

ŽIJTE KAŽDÝ DEN

praktická cvičení a aktivity pro osoby po CMP

Košťálková O., Lupienská N., Uhlířová J.



Autoři: Košťálková O., Lupienská N., Uhlířová J.

Odborná spolupráce: Jan König

Poděkování Janě Náhlé za cenné rady, připomínky a náměty.

Příručka nabízí osobám po cévní mozkové příhodě, jejich blízkým či laické i odborné veřejnosti užitečné informace, kontakty a cvičení vedoucí ke zvýšení celkové kvality života.

Ergo Aktiv o. s.
Táboritská 23/1000
130 00 Praha 3
Tel.: 267 092 271
E-mail: info@ergoaktiv.cz
www.ergoaktiv.cz

Obsah

Obsah	3
Úvod	6
Kognitivní funkce	7
Pracovní list č. 1 – Překreslování (5 – 20 min)	8
Pracovní list č. 2 – Rozdíly (5 – 20 min)	9
Pracovní list č. 3 – Rozdíly 2 (5 – 25 min)	10
Pracovní list č. 4 – Zrakové vnímání (5 – 15 min)	12
Pracovní list č. 5 – Zrakové vnímání 2 (10 – 40 min)	13
Pracovní list č. 6 – Příslloví (10 – 30 min)	14
Pracovní list č. 7 – Tvorba slov (5 – 25 min)	15
Pracovní list č. 8 – Doplnovačka (5 – 10 min)	16
Pracovní list č. 9 – Souřadnice (10 – 30 min)	17
Pracovní list č. 10 – Dny v týdnu (5 – 15 min)	19
Pracovní list č. 11 – Pozornost (5 – 25 min)	20
Pracovní list č. 12 – Dokreslování (5 – a min)	22
Pracovní list č. 13 – Práce se slovy (5 – 30 min)	23
Pracovní list č. 14 – Práce s textem (5 – 25 min)	25
Aktivita	26
Aktivita č. 1 – Plán domů a ulic (10 – 40 min)	26
Aktivita č. 2 – hra Kimova hra (15 – 45 min)	29
Aktivita č. 3 – Obrázková sekvence - posloupnost (10 – 35 min)	30
Aktivita č. 4 – Orientace v 2D prostoru – bludiště (5 – 20 min)	32
Aktivita č. 5 – Orientace v mapě (15 – 45 min)	34
Práce s paretickou horní končetinou, jemná motorika a koordinace pohybů	45
Cviky	47
Grafomotorika – Úroveň 1 (10 – 15 min)	55
Grafomotorika – Úroveň 2 (10 – 15 min)	56
Grafomotorika – Úroveň 3 (10 – 15 min)	57
Cvičení s fazolemi (15 – 25 min)	58
Aktivity	62
Aktivita č. 1 – Věž Jenga (15 – 30 min)	62
Aktivita č. 2 – Origami krabička (15 – 35 min)	64
Aktivita č. 3 – Příprava chlebičků	67
Literatura	68
Soběstatčnost	69
Aktivita č. 1 – Jízda MHD	71
Aktivita č. 2 – Mytí nádobí	73
Aktivita č. 3 – Příprava čaje/kávy	75
Aktivita č. 4 – Telefonování	77
Literatura	79
Využití počítače v běžném životě	80
Pravidla ergonomie při práci na PC - správný sed a uspořádání pracovní plochy	81
Přízpusobené prostředí a počítače	83

Uživatelský návod	87
Ovládání počítače – základní ovládání a Microsoft Word	87
Možnosti nastavení myši pro snadnější ovládání PC	88
Aktivita č. 1 – Psaní textu na PC v MS Word	91
Aktivita č. 2 – Tisk dokumentu	93
Aktivita č. 3 – Práce s internetovou stránkou www.dpp.cz, vyhledání MHD spoje	95
Další zdroje informací	97
Literatura	97
Kompenzační pomůcky zaměřené na soběstačnost	98
Pomůcky pro osobní hygienu	100
Pomůcky k sebesycení a pití	100
Pomůcky k oblékání	101
Pomůcky k sebesycení a pití	101
Další pomůcky do domácnosti	102
Firmy	106
Literatura	108
Co dělat po CMP	109
Kontakty na organizace zabývající se problematikou osob po CMP v hl. m. Praha	110
Kontakty na některá zařízení poskytující rehabilitační programy	112
Literatura a zdroje	115
Trénink obličejových svalů	117
Cviky pro podporu artikulace	117
Oční cviky	118
Skládání slov z písmen	120
Skládání vět ze slov	122
Popis obrázku	123
Literatura a zdroje	125
Rejstřík	126

Tato metodika vznikla v rámci rehabilitačně vzdělávacího programu Centra odborné péče pro osoby po cévní mozkové příhodě ErgoAktiv o. s. díky podpoře magistrátu hl. m. Prahy.



**EVROPSKÝ SOCIÁLNÍ FOND
PRAHA & EU: INVESTUJEME DO VAŠÍ BUDOUCNOSTI**

Úvod

Tato metodika nabízí stručný pohled do možností rehabilitace osob po prodělané cévní mozkové příhodě (CMP). Snaží se pojmut základní problémové oblasti, se kterými se osoby po CMP mohou potýkat a poskytnout návod či vodítko k rehabilitaci, kterou je možné provádět v domácím prostředí.

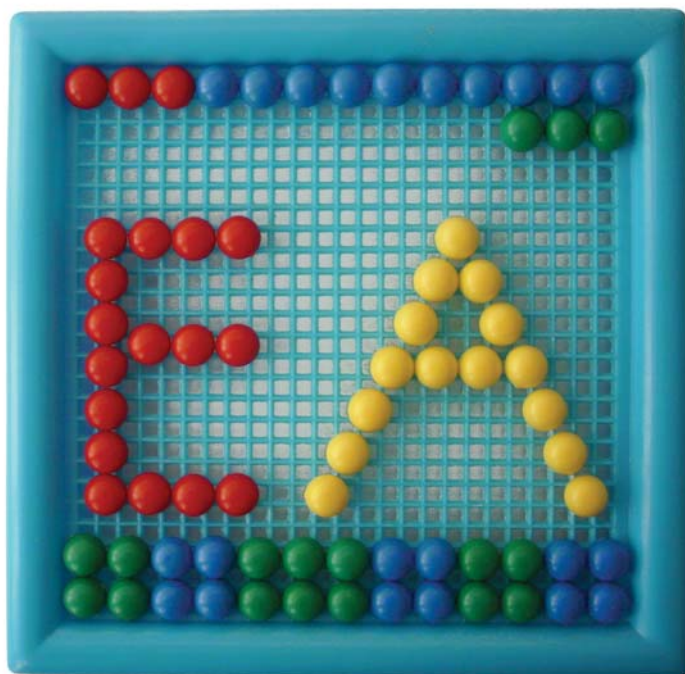
Cílem metodiky je nabídnout osobám po CMP, jejich blízkým či laické i odborné veřejnosti se zájmem o danou problematiku jednoduchým a srozumitelným způsobem možnost rozvoje fyzických i kognitivních funkcí. Cílený a vhodně zvolený nácvik pozitivně ovlivní výkon v běžném životě a tím podpoří návrat k aktivnímu životu.

Níže naleznete aktivity, činnosti a pracovní listy podporující rozvoj v oblastech:

- Kognitivní funkce – paměť, pozornost,
- Práce s paretickou končetinou, jemná motorika a koordinace pohybů
- Soběstačnost
- Využití počítače v běžném životě
- Kompenzační pomůcky zaměřené na soběstačnost
- Co dělat po CMP
- Další užitečná cvičení

Navrhnuté cvičení vycházejí z roční zkušenosti z provozu denního centra ERGO Aktiv o.s., Centra odborné péče pro osoby po cévní mozkové příhodě. Roční fungování centra nám poskytlo intenzivní zkušenost s úzce cílenou rehabilitací těchto osob a seznámilo nás s překážkami, se kterými se potýkají při návratu do aktivního života.

U každé aktivity naleznete popis oblastí, které aktivita trénuje, orientační čas potřebný k provedení aktivity, seznam potřebných pomůcek, fyzické i psychické nároky aktivity a nápady, jak aktivitu přizpůsobit tak, aby odpovídala úrovni schopností jedince (přizpůsobení aktivity – v případě, že je aktivita příliš náročná, stupňování – v případě, že je aktivita pro jedince příliš jednoduchá).



Mnoho úspěchů přeje ERGO Aktiv, o.s.

Kognitivní funkce

Tyto funkce nám umožňují poznávat okolní svět, plánovat naše jednání a vstupovat do interakcí s druhými lidmi. Jsou nezbytné pro náš každodenní život včetně pracovních činností.¹

Především jsou mezi kognitivní funkce řazeny:¹

1. Paměť
2. Zrakově - prostorové schopnosti
3. Fatické funkce a jazyk
4. Myšlení a exekutivní funkce
5. Pozornost

V této části naleznete pracovní listy a aktivity zaměřené na rozvoj výše uvedených oblastí.

Pracovní listy

Pracovní listy jsou vhodné k tréninku konkrétních kognitivních funkcí, nebývají časově náročné a je možné je vyplňovat zcela samostatně. U pracovních listů nejsou vzhledem k jejich stručnému provedení uvedeny návrhy k stupňování a přizpůsobení. Můžete je však využít jako inspiraci k vlastním cvičením či je přizpůsobit individuálně dle zájmů a potřeb každého jedince.

Aktivity

Aktivity a modelové činnosti trénují širší spektrum schopností a dovedností. Skládají se z více kroků, které kladou nároky na komplexní schopnosti jedince a přibližují se tím činnostem z běžného života. Některé z nich se zároveň snaží tematicky následovat činnosti, se kterými se lidé běžně setkávají. Při některých z aktivit a modelových činností je potřeba asistence druhé osoby.

Pro koho je určen

Modul trénování kognitivních funkcí je primárně určen osobám, které v důsledku CMP vnímají deficit v kognitivní oblasti. Je velice důležité zvolit pro každého jedince odpovídající obtížnost jednotlivých činností a dodržovat zásady individuálního přístupu. Podstatné je, aby nebyly volené činnosti pro jedince příliš jednoduché a zároveň aby jím byly zvládnutelné (frustrace z opakujícího se neúspěchu je demotivující). Jedině tak bude kognitivní trénink efektivní.

U většiny aktivit navrhovaných v praktické části jsou vypsány procvičované kognitivní funkce a navrženo stupňování či přizpůsobení činnosti, které umožní nastavení vhodné obtížnosti.

Kontraindikace pro účast na modulu

- Zdravotní stav vyžadující klid na lůžku
- Akutní stavy onemocnění (probíhající ataka, horečnatá onemocnění atd.)
- Bolestivé stavy snižující schopnost soustředění
- V případě, zda si nejste jisti, jestli je zátěž vhodná (únava, nevolnost), se poraďte s ošetřujícím lékařem

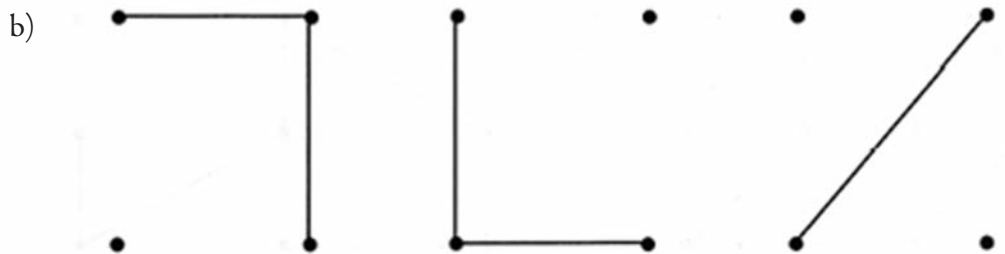
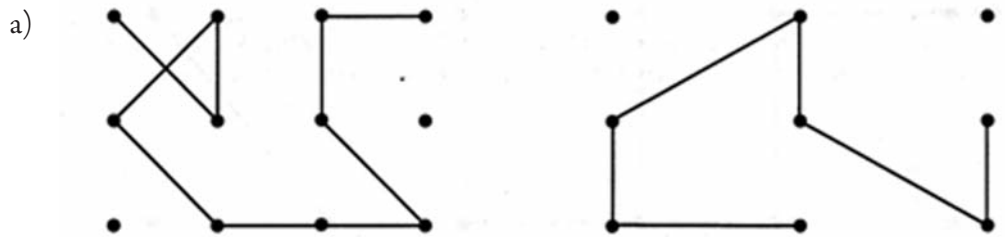
Literatura a zdroje

1. Cvičíme.cz [online]. [cit. 12. 9. 2011].
Dostupné z <http://www.cvicime.cz/>

Pracovní list č. 1 – Překreslování (5 – 20 min)

Trénované oblasti: pozornost, vizuální schopnosti, konstrukční schopnosti, grafomotorika

