmeno pri zrkadlení, obráti sa terapeut ku klientovi chrbtom, aby ho mohol klient odčítať v bežne písanej podobe.

Pri cvičení je možné odsledovať rozsah pohybu klienta, plynulosť, ladnosť, lateralitu. V niektorých prípadoch sa preukáže frustrácia a jej zvládanie. Pri zrkadlení terapeut klienta validuje a podprahovo podporuje.

Precvičuje sa: zrková perцепcia, hrubá motorika, lateralita, vizuomotorika.

Cvičenie Tvary a Úsilia podľa Labana

Pre potreby tejto absolventskej práce boli vybrané dve zo štyroch základných Labanových kategórií, a to Tvary (guľa, ihla, stena, skrutka, kužeľ) a Úsilia (vznášanie, kĺzanie, krútenie, udieranie, tlačenie, švihanie, oprašovanie, ťukanie) (Beníček, výučba), a použité vo forme cvičení s klientmi. Sledovali sa asociácie spojené s jednotlivými tvarmi a úsiliami, kreativita pri stvárňovaní jednotlivých kvalít a preferencia z pohľadu klienta. Pri následnom cvičení bol klient vyzvaný, aby si skúsil vybaviť čo najviac úsilí a tvarov, takže sa precvičovala aj výbavnosť pohybov a pomenovaní.

Cvičenie Bartenieff Fundamentals

Pre potreby absolventskej práce bol použitý jeden zo základných konceptov telesného prepájania Bartenieff Fundamentals známy pod názvom Basic 6, ktoré zahŕňa dychové cvičenie, kmitanie, priťahovanie stehien, predsúvanie panvy, bočné vysúvanie panvy, cvičenie na polovice tela, diagonálne natiahnutie s preklopenými kolenami, kruhy pažami a diagonálne posadenie. Cvičenie precvičovalo vnímanie telesnej schémy, motoriku, lateralitu a bolo zaradené v polovici terapeutického plánu.

Cvičenia na rozvoj spolupráce oboch hemisfér, podporu neuroplasticity

Cvičenia na rozvoj spolupráce hemisfér a podporu neuroplasticity sú spočiatku pre klientov náročné a vyžadujú si veľkú koncentráciu. Klienti sa zvyčajne vyjadrujú, že ich ruky alebo nohy neposlúchajú a často strácajú záujem, rýchlo rezignujú. Ide teda o cvičenia, pri ktorých je možné pozorovať frustračnú toleranciu klienta, zvládanie prvotného neúspechu a ťažkostí, ťah na cieľ atď. Je dôležité vysvetliť klientovi, že tieto cvičenia sú spočiatku náročné pre každého, aby sa necítili neschopní. Treba im zdôrazniť, že mozog sa trénuje skúšaním týchto cvičení, a nové prepojenia v mozgu vznikajú aj pri nedokonalých pokusoch, takže cvičenie nie je nutné hneď zvládnuť na 100 %, aby malo pre klienta zmysel. Každý úspešný pokus je dobré vyzdvihnúť a oceniť, upozorniť klienta na jeho pokrok a povzbudiť ho.

a) Ťapkanie/hladkanie

Cvičenie v sede, ruky položené na stehnách, jedna ruka šúcha po stehne, druhá ruka tľapká na stehne. Po úspešnom zvládnutí cvičenia sa strany vymenia.

b) Pištoľka/jednotka

Cvičenie v sede, klient na jednej ruke vystrie ukazovák (ako pištoľ), na druhej ruke vystrie palec (gesto „si jednotka“), gestá strieda v pomalom tempe, ak klient cvičenie zvládne, tempo sa postupne zvyšuje.

c) Preberanie prstov

Cvičenie v sede, klient na jednej ruke spojí palec s ukazovák, na druhej spojí palec s malíčkom. Postupne sa dotýka ďalších prstov tak, aby sa dostal do pôvodného stavu, nepreskočí pritom ani jeden prst.

d) Krúženie prstami

Cvičenie v sede, klient zopne ruky tak, aby sa palec dotýkal palca, ukazovák ukazováka atď. Pri zopnutých rukách potom oddeľuje palce a krúži nimi jedným a potom druhým smerom. následne spojí palce a to isté spraví s ukazovákmi, prostredníkmi, prstenníkmi a malíčkami.

e) Věčko/telefon

Cvičení v sede, na jednej ruke klient vystrie ukazovák a prostredník (gesto „věčko/vít'azstvo“), na druhej ruke vystrie palec a malíček (gesto „telefon“). Klient gestá strieda najprv v pomalom tempe, ak cvičenie zvládne, tempo postupne zrýchľuje.

f) Opačné krúženie rúk

Cvičení v sede, klient krúži rukami pred sebou jednou rukou dopredu a súčasne druhou dozadu, potom sa ruky vymenia.

g) Brucho/hrud'

Cvičení v stoji alebo v sede, jedna ruka sa celou dlaňou položí na hrud', druhá na brucho a ruky sa rytmicky striedajú. Potom sa ruka na bruchu zovrie v päšť, ak klient tento cvik zvládne, je možné pridať dvojité klepnutie ruky na hrudi.

h) Vystieranie končatín

Cvičení v sede, klient sedí na kraji stoličky. Najprv vzpaží obe ruky, vráti do pôvodnej polohy a potom pred seba vystrie obe nohy, polohy strieda. Potom striedavo vzpaží pravú ruku a vystrie pravú nohu alebo ľavú ruku a ľavú nohu. Následne môže vystrieť končatiny v diagonále, teda ľavú ruku a pravú nohu a pravú ruku a ľavú nohu, polohy strieda. Nakoniec môže zdatnejší klient vystierať končatiny v smere hodinových ručičiek a proti smeru hodinových ručičiek, t.j. najprv ľavú ruku, ľavú nohu, pravú nohu, pravú ruku.

i) Dvojtaktné/trojtaktné dirigovanie s vedením/bez vedenia

Cvičení v stoji alebo v sede, jednou rukou klient pohybuje dole a hore a súčasne druhou pohybuje dole, do strany a hore najprv v pomalom rytme a potom rýchlejšie. Jedna ruka sa pohybuje v dvoch taktoch, druhá ruka v troch taktoch. Potom sa ruky vystriedajú. Najprv klient vykonáva pohyby vždy samostatne jednou rukou, aby sa s nimi oboznámil. Terapeut môže pohyby predvádzať pred klientom, aby klient pochopil zadanie, neskôr nechá klienta pracovať samostatne, aby si pohyby zvedomil.

j) Ťapni ruku

Klient a terapeut sa postaví oproti sebe a zdvihnú a pokrčia ruky do výšky pliec, dlane k protiľajšku. Terapeut buď zatína ruky alebo jednu ruku v päšť alebo nechá ruky alebo

jednu ruku (dlaň) vystretú. Klient sleduje, či má terapeut zaťaté päste alebo vystreté dlane a presne ho zrkadlí. Ak má terapeut zaťatú päšť, ťukne mu do nej tiež päšťou, ak má vystretú dlaň, ťapne mu po nej vystretou dlaňou. Potom terapeut zmení polohu rúk a klient zasa reaguje buď ťuknutím alebo ťapnutím. Tempo sa zvyšuje podľa kompetencie klienta. Úlohy si môžu aj vymeniť.

k) Cvičenie so šatkami dávaj/ber

Klient a terapeut sa postavia oproti sebe, zoberú si šatku do jednej ruky, opačne ako proťajšok. Vystrú ruky k sebe a odovzdajú šatku proťajšku, súčasne si zoberú šatku od proťajšku. Výmena šatiek sa opakuje niekoľkokrát. Analogicky môžeme cvičenie vykonávať so skríženými rukami.

l) Chodenie a tleskanie

Klient sa postaví a pochoduje po priestore s tým, že najprv tleskne pred sebou, potom tleskne za sebou, potom tleskne pod jednou skrčenou nohou, nakoniec pod druhou skrčenou nohou. Tempo chôdze a tleskania sa primerane stupňuje.

Cvičenia na rozvoj koordinácie

a) Cvičenie na spájanie palcov na koordináciu oka a ruky

Klient sa postaví a predpaží jednu vystretú ruku tak, aby mu palec ukazoval gesto jednotku. Ruku drží v tejto polohe. Druhou vystretou rukou spraví veľký kruh smerom zozadu dopredu tak, aby sa palce oboch rúk spojili. Cvičenie zopakuje niekoľkokrát. Potom cvičenie opakuje so zatvorenými očami. Snaží sa precítiť polohu palca vystretej ruky tak, aby doň čo najpresnejšie trafil palcom druhej ruky. Ruky sa vymenia. Precvičuje sa najmä taktilno-kinestetické vnímanie, teda vnímanie polohy tela v priestore, spolu s jemnou motorikou.

b) Zostava pohybov pažami

Klient sa postaví a vykonáva postupné pohyby pažami. Prvá poloha je ruky vzpažené nahor, druhá poloha je ruky pripažené pozdĺž tela, tretia poloha je ruky prekrížené na prsiach

a štvrtá poloha je ruky upažené vodorovne so zemou. Po zvládnutí zostavy je možné vyzvať klienta, aby pri pohyboch paží chodil dopredu/doboku/dozadu (Blahutková, výučba).

c) Chodidlová gymnastika podľa Blahutkovej

Klient sa posadí na stoličku tak, aby mal pod nohami väčšiu podložku. Cvičenie je najvhodnejšie vykonávať naboso. Terapeut sa posadí oproti nemu a na veselú aktivizačnú skladbu predvádza do rytmu pohyby chodidiel, neskôr sa pridávajú aj kolená, ruky a hlava. Príklady cvičenia sú: striedavo sa ťuká pätou/špičkou o podlahu, špičky sa posúvajú striedavo dovnútra/von alebo doprava/doľava, vykopáva sa pravá/ľavá noha striedavo dopredu/do boku a pod. (Blahutková a kol., 2017)

d) Cvičenie na koordináciu horných a dolných končatín podľa baletnej zostavy

Klient stojí v pevnom uzemnenom postoji. Jednu nohu posúva smerom dopredu a späť do pôvodnej polohy, do boku a späť, vzad a späť, zdvihne špičku ku kolenu a späť. To isté spraví druhou nohou. Noha vykonáva rovnaké pohyby, pridá sa k nej ruka: predpaží, vráti sa späť k telu, upaží, vráti sa späť k telu, zapaží, späť a vzpaží a späť. To isté na druhú stranu. Noha vykonáva rovnaké pohyby, ale pridá sa opačná ruka (k pravej nohe ľavá ruka).

Kreatívne pohybové cvičenie na tému včera/dnes/zajtra

Terapeut vyzve klienta, aby pohybovo vyjadril, čo prežíval včera, čo prežíva dnes a čo bude prežívať zajtra. Terapeut pritom môže klienta zrkadliť. Sleduje sa prežívanie klienta, kvalita pohybového prejavu, pohybové vzorce, neverbálna komunikácia, otvorenosť, psychické rozpoloženie, ochota zdieľať s terapeutom svoje pocity, spontánnosť, kreativita. Otvára sa priestor na rozhovor.

Cvičenia na precvičovanie pohybovej pamäte, výbavnosti

Tieto cvičenia boli použité na tréning pamäte klientov, opakovali sa takmer pri každom stretnutí. Klient sa zakaždým snažil vybaviť si správnu postupnosť pohybov a prvkov a jednotlivé prvky. Popritom si precvičoval koordináciu, motoriku a rytmus. Terapeut má navyše príležitosť spozorovať, ako klient zvláda frustráciu a vyrovnáva sa s počiatočným neúspechom.

a) Choreografia podľa Petra Lovatta

Klient stojí alebo sedí a do rytmu hudby vykonáva nasledujúce prvky: dvakrát si ťapne oboma rukami po nohách, dvakrát tleskne a dvakrát prekríži ruky (cik-cak), dvakrát si ťapne oboma rukami po nohách, dvakrát tleskne a dvakrát napodobní stopovanie, dvakrát si ťapne oboma rukami po nohách, dvakrát tleskne a dvakrát si prejde dlaňami pred očami, raz pravou a raz ľavou rukou (pohyb ako v Pulp Fiction), dvakrát si ťapne oboma rukami po nohách, dvakrát tleskne a dvakrát urobí pohyb jednou rukou dolu a hore v diagonále (napodobňuje Johna Travoltu). Cvičenie je vhodné opakovať pri každom stretnutí, vyzvať klienta, aby si spomenul sám na prvky, ich správnu postupnosť. Keď má klient cvičenie zvládnuté, je možné ho vyzvať, aby pri cvičení chodil dopredu/dozadu/doboku. Ak mu to nerobí problémy, môže robiť cvičenie v dvojnásobnej rýchlosti. Cvičenie je možné upraviť a zaradiť vlastné prvky, ideálne s verbálnou nápoved'ou, napr. meliame mäso, ukazujem na teba, šúcham si dlane atď. Terapeut môže klienta zrkadliť, vzniká synchronizovaný aktivizačný tanec. Po niekoľkých stretnutiach si klient zvyčajne začne cvičenie užívať a s chuťou naňho tancovať (www.youtube.com).

b) Koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentirosa

Klient stojí proti terapeutovi a do rytmu veselej, aktivizačnej, rytmickej hudby vykonáva synchronizované pohyby s tleskaním v presne určenej postupnosti na 10 až 16 dôb, podľa schopností a angažovanosti klienta. Pri vytlieskavaní je potrebná súhra a pohotovosť partnerov, vnímanie rytmu, koordinácia rúk a koordinácia s partnerom, najmä však pamäť a odhodlanie oboch strán. Výsledkom je veľmi efektný a zábavný synchronný tanec, ktorý vyvoláva pozitívne reakcie zúčastnených aj okolia a skutočné nadšenie. Klient tleskne vpravo dole, terapeut tiež, keďže stoja oproti sebe, každý tleskne na jednej strane, vystriedajú sa, potom klient tleskne hore, terapeut dole, vystriedajú sa, potom tleskajú rukami vzájomne v rôznych polohách, nakoniec sa chytia za ruky nad hlavou a otočia sa okolo svojej osi (www.youtube.com).

Relaxačné cvičenia

Relaxačné cvičenia sa zaraďujú zvyčajne na konci hodiny, aby sa klient upokojil a zvedomil si svoje pocity po intervencii. Je to vhodný okamih na nadviazanie záverečného rozhovoru, zhodnotenie vzájomného úsilia a výsledkov, pocitov a očakávaní do budúcnosti. Pri

seniorských klientoch so zníženými kognitívnymi funkciami sa neodporúča hlboká relaxácia (Kochová, 2020), čomu zodpovedajú vybrané relaxačné cvičenia.

a) Relaxácia zameraná na dýchanie

Klient sa chvíľu snaží precítiť svoj dych, t.j. jeho smer, hĺbku, intenzitu, tempo a pod. a potom sa ho snaží znázorniť pohybom. Terapeut ho pritom zrkadlí, môže nadviazať rozhovor o vedení dychu rôznymi spôsobmi a pod.

b) Relaxácia s precvičovaním rovnováhy

Klient sa postaví do pevnej a súčasne pružnej uzemnenej pozície. Pri pomalom a hlbokom dýchaní presunie váhu na jednu nohu a druhou nohou pohybuje pri zemi dopredu/do boku/dozadu prípadne opisuje kruhy tak, aby udržal rovnováhu na stojnej nohe. Ak klient nemá problém s udržaním rovnováhy na jednej nohe, je možné mu podať šatku a vyzvať ho, aby pridal aj improvizované pohyby rukami. Potom nohy vystrieda. Terapeut ho pritom zrkadlí. Následne môže nadviazať rozhovor, čo si vyžaduje udržanie rovnováhy, či sa musí klient sústrediť a čo mu pomáha v udržiavaní rovnováhy.

c) Kreatívna relaxácia na tému, ako sa cítim na konci stretnutia

Terapeut vyzve klienta, aby pohybom znázornil, ako sa cíti na konci stretnutia. Terapeut ho pritom zrkadlí. Terapeut môže otvoriť rozhovor na tému, ako vníma pohyb klienta, jeho gestá, využívanie osobného priestoru a pod.

2 Seniori a staroba

Vek sa považuje za jednu zo základných charakteristík človeka, aj keď často nemá dostatočnú výpovednú hodnotu, a to predovšetkým v starobe (Malíková, 2020, s. 14). Podľa WHO sa za seniorov považujú osoby vo veku 60 a viac rokov, Mühlpachr (2004, s. 203) zaraďuje medzi seniorov osoby nad 65 rokov a v našich podmienkach sa slovo senior často spája s odchodom na dôchodok.

Starobu môžeme definovať ako prirodzené obdobie ľudského života, ktoré nadväzuje na životné obdobie detstva, mladosti a obdobie zrelosti. Ide o prirodzený proces zmien, ktoré trvajú celý život, ale zreteľnejšie sa prejavujú až v neskoršom veku (Haškovcová, 1990, s. 58). Staroba sa rozdeľuje na obdobie ranej staroby (60 – 75 rokov), pokročilej staroby (75 a 89 rokov) a dlhovekosti (90 a viac rokov) (www.who.int).

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie WHO sa podiel ľudí vo veku 60 a viac rokov vo svetovej populácii bezprecedentne zvyšuje. V roku 2019 predstavoval počet ľudí v tejto vekovej kategórii jednu miliardu, v roku 2030 by sa mal zvýšiť na 1,4 miliardy a do roku 2050 by to mali byť až 2,1 miliardy. WHO ďalej upozorňuje na to, že táto historicky významná zmena globálnej populácie si bude vyžadovať zmeny v zdravotnej a sociálnej starostlivosti, preprave, bývaní aj urbánnom plánovaní a malo by byť našim cieľom budovať svet, ktorý je ústretovejší a priateľskejší k starším (www.who.int). Český štatistický úrad odhaduje, že v roku 2030 by mali seniori tvoriť 22,8 % populácie a v roku 2050 dokonca 31,3 % populácie, pričom v roku 2007 to bolo len 14,6 % (Malíková, 2020, s. 24). Na Slovensku sa predpokladá podobný vývoj, a to že v roku 2050 bude z celkovej populácie až 37,4 % osôb starších ako 60 rokov (Bednárík, 2019, s. 9).

Z demografického vývoja je zrejmé, že starší ľudia sa stávajú významou formotvornou skupinou spoločnosti a problémy súvisiace so starnutím obyvateľstva tak budú čoraz vypuklejšie. Na starobu a seniorov sa však môžeme pozeráť aj iného uhla pohľadu. Podľa Štilca je staroba funkciou duševného a fyzického stavu, nie len počtom rokov života a “posudzovať kvalitu života počtom rokov je rovnaké ako merať hodnotu knihy počtom strán, obraz štvorcovými centimetrami a sochu na kilogramy” (Štilec, 2004). Inými slovami, kalendárny vek ľudí (počet rokov) nie je možné ovplyvniť, je možné sa však pokúsiť znižovať biologický vek, teda mieru opotrebovania organizmu, ktorá sa prejavuje na úbytku telesných a duševných funkcií, a klásť väčší dôraz na zdravé a aktívne starnutie (Čevela, 2012).

2.1 Biologické, psychické a sociálne aspekty starnutia

Typickými všeobecnými prejavmi biologického starnutia sú celkové zníženie výkonnosti všetkých telesných systémov a funkcií, atrofia (úbytok pôvodného funkčného tkaniva) a zmeny reakcií organizmu na určitú záťaž (Malíková, 2020, s. 18). Znížená kondícia a svalová slabosť môžu viesť k obmedzeniu mobility a k nestabilite spojenej s rizikom pádu a úrazu (Ondrušová, 2011).

Všeobecne sa predpokladá, že v psychickej oblasti a osobnostných rysoch by napriek zvyšujúcemu sa veku nemalo dôjsť k zásadným zmenám, poukazuje sa na súvislosť medzi telesnými a psychickými zmenami, to znamená, že negatívne prežívanie telesných zmien ovplyvňuje psychiku jedinca. Jarošová (2006, s. 24 – 28) sumarizuje typické zmeny v psychickej oblasti a intelektových schopnostiach nasledovne:

- zníženie kognitívnych a gnostických funkcií,
- zníženie fatických funkcií,
- zníženie výkonnosti intelektových funkcií,
- zvýšená emočná nestabilita, výkyvy nálad,
- citová oploštenosť,
- povahové zmeny,
- zvýraznenie povahových vlastností a osobnostných prejavov,
- pokles, resp. zmena záujmov, potrieb, životných hodnôt,
- tendencia k bilancovaniu života, posudzovaniu situácií z nadhľadu a s časovým odstupom,
- znížená schopnosť adaptácie.

V sociálnom kontexte sa starnutie spája s odchodom do dôchodku, obmedzením sociálnej integrácie, zmenou ekonomickej situácie, generačnou osamelosťou a sociálnou izoláciou, opúšťaním koníčkov, strachom z osamelosti a nesebestačnosti, fyzickou závislosťou, zmenou životného štýlu a podobne (Malíková, 2020, s. 20).

Zmeny na biologickej, psychickej a sociálnej úrovni sú ovplyvnené celým radom okolností a prebiehajú s odlišnou rýchlosťou a intenzitou u každého jednotlivca.