Z Zadání: překreslete obrazce do níže připravené bodové sítě

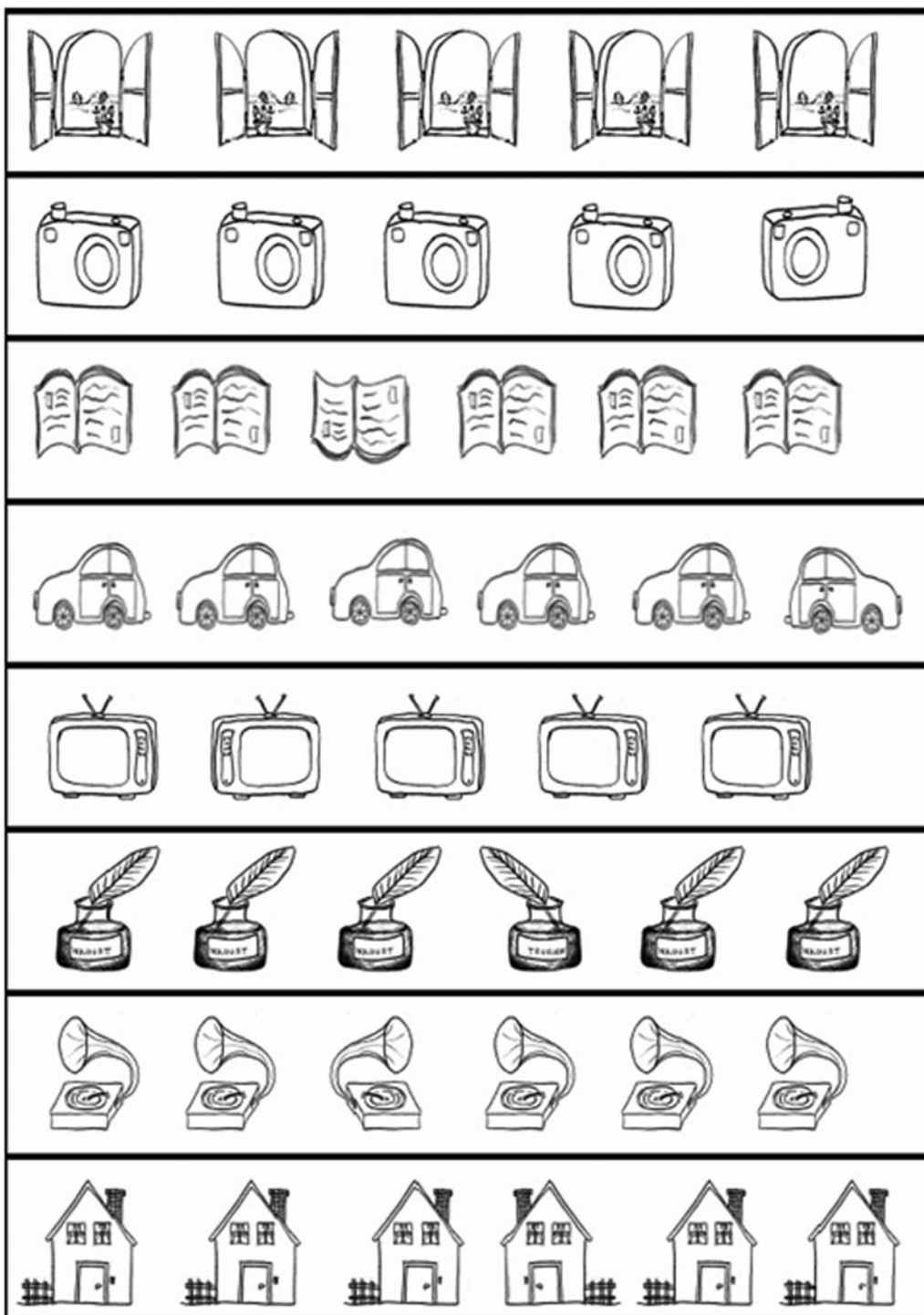


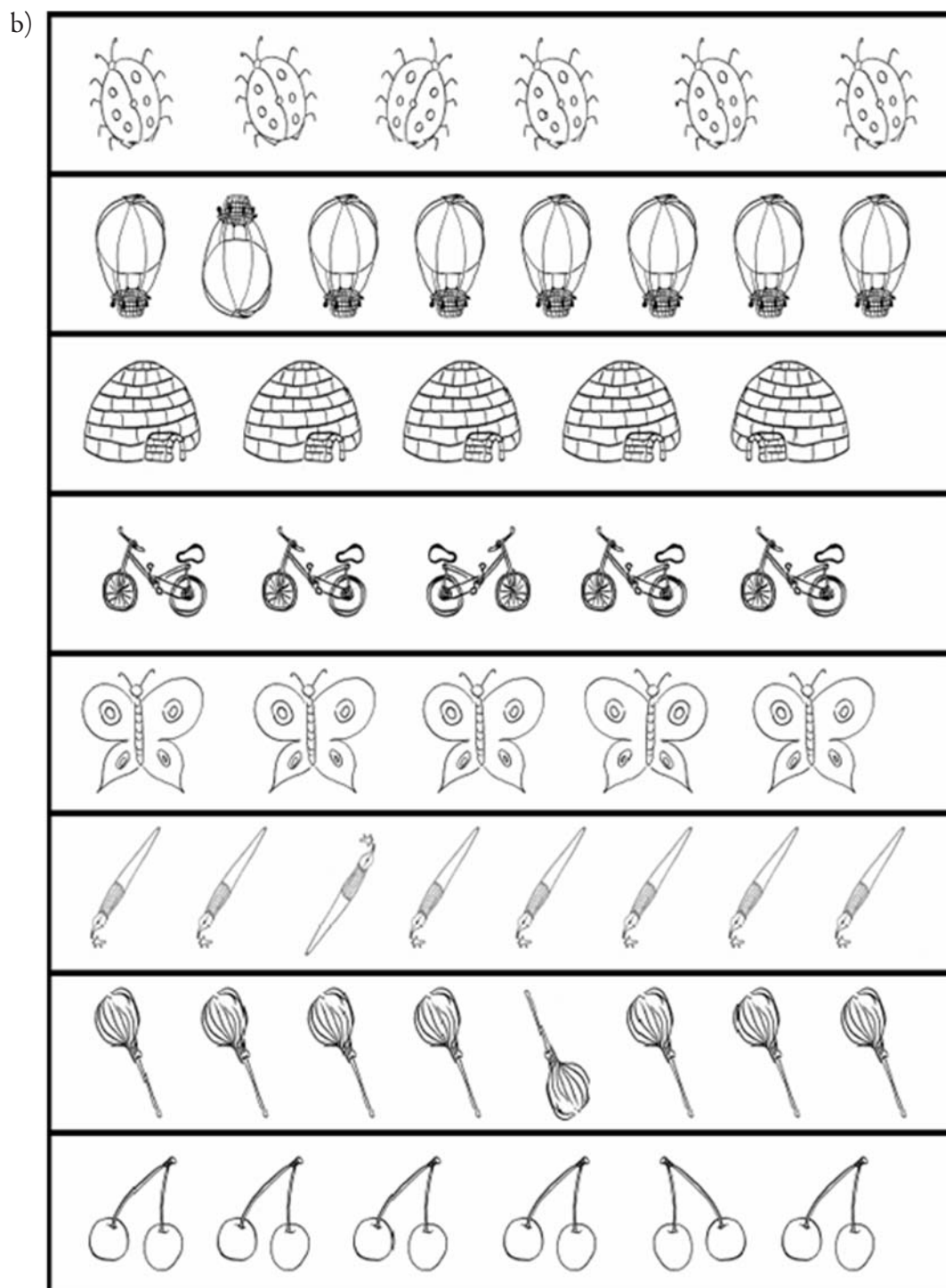
Pracovní list č. 3 – Rozdíly 2 (5 – 25 min)

Trénované oblasti: pozornost, vizuální schopnosti, konstrukční schopnosti, grafomotorika

Z Zadání: Najděte v řadě obrázků ten, který se liší.

a)



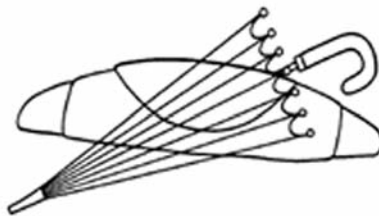


Pracovní list č. 4 – Zrakové vnímání (5 – 15 min)

Trénované oblasti: zrakové vnímání, odlišení figury a pozadí (?)

Z Zadání: Pojmenujte všech 6 obrázků.

a)



b)



c)



Pracovní list č. 7 – Tvorba slov (5 – 25 min)

Trénované oblasti: pozornost, tvorba slov, grafomotorika

Z Zadání: Skládejte slova ze slabik libovolně umístěných ve čtvercích. Slabiky, které k sobě patří, přepište na řádek a ve čtvercích je vyškrtněte (5 slov).

BA		KOS		LŽÍ	
		KO			
	RA				
		CE		NÁN	
	KE			TA	
LO			TÝM		

Řešení: kostým, banán, raketa, kolo, lžice

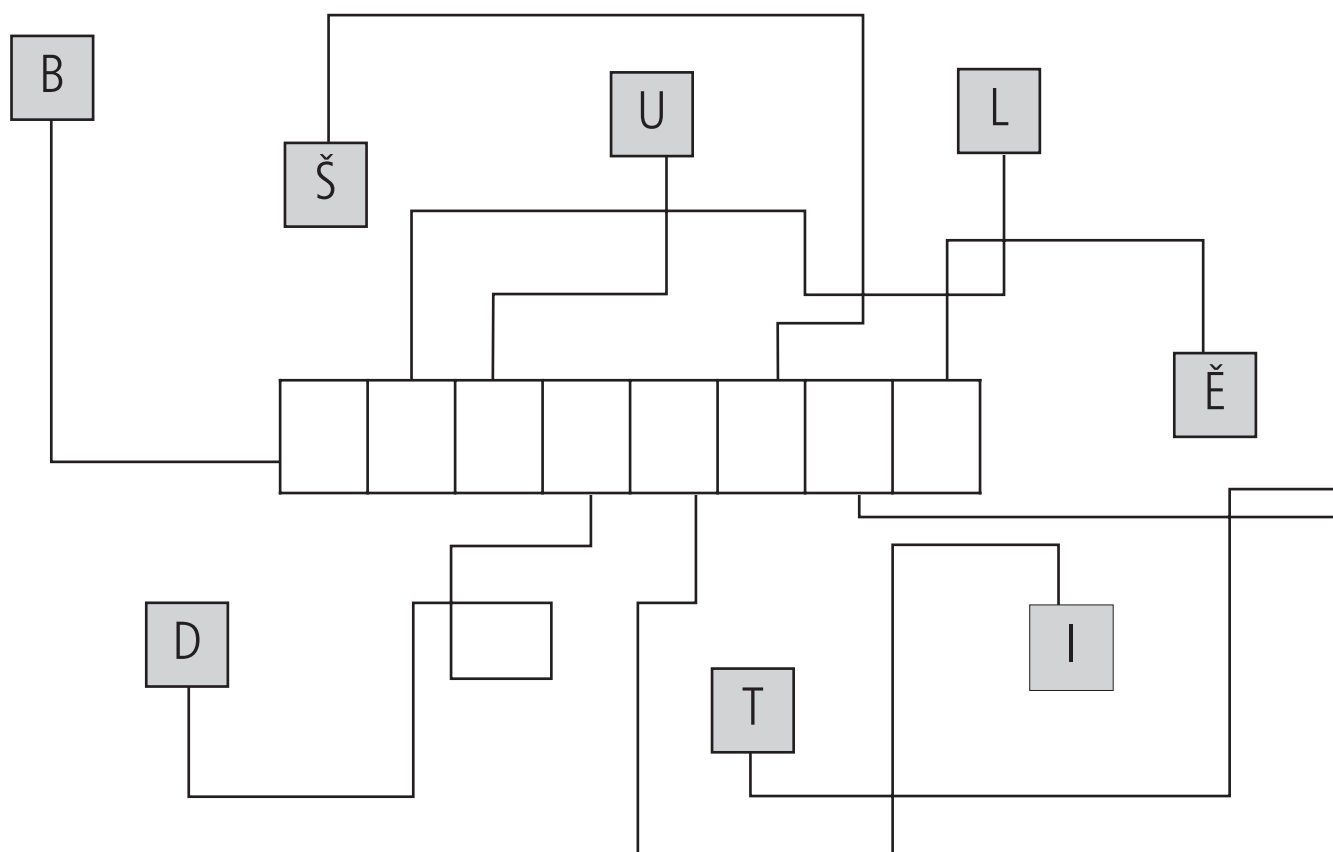
LÍŘ				LÁK	
	HA		KO		
PRS				TO	
			KNI		
PY				TEM	
		TA		PYT	

Řešení: prsten, pytlák, kniha, kopyto, talíř

Pracovní list č. 8 – Doplnovačka (5 – 10 min)

Trénované oblasti: pozornost, orientace v prostoru, grafomotorika

Z Zadání: Seřadte písmena do správného pořadí.



Řešení: bludiště

Pracovní list č. 9 – Souřadnice (10 – 30 min)

Trénované oblasti: pozornost, vyhledávání dle souřadnic, grafomotorika

Z Zadání: Najděte písmena podle souřadnic a sestavte postupně 4 slova.

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	A	E	S	U	V	B	H	M
2	P	Y	Z	S	L	W	Š	Č
3	É	U	Q	M	N	F	G	U
4	C	A	Ř	Ž	Č	Ý	N	I
5	V	L	K	J	P	D	S	O
6	K	Ě	W	Í	Š	T	P	U

C1 E2 B3 G4 A4 B1

Řešení: slunce

	A	B	C	D	E	F	G
1	KA	MA	VE	RU	NÁ	RO	TA
2	PŘÍ	BY	CE	TEK	PO	NÍ	LÉV
3	CE	LO	KO	LEN	KVĚ	KA	ČE
4	NA	PI	TI	DA	ROK	JA	TÍ
5	TI	DÁŘ	MO	VI	NEK	KY	VA

A1 D3 B5 F2 E4

Řešení: kalendářní rok

	A	B	C	D	E	F	G
1	D	S	M	C	T	O	W
2	A	P	L	B	Ý	R	Á
3	F	G	H	C	V	N	M
4	Á	K	Y	X	J	Ž	K
5	Š	Ř	H	K	V	I	E

B2 E1 A4 D3 F5

Řešení: ptáci

	A	B	C	D	E	F	G
1	A	M	S	C	T	O	P
2	D	W	L	K	I	V	Á
3	F	G	H	J	R	N	M
4	K	Á	Y	X	C	V	B
5	Š	H	Ř	K	Ž	Ý	E

B1 E3 A4 G5 F2

Řešení: mrkev

Pracovní list č. 10 – Dny v týdnu (5 – 15 min)

Trénované oblasti: orientace časem, jemná motorika, logické uvažování

Z Zadání: Náhodně vyberte jeden ze sedmi lístečků znázorňující den v týdnu, vložte ho do jednoho z pěti rámečků a podle něj logicky doplňte ostatní lístečky.

Předevčírem byl:

Včera byl

Dnes je:

Zítřka bude:

Pozítří bude:

Pracovní list č. 11 – Pozornost (5 – 25 min)

Trénované oblasti: pozornost, vizuální vnímání, odlišování správných a nesprávných písmen, grafomotorika

Z Zadání: Zakroužkujte znaky, které patří mezi česká písmena.

a)

N X U P L M F V 2 R / V S
 L X K 4 V D 9 M J X Z A Y
 A 2 D 3 6 X 4 9 D H I L P
 O 5 A D E + + R S L F + J K
 Y 7 8 X 0 X X I M - 1 3 2
 П H W 7 T 9 6 Y 7 7 1 S I Y N
 + 0 C D R I N G S V N A C U
 E 9 C I N C L F R D U 5 A Y I
 M M O D E 7 6 6 2 M U J L
 F T F 0 L S P U V V W X X S

b)

И ä k z s ö

V ě m n j ž

ř ě D κ Σ ř

Mimrová, M. Soubor cvičných textů
pro reedukaci afázie, 1998

c)

DeioBnKnoσhωσδLΓ
 H W b m m n r J T o h e l b
 b β o š a γ δ ε ρ θ J a u
 o y ŵ β b i t p x N v o
 (S ρ θ r p o l l S v a š r
 K u n r J m γ u l b P Ÿ ϕ R u
 U c e P i p p J e h r u f n
 D U S f b γ i u K v b e š h
 ε η μ τ κ M P o o U L O J
 K l L P E f s o p e η M

Mimrová, M. Afázie, 1997

Pracovní list č. 12 – Dokreslování (5 – 10 min)

Trénované oblasti: zrakové vnímání, vizuální schopnosti, konstrukční schopnosti

Z Zadání: Dokreslete neúplné obrázky vpravo podle vzoru na levé straně.

a)



b)



Pracovní list č. 13 – Práce se slovy (5 – 30 min)

Trénované oblasti: výbavnost slov a tvorba vět, pozornost

Z Zadání: Doplňte do textu slova ve správném tvaru dle obrázků.

Sobotní ráno

Sobotní ráno začalo  svitem. Z  se mi hned vstávalo veseleji. Vstala jsem

a šla jsem si uvařit šálek lahodné  . K snídani jsem si  .

s pomerančovou  . Ve schránce na mě čekaly sobotní  .



Chtěla jsem si je v klidu přečíst, ale můj  mě nenechal na pokoji.

Musela jsem s ním jít na procházku do  . Počasí bylo nádherné, vzduch voněl létem

a nad hlavou nám zněl  zpěv. Můj  náhle zaštěkal, objevil totiž  .

velikých  . Hned jsem je natrhala. Neměla jsem však žádný  , tak jsem

je vzala do  . Zahřmělo se a na obloze se objevil  , proto jsme honem

pospíchali  . Venku bylo stále teplo, jen po obloze plulo pár šedých  .


Slova v obrázcích



Říká se, že  jsou nekrásnější květiny.

Saturnin patří mezi nejoblíbenější .

Už tři roky hraji na . Přemýšlím i o . Nemám však na něj .

Praskla mi  u mého nového .

Zítřka poletím . Chystám se na dovolenou k .

Bez  se v dnešní době lidé neobejdou. Stejně je to s .

Mým nejoblíbenějším jídlem jsou  polité .

Pracovní list č. 14 – Práce s textem (5 – 25 min)

Trénované oblasti: paměť, porozumění textu

Zadání: Přečtěte si následující text a odpovězte na otázky, které naleznete na konci textu.

Kulový blesk je přírodní atmosférický jev, jehož výskyt je obvykle vázán na bouřkové počasí. Projevuje se jako kulovitý útvar nejčastěji o průměru několika centimetrů až decimetrů, různých barev od žluté po modrou, pohybující se obvykle po dobu několika sekund až minut různými směry a zanikající buď výbuchem nebo i zcela poklidně. Věda považuje již dlouhou dobu existenci kulového blesku za nesporně prokázanou celou řadou důvěryhodných pozorování. Jak teoretické vysvětlení, tak i experimentální simulace tohoto jevu v laboratoři za definovaných a opakovatelných podmínek jsou však dosud nejasné. Popisy pozorování kulového blesku jsou zaznamenány již od středověku a každoročně jsou hlášena další a další setkání s tímto jevem.

Zobrazení setkání s kulovým bleskem z 19. století

Pomocí vysokého napětí se (spíše jako vedlejší efekt jiných pokusů) dařilo relativně často vyrobit kulový blesk vynálezci Nikolu Teslovi, avšak rozhodující faktor tohoto úspěchu není znám. Snad je řešení v použitém materiálu, snad ve struktuře či funkci zařízení.

Historicky je zajímavý například kulový blesk, který se údajně objevil roku 1753 při pokusech německého fyzika působícího v Rusku, profesora Georga Wilhelma Richmanna ze St. Petěrburku. Při pokusu o zachycení blesku pomocí papírového draka se objevil velký kulový blesk a po kontaktu s Richmanovou hlavou vědce zabil. Na jeho hlavě byla patrná výrazná červená skvrna, oděv a obuv jevíly známky popálení, obuv se rozpadla na části; další účastník události byl odhozen a sražen k zemi, bylo poškozeno i vybavení bytu, rám dveří místnosti se roztrhl a samotné dveře vypadly ze závěsů.

Otázky:

O jakém fyzikálním jevu článek pojednává?

Jaký má tvar a velikost?

Jaká je dráha a čas jeho pohybu?

Ve kterém století došlo k prvnímu zobrazení pozorování kulového blesku?

Kdo jako první v historii vyvolal kulový blesk?

Pomocí čeho se mu to podařilo?

Aktivity

Aktivita č. 1 – Plán domů a ulic (10 – 40 min)

Trénované oblasti: orientace v prostoru, pozornost, grafomotorika, navigace podle psaných instrukcí

Pomůcky:

tužka, vytištěné pracovní listy

Prostředí:

stůl, židle

Fyzické úkoly:

psaní

Psychické úkoly:

- Přečtení a pochopení psaných instrukcí
- Orientace v 2D prostoru a imaginace 3D prostoru
- Rozlišování vpravo/vlevo, počítání od jedné do pěti
- Přiřazování písmen k číslům
- Čtení pozpátku

Přizpůsobení aktivity:

- Nezadávat celé cvičení, ale vybrat pouze několik tras
- Využití jednodušší verze plánu ulic, kde jsou označeny pouze domy patřící do tajenky (viz varianta 2)
- Využití jednodušší verze plánu ulic, kde jsou označeny pouze domy patřící do tajenky (viz varianta 2) a zadat pouze několik tras

Stupňování:

- Klient si nesmí dopomáhat prstem jako ukazatelem, trasy smí sledovat pouze očima.
- Klient si vybere jeden konkrétní dům, resp. písmeno (které neprozradí) a ostatním popisuje cestu. Ti musí na základě jeho navigace určit správný dům, resp. písmeno.
- Klient sám sestaví z nabízených písmen celé slovo a ostatním klientům popisuje jednotlivé trasy, ti pak skládají celé slovo.

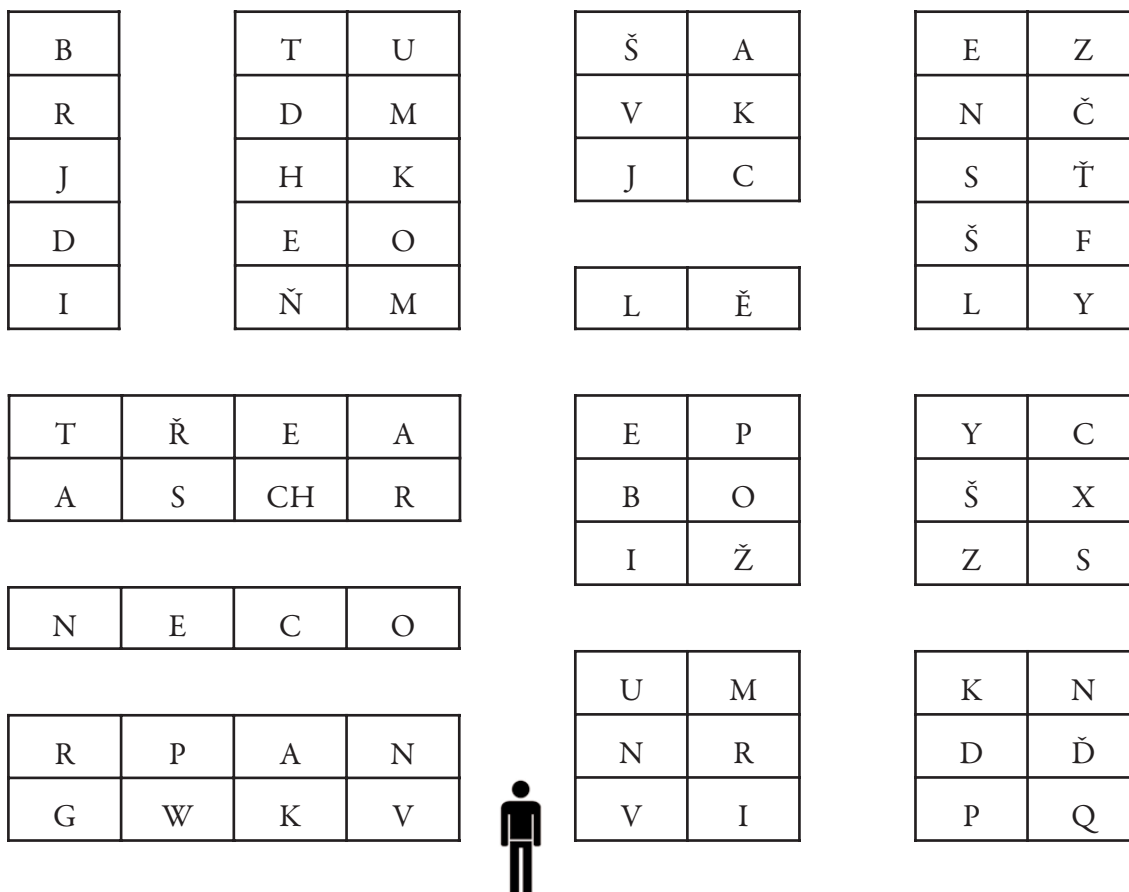
Poznámky:

- Možnost volby ze dvou variant

Z Zadání: Před Vámi je schématický plánek bloků budov a ulic. Každý čtverec označený písmenem představuje jeden z domů. Vaším úkolem je podle popsaných tras pomyslně „dojít“ vždy k určitému domu a zapsat jeho označení (písmeno) do výsledného řádku. Začátek je vždy ze stejného místa ve směru šipky.

Aktivita č. 1 – Plán domů a ulic (10 – 40 min) – Varianta 1

- 1) Jděte rovně, třetí ulicí vlevo, 2. dům na levé straně
- 2) Jděte rovně, první ulicí doprava, poté doleva, opět doprava, 2. dům na pravé straně
- 3) Jděte rovně, třetí ulicí vpravo, poté vlevo, 3. dům na levé straně
- 4) Jděte rovně, 3. ulicí vlevo, poté vpravo, 5. dům na pravé straně
- 5) Jděte rovně, první ulicí vlevo, 4. dům na pravé straně
- 6) Jděte rovně, třetí ulicí vpravo, první vlevo, poslední dům na pravé straně
- 7) Jděte rovně, první ulicí vpravo, poté opět vpravo, 3. dům na pravé straně
- 8) Jděte rovně, třetí ulicí vlevo, poté vpravo, 4. dům na levé straně
- 9) Jděte rovně, první ulicí vpravo, poté vlevo, 2. dům po levé straně
- 10) Jděte rovně, druhou ulicí vlevo, poslední dům na pravé straně
- 11) Jděte rovně, třetí ulicí vpravo, poté doleva, předposlední dům na pravé straně
- 12) Jděte rovně, třetí ulicí vpravo, 2. dům po pravé straně
- 13) Jděte rovně, první ulicí vpravo, poté opět vpravo, 3. dům na levé straně
- 14) Jděte rovně, první ulicí vlevo, 2. dům na levé straně
- 15) Jděte rovně, minete tři odbočky vlevo, ale pojedete stále rovně, předposlední dům na levé straně.



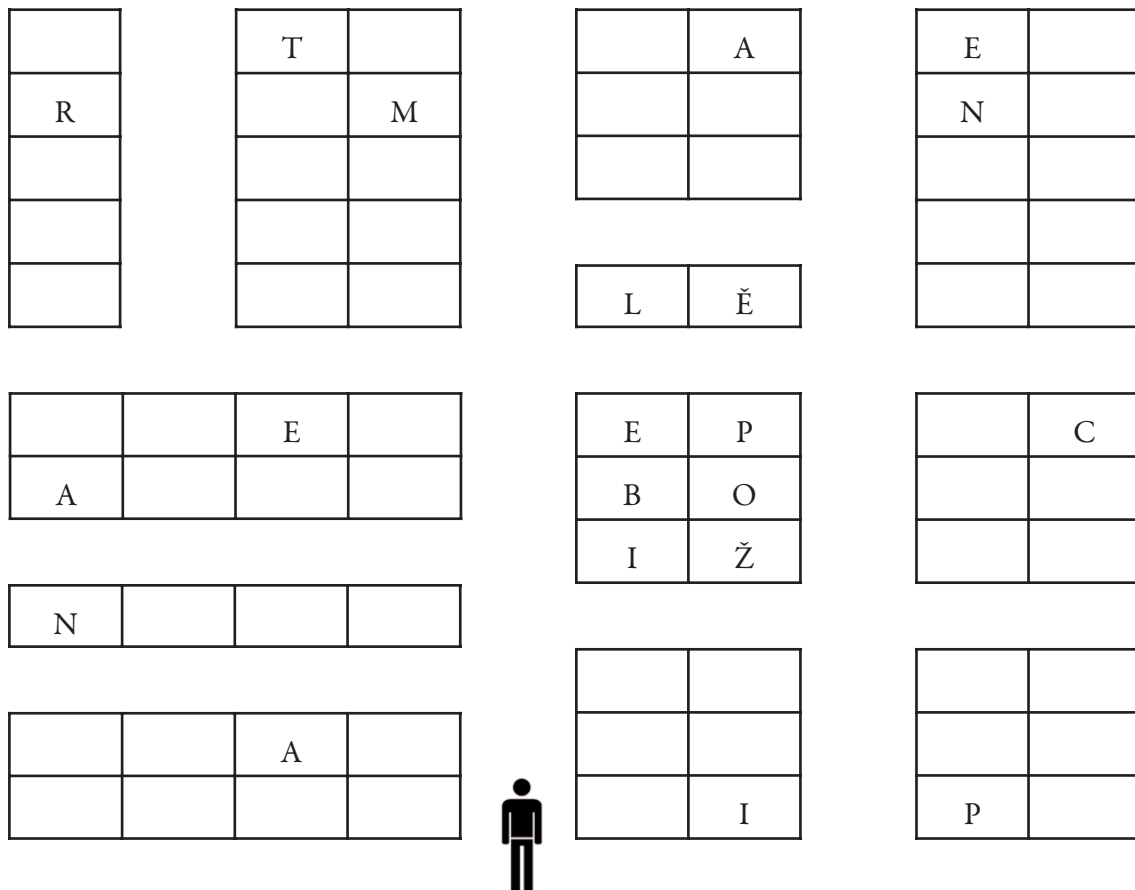
Výsledek:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Výsledek je pozpátku