Podľa WHO viac ako dvadsať percent ľudí vo veku 60 a viac rokov trpí mentálnou alebo neurologickou poruchou. Najčastejšími mentálnymi a neurologickými poruchami v tejto vekovej skupine je demencia (5 % staršej populácie) a depresia (7 %), ďalšími častými problémami sú úzkostná porucha (3,8 %) a závislosti (1 %).

2.2 Zníženie kognitívnych funkcií u seniorov

So starobou prichádza spomalenie psychických procesov a dochádza k zmenám v kognitívnych funkciách, v dôsledku fyziologických zmien a kôrnatenia ciev sa zhoršuje pamäť (Vostrý, 2021, s. 22). Podľa Hátlovej (2010) má starší človek problémy predovšetkým so zapamätaním si nových vecí a ich následným vybavením. Najčastejšie sa vyskytujú poruchy pozornosti, zriedkavejšie potom poruchy myslenia, chápania, počítania a narúša sa schopnosť učiť sa nové veci.

Podľa Vágnerovej sa štrukturálne a funkčné zmeny spojené so starobou prejavujú v psychickej oblasti. Za typický jav označuje atrofiu mozgu, úbytok neurónov, redukciiu synaptických prenosov a zhoršovanie ich kvality, čo vedie k spomaleniu psychických funkcií a následne k oslabeniu kognitívnych funkcií a afektivity (Vágnerová In: Vostrý, 2021).

Klímová (2020) používa z hľadiska kognitívnych funkcií v starobe delenie na obdobie úspešného starnutia (zachovaná funkčná schopnosť, kognitívne funkcie nie sú poškodené), na obdobie normálneho starnutia (objavujú sa fyziologické zmeny v kognitívnych a ďalších schopnostiach, prítomné sú drobné abnormality) a na obdobie patologickej staroby (výrazné postihnutie metabolizmu a chorobné stavy).

Čunderlíková (2020) však poukazuje na skutočnosť, že „ľudský mozog má v sebe zabudované silné regeneračné a sebaregulačné schopnosti, ktoré mu umožňujú vyrovnať a kompenzovať úbytky spôsobené starnutím. Ak je starnúci mozog dostatočne aktívny a správne sa využíva, degeneratívne procesy sa do značnej miery spomaľujú. Úbytok nervových buniek tak môže byť kompenzovaný tvorbou nových nervových buniek.”

2.3 Mierna kognitívna porucha

Pre potreby tejto absolventskej práce je túto podkapitola venovaná konštruktu miernej kognitívnej poruchy, nakoľko respondenti vybraní do výskumu v rámci tejto práce dosahovali skóre skriningových testov zodpovedajúce podozreniu na miernu kognitívnu poruchu.

Pojem „mierna (často aj ľahká) kognitívna porucha” (Mild Cognitive Impairment, v skratke MCI) po prvýkrát použil Reisberg, v súčasnosti pôsobiaci ako profesor v odbore geriatrickej psychiatrie na Newyorskej univerzite v rámci Langone Medical Center, a týmto

termínom popísal prechodnú fázu od kognitívnych zmien vyskytujúcich sa pri normálnom starnutí po kognitívne zmeny, ktoré sa typicky vyskytujú pri demencii (Liu, 2021).

Medzinárodná klasifikácia chorôb definuje MCI (kód F06.7) ako poruchu, ktorú charakterizuje zhoršenie pamäti, ťažkosti pri učení a znížená schopnosť sústrediť sa dlhší čas na určitú úlohu. Pri pokusoch o psychický výkon chorý často pociťuje duševnú vyčerpanosť, efektívne učenie nového subjektívne prežíva ako namáhavé. Žiaden z uvedených príznakov nie je taký závažný, aby oprávňoval na diagnózu demencie (F00-F03) alebo delíria (F05.-) (www.nczisk.sk).

Najrozšírenejším konceptom syndrómu MCI je klasifikácia podľa Petersena, v ktorej sa MCI definuje na základe sťažností na pamäť zo strany pacienta, rodiny alebo na základe pozorovania ošetrovujúcim lekárom, čo ovplyvňuje každodenný život pacienta a zároveň je objektívne zistený pokles kognitívnych funkcií, nie sú však prítomné prejavy demencie a nie sú narušené aktivity denného života. Dôležitým kritériom je zachovaná sebestačnosť pacienta (Petersen In: Čunderlíková, 2020).

Podľa prejavov rozlišujeme viacero typov MCI: amnestickú kognitívnu poruchu s prevažujúcou poruchou pamäte a neamnestickú kognitívnu poruchu, pri ktorej porucha pamäti nie je prítomná, ale prejavuje sa poškodenie v iných kognitívnych oblastiach (napríklad exekutívne funkcie, reč, pozornosť) (Roberts, Knopman In: Čunderlíková, 2020).

Lekársky týždenník Lancet uvádza, že pod kritériá MCI spadá približne jedna pätina staršej populácie vo veku nad 65 rokov (Livingston a kol. In: Liu, 2021). Pacienti s MCI majú výrazne vyššie riziko demencie ako pacienti bez MCI. Miera prechodu do Alzheimerovej demencie u pacientov s MCI je 10–15 % ročne, zatiaľ čo u zdravej kontrolnej skupiny je to len 1–2 % ročne (Li In: Liu, 2021). Údaje o miere konverzie MCI do demencie sa však rôznia. Palmer napríklad uvádza mieru asi 30 % v priebehu 3 rokov. U pacientov s MCI existuje vysoké riziko degenerácie telesných funkcií (Ehsani a kol. In: Liu, 2021) a nárast negatívnych emócií, ako je napr. depresia. Pociťujú aj nezvratné fyzické a psychické komplikácie a postupnú stratu sociálnych kontaktov a osobností. Rodinní príslušníci pacientov s MCI čelia finančným ťažkostiam, značnému bremenu a emocionálne traumatickej skúsenosti – sledujú, ako sa ich príbuzní stávajú „známymi cudzincami“.

MCI je mimoriadne dôležitým obdobím na zacielenie prevencie demencie. Ide o štádium, ktoré si vyžaduje včasnú intervenciu, aby sa spomalil rozvoj demencie, prípadne došlo ku kognitívnemu zvratu (Zou In: Liu, 2021).

2.4 Príčiny vzniku ľahkej kognitívnej poruchy

Príčiny ľahkej kognitívnej poruchy môžeme hľadať v rôznych ochoreniach alebo stavoch, najčastejšie v súvislosti s priamym alebo nepriamym poškodením mozgu:

- neurodegeneratívne ochorenie, ako je napr. Alzheimerova choroba (v tomto prípade sa MCI považuje za prekursor demencie),
- mozgová príhoda alebo iné cievne ochorenie,
- traumatické poranenie mozgu,
- vedľajší účinok liekov alebo toxínov,
- neidentifikovaný zdravotný problém, napr. nedostatok spánku či vitamínov, endokrinná choroba, anémia, depresia a pod. (www.health.harvard.edu)

Podľa Stahla (2008) sú poruchy kognitívnych funkcií v tomto prípade závislé od typu poškodenia a sú do určitej miery reverzibilné (Čunderlíková, 2020).

2.5 Liečba, podpora a starostlivosť o seniorov so zníženými kognitívnymi funkciami

Včasnou diagnostikou a následnou podpornou liečbou je možné čiastočne ovplyvniť proces úbytku kognitívnych funkcií a prispieť tak k zlepšeniu kvality života u seniorov. Psychiatri preto apelujú na skoré rozpoznanie príznakov, pretože kombináciou liečby a primeranej aktivizácie je možné spomalenie priebehu ochorenia (Vavrušová, 2012, s. 25).

Pacienti so zníženými kognitívnymi funkciami tvoria výrazne heterogénnu skupinu – od jedincov s akcentovanými prejavmi normálneho starnutia až po jedincov v počiatočnom štádiu Alzheimerovej choroby – a svoje ťažkosti si plne uvedomujú. Mierna kognitívna porucha môže prejsť do demencie, môže sa zlepšiť alebo zostať stabilná niekoľko rokov. V závislosti od príčiny je mierna kognitívna porucha potenciálne zvratná, preto je mimoriadne dôležitá včasná diagnostika a intervencia (Liu, 2021).

Liečba kognitívnych porúch u seniorov závisí na etiológii a zahŕňa farmakoterapiu a nefarmakologický prístup (Fertal'ová, 2020). Nakoľko sa farmaká používajú na liečbu Alzheimerovej choroby (AD) ukázali pri miernej kognitívnej poruche ako neúčinné (Bachurin In: Liu, 2021), resp. nedošlo ku konsenzu ohľadne farmakologickej liečby

a vedľajšie účinky farmák nie sú zanedbateľné, do popredia sa dostávajú nefarmakologické intervencie na stimuláciu a zvýšenie kognitívnej rezervy.

Nefarmakologické prístupy sú založené na výskumoch, ktoré dokazujú, že mozog má schopnosť meniť sa počas celého svojho života a vplyvom svojej činnosti dokáže vytvárať nové spojenia medzi nervovými bunkami. Tento jav sa označuje ako neuroplasticita. Podľa Costandiho (2013) vznikajú nové spojenia medzi mozgovými neurónmi prakticky pri akejkoľvek činnosti, čím sa mozog vyvíja a nové zážitky menia jeho fyzickú stavbu. Na základe toho je možné predpokladať, že rôzne formy kognitívnych cvičení môžu viesť k zlepšeniu kognitívnych funkcií alebo chrániť pred ich úpadkom.

V tejto súvislosti sa používa pojem kognitívna aktivizácia, čo znamená ciele stimulovanie kognitívnych funkcií klientov s miernou kognitívnou poruchou a zvyčajne zahŕňa diskusie, nešpecifické vzdelávanie, voľnočasové aktivity, ako aj kognitívny tréning, teda súbor štandardných úloh na kognitívne funkcie (pamäť, pozornosť, myslenie, reč, orientáciu, exekutívne funkcie, psychomotorické schopnosti). Kognitívnu aktivizáciu predpisuje podľa výsledku neuropsychologického vyšetrenia zvyčajne psychiater, neurológ, všeobecný lekár, geriatier, voľba formy aktivizácie a tréningu je často v kompetencii liečebného pedagóga, ktorý sa riadi podľa anamnézy, schopnosti pacienta komunikovať, čítať a písať s porozumením, záujmov pacienta, fyzického a psychického stavu (Čunderlíková, 2020).

Malíková (2020) upozorňuje na dôležitosť využívania rôznorodých možností na aktivizáciu a harmonizáciu osobnosti seniorov a ich systematické a ciele uplatňovanie, čo môže vyvolať prekvapivé zmeny a zlepšenie stavu seniorov. Vo svojej najnovšej publikácii vymenúva motiváciu, hľadanie životného príbehu seniorov, pohybové aktivity a rôzne formy cvičenia, muzikoterapiu, arteterapiu, aromaterapiu a SNOZELEN-MSE.

Rovnako aj Vostrý (2021) vyzdvihuje alternatívne možnosti v kognitívnej rehabilitácii seniorov a zahŕňa medzi ne augmentatívnu a alternatívnu komunikáciu, dramaterapiu, arteterapiu, bazálnu stimuláciu, psychomotorickú terapiu, využitie informačných a komunikačných technológií, reminiscenčnú terapiu, tanečnú terapiu a muzikoterapiu.

Aj z výsledkov zahraničných štúdií je zrejmé, že u pacientov s miernou kognitívnou poruchou sa ako prevencia demencie osvedčila fyzická aktivita (Langa, Levine In: Liu, 2021), nakoľko pomáha zlepšiť kognitívne funkcie lepším prekrvením, zvýšením hladín endorfínov a serotonínu a podporou neuroplasticity (Kropáčová In: Liu, 2021). Najväčší potenciál sa ukázal pri použití viaczložkových cvičení (Cai, Abrahamson In: Liu, 2021),

ktoré prospievajú kognitívnym a exekutívnym funkciám a priaznivo ovplyvňujú pamäť a aktiváciu mozgu (Lam In: Liu, 2021). Predovšetkým ide o tanečné pohyby zapájajúce celé telo v kombinácii s rozpoznávaním a sociálnou stimuláciou (Burzynska In: Liu, 2021). Vďaka expresívnosti, kreativite a estetike je tanec obľúbená intervenčná metóda a okrem kognitívnych stránok môže zlepšovať aj senzomotorické schopnosti, držanie tela, rovnováhu a vytrvalosť, ako aj emócie a sociálne funkcie, čo sa odráža na vyššej kvalite života (Kattenstroth In: Liu, 2021). Klienti s miernou kognitívnou poruchou sa môžu učiť a zapamätávať si nové pohybové vzorce, venovať pozornosť dodržiavaniu pokynov, vykonávať zložitejšie pohybové postupnosti, vyjadrovať emócie a rozvíjať sociálne interakcie, a stimulovať tak nervové štruktúry (Hewston In: Liu, 2021).

3 Kognitívne funkcie

Teóriu kognitívnych, resp. psychických funkcií ako prvý rozvinul Carl Jung (2020) v svojej knihe Psychologické typy a zaradil k nim myslenie, cítenie, vnímanie a intuíciu.

V súčasnosti kognitívne funkcie predstavujú veľmi široký pojem, ktorý zahŕňa rôzne rozmanité a komplexné mozgové aktivity, ako je pozornosť, pamäť, rýchlosť spracúvania informácií a exekutívne funkcie, teda myslenie, plánovanie, riešenie problémov a multitasking (oregonstate.edu). Niektorí odborníci zahŕňajú pod túto kategóriu aj fatické funkcie, verbálnu plynulosť, vizuálno – priestorovú orientáciu, gnostické funkcie, praxiu, sociálne kognitívne funkcie a orientáciu (Altschul, 2020, www.psychologytoday.com, www.neuronup.us).

Podľa Váľkovej (2015) sa pod termínom kognitívne funkcie rozumejú všetky myšlienkové procesy, ktoré umožňujú jedincovi rozpoznávať, pamätať si, učiť sa a prispôsobovať sa neustále meniacim sa podmienkam prostredia. Okrem pamäti, pozornosti či myslenia radí do tejto kategórie aj takzvané exekutívne funkcie, teda schopnosť riešiť problémy, plánovať, organizovať, mať náhľad a úsudok.

3.1 Pozornosť

Pugnerová (2018, s. 28) definuje pozornosť ako premenlivý mentálny proces, ktorého hlavnou úlohou je vpúšťať do vedomia obmedzený počet informácií, a tak ho chrániť pred zahltením veľkým množstvom podnetov. Pozornosť rozdeľuje na spontánnu, ktorá reaguje na zmenu a novosť, a zámernú, teda riadenú zámerom.

Ďalej poukazuje na bezobsažnosť pozornosti (nemá obsah) a jej funkčnú prepojenosť so všetkými psychickými procesmi. Všíma si tiež dôležité aspekty pozornosti:

- selektivita, t. j. schopnosť zamerať sa na určité podnety a potlačiť tendenciu vnímať iné informácie,
- sústredenosť, t. j. určenie obmedzeného počtu podnetov, ktoré jedinec sleduje,
- distribúcia, t. j. schopnosť rozdeliť pozornosť medzi rôzne mentálne aktivity,
- rozsah, t. j. kapacita, koľko podnetov je jedinec schopný sledovať,
- stálosť, t. j. stabilita pozornosti v určitom časovom intervale.

Podľa Vágnerovej (2020, s. 36) pozornosť reguluje všetku psychickú aktivitu a umožňuje zameranie sa na určitý obsah alebo činnosť, udržanie zamerania po určitý čas a v prípade potreby presun na inú oblasť. Okrem toho umožňuje človeku orientovať sa v situácii, prispieva k prepájaniu minulých skúseností a nových poznatkov a je významnou zložkou kontroly a plánovania budúcej činnosti. Vágnerová (2020, s. 41) ďalej upozorňuje na fakt, že úroveň pozornosti nie je u všetkých ľudí rovnaká, rozdiely podľa nej závisia od dedičných dispozícií, ako aj od získaných skúseností a temperamentu.

Schmidbauer (1991, s. 118) prirovnáva pozornosť k svetelnému kužeľu reflektora, ktorý osvetľuje niektoré informácie, zatiaľ čo iné ponecháva v tme, a zároveň slúži ako filter medzi bohatstvom podnetov, ktoré nám prinášajú naše zmyslové orgány, a obmedzenými možnosťami plánovite a cieľavedome meniť svoje okolité prostredie.

3.2 Pamäť

Podľa Vágnerovej (2004) je možné pamäť označiť za nesmierne dôležitú a zložitú funkciu ľudského organizmu, úzko spätú s procesom učenia a schopnosťou adaptácie človeka na neustále sa meniace podmienky prostredia.

Podľa Beníčkovej (2017, s. 95) je pamäť psychický proces uchovávanía a opätovného vybavovania informácií, rozumová schopnosť, pri ktorej sa uplatňuje tiež motorická a emočná zložka psychiky, a ktorá je základom učenia.

Pugnerová (2018) pamäť definuje ako schopnosť prijímať, uchovávať a znovu oživovať minulé vnemy. Rozlišuje jednotlivé fázy pamäti, a to vstúpenie, uchovanie a vybavenie. Pri vstúpení dochádza k premene senzorických informácií na mentálne, pričom efektívnosť vstúpenia závisí od dôležitosti informácie, stavu jedinca, miery porozumenia a tiež motivácie. Pri vybavovaní dochádza k vyhľadaniu informácie v pamäti a jej vyvolaniu späť do vedomia.

Z časového hľadiska sa rozlišuje pamäť na ultrakrátku, resp. senzorickú, krátkodobú (15 – 30 sekundovú) a dlhodobú, ktorá je pasívna a slúži na uskladnenie obrovského množstva informácií. Dlhodobá pamäť sa ďalej delí na explicitnú deklaratívnu zložku, ktorá obsahuje epizodickú pamäť (udalosti) a sémantickú pamäť (pojmy) a implicitnú procedurálnu

zložku, ktorá zahŕňa rôzne zautomatizované zručnosti jedinca, ako je napríklad jazda na bicykli (Pugnerová, 2018, s. 34).

3.3 Myslenie

Myslenie sa považuje za najzložitejší kognitívny proces. Ide o vnútorný mentálny dej, ktorý je u jedinca sociálne podmienený a výrazne prepojený s rečou a inteligenciou (Pugnerová, 2018, s. 35). Myslenie plní viacero funkcií, okrem iného sa podieľa na formovaní pojmov, chápaní kauzálnych a funkčných vzťahov, vyvodzovaní záverov, riešení problémov, prispôbovaní sa životným podmienkam a vytváraní niečoho nového.

Podľa Vágnerovej (2012) je myslenie komplexná poznávací schopnosť, ktorá slúži na spracovanie, interpretáciu a zaradenie získaných informácií a voľbu určitého riešenia problému, z čoho následne vyplýva plánovanie a ďalšie činnosti.

Beníčková (2017, s. 95) sumarizuje kategóriu myslenia ako poznávací proces prebiehajúci medzi človekom a okolím, pričom ide o najzložitejšiu formu spracovávaní informácie.

Podľa Schmidbauera (1991, s. 87) sa v myslení vnímaný svet usporadúva a plánovite zachytáva vo svojich zmenách, čo je predpokladom pre rozumné jednanie.

3.4 Exekutívne funkcie

Podľa Vágnerovej (2020, s. 94) slúžia exekutívne funkcie na riadenie, reguláciu a koordináciu psychických procesov a chovania, navodzujú a udržiavajú žiaduce činnosti a potláčajú nežiaduce. Do kategórie exekutívnych schopností zaraďuje rôzne čiastkové funkcie, a to schopnosť zamerať sa na určitú oblasť, monitorovať svoje úvahy, potlačiť okolie, riadiť budúce smerovanie a udržať motiváciu.

Costandi (2013) definuje exekutívne funkcie ako kognitívne riadenie, resp. mnohozložkový systém, ktorý vykonáva dohľad nad ďalšími duševnými funkciami, ako je

pozornosť, duševná pružnosť, plánovanie, riešenie problémov, slovné uvažovanie, pracovná pamäť či schopnosť striedavo riešiť rozličné problémy.

Podľa Bauermeistera (2008) sú exekutívne funkcie komplexné kognitívne procesy potrebné na plánovanie, organizáciu, vedenie, revidovanie, regulovanie a zhodnocovanie s cieľom efektívne sa prispôbiť prostrediu a dosahovať vytýčené ciele. Zahŕňajú pracovnú pamäť, plánovanie, zdôvodňovanie, flexibilitu, inhibíciu, rozhodovanie, odhad času, multitasking.

Exekutívne funkcie sú dôležité v nových alebo náročnejších situáciách, kde nestačia zautomatizované reakcie, či kognitívna rutina, to znamená, že sa v rámci tanečno - pohybovej terapie budú často využívať.

Exekutívne dysfunkcie sa prejavujú v rôznych oblastiach, napríklad problémami v plánovaní a organizovaní čiastkových krokov pri plnení nejakej úlohy, problémami s kontrolou správania a potláčaním nežiaducich reakcií alebo problémami s prepínaním pozornosti (Vágnerová, 2020, s. 97).

PRAKTICKÁ ČASŤ

4 Výskum

Pre potreby absolventskej práce a vzhľadom na aktuálne možnosti bol zvolený kvalitatívny výskum formou prípadovej štúdie, ktorý sa zameriava na podrobnejšie sledovanie viacerých (konkrétne troch) prípadov (*multiple case study*).