Aktivita č. 1 – Plán domů a ulic (10 – 40 min) – Varianta 2

- 1) Jděte rovně, třetí ulicí vlevo, 2. dům na levé straně
- 2) Jděte rovně, první ulicí doprava, poté doleva, opět doprava, 2. dům na pravé straně
- 3) Jděte rovně, třetí ulicí vpravo, poté vlevo, 3. dům na levé straně
- 4) Jděte rovně, 3. ulicí vlevo, poté vpravo, 5. dům na pravé straně
- 5) Jděte rovně, první ulicí vlevo, 4. dům na pravé straně
- 6) Jděte rovně, třetí ulicí vpravo, první vlevo, poslední dům na pravé straně
- 7) Jděte rovně, první ulicí vpravo, poté opět vpravo, 3. dům na pravé straně
- 8) Jděte rovně, třetí ulicí vlevo, poté vpravo, 4. dům na levé straně
- 9) Jděte rovně, první ulicí vpravo, poté vlevo, 2. dům po levé straně
- 10) Jděte rovně, druhou ulicí vlevo, poslední dům na pravé straně
- 11) Jděte rovně, třetí ulicí vpravo, poté doleva, předposlední dům na pravé straně
- 12) Jděte rovně, třetí ulicí vpravo, 2. dům po pravé straně
- 13) Jděte rovně, první ulicí vpravo, poté opět vpravo, 3. dům na levé straně
- 14) Jděte rovně, první ulicí vlevo, 2. dům na levé straně
- 15) Jděte rovně, minete tři odbočky vlevo, ale pojedete stále rovně, předposlední dům na levé straně.



Výsledek:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Výsledek je pozpátku

Aktivita č. 2 – hra Kimova hra (15 – 45 min)

Trénované oblasti: paměť, pozornost, pozorování, rozhodování, pojmenování, vybavnost slov, logický úsudek

Pomůcky:

10 - 15 předmětů menší velikosti (tužka, kalkulačka, flashdisk, hodinky, atd. - sestavují klienti), „přehoz“ na zakrytí předmětů (větší šátek/ubrus/ručník)

Prostředí:

stůl, židle

Fyzické úkoly:

- Sed popř. stoj
- (vkládání či odebírání předmětů na stole)
- (zakrývání předmětů šátkem)

Kognitivní úkoly:

- Přečtení a pochopení zadání
- Pojmenování předmětů na stole
- Zapamatování si předmětů
- Identifikace chybějícího / přebývajícího předmětu a jeho pojmenování

Stupňování:

- Použití více předmětů
- Použití spíše menších a tvarově či barevně podobných předmětů
- Při odebírání/přikládání předmětů změnit polohu ostatních předmětů
- Úkolem bude vyjmenovat všechny předměty

Přizpůsobení aktivity:

- Použití méně předmětů
- Použití spíše větších a tvarově či barevně odlišných předmětů

Kimova hra – pravidla:

Kimova hra trénuje u hráčů jejich paměť a postřeh.

Vaším prvním úkolem je sesbírat z okolí 15 menších předmětů a umístit je na stůl (např. tužka, hodinky, atd.). Společně si všechny předměty vyjmenujte, budete mít minutu na to, abyste si je všechny zapamatovali. Poté terapeut nebo jeden z vás všechny předměty zakryje a nenápadně odebere jeden předmět. Po odkrytí musíte uhodnout, který předmět zmizel. Kdo bude nejrychlejší, získává bod.

Následně předmět vraťte mezi ostatní a v příštím kole hry odeberte jiný.

Hru můžete různě obměňovat, dle individuálních potřeb a nápadů.

Aktivita č. 3 – Obrázková sekvence - posloupnost (10 – 35 min)

Trénované oblasti: kognitivní funkce (posloupnost děje, pozornost, pozorování, rozhodování, plánování, logický úsudek), fyzické funkce (jemná motorika, pinzetový úchop, rozsahy pohybů)

Pomůcky:

obrázky s pracovním postupem (viz příloha na konci tohoto dokumentu)

Prostředí:

stůl, židle

Fyzické úkoly:

- Sed popř. stoj
- Uchopování, popř. přesouvání kartiček s obrázky

Kognitivní úkoly:

- Přečtení a pochopení zadání
- Plánování
- Určování před a po, určování pořadí

Stupňování:

- Rozložit kartičky co nejdál od sebe (kvůli nárokům na rozsah pohybu)
- Sestavit postup v opačném pořadí (od posledního kroku k prvnímu)
- Sepsat podle jednotlivých obrázků návod
- Po odložení kartiček zopakovat ústně celý postup

Přizpůsobení aktivity:

- Tomuto cvičení může předcházet skutečné vaření čaje jako nápověda
- Snížit počet kartiček, vybrat jen některé
- Pouze seřadit

Z Zadání: Před Váni leží několik obrázků, které ve správném pořadí určují jeden pracovní postup. Sestavte obrázky ve správném pořadí, pojmenujte o jaký děj se jedná a zkuste popsat jednotlivé kroky postupu.

obrázky pro posloupnost děje





Aktivita č. 4 – Orientace v 2D prostoru – bludiště (5 – 20 min)

Oblast: orientace v 2D prostoru podporuje orientaci v 3D prostoru, která zasahuje do oblastí ADL, práce i volného času

Trénované oblasti: orientace v 2D prostoru, pozorování, rozhodování, logický úsudek, grafomotorika

Pomůcky:

vytištěné bludiště (viz příloha na konci tohoto dokumentu),
tužka

Prostředí:

stůl, židle

Fyzické úkoly:

- Sed
- Zakreslování cesty v bludišti

Kognitivní úkoly:

- Přečtení a pochopení zadání
- Rozhodování
- Pozorování
- Řešení problému
- Logický úsudek

Stupňování:

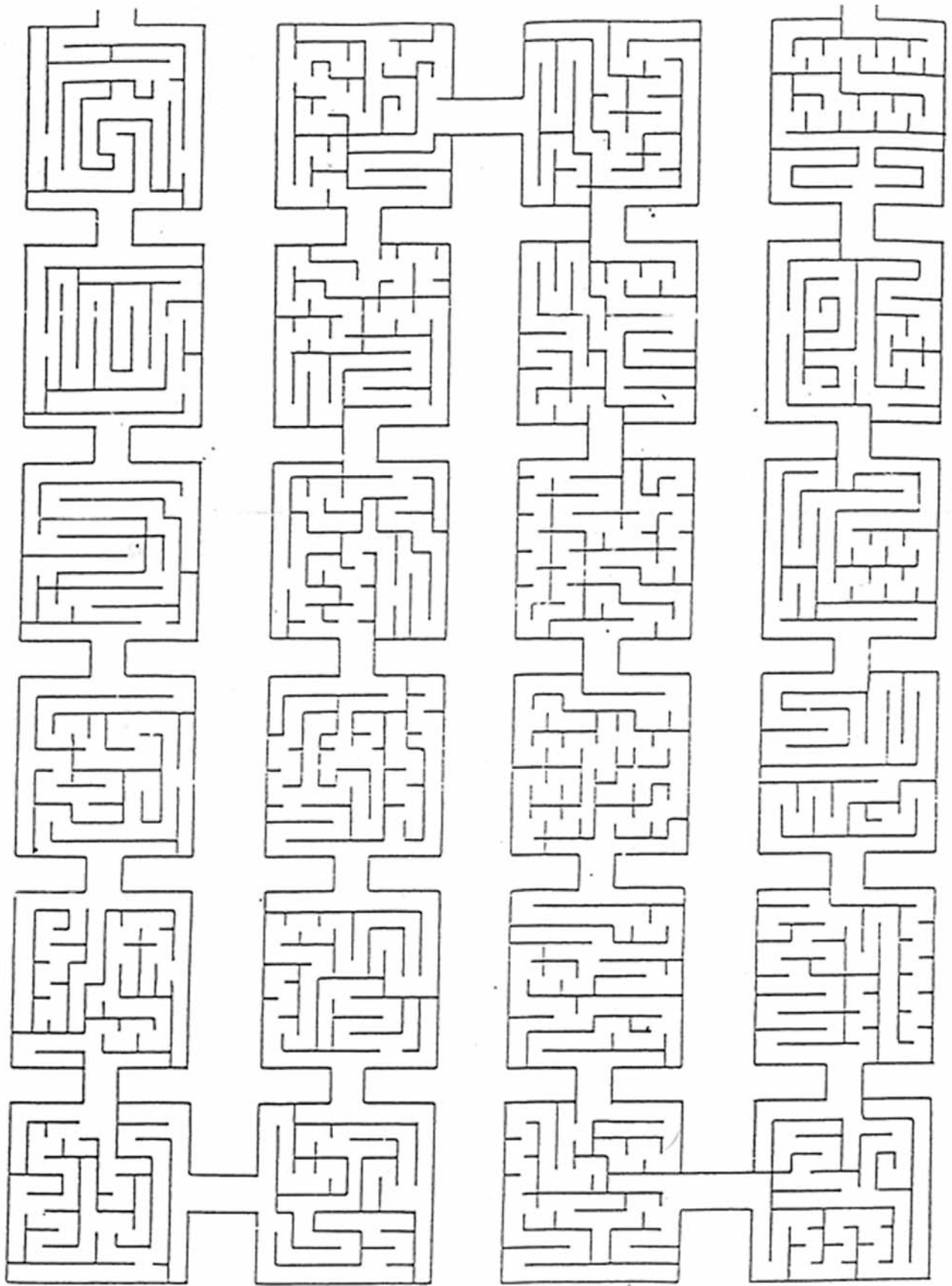
- Časový limit pro splnění úkolu
- Během vyplňování nesmí dojít k zakreslení cesty do slepé uličky (je třeba nejprve dobře promyslet cestu a vytvořit si představu a tu teprve poté zakreslit)
- Možnost užít úkol vícekrát, pokaždé však list otočit

Přizpůsobení aktivity:

- Vybrat jen určitou část celého komplexu bludišť (např. jen jedno jediné nebo pouze jeden sloupec, atd.)
- V počítači vyříznout jen určitou část bludiště a tu pak zvětšit pro usnadnění zrakového vnímání (Pozn.: Nezapomeňte v upravených bludištích vyznačit start a cíl)

Z

Zadání: Před Vámi je bludiště. Zakreslete tužkou cestu, kterou musíte od startu urazit, abyste se dostali k cíli.



Aktivita č. 5 – Orientace v mapě (15 – 45 min)

Trénované oblasti: orientace v 2D prostoru, pozorování, plánování, čtení

Pomůcky:

vytištěná mapa centra města Č. Budějovice (viz příloha na konci tohoto dokumentu), průhledná folie (např. průhledné desky A4 či eurofolie), nepermanentní fixa (smývatelné fixy na bílou tabuli), houbička/hadřík

Prostředí:

stůl, židle

Fyzické úkoly:

- Sed
- Zakreslování cesty v mapě

Kognitivní úkoly:

- Přečtení a pochopení zadání
- Nalezení výchozího a cílového bodu na mapě
- Vyhledání a označení nejvýhodnější cesty
- Následování instrukcí

Stupňování:

- Omezený časový limit potřebný k vyřešení úkolu
- Po nalezení správné cesty odstranit folii a ústně popsat cestu z paměti
- Vyznačovat se bude pomyslná cesta autem, je tedy třeba respektovat pravidla jednosměrných ulic
- Další varianty úkolu (2 a 3)

Přizpůsobení aktivity:

- Využití pouze varianty 1
- Předem vyznačit výchozí i cílové body
- Nejprve cestu předvést

Z Varianta 1

Zadání: Před Vámi je mapa centra města České Budějovice. Mapu si důkladně prohlédněte, podívejte se na názvy ulic, významných budov, atd. Představte si, že chodíte centrem města pěšky a máte dojít z místa A na místo B. Položte si přes mapu průhlednou folii, najdete si výchozí bod A a cílový bod B a fixou zakreslete trasu, kterou „půjdete“. Takto postupujte u všech 5ti tras, které máte vypsány níže:

Trasa č. 1:

Stojíte na rohu Hradební a Krajinské ulice (výchozí bod A) a potřebujete se dostat do Hvězdárny a planetária (cílový bod B), kde dnes mají velmi zajímavý program.

Trasa č. 2:

Stojíte na Zátkově nábřeží u Železné panny a za chvíli máte být na pracovním pohovoru v mateřské škole (MŠ) v Otakarově ulici.

Trasa č. 3:

Nacházíte se na parkovišti před sokolovnou a potřebujete se dostat před Biskupské gymnázium, kde na vás čeká synovec.

Trasa č. 4:

Právě jste vyšli z radnice a potřebujete dojít ke zdravotní škole.

Trasa č. 5:

Byli jste si prohlédnout zajímavé prostory Pedagogické fakulty JČU a za chcete si jít koupit lístky na večerní představení do Jihočeského divadla. Předtím se ale ještě zastavíte ve vyhlášené restauraci v Pianistické ulici, abyste na zítřek rezervovali stůl.

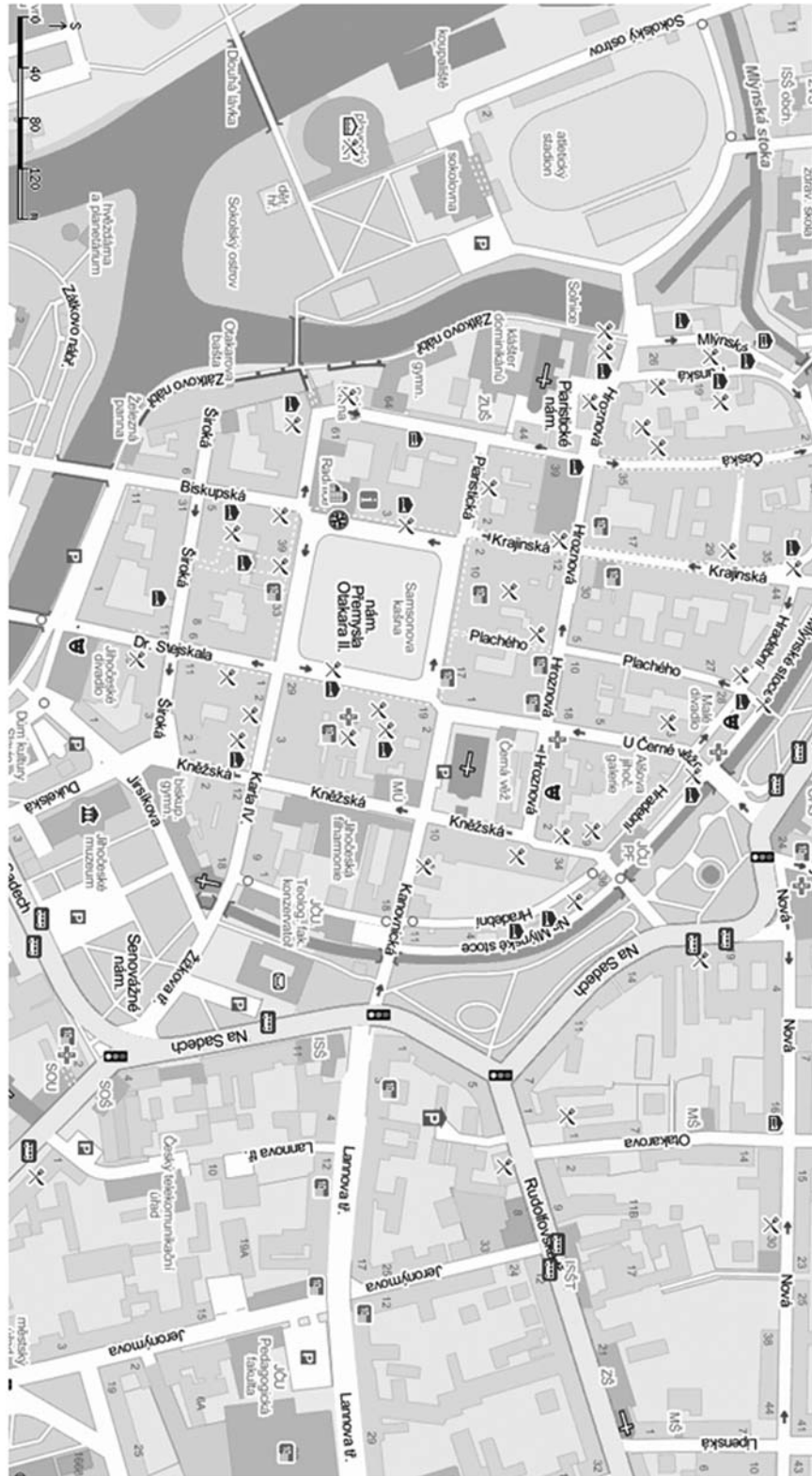
Varianta 2

Z Dva lidé mají před sebou mapu. Oba si zvolí stejný výchozí bod na mapě a jeden pak naviguje druhého po jednotlivých ulicích a odbočkách k myšlenému cíli. Když navigovaný podle instrukcí najde požadované místo, role se vymění.

Varianta 3

Z Trénující dostává zadaná místa na mapě, které je potřeba najít (trénink pozornosti a postřehu). Po určitém čase může zadávající připojit náповědu formou navigace (viz varianta 2).

Příloha - mapa centra města České Budějovice.



Aktivita č. 6 – Výbavnost slov, paměť – téma povolání (40 – 90 min)

Komplexní tréninkové jednotky kognitivních funkcí dle materiálů Domova Sue Ryder (Převzato se souhlasem autorek Bc. Kateřiny Grušové a Mgr. Anny Gabrielové, upraveno pro účely ErgoAktiv s ohledem na charakteristiku klientů po CMP)

Trénované oblasti: dlouhodobá i krátkodobá paměť, pozornost, kategorizace, nácvik řeči, tvorba slov, čtení

Pomůcky:

papír, tužka, obrázky povolání, seznam povolání od jednotlivých písmen abecedy (viz příloha na konci tohoto dokumentu)

Prostředí:

židle, tabule, (stůl)

Fyzické úkoly:

- Sed popř. stoj
- (psaní)

Kognitivní úkoly:

- Porozumění instrukcím
- Vybavování z dlouhodobé paměti
- Retence, konzervace a reprodukce informací
- Identifikace obrázků povolání
- Práce se slovy

Přizpůsobení aktivity:

- Náповěda počátečního písmene

Poznámka

Lze obměnit tematické oblasti (např.: zvířata, jídlo, země apod.)

Z

a) výbavnost slov

- vymýšlení povolání a řemesel od jednotlivých písmen abecedy (viz. příloha)

b) kvíz

- určujte, která povolání se vyskytují v daných oblastech:

nemocnice: lékař, sestra, terapeuti, ...

škola: učitel, školník, vychovatel, ...

divadlo: herci, režisér, šatnářka, osvětlovač, pokladní, uvaděčka, ...

supermarket: prodavač, ostraha, doplňovač zboží, ...

letecká doprava: pilot, letuška, letecký mechanik, ...

hotel: recepční, kuchař, číšník, pokojská, ...

c) tvorba slov

- tvoření slov z písmen AUTOMECHANIK (auto, mechanika, mech, chemik, moucha, touha, tuha, kout, Hana, tukan, ...)

d) výbavnost II

- vzpomeňte si, které obrázky povolání jste viděli na začátku.

Příloha – Povolání od jednotlivých písmen abecedy

A: advokát, agronom, antropolog, archeolog, artista, automechanik

B: bankéř, barman, biochemik, brusič

C: cukrář

Č: čalouník, číšník

D: detektiv, dirigent, dispečer, dietolog, dlaždič, domovník, dramaturg, duchovní, dřevař

E: ekolog, ekonom, elektrikář, etnograf, ergoterapeut

F: fyzik, fyzioterapeut, farmaceutický laborant, fotograf, filosof, finanční analytik

G: garderobiér, genetik, geodet, grafik, geolog

H: hasič, herec, hlídač, hodinář, holič, horník, hostinský, hosteska

CH: chemik, chirurg, chovatel

I: informátor, inspektor, instalatér, instruktor

J: jeřábník

K: kameník, kaskadér, kominík, klempíř, knihař, kloboučník, knihovník/knihkupec,

komentátor, kosmetička, kostymér, kovář, kuchař, krupiér

L: lékař, lektor, lesník, lingvista, letecký mechanik, likvidátor, ladič pian

M: malíř, manažer, masér, manekýnka/modelka, maskér, mechanik, meteorolog, mlynář,

montér

N: námořník, natěrač, novinář, notář

O: obchodí zástupce, obsluha, optik, operátor, ortoped, osvětlovač

P: pečovatel, pilot, personalista, plavčík, podlahář, pokojská, pokrývač, policista, politik,

politolog, poštovník, potápěč, prodavač, producent, průvodčí, psycholog

R: radiolog, referent, režisér, restaurátor

Ř: řidič, řezník

S: sanitář, sbormistr, scenárista, sekretářka, skladatel, skladník, směnárník, soudce, sochař. Soudce, sportovec, správce,

statik, statistik, stavař, strojař, střihač, svářeč

T: tanečník, technolog, technik, tesař, textař, tiskař, tkadlec, topič, traktorista, trenér, truhlář

U: učitel, uklízeč, umělec, úředník, účetní

V: veterinář, voják, vrátný, vychovatel, výpravčí, výtvarník

Z: zahradník, zdravotník, zámečník, zedník, zemědělec, zootechnik, zpěvák, zubař, zvukař

Ž: železničář

Aktivita č. 7 – Povolání 2 (30 – 60 min)

Komplexní tréninkové jednotky kognitivních funkcí dle materiálů Domova Sue Ryder (Převzato se souhlasem autorek Bc. Kateřiny Grušové a Mgr. Anny Gabrielové, upraveno pro účely ErgoAktiv s ohledem na charakteristiku klientů po CMP)

Trénované oblasti: dlouhodobá i krátkodobá paměť, pozornost, kategorizace, verbální procvičování, čtení

Pomůcky:

papír, tužka, krátký text pro čtení o povolání (viz příloha na konci tohoto dokumentu - 3 charakteristiky povolání), obrázky povolání (viz příloha)

Prostředí:

židle, tabule

Fyzické úkoly:

- Sed
- (psaní)

Psychické úkoly:

- Porozumění instrukcím
- Vybavování z dlouhodobé paměti
- Retence, konservace a reprodukce informací
- Identifikace obrázků povolání
- Poslech a porozumění čteného textu se zapamatováním obsahu
- Kategorizace a přiřazování
- Práce se slovy (přesmyčky)

Poznámka

Lze obměnit tematické oblasti a obrázky.

Z

Zadání:

a) výbavnost - vymyšlení slov od písmen slova POVOLÁNÍ:

P - země: Polsko, Portugalsko, Peru, Panama, Pákistán, ...

O - města: Ostrava, Olomouc, Opava, Orlová, Oslo, Otrokovice, ...

V - zvířata: veverka, vlk, volavka, výr, vosa, včela, vydra, ...

O - mužská jména: Oto, Oldřich, Otakar, Oskar, Osvald, Ondřej, ...

L - rostliny: lilie, lopuch, lípa, len, lékořice, levandule, loubinec (= psí víno), ...

A - vše, co se dá jíst: ananas, angrešt, artyčoky, ančovičky, anýz, ...

N - části lidského těla: nos, noha, nehet, nárt, nosohltan

I - ženská jména: Irena, Iva, Iveta, Ivana, Ilona, Irma, Ivona, ...

b) přiřazování - povolání a barva (Jaká povolání jsou spojena s určitou barvou pracovního oblečení?)

- bílá - lékař, mlynář, kuchař, cukrář, vědec, ...
- oranžová - popelář, záchranář
- červená - hasič, řezník
- modrá - zdravotní sestra, průvodčí, řidič autobusu, listonoš
- zelená - myslivec, voják
- černá - kominík, loutkoherec/mim, farář, soudce, dirigent, ...

c) anagramy - povolání

- PORČAVAD = PRODAVAČ
- DOŘIHÁN = HODINÁŘ
- KÁVODAT = ADVOKÁT
- KALUŠET = LETUŠKA
- KRADNÍHAZ = ZAHRADNÍK
- ŘINÁVON = NOVINÁŘ
- TETIKRACH = ARCHITEKT
- DRBÁŘÚŽ = ÚDRŽBÁŘ

Aktivita č. 8 – Povolání 3 (30 – 60 min)

Komplexní tréninkové jednotky kognitivních funkcí dle materiálů Domova Sue Ryder (Převzato se souhlasem autorek Bc. Kateřiny Grušové a Mgr. Anny Gabrielové, upraveno pro účely ErgoAktiv s ohledem na charakteristiku klientů po CMP)

Trénované oblasti kognitivních funkcí: dlouhodobá i krátkodobá paměť, pozornost, kategorizace, verbální procvičování, tvorba slov, čtení

Pomůcky:

obrázky nástrojů patřící k určitým povoláním (viz příloha), jednoduchá křížovka (viz příloha)

Prostředí:

židle, stůl

Psychické úkoly:

- Porozumění instrukcím
- Vybavování z dlouhodobé paměti
- Retence, konzervace a reprodukce informací
- Identifikace obrázků (nástrojů k povoláním)
- Práce se slovy

Fyzické úkoly:

- Sed
- (psaní)

Z

Zadání:

a) **Výbavnost** - přísloví vztahující se k povolání či řemeslu:

Bez práce nejsou koláče. Práce kvapná, málo platná. Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek. Komu se nelení, tomu se zelení.

Dvakrát měř, jednou řež. Každý chvilku tahá pilku. I mistr tesař se někdy utne.

Kovářova kobyla chodí bosa. Kuj železo, dokud je žhavé. Lepší ke kováři než ke kováříčkovi.

Kdo dřív přijde, ten dřív mele. Boží mlýny melou pomalu, ale jistě.

Hlad je nejlepší kuchař.

Kam nechodí slunce, tam chodí lékař.

Mluvit jako dlaždič.

b) **Hádání** - jeden účastník má na mysli konkrétní povolání a smí odpovídat pouze ANO-NE. Ostatní hádají.

c) **Přiřazování** - povolání a potřebné nástroje

- Kadeřník - hřeben, nůžky, tužidlo, ...
- Zahradník - rýč, motyka, kolečko, ...
- Kovář - kladivo (=perlík), kovádlina, kleště, ...
- Švec - kůže, kopyto, hřebíky (=floky), nit (=dratev), lepidlo (=pop)
- Truhlář - pila, hoblík, vrtačka, svěrák, smirkový papír, ...
- Uklízečka - kbelík, hadr, koště, mop, smetáček, lopatka, ...
- Malíř pokojů - štafle, barvy, štětce, váleček, ...

d) **Křížovka** - jednoduchá s tematikou povolání
jednoduchá křížovka

1 PREZIDENT

2 KADEŘNÍK

3 STROJVŮDCE

4 ZEMĚMĚŘIČ

5 PPOLICISTA

6 POKRÝVAČ

7 VETERINÁŘ

8 PRŮVODČÍ

1) řídí republiku

2) stříhá vlasy

3) řídí vlak

4) geodet

5) pomáhá a chrání

6) pokládá tašky na střechu

7) má titul MVDr.

8) kontroluje jízdenky ve vlaku

Jak byste charakterizovali povolání, které se skrývá v tajence? Co vše může být náplní této činnosti?

e) **Anagramy** - nástroje:

DIVOLAK - KLADIVO

OTLAPA - LOPATA

MRUKČÁP - KRUMPÁČ

TĚŠCET - ŠTĚTEC

KLÍBOH - HOBLÍK

ŠTĚKEL - KLEŠTĚ

MYKATO - MOTYKA

f) **Výbavnost II** - Jaká povolání jsme hádali? Vzpomeňte si na některá dříve jmenovaná přísloví.