Pri výskume boli použité štandardizované testy a odborne akceptované metódy a techniky, konkrétne test MMSE, test kognitívnych funkcií MoCa, batéria testov fyzickej zdatnosti seniorov Senior Fitness Test, zúžený test rovnováhy pre seniorov a pozorovanie podľa muzikoterapeutického submodelu 13P, ktoré sú ďalej popísané v kapitole 5.

4.1 Predmet a ciele výskumu

Prvoradým predmetom výskumného vyšetovania je zistiť potenciál a možnosti využitia tanečno - pohybovej terapie na zlepšenie kognitívnych funkcií u seniorov s mierne oslabenými kognitívnymi funkciami. Sekundárnym predmetom výskumného vyšetovania je zistiť, či sa vplyvom tanečno - pohybovej terapie ako sprievodný jav navyše zlepši fyzická zdatnosť seniorov.

Cieľom výskumného vyšetovania je overiť, t.j. potvrdiť alebo vyvrátiť účinnosť tanečno - pohybovej terapie ako prostriedku na efektívnu kognitívnu a fyzickú aktiváciu u seniorov a eventuálne zistiť mieru vplyvu tanečno - pohybovej terapie na vývoj kognitívnych funkcií a fyzickej zdatnosti u seniorov, a to využitím štandardizovaných testov a s podporou odborníkov, konkrétne zdravotnej sestry pracujúcej na jednotke intenzívnej starostlivosti na neurologickom oddelení a fyzioterapeuta.

4.2 Výskumné otázky a hypotézy

Na základe vyššie uvedeného cieľa výskumu sa táto práca zameriava na zodpovedanie nasledujúcich dvoch výskumných otázok:

- Je možné prostredníctvom tanečno - pohybovej terapie zlepšiť kognitívne funkcie u seniorov?

- Má tanečno - pohybová terapia pozitívny vplyv aj na fyzickú zdatnosť seniorov?

Na základe stanovených výskumných otázok boli sformulované nasledujúce dve hypotézy:

- Tanečno - pohybová terapia zlepšuje kognitívne funkcie u seniorov.
- Tanečno - pohybová terapia zlepšuje fyzickú zdatnosť u seniorov.

Vychádza sa pritom z predpokladu, že vybrané cvičenia tanečno - pohybovej terapie by mohli potenciálne pôsobiť ako účinná forma kognitívnej aktivizácie a stimulácie a tréning senzomotorických systémov. Okrem toho by mohli byť pre klientov atraktívnou formou trávenia času spojenou s aktívnym pohybom, čo by mohlo mať pozitívny vplyv aj na psychickú a fyzickú stránku klientov.

4.3 Popis účastníkov výskumného vyšetovania

Výskumné vyšetovanie prebehlo s tromi seniorskými klientmi, ktorí subjektívne zaznamenali zníženie kognitívnych funkcií. Mierny pokles kognitívnych funkcií následne potvrdila vyškolená neurologická sestra dvoma štandardizovanými testami na meranie úrovne kognitívnych funkcií (MMSE, MoCa). Klienti sú samostatní, plne mobilní, žijúci vo vlastnej domácnosti sami alebo s partnerom, a aj napriek pociťovanému úbytku kognitívnych schopností a fyzickej zdatnosti stále dokážu bez problémov zvládať samoobsluhu a každodenné činnosti.

Nasledujúce kazuistiky zúčastnených klientov obsahujú nasledujúce informácie: vek, eventuálne fyzické obmedzenia a problémy so sluchom alebo zrakom, subjektívne pociťované ťažkosti s myslením, pamäťou a pod., ako ich popisuje klient, súčasné voľnočasové záľuby, bývalú profesiu a rodinné pomery.

Klientka Jana, vek 73 rokov, žijúca doma, s partnerom, sťažuje sa na problémy s hybnosťou kolena a stuhnutou krčnou chrbticou. Subjektívne pociťuje zhoršenie myslenia, schopnosti vybavíť si známe slová. Klientka Jana nepracuje, vo voľnom čase sa venuje

štrikovaníu a záhrade. V produktívnom veku pracovala na ekonomickom oddelení. Je rozvedená, má dve deti, viacero vnúčat a pravnúčat, s rodinou udržiava blízky vzťah.

Klientka Eva, vek 72 rokov, žijúca doma, samostatne, sťažuje sa na problémy s hybnosťou pravého bedrového kĺbu, točenie hlavy v polohe ležmo, zhoršený zrak. Subjektívne pociťuje diskomfort v situáciách, ktoré jej nie sú dôverne známe. Myslieť nad rámec bežných aktivít ju „bolí“. Klientka Eva nepracuje, vo voľnom čase sa venuje štrikovaníu, rada počúva hudbu. V produktívnom veku pracovala ako učiteľka v ZUŠ. Je vdova, jej jediný syn zomrel, stretáva sa s vnukom a nevestou, udržiava s nimi blízky vzťah, avšak stretávajú sa len sporadicky.

Klient Oto, vek 85 rokov, žijúci doma, samostatne, žiadne výraznejšie fyzické problémy, mierne nedoslýcha. Subjektívne pociťované spomalenie myslenia pripisuje prekonaniu covidu, trvalejšie zmeny si nepripúšťa. Klient Oto nepracuje, vo voľnom čase rád bicykluje a sleduje televíziu. V produktívnom veku pracoval ako automechanik. Je vdovec, s jediným synom a štyrmi vnukmi sa stretáva len sporadicky.

5 Použité výskumné metódy a techniky

V absolventskej práci boli v rámci výskumu použité testy kognitívnych funkcií a fyzickej zdatnosti, ktoré sú celosvetovo uznávané, štandardizované, zaužívané a určené špeciálne pre seniorov. Muzikoterapeutický submodel 13P je praktický a často využívaný nástroj v rámci všetkých odborov umeleckých terapií, štrukturovane a komplexne popisuje priebeh terapeutickkej intervencie a v rámci práce bol použitý na vstupné a výstupné posúdenie klientov (Beníčková, 2011, s. 33).

5.1 Štandardizovaný test MMSE

Mini Mental State Examination sa považuje za zlatý štandard pri vyšetovaní porúch kognitívnych funkcií hlavne pre svoju jednoduchosť, časovú nenáročnosť a rozšírenosť. Test vyvinuli v roku 1975 americkí psychiatri Marshal Folstein a Susan Folstein. MMSE vyhodnocuje orientáciu v čase a priestore, pamäť, poznávanie, pozornosť, koncentráciu, počítanie, písanie, reč a praxiu (apraxiu), nevenuje sa vizuálno-priestorovým schopnostiam, úsudku, logickému mysleniu a slovnej zásobe. Napriek tomu, že ide o pomocný, nie diagnostický nástroj, skóre MMSE často definuje orientačnú hranicu medzi normou a miernou kognitívnou poruchou (26-28 bodov), resp. medzi miernou kognitívnou poruchou a demenciou (23-26 bodov) (Konrád). Test MMSE má však aj určité nevýhody, jednak neberie do úvahy vzdelanie, pravdepodobný premorbidný intelekt ani vek testovanej osoby a preukázal nízku citlivosť pri detekcii miernej kognitívnej poruchy a rannej demencie, preto sa väčšinou dopĺňa testom MoCa (www.oxfordmedicaleducation.com).

Test je široko rozšírený a voľne prístupný na internete v českej aj slovenskej verzii. Test vykonávala zaškolená zdravotná sestra, pracujúca na jednotke intenzívnej starostlivosti neurologického oddelenia, ktorá testy vykonáva rutinne vo svojej praxi. Slovenská verzia testu MMSE je priložená.

5.2 Štandardizovaný test kognitívnych funkcií MoCa

Montrealský test kognitívnych funkcií (MoCa test) bol uznaný ako vysoko citlivý screeningový nástroj na včasné zachytenie miernej kognitívnej poruchy (MCI) a jeho validita bola dokázaná v mnohých štúdiách už od roku 2000. Služi na rýchle a presné zhodnotenie krátkodobej pamäte, vizuálno-priestorových zručností, exekutívnych funkcií, pozornosti, sústredenia a pracovnej pamäte, rečových schopností a orientácie v čase a priestore (www.mocacognition.com). Vykonanie testu trvá približne dvanásť až pätnásť minút, je možné v ňom získať maximálne 30 bodov. Pri vyhodnocovaní testu sa prihliada na dosiahnuté vzdelanie. Kognitívne intaktné osoby dosahujú najvyššie skóre, hranica normy je stanovená na 26 bodov a viac (Bartoš a kol., 2014). V súčasnosti sa test MoCa ešte stále používa ako doplnok k testu MMSE.

Test je pomerne rozšírený v rámci akademického aj neakademického výskumu po celom svete a je voľne prístupný na internete v českej aj slovenskej verzii. Test vykonávala zaškolená zdravotná sestra, pracujúca na jednotke intenzívnej starostlivosti neurologického oddelenia, ktorá testy vykonáva rutinne vo svojej praxi. Slovenská verzia testu MoCa je priložená.

5.3 Batéria testov fyzickej zdatnosti seniorov Senior Fitness Test

Senior Fitness Test (SFT) bol vytvorený na jednoduché zhodnotenie jednotlivých zložiek funkčnej telesnej zdatnosti potrebnej na zachovanie mobility a celkovej funkčnosti v seniorskej populácii (nad 60 rokov). SFT je komplexný, použiteľný v teréne, bezpečný a zábavný a navyše pomáha seniorov motivovať a identifikovať eventuálne nedostatky funkčnej kapacity pred vznikom vážnejšieho obmedzenia (Rikli, Jones, 2012).

Testová batéria SFT sa skladá zo šiestich testov:

- 1.) sed a vztyk zo stoličky, počet vztykov zo stoličky počas 30 sekúnd so skríženými rukami na prsiach, cvik hodnotí silu dolných končatín,
- 2.) ohýbanie lakt'a, počet ohnutí v lakt'ovom kĺbe so závažím 2,3 kg za 30 sekúnd, hodnotenie sily horných končatín,

- 3.) chôdza na mieste počas dvoch minút, sleduje sa počet zdvihnutí kolien, hodnotenie aeróbnej vytrvalosti,
- 4.) hĺbka predklonu, vzdialenosť v cm medzi rukou a nohou pri predklone zo sedu na stoličke k jednej natiahnutej nohe, hodnotenie flexibility bedrového kĺbu,
- 5.) dotyk prstov za chrbtom, vzdialenosť v cm medzi prostredníkmi pri obojstrannom zapážení rúk, hodnotenie flexibility ramenných kĺbov,
- 6.) chôdza okolo méty, čas potrebný na prekonanie vzdialenosti 2,44 m, test začína a končí v sede, cvik hodnotí obratnosť a dynamickú rovnováhu.

Pretože účelom testu je zhodnotenie eventuálneho zlepšenia fyzickej zdatnosti jednotlivých klientov vplyvom tanečno - pohybovej terapie, namerané výsledky sa neporovnávali s normou, ale sa porovnávali len vstupné a výstupné výsledky u každého klienta osobitne.

Test vykonával a dokumentoval vyškolený fyzioterapeut, ktorý cviky predviedol, zabezpečil bezpečné vykonanie testov a navrhol eventuálne možnosti prispôsobenia si cvikov, ak bola potrebná úprava.

5.4 Zúžený test rovnováhy pre seniorov

Po zväžení vstupnej fyzickej zdatnosti seniorov fyzioterapeut navrhol zúžený test pozostávajúci z vybraných cvičení z batérie štandardných diagnostických testov BESTest na hodnotenie rovnováhy (Balance Evaluation – Systems Test) zameraných na testovanie eventuálneho obmedzenia stability vo vertikále. Konkrétne boli vybrané dva cviky zamerané na stabilitu, rovnováhu a výdrž, a to schopnosť postavenia sa na prsty nôh a stoj na jednej nohe, pričom obe veličiny boli merané a hodnotené v sekundách (Hagovská, 2019). Test vykonával vyškolený fyzioterapeut.

Pretože účelom testu je zhodnotenie eventuálneho zlepšenia fyzickej zdatnosti jednotlivých klientov vplyvom tanečno - pohybovej terapie, namerané výsledky sa neporovnávali s normou, ale sa porovnávali len vstupné a výstupné výsledky u každého klienta osobitne.

5.5 Pozorovanie podľa muzikoterapeutického submodelu 13P

Muzikoterapeutický submodel 13P vyvinula Beníčková (2011) pre klientov so špecifickými poruchami učenia. Popisuje ním štruktúru vývoja systematického muzikoterapeutického procesu a komplexne mapuje priebeh muzikoterapeutickej intervencie (pozorovanie, podnet, percepcia, prejav, posudok, postup, priebeh, prostriedky, postoje, pocity, prostredie, pochopenie, premena).

Tento popisný submodel je veľmi dobre použiteľný aj na sledovanie tanečno - pohybových terapeutických intervencií, zavádza jasnú štruktúru, pomáha terapeutovi vyčerpávajúco popísať všetky stránky terapeutického procesu, utriediť si myšlienky, nastaviť maximálne konštruktívny prístup ku klientovi a terapii a zmapovať eventuálny progres klienta počas strednodobej/dlhodobej intervencie.

5.6 Vybraná forma tanečno - pohybovej terapeutickéj intervencie

Na základe predchádzajúcich skúseností so seniorskými klientmi bola zvolená individuálna forma tanečno - pohybovej terapie, a to z nasledujúcich dôvodov:

- individuálna terapia dokáže lepšie zohľadniť východiskový stav klienta, terapeut prispôsobuje cvičenia klientovi na mieru,
- klient nie je konfrontovaný s úspechmi/neúspechmi iných členov skupiny, dokáže sa sústrediť na svoj osobný rozvoj, nedochádza k frustrácii vyplývajúcej z porovnávania,
- celá pozornosť terapeuta je upriamená na klienta, takže napredovanie je zvyčajne stabilnejšie a rýchlejšie než v skupine.

Terapia prebiehala doma u klientov, aby seniori nemuseli nikam dochádzať a dostupnosť terapie sa im maximálne zjednodušila, teda sa im vychádzalo čo najviac v ústrety.

6 Priebeh tanečno - pohybovej terapie

Táto kapitola popisuje priebeh terapeutickej intervencie od prípravy až po jej ukončenie, zachytáva východiskový a záverečný stav meraných kategórií u jednotlivých klientov, stanovuje terapeutické ciele a obsahuje tiež záznam z vybraných terapeutických stretnutí podľa muzikoterapeutického submodelu 13P. Kapitola uzatvára zhodnotenie naplnenia stanovených terapeutických cieľov.

6.1 Príprava na tanečno - pohybovú terapeutickú prácu

Príprava na terapeutickú prácu zahŕňala v prvom rade oslovenie potenciálnych klientov a výber vhodných respondentov do prípadovej štúdie, ako aj dohodu so zdravotnou sestrou a fyzioterapeutom, ktorí vykonávali merania. Nasledovalo oboznámenie klientov s postupmi, metódami, ako aj benefitmi tanečno - pohybovej terapie, z pohľadu terapeuta stanovenie anamnézy. Ako ďalší krok sa uskutočnili merania prostredníctvom štandardizovaných testov a hodnotiacich škál a hodnotenie nameraných výsledkov. Na základe výsledkov bol zostavený terapeutický plán a navrhnuté predbežné portfólio cvičení na terapeutické stretnutia, ktoré bolo prekonzultované so spolupracujúcim fyzioterapeutom.

V rámci prípravy na terapeutickú prácu bola s každým klientom uzatvorená dohoda o spolupráci, ktorá obsahovala nasledujúce body: terapia prebieha dvakrát týždenne podľa stanoveného plánu, individuálne v domácnosti klienta, a bude obsahovať celkom 10 stretnutí po 30 až 40 minút plus 2 stretnutia zamerané na meranie sledovaných ukazovateľov. Terapeut zabezpečí potrebné pomôcky a klient bude v dohodnutom čase pripravený na terapeutickú prácu, eventuálny partner sa stretnutí nebude zúčastňovať. Okrem toho bolo odsúhlasené, že terapeut aj klient sa budú spolupodieľať na vytvorení bezpečného a priateľského prostredia, klient bol ubezpečený, že jeho verbálne aj neverbálne prejavy a podnety sú vítané a že klient má právo kedykoľvek povedať nie. Každý klient dobrovoľne podpísal súhlas účasťou na tanečno - pohybovej terapii, ktorý je k absolventskej práci priložený.

6.2 Vyhodnotenie testov a hodnotiacich škál pred začiatkom terapií

Štandardizovaný test MMSE

V teste psychických funkcií MMSE dosiahla klientka Jana skóre 26 bodov, klientka Eva skóre 25 bodov a klient Oto skóre 24 bodov z celkového počtu bodov 30. Za normu sa považuje hodnota 27 a viac bodov. U všetkých troch klientov boli zaznamenané problémy v oblasti koncentrácie a pracovnej pamäte, ako aj v oblasti reči a praxie.

Štandardizovaný test kognitívnych funkcií MoCa

V teste kognitívnych funkcií MoCa dosiahla klientka Jana skóre 25 bodov, klientka Eva skóre 24 bodov a klient Oto skóre 22 bodov z celkového skóre 30 bodov. Za normu sa považuje hodnota 26 a viac bodov. U všetkých troch klientov boli zaznamenané problémy v oblasti vizuálno-priestorových schopností, exekutívnych funkcií a v oblasti pozornosti. U klienta Ota sa navyše prejavila znížená schopnosť oneskoreného vybavovania slov.

Batéria testov fyzickej zdatnosti seniorov Senior Fitness Test

Cvik	Klientka Jana	Klientka Eva	Klient Oto
Sed a vztyk zo stoličky (počet)	16	17	13
Ohýbanie lakt'a (počet) P/L	16/16	22/28	23/23
Chôdza na mieste (počet)	62	45	98
Hĺbka predklonu (cm) P/L	+1/+1	+7/+9	-5/-2
Dotyk prstov za chrbtom (cm) P/L	+1/-15	-4/-14	-16/-10
Chôdza okolo méty (sekundy)	5,8	5,6	6,3

Tabuľka 1 Batéria testov fyzickej zdatnosti pred začatím terapie (Zdroj: vlastné spracovanie)

Zúžený test rovnováhy pre seniorov

Cvik	Klientka Jana	Klientka Eva	Klient Oto
Stoj na špičkách (sekundy)	17	15	35
Stoj na pravej nohe (sekundy)	18	9	12
Stoj na ľavej nohe (sekundy)	10	10	20

Tabuľka 2 Zúžený test rovnováhy u seniorov pred začatím terapie

(Zdroj: vlastné spracovanie)

6.3 Stanovenie terapeutických cieľov a plánu

Krátkodobé ciele terapeutickkej intervencie boli stanovené nasledovne:

- vytvoriť bezpečné, priateľské prostredie, v ktorom sa klient môže slobodne prejaviť,
- motivovať klienta k terapeutickým cvičeniam, zaujať ho, nadchnúť ho, aby sa ochotne a so záujmom zúčastňoval aj následných terapií,
- identifikovať oslabené kognitívne funkcie a fyzické obmedzenia,
- podporiť, aktivizovať a rozvíjať oslabené schopnosti,
- podporiť vnímanie telesnej schémy a laterality,
- poskytnúť klientovi priestor na kreatívne vyjadrenie,
- poskytnúť klientovi možnosť hýbať sa podľa jeho individuálnych preferencií a potrieb,
- otestovať klientovu frustračnú toleranciu a jeho schopnosť pracovať s ňou,
- dopriať klientovi pocit úspechu, možnosť zažiť si pozitívnu spätnú väzbu,
- poskytnúť klientovi priestor na vedomú relaxáciu.

Strednodobým cieľom terapie je stimulácia a podpora celkových kognitívnych funkcií, najmä pozornosti, koncentrácie, pohybovej pamäte, vybavovacej schopnosti, poznávania, ako aj fyzickej zdatnosti klientov, predovšetkým flexibility, rovnováhy, sily a aeróbnej vytrvalosti.

Pretože terapeutická intervencia prebiehala šesť týždňov, dlhodobé ciele sa nesledovali, na základe získaných skúseností by ich však bolo možné zadefinovať ako dlhodobé upevňovanie kognitívnych funkcií a prevencia proti ich poklesu, udržiavanie, resp. zlepšovanie fyzickej kondície, upevnenie sebadôvery, motivácia k inému fyzickému a kognitívnemu tréningu, obnovenie sociálnych zručností a návrat k pôvodným koníčkam.

Po dohode s klientmi boli terapeutické intervencie rozvrhnuté na dve stretnutia týždenne po 30 – 40 minútach, aby sa efekt kognitívnej aktivácie vplyvom tanečno - pohybovej terapie nestrácal, ale utvrdzoval, a aby klienti neboli nadmerne fyzicky a psychicky zaťažovaní. Terapeutický plán obsahuje celkom desať stretnutí, okrem toho prebehli dve stretnutia na začiatku a po skončení intervencie, ktoré sa využili na počiatočné a záverečné testovanie klientov.

Terapeutické stretnutia mali nasledujúcu štruktúru: privítanie a úvodný rituál, rozcvička s úvodnou reflexiou (5 minút), terapeutická práca (20 minút), relaxácia (5 minút), záverečná reflexia (3 minúty), poďakovanie a rozlúčenie. Cvičenia boli vybrané z portfólia tanečno - terapeutických cvičení pre seniorov, ktoré sú popísané v teoretickej časti tejto absolventskej práce. Jednotlivé fázy stretnutí a cvičenia sa v prípade potreby prispôbovali aktuálnemu stavu a potrebám klientov.