Odkazy + další informace

Další cvičení a nápady můžete nalézt:

Knihy

- Klucká, J., Volfová, P. Kognitivní trénink v praxi. Praha, Grada, 2009. ISBN 978.80-247-2608-3
- Moser – Will, I., Grube, I. 110 her pro rozvoj myšlení, lepší paměť a koncentraci. Praha, Grada, 2010. ISBN 978 – 80 – 247 – 3560 – 3
- Suchá, J., Cvičení paměti pro každý věk. Praha, Portál, 2007. ISBN 978 – 80 – 7367 – 199 – 0
- Walsh, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha, Portál, 2005. ISBN 80 – 7178 – 970 – 4

Internet

www.brainjogging.cz

Literatura

Klucká, J., Volfová, P. Kognitivní trénink v praxi. Praha, Grada, 2009. ISBN 978.80-247-2608-3

Práce s paretickou horní končetinou, jemná motorika a koordinace pohybů

Po CMP může dojít v následku poškození určitých částí mozku k poškození funkcí horní končetiny. Tato část těla je zásadní pro zajištění sebeobsluhy a základních lidských potřeb, tudíž její nefunkčnost znamená pro klienta značné omezení. Bývá postižena svalová síla, rychlost, pohybová koordinace, výdrž, pohybová iniciativa, stereognozie (rozeznání předmětu, tvaru, materiálu), taxe, hluboká (polohocit, pohybocit, vnímání vibrací) či povrchová citlivost (dotyk, tlak, bolest, teplo, chlad, lokalizace doteku, dvoubodová diskriminace), praxe a rozsahy pohybů.^{2,3}

Pro obnovu hybnosti je zásadní dodržování určitých zásad a poskytnutí vhodných stimulů. Využívají se taktilní, proprioceptivní a termické stimuly (hlazení, poklepávání, kartáčování apod.) Dále je dobré se při pohybu na končetinu dívat, soustředit se na pohyb. Řada osob po CMP často vůbec nepoužívá paretickou končetinu při běžných denních činnostech. Jedním z cílů je naučit se končetinu zapojovat do všech činností a přijmout ji jako plnohodnotnou část svého těla.

V této části se dozvíte, jak s končetinou pracovat, aby Vám v životě co nejvíce pomohla – rady, jak o končetinu pečovat v průběhu celého dne, jednoduchá cvičení pro trénink jemné motoriky a koordinace pohybů horních končetin a dále aktivity, které nabízejí trénink horních končetin při činnostech (tyto aktivity můžete využít jako inspiraci a k vlastním nápadům).

Pro koho je určen

Trénink je vhodný pro klienty s centrální parézou horní končetiny, kdy je zasažena převážně jemná motorika ruky a koordinace pohybů.

Kontraindikace pro účast na modulu

- Akutní stavy, onemocnění (probíhající ataka, horečnatá onemocnění atd.)
- Infekční či zánětlivé onemocnění kůže v oblasti trénované končetiny, či jiná onemocnění pohybového aparátu, kde lékař doporučí imobilizaci končetiny (fraktury, záněty šlach apod.)
- Bolestivé stavy – bolest zvyšující se s pohybem
- Možnost vyvolání traumatu či krvácení při pohybu

Na co dát pozor

Některá cvičení (např.: trénink jemné motoriky) není vhodný pro klienty, kteří mají těžkou spasticitu, která jim brání v pohybu horní končetinou, nebo těžkou parézou, kdy je potřeba pracovat spíše na procvičování hrubé motoriky. V případě, že je končetina zcela plegická, je třeba zaměřit se na polohování a nácvik základních hrubých pohybů. Je potřeba také respektovat únavu a bolest horní končetiny a zařadit případně častější přestávky s relaxací. Pozor bychom měli dávat i na stav pokožky horní končetiny, abychom ji vybranou aktivitou nepoškodili.

Péče o končetinu

Pro zlepšení stavu horních končetin je zásadní naučit se o končetinu pečovat v průběhu celého dne. Správné polohování a maximální možné zapojení končetiny do činností je základem pro návrat funkcí. Končetina musí být vnímána jako plnohodnotná součást těla, která je určena k užívání a rozhodně by se na ní v běžném životě nemělo zapomínat.

Polohování

Polohování je třeba provádět během celého dne. V noci je možné využít k polohování končetiny dlahu a podepření polštáři. Přes den, když je tělo v pohybu je však třeba využít jiného polohování než na lůžku.

Pacient po CMP tráví velkou část dne sezením. Nejprve je vhodné využít židli s podpěrkami pro ruce, později je možné využít židli bez opěrek či stoličku. V sedu se chodidla musí celou plochou dotýkat podlahy, kolena jsou ohnuta do 90°, předloktí jsou na stole. Za záda může být umístěn polštář.

Váha je na rukou rovnoměrně rozložena. Do dlaně postižené končetiny vložte molitanový míček či propleťte prsty dohromady.



Obr.: Polohování v sedě

Je podstatné, aby i okolní prostředí jedince podporovalo začlenění paretické strany do běžného dne. Je vhodné např. umístit postel tak, aby paretická strana směřovala do pokoje, pečující personál i blízcí by měli též přistupovat z paretické strany apod.

Zapojení končetiny do běžných činností

Využití horní končetiny v běžném dni je závislé na aktuálním stavu jedince. Je však možné nalézt široké spektrum činností, ke kterým může postižená končetina dopomoci. Pokud je zařadíte do denního režimu, zajistíte, aby Váš mozek dostával informace z končetiny, a tím podpoříte jeho schopnost náhrady ztracených funkcí.

Příklady vhodných běžných činností: rozsvícení světla, pouštění vody pomocí pákové baterie, otevírání dveří, utírání stolu.

Pokud postižená končetina činnost nezvládne samostatně, je možné jí dopomoci zdravou končetinou.

Dále je vhodné využít přizpůsobených pomůcek, zejm. se jedná o prodloužené či zesílené rukojeti, protiskluzný povrch, fixaci apod. Více informací najdete v kapitole *Kompenzační pomůcky zaměřené za soběstačnost*.

Cviky

Před samotným tréninkem je potřeba končetinu připravit. Používá se řada technik na ovlivnění spasticity – k uvolnění spastických svalů. Další svaly naopak stimulujeme k práci. Je potřeba vyzkoušet více postupů a ujasnit si, který nejlépe působí na daného člověka.

- Aplikace tepla či chladu k ovlivnění spasticity, masáž.
- Stimulace svalů pomocí kartáče, míčku molitanového, míčku s bodlinami, su jok (drátěný „prstýnek“), ruční masáž, mísa (pytlík) s rýží, čočkou, hrachem, s korálky apod.

Cvičení pohybů rukou (25 – 40 min)

Trénované oblasti: svalová síla, koordinace pohybů.

Pro koho je cvičení vhodné:

pro všechny, kteří mají potíže s motorikou horních končetin, pouze při výrazné spasticitě či naopak ochabnutí může být potíže pohyb provést.

Prostředí:

židle, stůl

Fyzické úkoly:

- Sed
- (psaní)

Fyzické úkoly:

- Výdrž v sedu
- Pohyb horních končetin

Psychické úkoly:

- Porozumění a zapamatování si instrukcí
- Koncentrace

Přizpůsobení aktivity

- Dopomoc druhou končetinou či druhou osobou

Z Zadání:

Je dobré, aby rozcvičku prováděla jak paretická, tak zdravá končetina. Pokud klient trpí těžší parézou, je dobré pomáhat si zdravou končetinou při provádění cviků. Tam, kde je těžce zasažena jemná motorika, jen obtížně klient provede cviky s prsty. Je tedy nutné cvičení přizpůsobit možnostem klienta či vybrat pouze některé cviky. Následující postup je pouze jakousi inspirací.

Cviky provádějte z počátku pomalu, soustřeďte se na kvalitu pohybu. Postupně můžete pohyb zrychlovat.

1. Zvedáme ramena k uším.
2. Děláme krouživé pohyby rameny směrem dopředu a dozadu.
3. Chytíme ruce za lokty a děláme kruhy na jednu stranu a po chvíli na druhou.
4. Chytíme ruce za lokty a zvedáme co nejvýše, pokud možno až nad hlavu a zpět.
5. Pokrčíme lokty, dotkneme se rukama ramen a opět natáhneme před sebe.
6. Natáhneme ruce před sebe a otáčíme dlaněmi nahoru a pak dlaněmi dolů.
7. Pokrčíme v lokti (90°) a otáčíme dlaně nahoru a dolů.
8. Děláme krouživé pohyby v zápěstí.
9. Položíme předloktí na stůl dlaněmi dolů a zvedáme ruku nahoru (dorzální flexe v zápěstí).
10. Sevřeme prsty v pěst a opět prsty natáhneme.
11. Palcem se postupně dotýkáme všech prstů (polštářek na polštářek): palec-ukazovák, palec-prostředník, palec-prsteník, palec-malíček. Může se postupovat několikrát dokola, či v protisměru, každá ruka zvlášť nebo obě dohromady, nebo zadávat jednotlivé prsty na přeskáčku.
12. Natažené prsty přitáhneme k sobě, dále roztáhneme prsty do vějíře a opět přitáhneme k sobě (lze ve vzduchu, či při položených rukách na stole).
13. Položíme ruce na stůl dlaní dolů, postupně zvedáme jednotlivé prsty (extenze). Prsty můžeme i pokrčit a dotýkat se stolu jen konečky prstů a zápěstím a ťukat jednotlivými prsty do stolu jako když hrajeme na klavír.
14. Položíme ruce na stůl v pronaci, sevřené prsty v pěst. Postupně z pěsti natahujeme jednotlivé prsty, až budou všechny natažené a pak je opět můžeme zkusit vrátit zpět v pěst (ruce jsou stále položené na stole).
15. Opakovaně sevřete prsty v pěst a opět natáhněte. Cvičení pomalu zrychlujte a snažte se dodat pohybu švih při natahování prstů.
16. Stejně jako u předchozího cvičení, ale ruce se střídají. Jedna ruka natáhne prsty, druhá je dá v pěst a naopak.
17. Položte ruce na stůl dlaněmi dolů. Několikrát poklepejte oběma palci současně do stolu, dále postupně klepejte dalšími prsty (oba ukazováčky, oba prostředníčky atd.). Dbejte, aby byly pohyby prstů synchronizované (ťuknutí do stolu musí být oběma prsty současně).
18. Ruce nechte položené dlaněmi dolů. Obdobně jako v předchozím cvičení klepejte postupně jednotlivými prsty do stolu. Prsty levé a pravé ruky se v klepnutí do stolu střídají, např. klepne levý palec, pak pravý palec, levý palec, pravý palec. Snažte se klepat rytmicky tak, aby rychlost pohybu obou prstů byla stejná.
19. Ruce položte dlaněmi dolů na stůl. Roztáhněte prsty od sebe a opět je k sobě přitiskněte. Zápěstí se nehýbá, hýbají se pouze prsty. Dbejte na synchronizaci pohybů obou rukou.
20. Stejně cvičení jako předchozí – Roztahujeme prsty od sebe a zase k sobě, ale ruce pracují střídavě, tedy pravá ruka roztáhne prsty od sebe, levá má prsty přitisknuté k sobě. Levá ruka prsty roztahuje od sebe a pravá ruka současně prsty přitahuje k sobě.
21. Proplette si prsty (jako když se chcete modlit). Postupně zvedejte vždy jeden prst nahoru a opět ho vraťte do propletence. Poproste někoho, aby vám ukázal na přeskáčku, který prst máte zvednout.
22. Počítání na prstech – postupně ukazujte na prstech čísla od jedničky do desítky. Poproste někoho, aby vám zadával náhodná čísla od jedničky do desítky a ukazujte na prstech.
23. Zkuste rukama ukázat gesta, udělat zvuky apod. např. gesto OK spojením palce a ukazováku do tvaru písmene „O“, gesto se zdvižením palce nahoru, gesto „tytyty“ zdvižením ukazováku, zatleskání, lusknutí prsty, prosení a podobně.

Cvičení s terapeutickou hmotou (25 – 40 min)

Výbornou pomůckou pro terapii motoriky horních končetin, zvláště pak jemné motoriky, je terapeutická hmota. Terapeutická hmota je běžně k dostání ve zdravotnických pomůckách či lékárnách a prodává se v několika stupních tuhosti a barvách. Pro začátek je tedy vhodné volit měkčí hmotu a postupně se zvyšováním svalové síly přejít na pevnější.

Trénované oblasti: jemná motorika, koordinace pohybů prstů, čití, svalová síla svalů předloktí

Pro koho je cvičení vhodné:

pro jedince se zhoršenou kvalitou drobných pohybů rukou, při potížích s koordinací prstů, při změně citlivosti rukou či snížené svalové síle, cvičení není vhodné jedince s výraznou spasticitou.

Pomůcky:

terapeutická hmota

Prostředí:

židle, stůl

Fyzické úkoly:

- Výdrž v sedu
- Pohyb horních končetin – koordinace, jemná motorika

Duševní nároky:

- Porozumění a zapamatování si instrukcí
- Koncentrace

Stupňování a přizpůsobení aktivity:

- Výběr cviků dle individuálních potřeb
- Dopomoc zdravou končetinou

Zadání

Z

Příklady cviků:

- Vyjmutí hmoty z kelímku
- Hnětení hmoty v ruce – posilování flexorů prstů a koordinace pohybů prstů.



Uválení válečku, nudle z hmoty – zapojení svalů ramene, lokte i zápěstí a prstů a vzájemná koordinace pohybů (hlídat ramena)



Z hmoty uválet váleček a postupně do hmoty štípat pomocí palce a ukazováku, nebo palce, ukazováku a prostředníku (lze i procvičovat štípání palec-prostředník, palec-prsteník a palec-malíček) – posilování flexorů a extenzorů prstů, procvičování pinzetového a špetkového úchopu.



Z hmoty uválíme tenčí váleček (hada) a od konce začneme rolovat jednou rukou hmotu do „šneka“ (vertikálně či po podložce).