6.4 Terapeutická práca

Muzikoterapeutický submodel 13P podľa Beníčkovej (2011) bol aplikovaný na vstupné a výstupné zhodnotenie klientov, takže v nasledujúcich dvoch tabuľkách sú popísané prvé a posledné individuálne terapeutické stretnutia so všetkými klientmi. Záznamová dokumentácia podľa submodelu 13P sa zameriavala na nasledujúce aspekty terapeutických stretnutí: pozorovanie, priebeh, podnet, percepcia, prejav, prostredie, prostriedky, pocity, premena, posudok a plán. V dokumentácii sú vynechané nasledujúce aspekty: postoje a pochopenie. Stručné záznamy zo zvyšných stretnutí sú k dispozícii v prílohe 1 absolventskej práce.

1. individuálne stretnutia	
Pozorovanie:	
Čo pozorujem? Ako pozorujem?	Komplexné pozorovanie - reakcie na TPT cvičenia, pomôcky a hudbu, kvality pohybového prejavu, správanie, ochota spolupracovať. Výberové pozorovanie - koordinácia, pohybová pamäť, frustračná tolerancia, pozornosť, sústredenie.
Koho pozorujem?	Klientov Janu, Evu a Ota, každého samostatne pri individuálnych stretnutiach TPT. Samu seba.
Ako dlho pozorujem?	Strednodobo: 6 týždňov. Krátkodobo: toto stretnutie.
Prečo pozorujem? Aký je môj cieľ pozorovania?	Vstupné zhodnotenie klientov. Zistiť a identifikovať <ul style="list-style-type: none"> - aká hudba a aké cvičenia robia klientovi radosť, ako ho možno motivovať k cvičeniam, - oslabené kognitívne funkcie a fyzické obmedzenia, - ako stimulovať kognitívne funkcie (najmä pozornosť, sústredenie, pohybovú pamäť, vybavovacie schopnosti, poznávanie, porozumenie, vyjadrovanie), - ako zlepšiť fyzickú zdatnosť a pohybový rozsah, - ako podporiť vnímanie telesnej schémy a laterality, - ako posúvať frustračnú toleranciu.
Aké oblasti pozorujem?	Emocionálne reakcie klienta, záujem, pamäť, pozornosť, sústredenie, koordináciu, motiváciu, sebapojatie.
Priebeh:	
Aký bol priebeh intervencie?	Klientka Jana: priebeh bol bezproblémový a plynulý, klientka sa niekoľkokrát postťažovala, že je stará a nemešlo. Klientka Eva: priebeh bol plynulý, až na cvičenie s vytlieskavaním, ktoré klientka po chvíli odmietla s vysvetlením, že to nie je pre ňu, nič jej to nehovorí. Klient Oto: priebeh bol plynulý, počiatočné váhanie a pochybnosti klienta sa rýchlo rozplynuli.

Podnet:	
Čo bolo podnetom?	Verbálne: inštrukcie terapeuta. Hudobné: reprodukováaná hudba. Nehudobné: tleskanie, ťapkanie, povzbudzovanie.
Od koho vzišiel?	Od terapeuta. Od klientky/klienta.
Ako bol podnet prijatý?	Klientka Jana: pozitívne prijíma akékoľvek podnety. Klientka Eva: podnety prijíma väčšinou pozitívne, niektoré náročnejšie neskôr odmietne. Klient Oto: podnety prijíma ústretovo, ako výzvu, sám prináša podnety na cvičenia, ktoré by mu mohli ísť dobre.
Percepcia:	
Aký je druh percepcie?	Hmatová: tleskanie a ťapkanie vo dvojici. Vizuálna: sledovanie pohybov terapeutky. Sluchová: počúvanie rôznych skladieb, vnímanie rytmu.
Ktoré cvičenia týkajúce sa percepcie boli pri stretnutí použité? S akým výsledkom?	Kreatívna rozcvička so zrkadlením Klientka Jana: sťažuje sa na stuhnuté trapézy a krčnú chrbticu, snaží sa rozpohybovať, spomína, že by mala cvičiť. Klientka Eva: spomenie ochorenie bedrového kĺbu, volí nenáročné húpavé pohyby, ktoré jej robia radosť. Klient Oto: ochotne sa zapája, spomína prekonané ochorenie, vyzdvihuje dôležitosť rozcvičky. Choreografia podľa Lovatta Klientka Jana: snaží sa zapamätať si postupnosť prvkov, pristúpi aj na dvojnásobné zvýšenie rýchlosti, so smiechom a nadšením pokračuje, zvládne záverečný prvok a teší sa z úspechu. Klientka Eva: okamžite sa zapája a bez problémov zvládne celé cvičenie aj pri dvojnásobnej rýchlosti, záverečný prvok si zjednodušuje, ale neodradí ju to.

<p>Ktoré cvičenia týkajúce sa percepcie boli pri stretnutí použité? S akým výsledkom?</p>	<p>Klient Oto: pozorne sleduje a zapája sa do cvičenia, má menšie problémy s rytmickou stránkou cvičenia, ale ignoruje ich, je spokojný s výkonom.</p> <p>Cvičenia na rozvoj spolupráce oboch hemisfér, podporu neuroplasticity</p> <p>Klientka Jana: pozorne vníma inštrukcie a snaží sa ich plniť, postupne sa záujem vytráca, nakoniec mávne rukou a skončí.</p> <p>Klientka Eva: cvičenia skúša sústredene a s úsmevom.</p> <p>Klient Oto: bez zaváhania skúša každé cvičenie, neúspech ho neodrádza, skúša ďalej, pri náročných cvičeniach sa smeje.</p> <p>Koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentirosa</p> <p>Klientka Jana: napriek niekoľkým neúspešným pokusom nestráca odhodlanie, hovorí o sebe, že je stará a nemehlo, ale pokračuje a nevzdáva sa, nakoniec cvičenie zvládne takmer bezchybne.</p> <p>Klientka Eva: po niekoľkých neúspešných pokusoch, ktoré sa nevydarili pre stratu záujmu a zhoršenú koordináciu dlaní odmieta cvičenie s tým, že jej to nič nehovorí, nie je to nič pre ňu.</p> <p>Klient Oto: klient sa snaží zapájať, je veselý, poznamená, že ho ruky neposlúchajú, ale nenechá sa odradiť.</p> <p>Kreatívna relaxácia so zrkadlením</p> <p>Klientka Jana: vráti sa k pohybovým pripomínajúcim rozcvičovaniu ramien a krku, je nespokojná so stuhnutosťou.</p> <p>Klientka Eva: preberá iniciatívu, predvádza vláčne, snové pohyby, užíva si ich s úsmevom.</p> <p>Klient Oto: vykonáva pohyby ako pri dýchacích cvičeniach, vyzdvihuje dôležitosť hlbokého nádychu, opäť spomína prekonané ochorenie.</p>
<p>Prejav:</p>	
<p>Čo bolo prejavom?</p>	<p>Klientka Jana: nadšenie, odhodlanie, povzbudenie samej seba formou: tak ešte raz, pri náročnejších cvičeniach opadnutie záujmu.</p> <p>Klientka Eva: ústretový prejav, úsmev a zasnenosť až na jedno cvičenie, kde sa prejavila rozladenosť, odmietnutie cvičenia.</p> <p>Klient Oto: veselosť, záujem, radosť, hravosť.</p>

Čo daný prejav vyvolal?	<p>Klientka Jana: radosť z pohybu, známa hudba, problémy s koordináciou.</p> <p>Klientka Eva: radosť z pohybu a hudby, problémy s koordináciou rúk.</p> <p>Klient Oto: vlastná hravosť, súťaživosť a spokojnosť so svojou kondíciou.</p>
Prostredie:	
V akom prostredí TPT prebehla?	<p>Klientka Jana: u klientky doma v obývačke.</p> <p>Klientka Eva: u klientky doma v obývačke.</p> <p>Klient Oto: u klienta doma v kuchyni.</p>
Ktoré faktory ovplyvnili prostredie?	<p>Klientka Jana: žiadne.</p> <p>Klientka Eva: žiadne.</p> <p>Klient Oto: žiadne.</p>
Ako na prostredie klient reagoval?	<p>Klientka Jana: cítila sa bezpečne a spokojne.</p> <p>Klientka Eva: cítila sa bezpečne a spokojne.</p> <p>Klient Oto: cítil sa uvoľnene a prirodzene.</p>
Prostriedky:	
Aké pomôcky boli pri TPT použité?	<p>Materiálne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - žiadne predmety, - reprodukována hudba. <p>Obsahové:</p> <ul style="list-style-type: none"> - choreografie na precvičovanie pohybovej pamäte, - cvičenia na podporu neuroplasticity mozgu a prepájanie hemisfér, - nácvik koordinácie.
Ako na použité pomôcky reagoval klient?	<p>Klientka Jana: úsmev, radosť z hudby a pohybu.</p> <p>Klientka Eva: zasnenosť, úsmev, zjemnenie prejavu.</p> <p>Klient Oto: sústredenosť, spokojnosť.</p>

Pocity:	
Aké boli pocity terapeuta?	<p>Klientka Jana: veľmi pozitívne, klientka si užíva pohyb a s odhodlaním vykonáva cvičenia, väčšinou sa nedá odradiť neúspechom.</p> <p>Klientka Eva: pozitívne, klientka prežíva pohyb pri hudbe intenzívne a oduševnene, náročnejšie cvičenia opúšťa, uprednostňuje improvizáciu.</p> <p>Klient Oto: radostné, klient prejavuje hravosť a záujem, neúspech vôbec nekomentuje, vyzdvihuje svoje silné stránky.</p>
Čím boli pocity vyvolané?	<p>Klientka Jana: nadšením a odhodlaním klientky.</p> <p>Klientka Eva: oduševneným prežívaním.</p> <p>Klient Oto: hravosťou a optimizmom klienta.</p>
Premena:	
Čo sa premenilo? V čom nastala premena?	<p>Klientka Jana: nakoľko išlo o prvé stretnutie, premenu som nezaznamenala.</p> <p>Klientka Eva: nakoľko išlo o prvé stretnutie, premenu som nezaznamenala.</p> <p>Klient Oto: zmenu som zaznamenala už pri prvom stretnutí, spočiatku bol klient váhavý a prejavoval pochybnosti („Neviem veľmi tancovať“), ale už po prvých cvičeniach sa uvoľnil a užíval si každý nový podnet.</p>
Posudok:	
Aké ciele boli na začiatku stretnutia stanovené?	<ol style="list-style-type: none"> motivovať klienta k terapeutickým cvičeniam, identifikovať oslabené kognitívne funkcie a fyzické obmedzenia, stimulácia a podpora kognitívnych funkcií (najmä pozornosti, sústredenia, pohybovej pamäte), rozvíjanie fyzickej zdatnosti a pohybového rozsahu, podpora vnímania telesnej schémy a laterality, posúvanie frustračnej tolerancie pri náročnejšom cvičení.

Aké ciele boli pri stretnutí naplnené?	<p>Klientka Jana: a) b) d) e) f) áno, c) len čiastočne, pri náročnejších cvičeniach stráca pozornosť.</p> <p>Klientka Eva: a) b) d) e) áno, c) a f) len čiastočne, po chvíli klientka cvičenie odmietla.</p> <p>Klient Oto: a) b) c) d) e) f) áno.</p>
Aké ciele sa nepodarilo naplniť a prečo?	Cieľ c) u klientky Jany a klientky Evy. Obe klientky ťažšie znášali, že náročnejšie cvičenia na prepájanie hemisfér a koordináciu nedokázali urobiť správne po niekoľkých opakovaníach, pozornosť, záujem a motivácia u nich opadla.
Aké TPT metódy boli použité?	<p>Komunikácia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - terapeut a klient - nadviazanie terapeutického vzťahu, - nadviazanie neverbálnej komunikácie. <p>Koordinácia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jemná motorika, koordinácia horných končatín alebo horných a dolných končatín. <p>Kreativita:</p> <ul style="list-style-type: none"> - navrhovanie pohybov pri rozcvičke, - improvizované pohyby pri zrkadlení.
Aké metódy, techniky boli použité?	<p>Cvičenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kreatívna rozcvička so zrkadlením, - choreografia podľa Lovatta, - cvičenia na rozvoj spolupráce oboch hemisfér, podporu neuroplasticity, - koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentiroso, - relaxácia so zrkadlením.
Bolo stretnutie úspešné?	Áno, terapeutické ciele boli z väčšej časti splnené.

Plán:	
Ako je nastavený plán?	<p>Strednodobé ciele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stimulácia a podpora kognitívnych funkcií (najmä pozornosti, sústredenia, pohybovej pamäte, vybavovacej schopnosti, poznávania, porozumenia, vyjadrovania sa), - zlepšenie fyzickej zdatnosti a pohybového rozsahu, - podpora vnímania telesnej schémy a laterality, - posúvanie frustračnej tolerancie. <p>Krátkodobý cieľ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - motivovať klienta k terapeutickým cvičeniam, - identifikovať oslabené kognitívne funkcie a fyzické obmedzenia.
Je plán funkčný? Nevyžaduje si zásadné zmeny?	Nevyžaduje.

Tabuľka 3 Prvé individuálne stretnutia podľa 13 P

(Zdroj: Beníčková 2011, vlastné spracovanie)

Prvé individuálne stretnutia s klientmi boli navrhnuté tak, aby sa klienti v prvom rade oboznámili s cvičeniami a priebehom tanečno - pohybovej therapeutickej intervencie, aby sa v nich rozptýlili eventuálne obavy z neznámeho a vzbudil záujem o trvalejšiu prácu a pravidelné stretávanie. To sa podarilo dosiahnuť u všetkých klientov, paradoxne klient Oto, ktorý sa najviac obával, či je tanečno - pohybová terapia preňho vhodná, pretože ako sám uviedol „nevie dobre tancovať“, sa rýchlo uvoľnil a prijímal každé cvičenie bez predpojatosti a ako zábavnú výzvu.

Popri navodení bezpečného prostredia bolo dôležité zamerať sa na poznávanie osobnosti klientov, ich reakcií a preferencií, čo sa týka hudby, tempa práce, motivovania, priebehu stretnutia a podobne, aby bolo možné následné stretnutia upraviť podľa ich potrieb. Napríklad klientka Jana uprednostňovala častejšiu zmenu cvičení alebo klientka Eva spomenula meno svojho obľúbeného interpreta, takže všetky ďalšie cvičenia obsahovali jeho hudbu, čo si očividne užívala aj pochvaľovala. Klient Oto upozornil, že rád pracuje

s pomôckami, predovšetkým loptami a balónmi, takže tie boli zaradené pri nasledujúcich stretnutiach.

Pri tanečnom a pohybovom prejave klientov bolo treba identifikovať silné a slabšie stránky, takže všímať si, či klient nápadne neuprednostňuje jednu ruku alebo stranu, ktoré časti tela zaostávajú pri koordinácii, akú má kvalitu pohybový prejav a podobne, aby mohol terapeut podporiť, resp. kompenzovať problémové oblasti. Napríklad klientka Jana aj klientka Eva mala výraznejšie problémy pri koordinácii dlaní, klient Oto mal stuhnutú krčnú chrbticu a obmedzenú pohyblivosť hlavy a problémy mu robila rytmická stránka cvičení.

Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia boli zaraďované na základe zistených poznatkov a výsledkov testov tak, aby stimulovali oslabené kognitívne funkcie a problematické oblasti a precvičovali bezproblémové funkcie, ale pritom nadmerne nezaťažovali klientov. Kládol sa dôraz na to, aby klient zakaždým dosiahol úspech, ale popritom vnímal potenciál na zlepšenie. Pri optimálnom pozitívnom nastavení klienta sa náročnosť cvičení zvyšovala, aby bolo možné vypozerovať frustračnú toleranciu a prispôbiť plán nasledujúcich stretnutí. Po kognitívne aktivizačných cvičeniach nasledovali kreatívne, hravé alebo relaxačné cvičenia, aby klient zostal motivovaný.

Pri prvom stretnutí spolupracovali všetci klienti dobre, už pri rozcvičke sa rozrozprávali o svojich osobných témach, predovšetkým o fyzických ťažkostiach, ktoré pociťovali v minulosti alebo súčasnosti. Pri hravých aktivitách sa uvoľnili a ľahko sa zapojili, často so smiechom a radostným hlasovým prejavom. Klientku Janu a klientku Evu náročnejšie cvičenia najprv zaujali, po čase však postupne stratili záujem. Svoje neúspech komentovali „som nemehlo“, „na to som už stará“, „toto mi nič nehovorí“ a podobne. Klient Oto bol ochotný skúšať náročnejšie cvičenia dlhšie, uvažoval nad tým, ako si ich zjednodušiť a čo najlepšie zvládnuť. Relaxačné cvičenia si klienti užívali, prinášali svoje nápady a postrehy. Všetci traja klienti v priebehu stretnutia spomenuli, že by sa mali viac venovať cvičeniu.

10. stretnutia	
Pozorovanie:	
Čo pozorujem? Ako pozorujem?	Komplexné pozorovanie - reakcie na TPT cvičenia, pomôcky, terapeuta, hudbu; kvalita pohybového prejavu, správanie, ochota spolupracovať. Výberové pozorovanie - koordinácia, pohybová pamäť, frustračná tolerancia, pozornosť, sústredenie, kreativita, uvoľnenosť.
Koho pozorujem?	Klientov Janu, Evu a Ota, každého samostatne pri individuálnych stretnutiach TPT. Samu seba.
Ako dlho pozorujem?	Strednodobo 6 týždňov. Krátkodobo: toto stretnutie.
Prečo pozorujem? Aký je môj cieľ pozorovania?	Výstupné zhodnotenie klienta: <ul style="list-style-type: none"> - posúdiť zmeny u klientov v porovnaní so stavom na začiatku intervencie. Odsledovať, ako <ul style="list-style-type: none"> - poskytnúť klientovi priestor na kreatívne vyjadrenie, - stimulovať kognitívne funkcie (najmä pozornosť, sústredenie, pohybovú pamäť, vybavovacie schopnosti, poznávanie, porozumenie, vyjadrovanie), - zlepšiť fyzickú zdatnosť a pohybový rozsah, - precvičiť rovnováhu, - podporiť vnímanie telesnej schémy a laterality, - posúvať frustračnú toleranciu, - dopriať klientovi pocit úspechu, - poskytnúť klientovi priestor na vedomú relaxáciu.
Aké oblasti pozorujem?	Emocionálne reakcie klienta, pamäť, pozornosť, sústredenie, koordináciu, sebapojatie, motiváciu.

Priebeh:	
Aký bol priebeh intervencie?	<p>Klientka Jana: stretnutie prebiehalo bez problémov, plynulo, nenastali žiadne neobvyklé situácie.</p> <p>Klientka Eva: prvá polovica stretnutia prebiehala podľa harmonogramu, neskôr klientka otvorila citlivé osobné témy, venovali sme sa im, takže stretnutie trvalo dlhšie, než zvyčajne.</p> <p>Klient Oto: stretnutie prebehlo bez problémov, klient na konci stretnutia otvoril osobné témy, rekapituloval posledné desaťročia.</p>
Podnet:	
Čo bolo podnetom?	<p>Verbálne: inštrukcie terapeuta</p> <p>Hudobné: reprodukováaná hudba</p> <p>Nehudobné: tleskanie, ťapkanie, povzbudzovanie.</p>
Od koho vzišiel?	<p>Od terapeuta.</p> <p>Od klientky/klienta.</p>
Ako bol podnet prijatý?	<p>Klientka Jana: každý podnet prijala ako výzvu, okamžite sa zapojila a nadšene spolupracovala.</p> <p>Klientka Eva: podnety prijímala pokojne, zamyslela sa nad nimi, komentovala ich, že môžeme skúsiť, zapojila sa a spolupracovala.</p> <p>Klient Oto: podnety prijímal s nadšením, už na začiatku stretnutia sa pýtal, čomu sa budeme venovať, ničomu sa nevyhýbal.</p>
Percepcia:	
Aký je druh percepcie?	<p>Hmatová: tleskanie a ťapkanie vo dvojici, ohmatávanie šatiek.</p> <p>Vestibulárna: rovnováha.</p> <p>Vizuálna: sledovanie šatiek, pohybov terapeutky.</p> <p>Sluchová: počúvanie rôznych skladieb.</p>

<p>Ktoré cvičenia týkajúce sa percepcie boli pri stretnutí použité? S akým výsledkom?</p>	<p>Kreatívna rozcvička so zrkadlením</p> <p>Klientka Jana: ujíma sa vedenia rozcvičky, pritom rozpráva o tom, ako prežila víkend, vníma neverbálne podnety na zmenu z mojej strany, nesťažuje sa na žiadne bolesti, upozorňuje na zvýšenú ohybnosť v predklone.</p> <p>Klientka Eva: rozcvičuje sa tanečnými pohybmi a so spokojným úsmevom, vníma moje podnety a prispôsobuje sa im, na bolesti sa nesťažuje, spomína aktuálnu „lenivosť“ (nemá chuť utierať prach).</p> <p>Klient Oto: popri rozcvičke rozpráva o zážitkoch z predchádzajúcich dní, je rozptýlený, neskôr si vyžiada cvičenie na bedrové kĺby.</p> <p>Kreatívne pohybové cvičenie na tému včera/dnes/zajtra</p> <p>Klientka Jana: najprv zaváha, zamyslí sa, potom pohybom znázorňuje upratovanie/varenie/relaxáciu, pohyby sprevádza slovným popisom, pohybuje sa bez zábran, využíva celý priestor.</p> <p>Klientka Eva: cvičenie pojme ako reflexiu emócií, predvádza veľké, vláčne kruhové pohyby, neskôr sa predkláňa zo strany na stranu, verbálne komentuje, ako si užívala víkend, zatancuje si, bude sa cítiť dobre...</p> <p>Klient Oto: využije príležitosť vyjadriť pohybom, čo prežil a čo ho čaká, znázorňuje bicyklovanie, údržbu auta a dvora, cvičenie poníma ako pantomímu, baví sa.</p> <p>Cvičenie dvojtaktné/trojtaktné dirigovanie bez vedenia</p> <p>Klientka Jana: cvičenie prebieha najprv v zjednodušenej verzii, rozkúskované, potom sa spája do celku, klientka sa plne sústreďí, neskôr si pýta vedenie, pomoc jej poskytujem, len keď treba, skôr verbálne spolu s pohybom, po dvoch úspešných pokusoch cvičenie ukončím.</p> <p>Klientka Eva: cvičenie prebieha najprv v zjednodušenej verzii, rozkúskované, potom sa spája do celku, klientka sa zamýšľa nad každým pohybom, ale darí sa jej dobre a relatívne rýchlo mení polohy rúk, cvičenie ukončujem vo fáze úspechu.</p> <p>Klient Oto: cvičenie prebieha v pomalom tempe a zjednodušenej verzii, klient sa intenzívne sústreďí s pohľadom do prázdna, neskôr sleduje pohyb svojich rúk a ide mu to lepšie.</p>
---	--

Cvičenie Ťapni mi ruku

Klientka Jana: cvičenie vyvoláva úsmev a okamžitú akciu, zapája sa s nadšením, nastavenie ruky veľmi nemení, rovnako po výmene úloh.

Klientka Eva: cvičenie prijíma bezprostredne, ruku sa snaží čo najlepšie prispôbiť podľa polohy ruky terapeutky, po výmene rolí sa snaží meniť polohu ruky.

Klient Oto: cvičenie prijíma s nadšením, využíva ho na abreakciu po náročnejšom predchádzajúcom cvičení, vnáša doňho humor a radosť.

Cvičenie so šatkami dávaj/ber

Klientka Jana: pozitívne komentuje hmatový vnem zo šatiek, sústreďí sa, cvičenie vykonáva plynulo, hlbšie sa nad ním nezamýšľa.

Klientka Eva: komentuje metaforický kontext cvičenia, zamýšľa sa, koľko koncentrácie si vyžaduje na pohľad primitívny pohyb, otvára osobné témy, detstvo, vzťah s rodičmi, výchovu syna.

Klient Oto: cvičenie vykonáva bez komentára, pokojne, sústredene.

Choreografia podľa Lovatta

Klientka Jana: vybavuje si všetky štyri prvky aj ich postupnosť, cvičenie si užíva, tancuje, pristúpi na zvýšenie rýchlosti, zvládne ho na druhý pokus, teší sa z úspechu, zvládne chodiť pri vykonávaní cvičenia.

Klientka Eva: vybavuje si všetky prvky, aj ich postupnosť, cvičenie si užíva, tancuje, dvojnásobnú rýchlosť zvládne na prvý pokus, teší sa z úspechu.

Klient Oto: vybavuje si všetky prvky, aj keď nie v správnom poradí, cvičenie si uvoľnene užíva, zvládne chodiť počas cvičenia, eventuálne drobné chyby si nevšima.

Koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentirosa

Klientka Jana: najprv si pomaly prechádzame náročnejšiu pasáž cvičenia, na chyby reaguje smiechom a opakovaním pokusov, cvičenie zvládne úspešne na tretí pokus, komentuje, že ešte nepatrí do starého železa.

	<p>Klientka Eva: náročnejšiu pasáže si prechádzame len raz, cvičenie zvládne na druhý pokus, z úspechu sa teší, smeje sa, jasá, tancuje.</p> <p>Klient Oto: cvičenie prechádzame bez hudby, najprv náročnejšie pasáže, cvičenie zvláda na tretí pokus, cvičenie komentuje s úsmevom, že sa zlepšil, ale stále je čo cvičiť.</p> <p>Relaxácia s precvičovaním rovnováhy</p> <p>Klientka Jana: cvičenie si pochvaľuje ako spôsob spevňovania kolien, s ľahkosťou ho pretvára na tanečné pohyby, aj po pridaní rúk a šatky udržiava rovnováhu, najskôr sa sústreďí na zem, sleduje svoje pohyby, kontroluje ich, neskôr na podnet zdvíha hlavu a vystiera chrbát.</p> <p>Klientka Eva: cvičenie vykonáva s tanečnými pohybmi, takmer bez zaváhania, bez problémov pridáva ruky aj šatku.</p> <p>Klient Oto: cvičenie poňal skôr technicky, všíma si detaily u terapeutky a snaží sa ich zopakovať, s rovnováhou nemá problémy, je spokojný so svojím výkonom.</p>
Prejav:	
Čo bolo prejavom?	<p>Klientka Jana: odhodlanie, sebaocenenie, radosť.</p> <p>Klientka Eva: zamýšľanie sa nad skrytým významom cvičení, zdieľanie svojho životného príbehu, radosť.</p> <p>Klient Oto: úsmev, hravosť, spokojnosť.</p>
Čo daný prejav vyvolal?	<p>Klientka Jana: lepšia hybnosť, nadhľad pri drobných chybách pri cvičení, radosť z úspechu.</p> <p>Klientka Eva: introspekcia, spokojnosť so sebou, úspešné zvládnutie cvičenia.</p> <p>Klient Oto: zdolanie výziev, interakcia, záujem.</p>
Prostredie:	
V akom prostredí TPT prebehla?	<p>Klientka Jana: u klientky doma v obývačke.</p> <p>Klientka Eva: u klientky doma v obývačke.</p> <p>Klient Oto: u klienta doma v kuchyni.</p>

<p>Ktoré faktory ovplyvnili prostredie?</p>	<p>Klientka Jana: žiadne. Klientka Eva: žiadne. Klient Oto: klient musel prerušiť nakrátko stretnutie, lebo prišiel poštár.</p>
<p>Ako na prostredie klient reagoval?</p>	<p>Klientka Jana: cítila sa bezpečne a spokojne. Klientka Eva: cítila sa bezpečne a spokojne. Klient Oto: pôsobil uvoľnene a spokojne.</p>
<p>Prostriedky:</p>	
<p>Aké pomôcky boli pri TPT použité?</p>	<p>Materiálne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - farebné šatky, - reprodukováaná hudba. <p>Obsahové:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cvičenia na improvizovaný pohyb, rozvoj kreativity a podporu sebareflexie, - choreografie na precvičovanie pohybovej pamäte, - cvičenia na podporu neuroplasticity mozgu a prepájanie hemisfér, - cvičenia na rozvoj koordinácie, - cvičenia na precvičovanie rovnováhy.
<p>Ako na použité pomôcky reagoval klient?</p>	<p>Klientka Jana: pozitívne, pocity pri krčení šatky si užívala, prejavovala neviazanú radosť z hudby a pohybu, Klientka Eva: rovnako si užívala hmatový vnem jemných šatiek, podvedome ich krčila a zabárala do nich prsty, hudba u nej vyvolala jemnosť, úsmev, Klient Oto: neutrálne, viac sa zameriaval na seba a svoje výsledky.</p>

Pocity:	
Aké boli pocity terapeuta?	<p>Klientka Jana: pozitívne, klientka je aktívna, ochotná na seba pracovať, raduje sa z úspechu a vyzdvihuje svoju zdatnosť.</p> <p>Klientka Eva: pozitívne, vníma aj metaforickú hodnotu cvičení, reflektuje na ne, otvára osobné témy, je úspešná v náročnejších cvičeniach, úspech si užíva, ku každému cvičeniu pristupuje pozitívnejšie, viac si dôveruje.</p> <p>Klient Oto: pozitívne, klient je konštantne optimisticky naladený, spokojný so svojimi výsledkami, usmiaty a uvoľnený.</p>
Čím boli pocity vyvolané?	<p>Klientka Jana: srdečnou radosťou a nadhľadom.</p> <p>Klientka Eva: sebareflexiou, iniciatívou a úspechmi klientky.</p> <p>Klient Oto: sebprijatím klienta, jeho stabilitou a optimizmom.</p>
Premena:	
Čo sa premenilo? V čom nastala premena?	<p>Klientka Jana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - u klientky je znateľná lepšia koordinácia, väčší rozsah pohybu, - klientka aj viac využíva disponibilný priestor, prejavuje sa sebaistejšie, - sebapojatie, klientka prejavuje väčšiu sebadôveru (ešte nepatrím do starého železa), poukazuje na lepšiu fyzickú zdatnosť, - vyššia frustračná tolerancia, klientka na drobné chyby nazerá s nadhľadom, nestráca záujem. <p>Klientka Eva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sebapojatie, klientka prejavuje väčšiu sebadôveru pri náročnejších cvičeniach (nepamätám si, ale spomeniem si), - frustračná tolerancia, klientka je výrazne odolnejšia voči frustrácii, - otvorenosť, terapeutický vzťah, klientka otvára osobné témy.

	<p>Klient Oto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - u klienta je znateľná lepšia koordinácia, - klient sa pohybuje uvoľnenejšie a slobodnejšie a využíva viac priestor, prijal nové pohybové vzorce.
Je premena žiaduca/nežiaduca? Prečo?	<p>Klientka Jana: žiaduca, klientka hodnotí lepšie svoje schopnosti, je radosnejšia a prejavuje väčší elán do života, je odhodlaná cvičiť.</p> <p>Klientka Eva: žiaduca, klientka získava väčšiu chuť do života, načrtáva plány do budúcnosti.</p> <p>Klient Oto: žiaduca, prejavila sa lepšia koordinácia, vyššia sebadôvera a kreativita v pohybovom prejave.</p>
Čo premenu spôsobilo?	<p>Klientka Jana: úspech, fyzická pohoda, spokojnosť s celkovým napredovaním.</p> <p>Klientka Eva: predchádzajúci úspech, väčšia dôvera v terapeutickom vzťahu, pozitívny zážitok.</p> <p>Klient Oto: uvoľnenosť, väčšia dôvera v terapeutickom vzťahu.</p>
Posudok:	
Aké ciele boli na začiatku stretnutia stanovené?	<ol style="list-style-type: none"> a) poskytnúť klientovi priestor na kreatívne vyjadrenie, b) stimulovať kognitívne funkcie (najmä pozornosť, sústredenie, pohybovú pamäť, vybavovacie schopnosti, poznávanie, porozumenie, vyjadrovanie), c) zvyšovať fyzickú zdatnosť a pohybový rozsah, d) precvičiť rovnováhu, e) podporiť vnímanie telesnej schémy a laterality, f) posúvať frustračnú toleranciu, g) dopriať klientovi pocit úspechu, h) poskytnúť klientovi priestor na vedomú relaxáciu.
Aké ciele boli pri stretnutí naplnené?	<p>Klientka Jana: áno</p> <p>Klientka Eva: áno</p> <p>Klient Oto: áno</p>
Aké ciele sa nepodarilo naplniť a prečo?	

Aké TPT metódy boli použité?	Koordinácia: <ul style="list-style-type: none"> - pohyb horných končatín, pohyb horných a dolných končatín. Komunikácia verbálna aj neverbálna: <ul style="list-style-type: none"> - terapeut a klient. Kreativita: <ul style="list-style-type: none"> - navrhovanie pohybov pri rozcvičke, - improvizované pohyby pri kreatívnom cvičení.
Aké metódy, techniky boli použité?	Cvičenia: <ul style="list-style-type: none"> - kreatívna rozcvička so zrkadlením, - kreatívne pohybové cvičenie na tému včera/dnes/zajtra, - cvičenie dvojtaktné/trojtaktné dirigovanie bez vedenia, - cvičenie ťapni mi ruku, - cvičenie so šatkou dávaj/ber, - choreografia podľa Lovatta, - koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentirosa, - relaxácia s precvičovaním rovnováhy.
Považujem stretnutie za úspešné?	Áno.
Plán:	
Ako je nastavený plán?	Strednodobé ciele: <ul style="list-style-type: none"> - stimulácia a podpora kognitívnych funkcií (najmä pozornosti, sústredenia, pohybovej pamäte, vybavovacej schopnosti, poznávania, porozumenia, vyjadrovania sa), - zlepšenie fyzickej zdatnosti a pohybového rozsahu, - podpora vnímania telesnej schémy a laterality, - posúvanie frustračnej tolerancie. Krátkodobý cieľ: <ul style="list-style-type: none"> - poskytnúť klientovi priestor na kreatívne vyjadrenie, - precvičiť rovnováhu, - dopriať klientovi pocit úspechu, - poskytnúť klientovi priestor na vedomú relaxáciu.

Je plán funkčný? Nevyžaduje si zásadné zmeny?	Nevyžaduje.
---	-------------

Tabuľka 4 Desiate individuálne stretnutia podľa 13P.

(Zdroj: Beníčková, 2011, vlastné spracovanie)

Posledné individuálne stretnutia s klientmi boli navrhnuté tak, aby si klienti zopakovali svoje obľúbené cvičenia, zvedomili si svoj progres pri náročnejších cvičeniach, vychutnali si úspech a užili si radosť z tanca aj improvizovaného pohybu s novonadobudnutou sebaistotou.

Už pri rozcvičke klientky Jana a Eva sami upozorňovali na zlepšenie pohyblivosti a s radosťou sa púšťali aj do náročných koordinačných cvičení. Postupnosť a prvky choreografií zameraných na precvičovanie pamäti si bez problémov vybavovali, takže tanec mohli lepšie precítiť a užiť si ho. Svoje úspechy komentovali „ešte nie som do starého železa“, „podarilo sa to“, „spomeniem si“ a podobne. Klientky Jana a Eva uviedli, že sú odhodlané cvičiť aj naďalej.

Klient Oto si udržiaval stabilnú optimistickú náladu aj počas posledného stretnutia. Počas rozcvičky bol mierne rozptýlený, ale po čase si vyžiadal cvičenie na bedrové kĺby, ktoré si pochvaľoval. Prvky choreografií si úspešne vybavoval, drobné problémy mu robila len ich postupnosť. Samovoľne okomentoval, že sa v cvičeniach zlepšil.

Pohybový prejav všetkých troch klientov bol uvoľnenejší, spontánnejší, vo väčšej miere využívali okolitý priestor, ktorý mali k dispozícii, a samotné pohyby v rámci kinesféry boli väčšie, otvorenejšie. U klientky Evy nové pohybové skúsenosti a prežitky vyvolávali pocity a asociácie, ktoré ochotne samovoľne zdieľala.

U oboch klientok došlo k výraznému posunu v súvislosti s frustračnou toleranciou, obe klientky spolu so zvýšenou sebadôverou získali nadhľad a eventuálny neúspech alebo chyba pri niektorom cvičení ich nevyvádzať z miery. Klient Oto nemal sklon sa podceňovať alebo kritizovať ani na začiatku intervencie, nestrácal záujem pri náročnejších cvičeniach a frustráciu vôbec neprejavoval, takže v jeho prípade nie je možné na základe pozorovania posúdiť eventuálnu zmenu vo zvládaní frustrácie.

Klientka Eva pri niektorých cvičeniach otvárala citlivé osobné témy a zamýšľala sa nad rôznymi filozofickými otázkami. Aj klient Oto po skončení terapeutickje časti presmeroval rozhovor na osobné témy, rozprával o svojej mladosti, ukazoval fotografie.

Všetci traja klienti prejavili odhodlanie a záujem pestovať nejakú fyzickú aktivitu aj v budúcnosti, a nadviazať tým na ukončenú tanečno - pohybovú intervenciu, ako aj využiť niektoré cvičenia, ktoré sa im zdali prínosné, a zaradiť ich do svojej rutiny, alebo ich posunúť niekomu blízkemu.

6.5 Ukončenie terapeutickej práce

Spolupráca s klientmi bola uzatvorená záverečnou obojstrannou súhrnnou reflexiou a prezentovaním výsledkov meraných veličín. Všetci traja klienti boli prekvapení a potešení z lepšieho skóre v kognitívnych testoch, viac sa však zaujímali o zlepšenie ukazovateľov fyzickej zdatnosti. Dá sa to vysvetliť tak, že seniori sa téme kognitívnych porúch v súvislosti s vekom a hrozbou demencie podvedome vyhýbajú a neradi sú s ňou konfrontovaní.

Klienti sa pri záverečnej súhrnnej reflexii zamýšľali nad možnosťami, ako sa aj naďalej udržiavať v čo najlepšej fyzickej a psychickej kondícii a naplánovali si cvičenia a aktivity, ktoré by im pomohli pokračovať v sebarozvoji.

6.6 Vyhodnotenie testov a hodnotiacich škál po skončení terapií

Štandardizovaný test MMSE

V teste psychických funkcií MMSE dosiahla klientka Jana skóre 28 bodov (pôvodné skóre 26 bodov), čo znamená zlepšenie o 2 body. Klientka Eva dosiahla skóre 27 bodov (pôvodné skóre 25 bodov), čo znamená zlepšenie o 2 body. U oboch klientok bolo zaznamenané zlepšenie v oblasti koncentrácie, pracovnej pamäte, u klientky Evy aj v oblasti praxie. Klient Oto dosiahol skóre 26 bodov (pôvodné skóre bolo 24 bodov), čo znamená zlepšenie o 2 body. V jeho prípade došlo k zlepšeniu pozornosti a reči.

Štandardizovaný test kognitívnych funkcií MoCa

V teste kognitívnych funkcií MoCa dosiahla klientka Jana skóre 28 bodov (pôvodné skóre 25 bodov), čo znamená zlepšenie až o 3 body. Klientka Eva dosiahla skóre 26 bodov

(pôvodné skóre 24 bodov), čo znamená zlepšenie o 2 body. U oboch klientok bolo zaznamenané zlepšenie v oblasti vizuálno-priestorových schopností a v oblasti pozornosti. K pozitívnej zmene nedošlo v oblasti exekutívnych funkcií a v oblasti vybavovania si slov. Klient Oto dosiahol skóre 24 bodov (pôvodné skóre bolo 22 bodov), čo znamená zlepšenie o 2 body. V jeho prípade došlo k zlepšeniu pozornosti, vizuálno-priestorových schopností a oneskoreného vybavovania slov, naopak zhoršila sa verbálna plynulosť.

Batéria testov fyzickej zdatnosti seniorov Senior Fitness Test

Cvik	Klientka Jana		Klientka Eva		Klient Oto	
	najprv	potom	najprv	potom	najprv	potom
Sed a vztyk zo stoličky (počet)	16	18	17	16	13	12
Ohýbanie lakťa (počet) P/E	16/16	26/27	22/28	24/27	23/23	23/22
Chôdza na mieste (počet)	62	83	45	60	98	94
Hĺbka predklonu (cm) P/E	+1/+1	+1/+1	+7/+9	+5/+6	-5/-2	-5/-3
Dotyk prstov za chrbtom (cm) P/E	+1/-15	-1/-12	-4/-14	-4/-16	-16/-10	-15/-12
Chôdza okolo méty (sekundy)	5,8	5,9	5,6	5,9	6,3	6,2

Tabuľka 5 Batéria testov fyzickej zdatnosti po skončení terapie (Zdroj: vlastné spracovanie)

Na základe porovnania výsledkov testovania fyzickej zdatnosti seniorov prostredníctvom testu Senior Fitness Test môžeme povedať, že pri prvých dvoch cvikoch, ktoré hodnotia silu a vytrvalosť dolných a horných končatín nedošlo k jednoznačnému zlepšeniu u všetkých troch klientov. To isté je možné vyvodiť aj pri porovnávaní výsledkov

štvrtého a piateho cviku, ktoré sú zamerané na meranie flexibility a rozsahu pohybu bedrových a ramenných kĺbov. Pri poslednom, šiestom cviku, ktorý hodnotí rýchlosť a koordináciu pri pohybe v priestore, taktiež nedošlo k významným zmenám. Dôvodom môže byť napríklad príliš krátka doba intervencie, aby sa u klientov prejavilo zlepšenie sily, obratnosti a flexibility.

Pri hodnotení aeróbnej vytrvalosti boli výsledky po skončení cyklu tanečno - pohybovej terapie u oboch klientok výrazne lepšie ako pred začatím terapie, došlo k zlepšeniu o viac ako tridsať percent. U klienta Ota zvýšenie aeróbnej vytrvalosti nebolo zaznamenané, čo mohlo byť spôsobené zvýšenou únavou v deň záverečného testovania.