Koulení hmoty do tvaru koule – koordinace svalů celé HK, kulový úchop.



Z koule udělat tlakem dlaní placku – posílení svalstva HK.

Do placky z hmoty zabořit špičky prstů ve špetce a roztáhnout.



Hmotu držíme ve zdravé končetině tak, aby kousek přesahoval z dlaně ven. Druhá ruka uchopí vždy kousek hmoty mezi ukazovák a palec a povytáhne hmotu ven z dlaně. Pokračuje tak dokud není všechna hmota vytažena z dlaně držící ruky – pinzetový úchop, posílení svalů HK.



Hmotu držíme ve zdravé končetině tak, aby kousek přesahoval z dlaně ven. Druhá ruka uchopí vždy kousek hmoty mezi ukazovák a palec jako když drží v ruce klíč a trhavým pohybem se snaží kousek hmoty odtrhnout – klíčový úchop, rychlost pohybů, svalová síla HK.



Z hmoty vyválíme asi 10 cm dlouhý váleček a oba konce spojíme tak, že vznikne kruh. Nasadíme kruh na prsty ruky spojené bříšky k sobě (všechny prsty do špetky) a pohybem prstů směrem od sebe se snažíme kroužek hmoty roztáhnout – posilování extenzorů prstů.



Z hmoty uválíme 4 kuličky. Položíme ruku dlaní na stůl a mezi prsty vložíme vždy jednu kuličku. Prsty se snažíme sevřít tak aby kulička byla z prostoru mezi prsty vytlačena ven. Pak se pokusíme opět prsty roztáhnout do vějíře (směrem od sebe) – abdukce a addukce prstů.



Válení malé kuličky hmoty pomocí prstů (dlaň je otočena směrem vzhůru) – koordinace prstů. Lze válet různě velké kuličky (zvyšování obtížnosti jemných pohybů).



Uchopit hmotu do obou rukou a ždímat (kroutit).



Nácvik grafomotoriky

Následující cvičení spojuje dva spolu související celky. Slouží jako trénink širokého spektra pohybů horních končetin a zároveň i jako nácvik samotného psaní. Při této aktivitě končetina využívá opory psací desky, která usnadňuje pohyb a podpoří kvalitu pohybu.

Grafomotorických cvičení je mnoho úrovní, které lze volit dle pohybových schopností jedince. Některá trénují hrubé pohyby celé končetiny, jiná se zaměřují na jemné pohyby prstů.

Při cvičení je vhodné začít od větších vzorů, kde se končetina rozcvičí od ramenního kloubu až po zápěstí a postupně přejít k vzorům drobnějším. Během cvičení dbejte na správný sed, obě končetiny mějte na podložce a udržujte souměrnou polohu ramen (vyvarujte se nadměrného zvednutí ramene pracující končetiny). Při sebekontrolě Vám pomůže provádět cviky před zrcadlem.

Cvičení, které naleznete níže lze obměňovat dle individuálních schopností a potřeb jedince (jiné tvary a úkoly).

Trénované oblasti: hrubá a jemná motorika, koordinace pohybů, plynulý a cílený pohyb, nácvik psaní

Pro koho je cvičení vhodné:

cvičení není vhodné pro osoby s velmi vysokou spasticitou či naopak se zcela plegickou končetinou, díky možnosti přizpůsobení aktivity je však vhodné pro širokou škálu osob, které mají potíže s hybností horních končetin.

Pomůcky:

tužka, papír, popř. kompenzační pomůcky a zrcadlo k sebekontrolě

Prostředí:

židle, stůl

Fyzické úkoly:

- Výdrž v sedu
- Pohyb horních končetin

Psychické úkoly:

- Porozumění a zapamatování si instrukcí
- Koncentrace

Přizpůsobení a stupňování aktivity:

- Velikost vzorů, formát papíru
- Připevnit papír k podložce
- Kompenzační pomůcky – uzpůsobený úchop psací potřeby, dlaňová páska (pokud není možný aktivní úchop), protiskluzná podložka

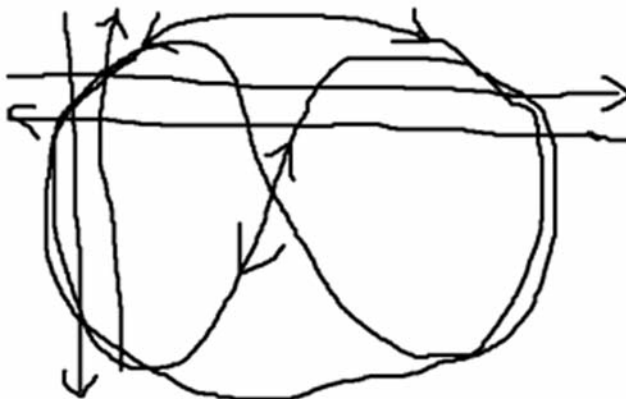
Z Zadání

Grafomotorika – Úroveň 1 (10 – 15 min)

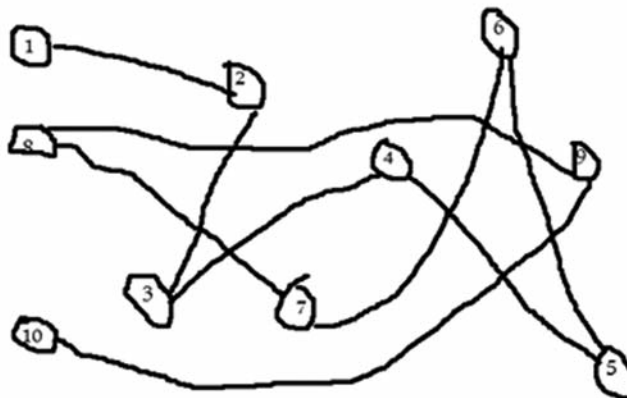
Úroveň 1 trénuje především hrubou motoriku, koordinaci svalů horní končetiny, plynulý pohyb a cílení. Je vhodná též k rozcvičení a přípravě končetiny pro drobnější pohyby.

Formát papíru: A3, A2, min. A4

1. Svislé čáry odshora dolů
2. Svislé čáry odzdoła nahoru
3. Vodorovné čáry zleva doprava
4. Vodorovné čáry zprava doleva
5. Kruhy v oběma směry
6. „Osmičky oběma směry“



7. Spojování bodů 1 – 10
8. Kruh kolem bodů 1 - 10



Grafomotorika – Úroveň 2 (10 – 15 min)

Úroveň 2 trénuje drobnější přesné a plynulé pohyby horní končetiny. Slouží k cvičení koordinace drobných svalů ruky a jako nácvik psaní.

Formát papíru: A4

Obtáhněte tužkou či propisovací tužkou následující tvar



Grafomotorika – Úroveň 3 (10 – 15 min)

Úroveň 3 trénuje jemnou motoriku a koordinaci drobných pohybů prstů, je vhodná též jako nácvik psaní.

Formát papíru: A4

Cvičení může vypadat například takto:

Postupujte dle následujícího příkladu



Cvičení s fazolemi (15 – 25 min)

Trénované oblasti: jemná motorika, koordinace pohybů prstů, citlivost(čítí), stereognozie (rozeznávání předmětů dle hmatu)

Pro koho je cvičení vhodné:

pro osoby, které mají potíže s jemnou motorikou, koordinací pohybů prstů, či sníženou citlivost a/nebo svalovou sílu prstů, cvičení není vhodné pro jedince s vysokou spasticitou či plegií bránící jakémukoli pohybu prstů

Pomůcky:

mísa s fazolemi různých velikostí (lze přidat i další drobné předměty)

Prostředí:

židle, stůl



Fyzické úkoly:

- Výdrž v sedu
- Pohyb horních končetin – hrubá a jemná motorika, koordinace, citlivost

Psychické úkoly:

- Porozumění a zapamatování si instrukcí
- Koncentrace

Přizpůsobení a stupňování aktivity:

- Výběr cviků dle schopností jedince
- Velikost předmětů (drobnější předměty či fazole jsou náročnější na jemnou motoriku)

Z**Zadání:**

Při cvičení dbejte na správný sed. Mísu s fazolemi si můžete položit do klína, abyste nemuseli nadměrně zvedat ramena.

1. Ponořte horní končetinu do mísy a rozevřete a zavřete několikrát dlaň



2. Představte si, že v míse je těsto a vy ho chcete oddělit od stěn mísy. Končetina přitom vykonává pohyb podél jejích stěn, důležité je provedení pohybu v plném rozsahu.



3. Ponořte končetinu do mísy a následně jí vyndejte s nataženými prsty tak, aby na hřbetu ruky zůstaly ležet fazole.



4. Naberte do ruky co nejvíce fazolí a následně je vysypejte zpět do mísy, prsty jsou přitom ve špetce a vykonávají pohyb jako byste chtěli něco „osolit“.



5. Sbírejte malé fazole vždy mezi dva prsty a pokládejte je do řady na stůl. Dvojice prstů se při každé fazoli střídají (palec + ukazovák, palec + prostředník, palec + prsteník, palec + malík).



6. Fazole na stole smetěte jednou rukou na hromádku a pomocí prstů jich vezměte co nejvíce a vraťte do mísy.



7. Vybírejte malé fazole pomocí ukazováku a palce a schovávejte je do dlaně stejné ruky. Pokuste se naplnit celou dlaň.



8. Umístěte do mísy 10 jiných drobných předmětů a zkuste je se zavřenými očima najít pouze pomocí hmatu.

Aktivity

Aktivita č. 1 – Věž Jenga (15 – 30 min)

Trénované oblasti: hrubá a jemná motorika, koordinace pohybů, rozsah pohybu HK, kognitivní a percepční funkce.

Požadavek na klienta:

činnost nepřináší žádná rizika, vyžaduje však určitou úroveň jemné motoriky a koordinace pohybů.

Pomůcky:

hra Věž Jenga – barevná varianta

Prostředí:

stůl, židle, popřípadě protiskluzná podložka

Fyzické úkoly:

- Příprava hrací plochy,
- Postavení věže, házení kostkou, vyhledání vhodného hranolku pro vytažení (lehkým dotekem zkouší, jestli hranolek půjde lehce vytáhnout), vytažení hranolku, položení hranolku na vrchol věže, uložení dřevěných hranolků zpět do krabičky

Psychické úkoly:

- Pochopení pravidel
- Koncentrace pozornosti
- Rozpoznání barev

Adaptace aktivity:

- Stůl, pod který se dá zajet s vozíkem.
- Lze hrát jednodušší variantu bez házení kostkou, výběr vytažovaného hranolku je tak libovolný (větší šance, že půjde lépe vytáhnout).
- Protiskluzná podložka pro snazší uchopování dřevěných hranolků při stavbě věže (věž je třeba stavět na hladkém stole, protože jinak by se nedaly vytažovat hranolky, které tvoří základnu).
- Věž lze postavit i tak, že se kostky naskládají do krabičky a pak se krabička převrátí otvorem na stůl a opatrně se vysune.
- Hru je možné hrát ve dvou, anebo i více hráčů

Stupňování:

- Množství použitých dřevěných hranolků ke stavbě věže – čím méně pater, tím více je věž stabilní + méně času na stavbu.
- Pomoc druhé osoby při stavění.
- Vytahování hranolků pomocí obou rukou, nebo lze stanovit pravidlo, že se smí používat jen jedna ruka.

Z Zadání:

1. Připravíme si volnou plochu na stole a vezmeme krabičku s kostkami na věž.
2. Kostky z krabičky vyjmeme (vysypeme) a stavíme věž - vždy tři hranolky vedle sebe, na ně opět tři hranolky, ale křížem k předchozímu patru (o 90° otočené), na ně opět tři hranolky křížem a tak pokračujeme, až spotřebujeme všechny hranoly (viz. pravidla hry)
3. Hodíme kostkou.
4. Podle barvy, která na kostce padla, musíme vytáhnout z věže hranolek označený stejnou barvou. Vybíráme zpravidla to dřívko, které bude při vytahování klást nejmenší odpor. Pozor, nesmíme vytahovat hranolky z posledních dvou pater.
5. Vytažené dřívko musí hráč umístit navrch věže.
6. Hráči se střídají. Komu nejdříve věž spadne, prohrál.

Aktivita č. 2 – Origami krabička (15 – 35 min)

Trénované oblasti: jemná motorika, koordinace pohybů, kognitivní funkce

Požadavek na klienta:

činnost vyžaduje poměrně dobrou úroveň jemné motoriky

Pomůcky:

nůžky, pravítko popřípadě trojúhelník, tužka

Materiál:

barevné papíry (či listy ze starého kalendáře) - papír by neměl být příliš měkký

Prostředí:

stůl, židle, popřípadě protiskluzná podložka

Rizika:

možné riziko poranění nůžkami či ostrou tužkou – lze tedy používat nůžky se zaoblenou špičkou.

Fyzické úkoly:

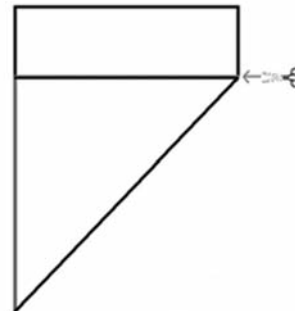
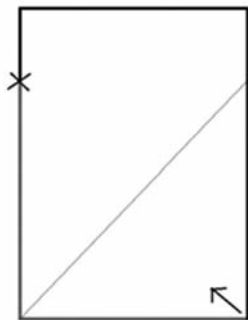
- Příprava pomůcek
- Naměření potřebných rozměrů pro čtverec, narýsování potřebných přímk pro vystřížení čtverce, stříhání, držení papíru
- Přesné překládání papíru, složení papíru do potřebného tvaru

Psychické úkoly:

- Koncentrace pozornosti na činnost
- Pochopení instrukcí písemných či slovních (zapamatování si instrukcí)
- Odečítání rozměrů z pravítka
- Orientace na pracovní ploše
- Orientace na ploše skládaného papíru

Přizpůsobení aktivity:

- Stůl, pod který se dá zajet s vozíkem.
- Místo rýsování, lze čtverec získat z papíru A4 přeložením dolního rohu k protilehlé boční straně tak, aby dolní a přilehlá boční strana splývaly. Přechýlající obdélník odstříhneme. (viz. obrázek)



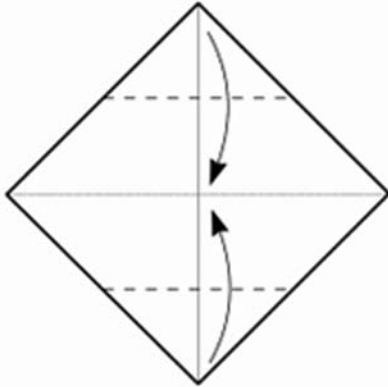
- Použití speciálních nůžek (nevyžadující nůžkový úchop).
- Tužky s nastavci na držení - pro tužkový úchop, pro kulový úchop apod.
- Emocionální adaptace: aby činnost měla význam, může být cílem vytvoření dárkové krabičky pro konkrétní dárek, nebo krabičky např. na pexeso.
- Rozdělení činnosti na dvě části
- Instrukce slovní s ukázkou, s obrázkem, psané instrukce.

Stupňování:

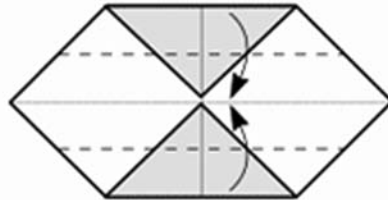
- Menší čtverce – větší náročnost na jemnou motoriku a větší nároky na přesnost.
Pro čtverce lze zvolit prakticky libovolný rozměr, jen je potřeba počítat s tím, že jeden z nich musí být menší přibližně o 6 mm, aby šla krabička zavřít.
- První díl krabičky skládá trénovaný s dopomocí či dle instrukcí, druhý již skládá sám z paměti, nebo dle obrázků, případně psaných instrukcí.
- Samostatná příprava pomůcek a materiálu
- Tvrdost papíru – pokud použijeme tvrdší papír, např. list z kalendáře, je kladen větší nárok na svalovou sílu, která je potřeba k přehnutí a uhlazení ohybů

Z Zadání:

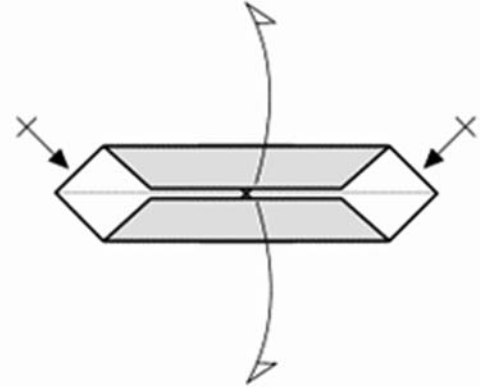
- 1) Narýsujeme a vystříháme z papíru čtverec – 15 x 15 cm, ale možno použít i jiný rozměr, dle požadované velikosti krabičky (1 čtverec na víko, druhý na spodní díl)
- 2) Čtverec přehneme na polovinu - strana ke straně svisle i vodorovně a roh k rohu, takže přeložení tvoří 4 křížící se linie (hvězda s osmi paprsky).
- 3) Čtverec přehneme na polovinu - strana ke straně svisle i vodorovně a roh k rohu, takže přeložení tvoří 4 křížící se linie (hvězda s osmi paprsky).
- 4) Přehneme všechny 4 rohy k prostředku a ponecháme je tak.
- 5) Papír otočíme přiloženými cípy dolů a opět přeložíme všechny 4 cípy k prostředku.
- 6) Cípy opět vrátíme zpět na obou stranách.
- 7) Přeložíme k prostředku pouze dva protilehlé cípy.
- 8) Zbylé dva cípy přeložíme k nejbližšímu křížení linií vzniklých překládáním.
- 9) Tyto dva cípy vrátíme do původní polohy.
- 10) Jednu stranu s cípek přeložíme tak, aby špička cípu dosahovala k prostředku předposlední linie (tedy k té, ke které jsme v předchozím kroku překládali protilehlý cíp). Toto učiníme i z druhé strany.
- 11) Opět se středu papíru dotýkají pouze dva protilehlé cípy. Rovné strany, které nám tímto vznikly, také přehneme k prostřední linii.
- 12) Papír držíme v rukou tak, že naposledy ohnuté boky držíme směrem vzhůru (kolmo ke zbytku papíru) a cíp, který směřuje od nás ohýbáme prsty také směrem nahoru v úrovni 3. Linie. Aby se to podařilo, musíme papír zformovat tak jak naznačují obrázky.
- 13) Cíp trčící vzhůru pak přehneme přes zformovaný bok krabičky a dále až na dno.
- 14) To samé uděláme i na druhé straně (krok 11 a 12).

Krabička (tradiční)Nakreslil František Grebeníček (2001)
www.origami.cz

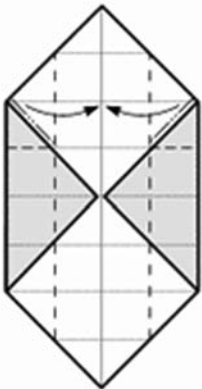
1) Rohy přeložit ke středu.



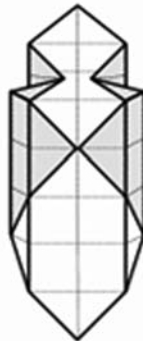
2) Přeložit ke středu.



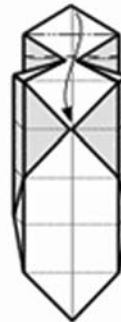
3) Rozložit. Zopakovat ve kroky 1 a 2 ve svislém směru.



4) Podle naznačených hran formujeme boky krabičky.



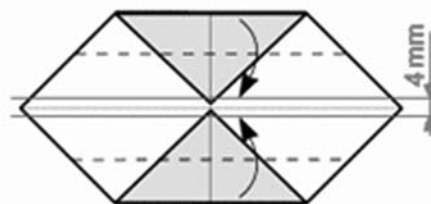
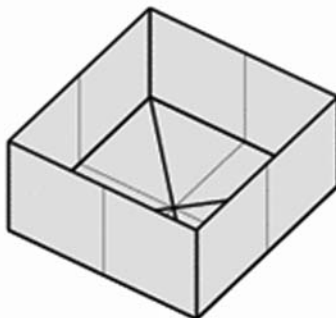
5) Postup formování při pohledu shora.



6) Vrchní cíp přehnout přes bok krabičky a zaklesnout do dna.



7) Postup 4-6 provést na spodní straně.



ad 2) Při skládání víka: v kroku 2 nepřekládat až ke středu, ale asi 2 mm od něj, podle velikosti krabičky.

Aktivita č. 3 – Příprava chlebičeků

Trénované oblasti: hrubá a jemná motorika, koordinace pohybů, kognitivní a sensorické funkce.

Pomůcky:

talíř, nůž, prkýnko, lžice, miska na salát či pomazánku

Materiál:

veka, máslo/margarín, bramborový salát/pomazánky, plátky salámu, šunky, sýru, rajčata, kyselé okurky, papriky apod.

Prostředí:

kuchyně či místnost se stolem a lednicí

Rizika:

poranění nožem

Fyzické úkoly:

- Příprava a úklid pomůcek a potravin
- Otvírání a odstraňování obalů z potravin, omytí zeleniny, krájení veky, zeleniny a dalších ingrediencí, mazání máslem, nanesení salátu či pomazánky, kladení plátků salámu, sýra, zeleniny, vajec atd.
- Uchopování a držení chlebičeků, ingrediencí – manipulace
- Překládání chlebičeků na talíř

Psychické úkoly:

- Pochopení a zapamatování si instrukcí
- Orientace v prostoru a na pracovní ploše
- Zachování posloupnosti činnosti
- Odhad šířky krajíců veky
- Odhad množství ingrediencí
- Estetické cítění – rozmístění ingrediencí

Přizpůsobení aktivity:

- Asistence – dohled, forma instrukcí, fyzická pomoc
- Množství a typ ingrediencí (využití předkrájených ingrediencí – krájená vecka, salámy, sýry)
- Využití kompenzačních či upravených pomůcek do kuchyně – prkýnka s bodci, kráječ na vecku, na salám, kráječ na vajíčka atd.

Stupňování:

- Míra asistence.
- Množství/počet připravovaných chlebičeků.
- Množství a typ ingrediencí → jednoduché chlebičky s pomazánkou a jednou ingrediencí → více ingrediencí → samostatná příprava ingrediencí (pomazánky) a krájení

Z

Zadání:

1. Příprava pomůcek, potravin.
2. Nakrájíme vecku našikmo na plátky asi 1-1,5 cm tlusté.
3. Na krajíčky vecky namažeme tenkou vrstvu másla či margarínu.
4. Na vrstvičku másla rozetřeme vrstvu bramborového salátu či pomazánky.
5. Nakrájíme rajčata, kyselé okurky, vajíčka, papriky na plátky.
6. Na chlebiček aranžujeme plátky salámu či šunky a sýru, dále plátky zeleniny či vajíčka, dle chuti.
7. Nazdobené chlebičky pokládáme na talíř.
8. Pomůcky uklidíme, umyjeme, utřeme stůl a vyhodíme odpadky.

Literatura

- 1 Lippertová-Grünerová, M. Neurorehabilitace. 1. vydání. Praha: Galén 2005. ISBN 80-7262-317-6
- 2 Pfeiffer, J. Neurologie v rehabilitaci. Ilustrovala Kateřina Novotná. Praha: Grada Publishing 2007. ISBN 978-80-247-1135-5
- 3 Klinika rehabilitačního lékařství 1. LF UK a VFN v Praze [výukové materiály, 2007, autor: Olga Kolembusová]
- 4 WHO., Rehabilitace po cévní mozkové příhodě. Praha: Grada Publishing 2004. ISBN 80-247-0592-3

Soběstačnost

Každý člověk ve svém životě vykonává činnosti, které mu pomáhají uspokojovat jeho potřeby. Neuspokojují jenom naše základní fyziologické potřeby (jídlo, pití, vyměšování atd.), ale i potřeby sociální a také potřeby, které naši osobnost rozvíjejí (seberealizace). Ztráta schopnosti uspokojovat osobní potřeby a mít vliv na své prostředí může vyústit ve ztrátu sebeúcty a v hluboký pocit závislosti.

Na vykonávání běžných denních činností se podílí široké spektrum funkcí (motorické, sensorické, percepční, kognitivní – např. paměť, plánování, orientace a funkce psychosociální). Poškození mozku může způsobit poruchu různých funkcí, a může tedy narušit i schopnost vykonávat běžné denní činnosti. To, jaké funkce a v jakém rozsahu jsou porušeny, má za následek potíže v konkrétních úkolech dané činnosti.

Trénink by měl postupovat od jednodušších činností ke složitějším a také by měl postupovat směrem od zcela nesamostatného vykonání k asistovanému, dále k vykonání úkonu pouze s dohledem a nakonec zcela samostatně. Také metody tréninku se musí uzpůsobit pro každého klienta individuálně. V zásadě je zde popsáno několik metod tréninku všedních denních činností: ¹

- Ukázka činnosti a slovní instrukce - pro jedince, kteří dokážou rychle pochopit instrukce a jsou schopni vykonat celý postup po krátké ukázce.
- Další metodou je přístup, kdy se krok po kroku snižuje míra asistence. Činnosti jsou rozděleny na více jednotlivých kroků, na kterých se postupně pracuje. Slovní doprovod při ukázce může, ale také nemusí být vhodný. Záleží na jazykových schopnostech jedince (porozumění řeči) a na schopnosti pojmut dva různé sensorické vjemy (zrakem a sluchem). Tento přístup je vhodný pro ty, kteří mají např. problémy s pamětí a potíže s porozuměním instrukcím. Je důležité úkol provést a dokončit opakovaně, aby se zajistilo dosažení dané schopnosti a rychlosti a aby se to klient opravdu naučil.¹
 - Další možností, jak dosáhnout větší míry nezávislosti v provádění denních činností, může být úprava prostředí, navržení alternativních metod provádění činnosti (např. při vaření využití polotovarů) nebo doporučení kompenzačních pomůcek (*pozn.: naleznete v kapitolách níže*)¹ a samozřejmě také využívání služeb (donáška jídla, úklid v domácnosti, taxi atp.).

Aktivity doporučené níže využijte opět jako ukázkou možného tréninku, reálných možností je nepřehledné množství dle prostředí a priorit jedince.

Pro koho je určen

Trénink je vhodný pro klienty, kteří mají následkem poškození mozku potíže vykonávat běžné denní činnosti (instrumentální ADL), které se logicky také promítají do výkonu zaměstnání, např. doprava do práce, manipulace s platební kartou atp.

Kontraindikace pro účast na modulu

- Akutní stavy onemocnění (probíhající ataka, horečnatá onemocnění atd.)
- Infekční či zánětlivé onemocnění kůže v oblasti trénované končetiny, či jiná onemocnění pohybového aparátu, kde lékař doporučí imobilizaci končetiny (fraktury, záněty šlach apod.)
- Bolestivé stavy – bolest zvyšující se s pohybem
- Možnost vyvolání traumatu či krvácení při pohybu

Na co dát pozor

Je třeba uvážit, které činnosti a v jaké formě trénovat, kdy brát v úvahu rizika plynoucí z dané činnosti. Pokud usoudíte, že je činnost pro klienta příliš riziková, můžete použít přizpůsobení či jiné bezpečnější alternativy činnosti, popřípadě činnost zcela vynechat. Je důležité brát ohledy na možnosti a schopnosti jedince a příliš jej nepřetížit.

Aktivita č. 1 – Jízda MHD

Trénované oblasti: všední denní činnosti (ADL), mobilita a lokomoce, hrubá motorika, kognitivní, sensorické funkcí, psychosociální funkce

Pomůcky:

Případné pomůcky k lokomoci, jízdní řád, prostředek hromadné dopravy

Prostředí:

ulice, městská hromadná doprava

Rizika:

vyplývají z pohybu po ulici a jízdou dopravními prostředky – dopravní nehoda, pád, zabloudění

Fyzické úkoly:

- Pohyb v interiéru a v exteriéru
- Pohyb po schodech, po eskalátorech, výtahem
- Posazení a vstávání ze sedačky prostředku
- Držení se tyče v dopravním prostředku a udržení