Zúžený test rovnováhy pre seniorov

Cvik	Klientka Jana		Klientka Eva		Klient Oto	
	najprv	potom	najprv	potom	najprv	potom
Stoj na špičkách (sekundy)	17	25	15	24	35	39
Stoj na pravej nohe (sekundy)	18	35	9	12	12	15
Stoj na ľavej nohe (sekundy)	10	37	10	13	20	18

*Tabuľka 6 Zúžený test rovnováhy pre seniorov po skončení terapie
(Zdroj: vlastné spracovanie)*

Na základe porovnania výsledkov merania môžeme povedať, že všetky hodnoty namerané u klientok Jany a Evy sa jednoznačne zlepšili, hoci nie u každej klientky v rovnakej miere. U klienta Ota došlo k miernemu zlepšeniu rovnováhy pri stoji na špičkách a na pravej nohe, naopak rovnováha na ľavej nohe sa mierne zhoršila.

6.7 Zhodnotenie naplnenia cieľov terapie

Po ukončení terapeutickej práce a vypočutí si záverečných súhrnných reflexií klientov Jany, Evy a Ota je možné zhodnotiť, že všetky krátkodobé ciele sa podarilo naplniť. Klienti si užívali bezpečné, priateľské prostredie, naplno využívali možnosť slobodne a kreatívne sa prejavovať, či dať priestor hravosti, k cvičeniam a terapeutickej práci boli primerane motivovaní, prejavovali záujem a angažovanosť. Na základe testov a rozhovorov boli identifikované ich oslabené kognitívne funkcie a fyzické obmedzenia, na ktoré potom reflektovali zvolené tanečno - pohybové terapeutické cvičenia. Náročnejšie cvičenia efektívne otestovali frustračnú toleranciu klientov a pri postupnom dosahovaní úspechov s ňou dokázali oveľa lepšie a trpezlivejšie pracovať, boli k sebe menej kritickí. Ani záverečnú relaxáciu a reflexiu nezanedbávali, ale si ju užívali, snažili sa ju precítiť a využiť na zhodnotenie svojich pocitov.

Pri strednodobých cieľoch, došlo k čiastočnému naplneniu. Kognitívne funkcie sa na základe vyhodnotených testov zlepšili, avšak z hľadiska fyzickej zdatnosti došlo k zlepšeniu len v oblasti aeróbnej vytrvalosti a rovnováhy, aj to nie vo všetkých sledovaných kategóriách a u všetkých klientov. Výsledky z hľadiska sily, flexibility a obratnosti zostali približne rovnaké ako pred začatím terapie.

Vzhľadom na to, že terapeutická intervencia trvala šesť týždňov, dlhodobé ciele boli zafinované len hypoteticky a ich naplnenie sa nesledovalo. Napriek tomu je na základe pozorovania zrejmé, že sa niektoré dlhodobé ciele podarilo naplniť už v strednodobom časovom intervale. Validitu tohto tvrdenia by však bolo potrebné overiť vhodným štandardizovaným testom, čo ale nebolo predmetom tejto absolventskej práce. Na základe progresu všetkých troch klientov, ich pohybového prejavu a záverečných súhrnných reflexií je možné predpokladať, že došlo k upevneniu sebadôvery, a jednoznačne prejavili aj motiváciu k ďalšiemu kognitívnemu a fyzickému tréningu.

6.8 Eventuálne úskalia pri vyhodnocovaní testov a hodnotiacich škál

V tejto podkapitole je potrebné upozorniť na okolnosti, ktoré mohli ovplyvniť výsledky testov a hodnotiacich škál mimo rámca tanečno - pohybovej terapie, nakoľko

výskum neprebíhal v laboratórnych podmienkach, takže ich pôsobenie nebolo možné vylúčiť.

Treba brať preto do úvahy, že kognitívne schopnosti u seniorov sa v priebehu času menia a vplýva na ne množstvo rôznych faktorov, ako napr. eventuálny spánkový deficit, nedostatok vitamínov, aktuálne psychické rozpoloženie, telesná a psychická únava a podobne.

Takisto aj okamžitá fyzická zdatnosť a rovnováha podlieha vplyvu rôznych vyššie spomenutých faktorov a mierny fyzický diskomfort nejakej časti tela tiež môže zhoršiť výsledky testov, aj keď mu klient neprikladá význam. Rovnako aktuálna kondícia sa považuje za kolísavú veličinu, ktorú môže pozitívne alebo negatívne ovplyvniť oddych, predchádzajúce fyzické zaťaženie, celková úroveň pohybovej aktivity v predchádzajúcom období a podobne.

7 Vyhodnotenie výskumného vyšetovania a odporúčania

Táto kapitola sa venuje vyhodnoteniu hypotéz, ktoré boli stanovené v úvode praktickej časti absolventskej práce. Výskum v rámci prípadovej štúdie sa zameriaval v prvom rade všeobecne na kognitívne funkcie u seniorov s mierne oslabenými kognitívnymi funkciami a sekundárne sa sledovala fyzická zdatnosť klientov a rovnováha. Prostredníctvom štandardizovaných testovacích metód boli vyhodnotené eventuálne zmeny v spomínaných oblastiach a následne overené príslušné hypotézy. Kapitola obsahuje aj odporúčania pre tanečno - pohybové terapeutické intervencie zamerané na zlepšovanie kognitívnych funkcií u seniorov.

7.1 Vyhodnotenie hypotéz

Hypotéza 1: Tanečno - pohybová terapia zlepšuje kognitívne funkcie u seniorov.

Na základe porovnávania výsledkov štandardizovaných testov kognitívnych funkcií u seniorov, t. j. testu MMSE a testu MoCa, môžeme skonštatovať, že hypotéza sa potvrdila a u všetkých troch klientov bolo v každom teste zaznamenané zlepšenie celkového skóre. Priemerne sa skóre testu MMSE zvýšilo o 2 body a skóre testu MoCa o 2,3 bodov.

Hypotéza 2: Tanečno - pohybová terapia zlepšuje fyzickú zdatnosť u seniorov.

Táto hypotéza sa potvrdila len čiastočne, nakoľko zo sledovaných kategórií fyzickej zdatnosti sa jednoznačné zlepšenie potvrdilo iba u ženských klientok, a to len v oblasti aeróbnej vytrvalosti a rovnováhy. U klienta Ota nebolo zaznamenané zlepšenie v oblasti aeróbnej vytrvalosti a v oblasti rovnováhy došlo k zlepšeniu vo dvoch z troch kategórií.

V ostatných kategóriách, ako je sila horných a dolných končatín, flexibilita ramenných a bedrových kĺbov a rýchlosť a koordinácia v priestore zlepšenie nebolo u klientov zaznamenané, preto takto formulovanú hypotézu nemôžeme jednoznačne potvrdiť.

7.2 Odporúčania

Na základe získaných skúseností a vypozerovaných poznatkov počas tanečno - pohybovej terapeutickej intervencie s tromi zúčastnenými klientmi je možné sformulovať niekoľko odporúčaní pre prácu so seniormi zameranú na zlepšovanie kognitívnych funkcií.

- **individuálna forma terapie:** individuálna terapia dokáže lepšie zohľadniť východiskový stav klienta vrátane jeho fyzických obmedzení, terapeut prispôsobuje cvičenia klientovi na mieru, klient nie je konfrontovaný s úspechmi/neúspechmi iných členov skupiny, dokáže sa sústrediť na svoj osobný rozvoj, nedochádza k frustrácii vyplývajúcej z porovnávania, celá pozornosť terapeuta je upriamená na klienta, takže napredovanie je zvyčajne stabilnejšie a rýchlejšie než v skupine (alternatívou je nadväzné vytvorenie malých skupín s rovnocennými členmi),
- **jednoduchá dostupnosť terapie:** ideálne je maximálne zjednodušiť prístup klienta k terapii, aby nemusel dochádzať,
- **trvanie a frekvencia stretnutí:** vzhľadom na vyššiu unaviteľnosť klientov sa odporúča nastaviť terapeutické stretnutia približne na 30 minút dvakrát týždenne,
- **štruktúra stretnutí:** vzhľadom na určitú fyzickú záťaž je nevyhnutné zaradiť na začiatok stretnutia dôkladnú rozcvičku, ktorá môže byť spojená s úvodnou reflexiou, na záver stretnutia je vhodné použiť relaxáciu, aby sa klient upokojil a pripravil na ďalšie denné aktivity,
- **obsah stretnutí:** skladba cvičení by mala byť zostavená tak, aby sa cvičenia vhodne dopĺňali a zodpovedali aktuálnemu stavu klienta, popritom je potrebné sledovať klientove prejavy a reagovať na ne podľa potreby,
- **miestnosť na cvičenie:** miestnosť na cvičenie by mala byť zariadená tak, aby seniorom nehrozil úraz a aby mali dostatok priestoru voľne sa pohybovať aj pri využití prípadných pomôcok, ako sú balóny, pierka a podobne,
- **pomôcky:** balóny, pierka, lopty a šatky vnášajú do tanečno - pohybovej terapie pestré farby, textúry a zaujímavé kvality, prebúdzajú hravosť a odkazujú na mladosť, seniori ich ocenia,
- **hudba:** ak je to možné, je vhodné zvoliť hudbu podľa preferencií klienta, ideálne jemu známu hudbu, ktorá ladí s vybraným cvičením,

- **dôraz na úspech:** seniori spočiatku rýchlo strácajú záujem, ak sa im zdá cvičenie nové a neznáme, treba preto voliť najprv cvičenia, pri ktorých ľahko zažijú úspech a vyzdvihovať každý pokrok, ktorý sa naskytne,
- **nepretržitá reflexia:** seniori sa môžu cítiť neistí vyjadriť svoj názor alebo preferenciu, preto sa odporúča povzbudzovať ich v spätnej väzbe a oceniť ich, keď upozornia na svoje potreby,
- **priestor na kreatívne vyjadrenie:** popri cvičeniach zameraných na kognitívnu aktivizáciu je vhodné zaradiť viacero cvičení podporujúcich improvizovaný a kreatívny prejav a venovať pozornosť sebavyjadreniu klientov, resp. poskytnúť príležitosť na abreakciu,
- **podpora klienta:** seniorskí klienti si bývajú často neistí, strácajú dôveru vo svoje schopnosti, nevidia perspektívu na zlepšenie svojho stavu a je náročné ich motivovať, odporúča sa preto bezvýhradne akceptovať aktuálne rozpoloženie, terapeutickú intervenciu prispôbiť aktuálnym možnostiam a komunikovaným obmedzeniam, ponúkať klientovi príjemný zážitok, neustále ho podporovať, upozorňovať ho na dosiahnutý progres a oslavovať s ním každý úspech,
- **zrkadlenie:** technika zrkadlenia v pohybe sa využívala pri všetkých kreatívnych, improvizovaných a relaxačných cvičeniach, nakoľko okamžite navodila pocit akceptácie a validácie a pomohla seniorom prekonať zábrany a uvoľniť sa.

ZÁVER

Absolventská práca si vytýčila cieľ overiť možnosť využitia tanečno - pohybovej terapie ako nástroja na zlepšenie kognitívnych funkcií u seniorov s mierne oslabenými kognitívnymi funkciami. Okrem toho sledovala, či sa vplyvom tanečno - pohybovej terapeutickej intervencie zameranej primárne na zlepšenie kognitívnych funkcií ako sprievodný jav zvýši aj fyzická zdatnosť seniorov.

Počas individuálnych tanečno - terapeutických stretnutí boli použité prevažne také metódy a cvičenia, ktoré precvičujú udržiavanie pozornosti, pamäť, schopnosť vybaviť si zapamätané poznatky, vizuálno - priestorovú orientáciu a koordináciu, súčasne však ponúkajú možnosť pohybovo sa prejavíť, rozvíjať emocionálny prežitok, nadviazať neverbálnu komunikáciu, zažiť pozitívny zážitok a zamyslieť sa nad dôležitými životnými témami. Okrem toho boli vždy podľa potreby jednotlivých klientov zaraďované cvičenia na rozvoje, relaxáciu a odľahčenie, aby klienti zostali motivovaní a nadmerne sa neunavili.

Na základe nameraných výsledkov je možné konštatovať, že tanečno - pohybová terapia zlepšila kognitívne funkcie u všetkých troch zúčastnených klientov, a je teda vysoko pravdepodobné, že má potenciál pôsobiť ako účinný nástroj kognitívnej aktivizácie u seniorov. V oblasti fyzickej zdatnosti navyše došlo vplyvom tanečno - pohybovej terapie k výraznému zvýšeniu aeróbnej vytrvalosti a zlepšeniu rovnováhy u dvoch z troch klientov.

Okrem týchto merateľných výsledkov je možné na základe pozorovania usúdiť, že u oboch sledovaných klientok ženského pohlavia sa počas terapeutickej intervencie výrazne zlepšilo sebahodnotenie. Počiatočné kritické komentáre o svojej vlastnej nešikovnosti a starobe sa postupne menili na prejavy radosti z úspechu a sebaocenenie. Nízka frustračná tolerancia sa pravidelnými úspechmi zvýšila a zlepšila sa aj psychická flexibilita. U klienta Ota počas intervencie nebolo zaznamenané kritické hodnotenie voči sebe ani sa uňho neprejavovala frustrácia pri počiatočných ťažkostiach, takže v jeho prípade nedošlo k popísanej zmene.

Všetci klienti počas si stretnutí zvedomovali dôležitosť fyzickej aktivity a prejavili vyššiu motiváciu cvičiť. Okrem toho pôsobili postupom času uvoľnenejšie, spontánnejšie, užívali si radosť z pohybu, otvárali osobné témy a jedna klientka dokonca poukázala na metaforický podtext cvičení.

Výskumnú vzorku tvorili traja klienti, takže na základe výsledkov nie je možné vyvodit' všeobecný záver a odporúčania pre prácu so seniormi. Vzhľadom na to, aká je téma

aktuálna a dôležitá, by však bolo vhodné realizovať širší výskum a zvážiť zaradenie tanečno - pohybovej terapie do programov pre kluby dôchodcov, seniorské zariadenia a podobne.

ZHRNUTIE

Absolventská práca sa zaoberá možnosťami využitia tanečno - pohybovej terapie na zlepšenie kognitívnych funkcií u seniorov s mierne oslabenými kognitívnymi funkciami a popritom sleduje, či má tanečno - pohybová terapia sprievodný vplyv aj na fyzickú zdatnosť seniorov.

V teoretickej časti sa zaoberá definovaním pojmu tanečno - pohybovej terapie, jej historickým vývojom, popisuje vybrané metódy a cvičenia. Ďalej sa venuje problematike seniorov a staroby a zameriava sa predovšetkým na zmeny kognitívnych funkcií. Teoretickú časť uzatvára stručný popis dôležitých kognitívnych funkcií, na ktoré sa terapeutická intervencia sústredila.

Praktická časť obsahuje vytýčené hypotézy, charakteristiky klientov, približuje použité metódy a techniky výskumu a popisuje terapeutický plán a ciele. Ďalej monitoruje vybrané terapeutické stretnutia, porovnáva výsledky testov a na základe sledovaných ukazovateľov vyhodnocuje overované hypotézy.

Záver absolventskej práce poukazuje na to, že individuálna tanečno - pohybová terapia má potenciál na zlepšovanie kognitívnych funkcií u seniorov a môže pozitívne ovplyvniť aj niektoré kategórie fyzickej zdatnosti, a to aeróbnu vytrvalosť a rovnováhu.

SUMMARY

The graduate thesis deals with the potential of using dance - movement therapy to improve cognitive functions in the elderly with slightly declined cognitive functions, and also monitors whether dance - movement therapy has an accompanying effect on the physical fitness of seniors.

In the theoretical part, it deals with defining the concept of dance - movement therapy, its historical development and describes selected methods and exercises. Further it focuses on the issues of the elderly and old age and focuses primarily on changes in cognitive functions. The theoretical part concludes with a brief description of the important cognitive functions on which the therapeutic intervention was focused.

The practical part contains established hypotheses, client characteristics, describes the research methods and techniques used, and outlines therapeutic plan and goals. It also monitors selected therapy sessions, compares test results and evaluates verified hypotheses based on monitored indicators.

The conclusion of the graduate thesis points out that individual dance - movement therapy has the potential to improve cognitive functions in elderly and may positively affect some categories of physical fitness, namely aerobic endurance and balance.

ZOZNAM TABULIEK

Tabuľka 1 Batéria testov fyzickej zdatnosti pred začatím terapie, s. 48

Tabuľka 2 Zúžený test rovnováhy pre seniorov pred začatím terapie, s. 49

Tabuľka 3 Prvé individuálne stretnutia podľa 13P, s. 51

Tabuľka 4 Desiate individuálne stretnutia podľa 13P, s. 59

Tabuľka 5 Batéria testov fyzickej zdatnosti po skončení terapie, s. 70

Tabuľka 6 Zúžený test rovnováhy pre seniorov po skončení terapie, s. 71

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- Altschul, D. M. (2020), *What are cognitive functions?* www.psychologytoday.com.
- Bartoš, A., Orliková, H., Raisová, M., Řípková, D. (2014). *Česká tréninková verze Montrealského kognitivního testu (MoCA-CZ1) k časné detekci Alzheimerovy nemoci.* [online] Cesk Slov Neurol N 2014; 77/114(5): 587–595.
- Bauermeister, J. J. (2008) [online]. www.neuronup.us
- Bednárík, R. (2019). Prieskum socio-ekonomickej situácie seniorov na Slovensku. Inštitút pre výskum práce a rodiny.
- Beníčková, M. (2011). *Muzikoterapie a specifické poruchy učení.* Praha: Grada.
- Beníčková, M. (2017). *Muzikoterapie a edukace.* Praha: Grada.
- Blahutková, M. (2017). *Psychomotorika pro tebe.* Brno: Akademické nakladatelství CERM.
- Costandi, M. (2013). *Ludský mozog.* Bratislava: Slovart.
- Čevela, R. a kol. (2012). *Sociální gerontologie: úvod do problematiky.* Praha: Grada
- Čížková, K. (2005). *Tanečně - pohybová terapie.* Praha: Triton.
- Čunderlíková, M. a kol. (2020). *Mierna kognitívna porucha.* Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky: Štandardné postupy.
- Dosedlová, J. (2012). *Terapie tancem.* Praha: Grada.
- Fertaľová, T., Ondriová, I. (2020). *Demence – nefarmakologické aktivizační postupy.* Praha: Grada.
- Hagovská, M. (2019). Klinický štandard liečebnej rehabilitácie u seniorov s poruchami rovnováhy a chôdze. [online].
- Haškovcová, H. (1990). *Fenomén stáří.* Praha: Panorama.
- Hátlová, B. (2010). *Psychologie seniorského věku.* Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně.
- Hermová, S. (1994). *Psychomotorické hry.* Praha: Portál
- Hwangová, P. (2015). *The Effectiveness of Dance Interventions to Improve Older Adults' Health: A Systematic Literature Review.* [online]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5491389/>
- Chodorowová, J. (1991). *Taneční terapie a hlubinná psychologie.* Praha: Triton.
- Jarošová, D. (2006). *Péče o seniory.* Ostrava: Ostravská univerzita.
- Jones, J., Rikli, R. (2012). *Senior fitness test manual.* Human Kinetics

- Jung, C. G. (2020). *Psychologické typy*. Praha: Portál.
- Klímová, E. a kol. (2013). *Teória a prax v starostlivosti o chorého s Alzheimerovou chorobou*. Prešov: Prešovská univerzita.
- Kochová, S. C. (2020). *Indications and contraindications in dance movement therapy*. [online].
https://www.researchgate.net/publication/341742218_Indications_and_contraindications_in_dance_movement_therapy_learning_from_practitioners%27_experience_on_indications_and_contraindications_of_dance_movement_therapy_DMT_cific_patient_populations_Fifty-f
- Konrád, J. *Standardizovaná škála sMMSE*. [online].
https://www.czech-neuro.cz/content/uploads/2018/03/smmse_pravidla_administrace_cz.pdf
- Liu, Ch. et al. (2021). National Library for Medicine: Effects of Dance Interventions on Cognition, Psycho-Behavioral Symptoms, Motor Functions, and Quality of Life in Older Adult Patients With Mild Cognitive Impairment: A Meta-Analysis and Systematic Review. [online].
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8488360/>
- Malchiodi, C. A. (2007). *Dance movement therapy: A healing art*. Reston:, VA: National Dance Association.
- Malíková, E. (2020). *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb*. Praha: Grada.
- Mühlpachr, P. (2004). *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita.
- Newloveová, J., Dalby, J. (2016). *Laban pro každého*. Akademie Alternativa.
- Ondrušová, J. (2011). *Stáří a smysl života*. Praha: Univerzita Karlova.
- Payneová, H. (1990). *Kreativny pohyb a tanec vo výchove, sociálnej práci a klinickej praxi*. Praha: Portál.
- Poledníková, L. a kol. (2006). *Geriatrické a gerontologické ošetrovatel'stvo*. Martin: Osveta.
- Pugnerová, M. a kol. (2018). *Psychologie pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada.
- Schmidbauer, W. (1991). *Psychologie – lexikon základních pojmů*. Český Těšín: Naše vojsko.
- Štilec, M. (2004). *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál.

- Vágnerová, M. (2004). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál
- Vágnerová, M. (2020). *Vývoj pozornosti a exekutivních funkcí*. Bratislava: Raabe.
- Válková, L. (2015). *Rehabilitace kognitivních funkcí v ošetrovatelské praxi*. Praha: Grada.
- Vavrušová, L. (2012). *Demencia*. Bratislava: Osveta.
- Vostrý, M., Veteška, J. (2021). *Kognitivní rehabilitace seniorů*. Praha: Grada.

Internetové zdroje:

www.adta.org

<https://www.adta.org/marian-chace-biography>

www.akademiealternativa.cz

www.czech-neuro.cz

www.eadmt.com

<https://eadmt.com/what-is-dance-movement-therapy-dmt>

www.health.harvard.edu

www.health.harvard.edu/staying-healthy/staying-off-dementia-when-you-have-mild-cognitive-impairment

www.health.gov.sk

www.itachicago.org

<https://itachicago.org/dance-movement-therapy/>

www.labaninstitute.org

<https://labaninstitute.org/about/bartenieff-fundamentals/>

www.maut.cz

www.mocacognition.com

www.nczisk.sk

<https://www.nczisk.sk/standardy-v-zdravotnictve/pages/medzinarodna-klasifikacia-chorob-mkch-10.aspx>

www.neuronup.us

www.oxfordmedicaleducation.com

<https://oxfordmedicaleducation.com/geriatrics/mini-mental-state-examination-mmse/>

www.peterlovatt.com

www.psychologytoday.com

www.who.int

https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1

www.youtube.com

ZOZNAM PRÍLOH

- záznam zo stretnutí s klientmi
- test MMSE
- test MoCa
- vzor súhlasu klienta s tanečno - pohybovou terapiou a so zverejnením absolventskej práce na webových stránkach Akadémie Alternativa, s. r. o.

Príloha 1: Záznam zo stretnutí s klientmi

Prvé a desiate terapeutické stretnutia so všetkými tromi klientmi boli podrobne popísané podľa muzikoterapeutického submodelu 13P v kapitole 6.4 Terapeutická práca, takže v tejto časti práce je stručne zaznamenaných len zvyšných osem stretnutí, a to v nasledujúcej štruktúre:

- číslo stretnutia a meno klienta,
- použité pomôcky,
- zvolené cvičenia,
- čo sa udialo,
- zhodnotenie a eventuálne odporúčania na ďalšie stretnutie.

Ako už bolo spomenuté v kapitole 1.7, portfólio tanečno - pohybových cvičení bolo vytvorené v súlade so stanovenými krátkodobými a strednodobými terapeutickými cieľmi a obsahuje úvodné, motivačné, aktivizačné, kreatívne aj relaxačné cvičenia, aby bolo stretnutie rôznorodé, pre klienta atraktívne a všeobecne prospešné.

Zostavené portfólio tanečno - pohybových cvičení čerpá z viacerých zdrojov, jednak z cvičení sprístupnených v rámci výučby na Akadémii Alternativa, z práce zahraničných tanečno - pohybových terapeutov, ako je napr. Peter Lovatt, prezentovanej na internete, z voľne dostupných zdrojov, ako je napr. YouTube, z absolvovaných tanečných tréningov a kurzov a z vlastnej inšpirácie.

Použitý hudobný sprievod bol podľa potreby zvolený tak, aby zodpovedal preferenciám klienta a vystihoval charakter cvičenia. Pri rytmických cvičeniach bolo dôležité mať pripravených viacero skladieb s rôznym rytmom od veľmi pomalého až po rýchly, aby bolo možné zvoliť vždy také tempo, ktoré by ideálne vystihlo schopnosti klienta pri danom stretnutí.

Pred zahájením cvičení bolo potrebné klienta upozorniť, aby pozorne vnímal svoje telo, ak sa mu niektorý cvik zdá náročný alebo nevhodný, nech upozorní terapeuta. Okrem toho bolo treba zakaždým pripomenúť, aby klient rešpektoval svoje možnosti a pri nepohode alebo bolesti okamžite prestal s cvičením.

Priestor na terapiu bolo samozrejme nevyhnutné vhodne pripraviť, aby sa minimalizovalo riziko úrazu.

2. stretnutie, klientka Jana

Pomôcky: len reprodukována hudba

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, cvičenie na koordináciu horných a dolných končatín podľa baletnej zostavy, odovzdávanie imaginárnych predmetov podľa Marian Chace, choreografia podľa Petra Lovatta, koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentiroso, relaxácia zameraná na dýchanie.

Priebeh: stretnutie sa oneskorilo, klientka chcela dovariť polievku, raz odbehla, bola mierne rozptýlená a nervóznejšia, ako inokedy; opäť sa sťažovala, že je stará, choreografiu podľa Lovatta si však sama opakovala pred stretnutím, takže v nej excelovala; cvičenie na koordináciu jej robilo len mierne problémy pri kontra pohybe; pri odovzdávaní imaginárnych predmetov znázorňovala jednoduché predmety, ako je pero, varecha, list, prijímané predmety uhádla aj napriek počiatočným pochybnostiam; pri relaxácii sa upokojila a pozorne vnímala svoje dýchanie, ochotne predviedla svoj pohybový prežitok dýchania, nádych presahoval vysoko nad hlavu.

Zhodnotenie: nakoľko je klientka temperamentná a má tendenciu sa rozptyľovať, je potrebné sústrediť sa na spomalenie, voliť pomalšiu, lyrickú hudbu, pri zrkadlení ponúkať pomalé a sústredené pohyby, zaradiť cvičenia na prepájanie hemisfér, ktoré si vyžadujú koncentráciu a rozvahu.

2. stretnutie, klientka Eva

Pomôcky: len reprodukována hudba

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, cvičenie na koordináciu horných a dolných končatín podľa baletnej zostavy, odovzdávanie imaginárnych predmetov podľa Marian Chace, choreografia podľa Petra Lovatta, koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentiroso, relaxácia zameraná na dýchanie

Priebeh: stretnutie prebiehalo bez problémov; klientka sa ochotne zapájala do cvičení, podnety prijímala pozitívne, zneistilo ju len, keď začala tvrdiť, že je ľaváčka a potom sa opravila, mierne ju to vykoľajilo; cvičenie na koordináciu napriek tomuto zaváhaniu zvládla takmer bezchybne, v rytme a angažovane, precítene; pri odovzdávaní imaginárnych predmetov predvádzala zložitejšie predmety, ako je kytica, bonboniéra, obrus, pri preberaní predmetu vyslovovala vetu: “beriem si...”; pri relaxácii najprv neporozumela inštrukcii, znázorňovala nádych a výdych ako na telesnej výchove, potom pochopila a predvádzala hlboké dýchanie až do panvového dna, komentovala smer a intenzitu dýchania.

Zhodnotenie: klientka postupne nadobúdala istotu a užívala si cvičenia, využívala imagináciu a opisovala svoje ponímanie cvičení, čo je vhodné podporovať; okrem toho je vhodné zaradiť cvičenia na podporu vnímania laterality.

2. stretnutie, klient Oto

Pomôcky: len reprodukováaná hudba

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, cvičenie na koordináciu horných a dolných končatín podľa baletnej zostavy, odovzdávanie imaginárnych predmetov podľa Marian Chace, choreografia podľa Petra Lovatta, koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentiroso, relaxácia zameraná na dýchanie

Priebeh: klient mal problémy so stuhnutosťou krčnej chrbtice, preto sa rozcvička zamerala najmä na krk, čo klient komentoval, že by mal cvičiť stále; koordinované cvičenie zvládol bez problémov a bol spokojný so svojím výkonom; pri odovzdávaní imaginárnych predmetov sa očividne bavil a prinášal stále nové podnety; pri relaxácii sa najprv nechal viesť, neskôr sa sám zamyslel nad svojím dýchaním a znázornil ho pohybom; po celý čas pôsobil spokojne, vyrovnane a nadšene.

Zhodnotenie: klient je stabilne optimistický a zvedavý, páčili sa mu všetky cvičenia, je vhodné pokračovať v intervencii, ako je nastavená.

3. stretnutie, klientka Jana

Pomôcky: pierka, šatky, reprodukováaná hudba

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, cvičenie s pierkami, choreografia podľa Petra Lovatta, koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentiroso, relaxácia s precvičovaním rovnováhy.

Priebeh: klientka počas rozcvičky upozornila na to, že trapézy a krčnú chrbticu má menej stuhnuté, pretože ich precvičovala počas týždňa, aktívne navrhovala cvičenia predovšetkým na ramená, krk a trapézy; pri cvičení s pierkami sa upokojila a spomalila, prispôsobila im svoj pohyb aj naladenie, čo je žiaduce; choreografiu podľa Lovatta si vybavila a urobila ju bez problémov so správnou postupnosťou prvkov, záverečný prvok si najprv pomaly precvičila a nakoniec ho zvládla, tešila sa z úspechu; k vytlieskavaniu sa vrátila ochotne a ľahko si ho vybavila, koordinácia rúk jej robila menšie problémy, venovali sme sa zjednodušenému pohybu v pomalom tempe a po niekoľkých minútach sme sa vrátili k pôvodnému cvičeniu, zvládla ho takmer bez chyby, čo ju potešilo.

Zhodnotenie: klientka sa prejavila ako motivovaná k ďalšiemu fyzickému cvičeniu, jemné cvičenie ju dokázalo spomaliť a upokojiť a v náročnejších cvičeniach sa prejavil väčší nadhľad a odolnosť voči frustrácii.

3. stretnutie, klientka Eva

Pomôcky: pierka, šatky, reprodukováaná hudba

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, cvičenie s pierkami, choreografia podľa Petra Lovatta, koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentiroso, relaxácia s precvičovaním rovnováhy

Priebeh: klientka pri rozcvičke prebrala vedenie a navrhovala jemné, húpavé tanečné pohyby, predvádzala ich zasnene a s úsmevom; cvičenie s pierkami ocenila a užila si ho, s lateralitou nemala problémy; pri vybavovaní choreografie najprv tvrdila, že si nič nepamätá, pri prvej pomôcke si však spomenula na cvičenie aj niektoré prvky, aj keď v nesprávnom poradí, po jednom zopakovaní dokázala urobiť cvičenie bezchybne, čo ju pozitívne prekvapilo; vytlieskavacie cvičenie prijala neutrálne, najprv sme ho prechádzali v pomalom tempe, pre problematické prvky spojené s koordináciou dlaní sme cvičenie prerušili a venovali sa samostatne jednoduchým cvikom na koordináciu dlaní a rúk v rytme hudby.

Zhodnotenie: klientka prejavila väčšiu ochotu zapojiť sa do náročnejších cvičení, hoci zjavne preferuje spontánnosť a improvizáciu, takže by mala dostať viac priestoru v tejto oblasti; okrem toho dosiahla prvé výraznejšie úspechy.

3. stretnutie, klient Oto

Pomôcky: pierka, šatky, reprodukováaná hudba

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, cvičenie s pierkami, choreografia podľa Petra Lovatta, koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentiroso, relaxácia s precvičovaním rovnováhy

Priebeh: klient si vybavil niektoré cvičenia z predchádzajúcich rozcvičiek; ocenil cvičenia s pierkami, vyjadril sa, že sú zábavné a chcel v cvičení s nimi pokračovať čo najdlhšie, čo mu bolo umožnené; pri choreografii si už vybavil niektoré prvky a s nadšením sa zapojil, drobné chyby ho vôbec neodradili; koordinované vytlieskavanie zvládol dobre, vzhľadom na problémy s vnímaním rytmu sa precvičovalo bez hudby a v pomalšom tempe.

Zhodnotenie: vzhľadom na problémové oblasti je vhodné zamerať sa pri nasledujúcich stretnutiach na vnímanie a reprodukovanie rytmu.

4. stretnutie, klientka Jana

Pomôcky: balóny, reprodukováaná hudba.

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, cvičenie s balónmi podľa Blahutkovej, cvičenia na rozvoj spolupráce oboch hemisfér a podporu neuroplasticity, choreografia podľa Petra Lovatta, koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentiroso, relaxácia zameraná na dýchanie.

Priebeh: stretnutie prebehlo bez problémov, v uvoľnenej atmosfére, klientka bola pripravená a ochotne sa zapájala do cvičení, prijímala podnety, sama navrhla, aby sme si skúsili minulé cvičenie; pri cvičení s balónmi sa kládol dôraz na ladnosť a presnosť pohybov, aby sa nepodporovala výbušnosť a zbrklosť; pri cvičeniach na spoluprácu hemisfér klientka postupovala uvážlivo a prejavila vyššiu frustračnú toleranciu v porovnaní s prvým stretnutím; pri choreografii si vybavovala postupnosť prvkov a s vytlieskavaním nemala takmer žiadne problémy.

Zhodnotenie: u klientky sa potvrdila vyššia tolerancia voči frustrácii pri náročnejších cvičeniach, pracovala sústredene a bez negatívnych komentárov či sebakritiky, je vhodné ďalej rozvíjať presné a pokojné pohybové prejavy.

4. stretnutie, klientka Eva

Pomôcky: balóny, reprodukováaná hudba

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, cvičenie s balónmi podľa Blahutkovej, cvičenia na rozvoj spolupráce oboch hemisfér a podporu neuroplasticity, choreografia podľa Petra Lovatta, koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentiroso, relaxácia zameraná na dýchanie

Priebeh: klientka bola spočiatku mierne nervózna pre nepriaznivé počasie, ktoré jej prekazilo plány na poobedie, do cvičení sa zapájala s miernym odstupom; pri cvičeniach na rozvoj spolupráce hemisfér so sebou nebola spokojná; pri choreografii a vytlieskavaní tvrdila, že si nič nepamätá, hoci si pamätala všetky cvičenia, nálada sa jej potom zlepšila.

Zhodnotenie: klientka mala horšiu náladu, improvizovaný pohyb si neužívala ako zvyčajne, jej nálada sa ale v priebehu stretnutia vylepšila, pravdepodobne na základe úspechu, ktorý bol zjavný pri náročnejších cvičeniach, ako je choreografia a vytlieskavanie.

4. stretnutie, klient Oto

Pomôcky: balóny, reprodukováaná hudba

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, cvičenie s balónmi podľa Blahutkovej, cvičenia na rozvoj spolupráce oboch hemisfér a podporu neuroplasticity, choreografia podľa Petra

Lovatta, koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentirosa, relaxácia zameraná na dýchanie.

Priebeh: pri cvičení s balónmi sme sa zamerali na odbíjanie do rytmu pomalšej alebo rýchlejšej skladby, aby si klient precvičoval vnímanie a reprodukciu rytmu; cvičenie s balónmi si klient radostne užíval, využíval celý priestor a snažil sa udržať balón vo vzduchu čo najdlhšie; cvičenia na spoluprácu hemisfér a podporu neuroplasticity vykonával ochotne aj napriek ťažkostiam, vôbec nekomentoval svoje nezdary a neprestával skúšať, vyjadril sa, že bude cvičenia skúšať pri sledovaní televízie.

Zhodnotenie: pre klienta je príznačná vysoká odolnosť voči frustrácii a nadšenie pre všetko nové, napriek tomu treba stále vyzdvihovať jeho pokroky a úspechy.

5. stretnutie, klientka Jana

Pomôcky: len reprodukováaná hudba, lyrická, inštrumentálna a jemná

Cvičenia: cvičenie Bartenieff Fundamentals Basic 6, relaxácia zameraná na dýchanie

Priebeh: na stretnutie bola klientka pripravená, potešilo ju slnko svietiace do miestnosti, cvičila ochotne a počas cvičenia si pochvaľovala dobrý pocit v oblasti chrbta a natiahnutie svalov, korekciu zo strany terapeutky vnímala pozitívne, pôsobila mimoriadne pokojne a sústredene.

Zhodnotenie: práca na zemi sa ukázala ako efektívny nástroj na upokojenie temperamentu klientky, cvičenie Bartenieff Fundamentals bude vhodné zaradiť v rámci terapeutickje intervencie ešte raz.

5. stretnutie, klientka Eva

Pomôcky: len reprodukováaná hudba, lyrická, inštrumentálna a jemná

Cvičenia: cvičenie Bartenieff Fundamentals Basic 6, relaxácia zameraná na dýchanie

Priebeh: stretnutie sa začalo bez problémov, klientka sa ochotne zapojila, neskôr si upravila polohu v ľahu, aby sa cítila príjemnejšie, ale ukázalo sa, že cvičenie ju nezaujalo a vykonávala ho len mechanicky a bez zvyčajného entuziazmu, zostali sme preto pri základných cvikoch a náročnejšie variácie sa vynechali; neskôr sme prešli na kreatívny improvizovaný tanec, ktorý klientka preferuje, klientka vyjadrovala pohybom rôzne emócie, ktoré sama navrhla, terapeutka ju zrkadlila.

Zhodnotenie: u klientky sa potvrdilo, že preferuje pohyb a tanec bez usmerňovania, búrila sa proti pravidlám a nevidela v nich zmysel, vysvetľovala to tým, že ona cvičí lepšie cvičenia, je schopná ale postupovať podľa pravidiel, ak je cvičenie zamerané na spoluprácu vo dvojici, na

estetickú stránku alebo dáva priestor na vyjadrenie nejakej emócie.

5. stretnutie, klient Oto

Pomôcky: len reprodukováaná hudba

Cvičenia: cvičenie Bartenieff Fundamentals Basic 6, relaxácia zameraná na dýchanie

Priebeh: stretnutie prebehlo bez problémov, klient bol najprv mierne nesvoj, pretože ležal na zemi, ale netrvalo dlho a uvoľnil sa a ochotne sa nechal sprevádzať cvičeniami, pri náročnejších variáciách bolo potrebné spočiatku viesť pohyb ruky klienta, ale po pár opakovaní pracoval klient samostatne; klient si pochvaľoval dôkladné precvičenie chrbtových svalov a príjemný pocit po skončení cvičenia.

Zhodnotenie: klient opäť prejavil dôveru v terapeutický proces a ochotu skúšať nové cvičenia a pracovať na sebe, dokázal vyzdvihnúť benefity cvičenia a pomenovať ich.

6. stretnutie, klientka Jana

Pomôcky: len reprodukováaná hudba

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, chodidlová gymnastika, hra na imaginárne hudobné nástroje, zrkadlenie s vykresľovaním písmen, choreografia podľa Petra Lovatta, koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentirosa, kreatívna relaxácia na tému, ako sa cítim na konci stretnutia

Priebeh: klientka sa s nadšením zapojila do chodidlovej gymnastiky a sama navrhovala svoje variácie; pri vykresľovaní písmen nemala problém s hádaním písmen ani pri zrkadlovom obraze, pohyby boli veľké a plynulé; pri choreografii si spomenula na tri prvky z štyroch, priebeh cvičenia si vybavila bez problémov, vykonávala ho s radosťou a úsmevom, tanečne, pristúpila aj na dvojnásobné zvýšenie rýchlosti, potešila sa z úspechu; počas relaxácie zhlboka dýchala a rukami opisovala veľké ladné kruhy, potom prešla na húpavé pohyby celým telom do strán, usmievala sa, pôsobila spokojne.

Zhodnotenie: klientka prejavuje väčšiu sebaistotu, dosahuje lepšie výsledky, zväčšuje svoje pohyby, tanec precitňuje, nepotrebuje sa už intenzívne sústrediť na jednotlivé prvky alebo postupnosť.

6. stretnutie, klientka Eva

Pomôcky: len reprodukováaná hudba

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, chodidlová gymnastika, hra na imaginárne hudobné nástroje, zrkadlenie s vykresľovaním písmen, choreografia podľa Petra Lovatta, koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentirosa, kreatívna relaxácia na tému, ako sa cítim na konci stretnutia

Priebeh: klientku chodidlová gymnastika pobavila a ocenila aj hru na imaginárne hudobné nástroje; pri vykresľovaní písmen najskôr zapochybovala o správnosti písania, čo ju rozladilo, neskôr prekonala pochybnosti, ale mala problémy so zrkadlovým obrazom, preto bola zmenená poloha na paralelný postoj, potom cvičenie prebehlo už bez problémov, klientka uhádla všetky písmená, rozsah pohybu bol stredný; pri choreografii si spomenula na tri zo štyroch prvkov, priebeh si nevybavila presne, po nápovede sa zapojila, pri opakovaní cvičenia sa usmievala a tancovala, bez problémov zvládla celé cvičenie aj pri dvojnásobnej rýchlosti; počas relaxácie prevádzala jemné tanečné pohyby, dvíhala ruky a mávala nimi do strán, vrátila sa k obľúbeným vláčnym, snovým pohybom, užívala si ich s úsmevom.

Zhodnotenie: klientku ešte stále mierne rozladilo, keď niečo neurobila správne, mala tendenciu hľadať chybu u terapeutky, ale už nestratila záujem o cvičenia a úspech si užívala s nadšením, bude vhodné pokračovať v nastavenom pláne a zaraďovať viac cvičení, pri ktorých zažije úspech.

6. stretnutie, klient Oto

Pomôcky: len reprodukováaná hudba

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, chodidlová gymnastika, hra na imaginárne hudobné nástroje, zrkadlenie s vykresľovaním písmen, choreografia podľa Petra Lovatta, koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentirosa, kreatívna relaxácia na tému, ako sa cítim na konci stretnutia

Priebeh: klient prijal všetky podnety ústretovo a zvedavo, zapojil sa bez zaváhania; pri chodidlovej gymnastike sa zameral predovšetkým na detaily, cvičenie vnímal skôr technicky; hra na imaginárne nástroje ho pobavila, všetky nástroje uhádol a prinášal stále nové a nové podnety; s vykresľovaním písmen nemal žiadne problémy, aj keď tvrdil, že písané písmo už takmer nepoužíva, pohyby volil veľké a zreteľné; pri choreografii si vybavil polovicu prvkov, postupnosť mu spočiatku ešte robila problémy; počas relaxácie sa zameral na hlboké dýchanie a mal potrebu ubezpečovať sa, že ho robí správne.

Zhodnotenie: klient ochotne spolupracuje, v súlade so svojím bývalým povoláním a charakterom pristupuje k cvičeniam skôr technicky, ale keď získa dosť sebaistoty, vie sa aj uvoľniť; dokáže prejavovať kreativitu a náročnejšie cvičenia zvláda stále lepšie.

7. stretnutie, klientka Jana

Pomôcky: len reprodukováaná hudba

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, zostava pohybov pažami, vyjadri povolanie pohybom, spájanie palcov na koordináciu oka a ruky, choreografia podľa Petra Lovatta, koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentirosa, relaxácia zameraná na dýchanie

Priebeh: pri rozcvičke pôsobila sebedovetne, precvičovala predovšetkým svoje problémové oblasti a upozorňovala na zlepšenie pohyblivosti; zostavu s pažami si ľahko osvojila a vykonávala aj pri chôdzi; pri znázorňovaní povolania pohybom si vybrala povolanie pokladníčky, baníka a speváčky, bola uvoľnená a dobre sa bavila; cvičenie s palcami okamžite pochopila a vykonávala ho trikrát s otvorenými očami, potom so zatvorenými, zhodnotila ho ako úspešné, aj keď sa palce nedotkli presne v strede; vytlieskavanie si s menšou pomocou vybavila, zabávala sa na ňom, aj chyby ju rozosmiali, bola ochotná cvičenie opakovať, zvládla ho bezchybne, z úspechu bola nadšená.

Zhodnotenie: klientka neprejavila žiadnu frustráciu, po celý čas udržala pozornosť a dobré naladenie, ochotne prijímala nové podnety.

7. stretnutie, klientka Eva

Pomôcky: len reprodukováaná hudba

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, zostava pohybov pažami, vyjadri povolanie pohybom, spájanie palcov na koordináciu oka a ruky, choreografia podľa Petra Lovatta, koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentirosa, kreatívna relaxácia na tému, ako sa cítim na konci stretnutia.

Priebeh: počas rozcvičky si klientka užívala voľnosť prejavu a vnášala do nej tanečné prvky, ale zamerali sme sa aj na precvičenie oslabených oblastí, aby sa zamedzilo riziku úrazu; zostavu pohybov s pažami vykonávala presne a precítene, nemala žiadne problémy ani počas chôdze, náročnejšiu verziu niekoľkokrát vyskúšala; pri znázorňovaní povolání vybrala povolanie speváčky, učiteľky a dirigenta; pri cvičení s palcami vyjadrila názor, že musí palec precítiť, aby ho trafila zatvorenými očami, darilo sa jej dobre; ochotne sa vrátila k vytlieskavaniu, chcela ho prechádzať pomaly, po štyroch pomalých opakovaníach

vyskúšala normálnu rýchlosť, hneď prvý pokus bol úspešný, čo oslávila tancom.

Zhodnotenie: klientka ochotne spolupracuje, je naklonená vyskúšať aj náročnejšie verzie cvičení, sama si určuje tempo a priebeh jednotlivých cvičení a úspechom je nadšená.

7. stretnutie, klient Oto

Pomôcky: len reprodukováaná hudba

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, zostava pohybov pažami, vyjadri povolanie pohybom, spájanie palcov na koordináciu oka a ruky, choreografia podľa Petra Lovatta, koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentirosa, relaxácia zameraná na dýchanie

Priebeh: počas rozcvičky klient rozprával o svojich športových úspechoch a koníčkoch, vlastné podnety neprinášal, nechal sa viesť; zostavu s pažami zvládol bez problémov v základnej verzii a pri chôdzi; ako povolanie si vybral šoféra, detektíva a automechanika; pri spájaní palcov mal spočiatku problémy ale postupne sa pohyb spresnil; pri choreografii a vytlieskavaní neprejavoval frustráciu a trpezlivo cvičenia opakoval.

Zhodnotenie: klient lepšie udržiava pozornosť pri nových a kreatívnych cvičeniach, pri opakovaní cvičenia je skôr rozptýlený a nadväzuje rozhovor na svoju tému, treba mu preto poskytnúť stále nové zaujímavé podnety a výzvy.

8. stretnutie, klientka Jana

Pomôcky: len reprodukováaná hudba

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, cvičenie Tvary a Úsilia podľa Rudolfa Labana, kreatívna relaxácia na tému, ako sa cítim na konci stretnutia

Priebeh: klientka sa do cvičenia podľa Labana zapojila veľmi ochotne, ľahko pomenúvala svoje pocity a asociácie a nemala problém ani s vyjadrením preferencií kvalít a tvarov, pohybovala sa uvoľnene po celom dostupnom priestore a inovatívny prístup k pohybu si užívala; počas relaxácie pôsobila uvoľnene a spokojne.

Zhodnotenie: ďalšie stretnutie si spoločne skúsiť pripomenúť tvary a úsilia a precvičiť si tak vybavovaciu schopnosť, podporiť klientku uplatňovať nové pohybové vzorce a väčší pohybový rozsah.

8. stretnutie, klientka Eva

Pomôcky: len reprodukováaná hudba

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, cvičenie Tvary a Úsilia podľa Rudolfa Labana, kreatívna relaxácia na tému, ako sa cítim na konci stretnutia

Priebeh: na začiatku cvičení podľa Labana reagovala klientka skepticky, vyjadrovala sa, že nerozumie, na čo slúži daný prístup k pohybu, ale onedlho nadviazala spojenie so svojím telom a bez problémov popisovala emócie a asociácie vyvolané jednotlivými tvarmi a úsiliami, bez zaváhania sa snažila vyjadriť tvar alebo úsilie pózou a pohybom a ľahko pomenovala, ktoré kvality sú jej príjemnejšie a ktoré menej; pri záverečnej kreatívnej relaxácii mala nadnesenú náladu a zaspievala si so svojím obľúbeným interpretom.

Zhodnotenie: ďalšie stretnutie si treba spoločne skúsiť pripomenúť tvary a úsilia a precvičiť si vybavovaciu schopnosť, ale bude vhodné poskytnúť klientke viac možností na improvizáciu a kreatívne pohybové vyjadrenie, ktoré jej robí radosť.

8. stretnutie, klient Oto

Pomôcky: len reprodukováaná hudba

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, cvičenie Tvary a Úsilia podľa Rudolfa Labana, kreatívna relaxácia na tému, ako sa cítim na konci stretnutia

Priebeh: klienta cvičenia podľa Labana zaujali, bez problémov pomenoval asociácie spojené s úsiliami aj tvarmi, často volil pojmy v spojení so športom, cvičenie zhodnotil ako zaujímavé a netradičné; pri relaxácii a reflektovaní pocitov použil úsilia z predchádzajúceho cvičenia.

Zhodnotenie: na ďalšie stretnutie je vhodné spoločne si skúsiť pripomenúť tvary a úsilia a precvičiť si vybavovaciu schopnosť, poskytnúť klientovi ďalšie zaujímavé podnety, aby zostal angažovaný.

9. stretnutie, klientka Jana

Pomôcky: len reprodukováaná hudba

Cvičenia: cvičenie Bartenieff Fundamentals Basic 6, vybavovanie si Úsilí a Tvarov podľa Labana z predchádzajúceho stretnutia, choreografia podľa Petra Lovatta, koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentirosa, relaxácia s precvičovaním rovnováhy

Priebeh: klientka sa potešila práci na zemi a cvičeniu Bartenieff Fundamentals, z ktorého mala naposledy veľmi dobrý pocit, cvičila ochotne a sústredene, cvičenie si znovu pochvaľovala; vybavovanie kvalít z predchádzajúceho stretnutia zvládla dobre, pamätala si

viacero úsilí aj tvarov a ostatné si pripomenula; choreografiu a vytlieskavanie zvládla úspešne, pri drobných zaváhaniach sa frustrácia neobjavila, pri relaxácii s precvičovaním rovnováhy sa najprv zakolísala, keď sa sústredila na šatku v ruke, neskôr sa ustálila.

Zhodnotenie: práca na zemi sa pre klientku potvrdila ako efektívny spôsob cvičenia, pracovala pokojne a sústredene, bola pozitívne naladená a ochotná pracovať, uvedomila si svoj progres a potvrdila si sebavedomie.

9. stretnutie, klientka Eva

Pomôcky: len reprodukováaná hudba.

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, vybavovanie si Úsilí a Tvarov podľa Labana z predchádzajúceho stretnutia, zrkadlenie s vykresľovaním písmen, cvičenia na rozvoj spolupráce oboch hemisfér a podporu neuroplasticity, choreografia podľa Petra Lovatta, koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentirosa, relaxácia s precvičovaním rovnováhy

Priebeh: klientka vniesla do rozcvičky cvičenia podľa východných náuk, spomenula zlepšenie stavu bedrového kĺbu vďaka doplnkom stravy a predviedla zlepšenú hybnosť bedrového kĺbu; vybavila si niekoľko úsilí a tvarov z predchádzajúceho stretnutia a ostatné si pripomenula zrkadlením pohybu terapeutky; vykresľovanie písmen jej išlo lepšie ako naposledy, zvládla rozpoznať aj zrkadlový obraz u väčšiny písmen, postupovala trpezlivo; cvičenia na rozvoj neuroplasticity jej išli lepšie, spomenula, že niektoré ukáže vnukovi, ak si ich zapamätá; pri choreografii a vytlieskavaní bola sebavedomá, zvládala ich takmer bez problémov a prejavila nadšenie a ochotu opakovať cvičenia viackrát; pri relaxácii nemala žiadne problémy, udržiavala rovnováhu aj pri pohybe rúk; cvičenie si užila.

Zhodnotenie: klientka pôsobí vyrovnané, sebavedome, lepšie toleruje pravidlá pri cvičeniach, zdieľa svoje vedomosti a názory, plánuje využiť cvičenia v budúcnosti.

9. stretnutie, klient Oto

Pomôcky: antistresové loptičky, reprodukováaná hudba

Cvičenia: kreatívna rozcvička so zrkadlením, cvičenie s loptičkami, vybavovanie si Úsilí a Tvarov podľa Labana z predchádzajúceho stretnutia, zrkadlenie s vykresľovaním písmen, choreografia podľa Petra Lovatta, koordinované vytlieskavanie vo dvojici Mentirosa, relaxácia s precvičovaním rovnováhy

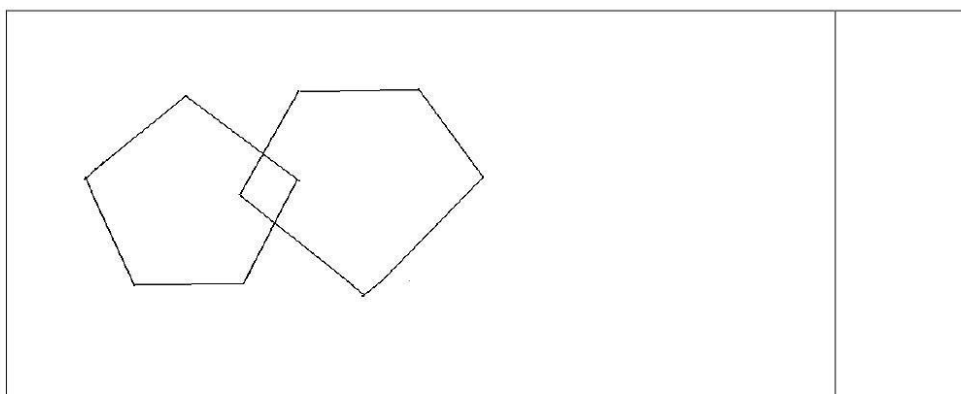
Priebeh: klient bol po celý čas v dobrej nálade a uvoľnený, potešil sa najmä práci s loptičkami, upozornil na svoju zručnosť, ocenil zvyšovanie náročnosti pri cvičení, bral to

ako výzvu, pri cvičení s vykresľovaním písmen sa ani raz nepomýlil, ponúkal náročné písmená (Q, L), pri choreografii od Lovatta mal menšie problémy s koordináciou rúk a rytmom, ale nekomentoval ich a ďalej tancoval, pri vytlieskavaní postupoval bezchybne, bez hudby.

Zhodnotenie: klient je stabilne motivovaný, optimisticky naladený a ochotný pracovať; na ďalšie stretnutie je vhodné zaradiť cvičenia, v ktorých klient dosiahol najväčší progres, vyzdvihnúť jeho úspech a podporiť v záujme a starostlivosti o seba.

Príloha 2: Test psychických funkcií – štandardizovaný MMSE

Orientácia	Počet bodov
<p>Na každú otázku má pacient 10 sekúnd. Za každú správnu odpoveď je 1 bod.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aký je dnes deň v týždni? (akceptuje sa iba správna odpoveď) 2. Aký je dnešný dátum? (± 1 deň) 3. Aký je mesiac? (± 1 deň) 4. Aké je ročné obdobie? (± 1 týždeň) 5. Aký rok je teraz? (akceptuje sa iba správna odpoveď) 6. V ktorom štáte sme? (akceptuje sa iba správna odpoveď) 7. V ktorom kraji sme? (akceptuje sa iba správna odpoveď) 8. V ktorom sme meste? (akceptuje sa iba správna odpoveď) 9. Ako sa volá táto budova? (akceptuje sa iba správna odpoveď) 10. Na ktorom poschodí budovy sa nachádzame? (akceptuje sa iba správna odpoveď) 	<p>0 - 1 0 - 1 0 - 1 0 - 1 0 - 1 0 - 1 0 - 1 0 - 1 0 - 1 0 - 1</p>
<p>Krátkodobá pamäť</p> <p>11. Opakujte tieto slová: strom, okno, kniha (alebo citrón, kľúč, balón). (Požiadajte pacienta, aby slová zopakoval. Posudzovateľ má vysloviť slová rýchlosťou 1 slovo za sekundu. Pri ťažkostiach možno zopakovať 5x. Pacient má na pokus 20 sekúnd na odpoveď. Za každú správnu odpoveď dostane 1 bod.)</p>	<p>0-1-2-3</p>
<p>Pozornosť a počítanie</p> <p>12. Odpočítajte číslo 7 od čísla 100 (alebo hláskovanie slova POKRM odzadu). (Za každé správne odpočítanie je 1 bod. Po 5 odpočítaniach sa pacient zastaví. Možno opakovať 3x, ak sa pacient zastaví. Na odpoveď má pacient minútu.)</p>	<p>0-1-2-3-4-5</p>
<p>Pamäť</p> <p>13. Opakovanie slov z úlohy č. 11. Spomeňte si na slová, ktoré som vám povedal. (Pacient má na úlohu 10 sekúnd, 1 bod dostane za každú správnu odpoveď bez ohľadu na poradie slov.)</p>	<p>0-1-2-3</p>
<p>Vyššie kognitívne funkcie</p> <p>14. Spoznanie a pomenovanie hodiniiek. (Ukážte náramkové hodinky. Opýtajte sa pacienta „Ako sa toto nazýva?“ Neakceptuje sa čas, budík a pod.)</p> <p>15. Spoznanie a pomenovanie ceruzky. (Ukážte ceruzku. Opýtajte sa pacienta „Ako sa toto nazýva?“ Neakceptuje sa pero.)</p> <p>16. Opakovanie vety. „Nijaké keď a alebo ale“.</p> <p>17. Porozumenie. Písomný 1-stupňový povel „Zatvorte oči“.</p> <p>18. Trojstupňový povel „Vezmite papier do pravej / ľavej ruky“. (Pravák berie papier ľavou rukou, ľavák pravou.) „Prehnite ho na polovicu“. „Hodte ho na zem“. (1 bod je pridelený za každý správne splnený príkaz.)</p> <p>19. Napísanie ľubovoľnej vety. Požiadajte pacienta, aby napísal nejakú vetu. Podajte mu papier a ceruzku. Časový limit je 30 sekúnd. Veta musí mať zmysel, chyby sa neberú do úvahy.</p> <p>20. Obkreslenie dvoch obrazcov (podľa predlohy). Prienik dvoch päťuholníkov musí byť štvoruholník. Akceptuje sa pootočenie a krivé čiary. Počet pokusov je neobmedzený. Časový limit je 1 minúta.</p>	<p>0 - 1 0 - 1 0 - 1 0 - 1 0-1-2-3 0 - 1 0 - 1</p>



Zdroj: Poledníková a kol. (2006)

Príloha 3: Test MOCA

MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA) Slovenská verzia testu

Meno vyšetrovanej osoby (VO) :

Dátum narodenia :

Vzdelanie (v rokoch) :

Pohlavie:

Dátum vyšetrenia :

VIZUÁLNO-PRIESTOROVÉ SCHOPNOSTI EXEKUTÍVNE FUNKCIE		Odkopírujte kocku.		Nakreslite HODINY (desať minút po jedenástej). (3 body)		BODY			
				<input type="checkbox"/> obrysy <input type="checkbox"/> čísla <input type="checkbox"/> ručičky		___/5			
POMENOVANIE ZVIERAT									
						___/3			
PAMÄŤ									
Prečítajte zoznam slov, ktoré má VO zopakovať. Urobte dva pokusy, aj keď bol prvý pokus úspešný. K tejto úlohe sa vráťte asi po piatich minútach.				TVÁR	HODVÁB	KOSTOL	SEDMOKRÁSKA	ČERVENÁ	žiadne body
1. POKUS									
2. POKUS									
POZORNOSŤ									
VO má zopakovať čísla v tom poradí ako ich počula.				[] 2 1 8 5 4		___/2			
Nahlas prečítajte čísla (jedno číslo za sekundu). VO má zopakovať čísla v opačnom poradí, odzadu.				[] 7 4 2					
Prečítajte zoznam písmen. VO má klopnúť rukou, keď bude počuť hlásku "A". (Nula bodov, ak urobí dve alebo viac chýb.)				[] FBACMNAAJ KLBAFAKDEAAA JAMOF A AB		___/1			
Sériové odpočítavanie po 7, začínajúc číslom 100				[] 93	[] 86	[] 79	[] 72	[] 65	___/3
4 alebo 5 správnych odpočítaní: 3 body , 2 alebo 3 správne: 2 body , 1 správne: 1 bod , 0 správnych: 0 bodov									
JAZYK									
Zopakujte: Viem len to, že dnes by mal pomôcť Ján. []						___/2			
Mačka sa vždy skrýla pod gauč, keď boli v izbe psy. []									
Verbálna fluencia: Vymenujte za jednu minútu čo najviac slov, ktoré sa začínajú na hlásku "K". [] _____ (N ≥ 11 slov)						___/1			
ABSTRAKCIA									
Podobnosť medzi napr. banánom a pomarančom = ovocie [] vlak - bicykel [] hodinky - pravítko						___/2			
ONESKORENÉ VYBAVOVANIE SLOV									
VO si musí spomenúť na slová BEZ NÁPOVEDÍ		TVÁR	HODVÁB	KOSTOL	SEDMOKRÁSKA	ČERVENÁ	body len za slová BEZ NÁPOVEDÍ	___/5	
Nápoveď - kategória		[]	[]	[]	[]	[]			
NEPOVINNÉ		Nápoveď - výber z možností							
ORIENTÁCIA									
[] deň		[] mesiac	[] rok	[] deň v týždni	[] miesto	[] mesto	___/6		
© Z.Nasreddine MD Verzia 7.1 www.mocatest.org normálny výkon ≥ 26 (max.30)				CELKOM		___/30			
Vyšetril/a: _____				Pripočítajte 1 bod pri vzdelaní 12 a menej rokov.					

Príloha 4: Vzor súhlasu klienta s tanečno - pohybovou terapiou

Súhlas klienta s tanečno - pohybovou terapiou a so zverejnením absolventskej práce na webových stránkach Akadémie Alternativa, s. r. o.

Dobrý deň,

volám sa Katarína Chlupisová Jenčová a som študentkou 3. ročníka odboru Tanečno - pohybovej terapie na Akadémii Alternativa, s. r. o., v Olomouci.

Aktuálne vypracovávam absolventskú prácu na tému „Využitie tanečno - pohybovej terapie na zlepšenie kognitívnych funkcií u seniorov“. V rámci svojej práce by som s Vami rada spolupracovala.

Prosím vás o písomný súhlas s nasledujúcimi vyjadreniami. Nehodiace, prosím, preškrtnite.

- Súhlasím / nesúhlasím so svojou účasťou na stretnutiach tanečno - pohybovej terapie pre účely absolventskej práce.
- Súhlasím / nesúhlasím so zverejnením absolventskej práce na webových stránkach Akadémie Alternativa, s. r. o., (v absolventskej práci nebude uvedené meno klienta).
- Súhlasím / nesúhlasím s vyrobením kamerového záznamu jedného zo stretnutí, ktorý bude slúžiť len na účely záverečných skúšok (hodnotenie práce terapeuta, spätná väzba od lektorov Akadémie Alternativa, s. r. o.) a nebude nikde zverejnený.

V dňa

Podpis klienta: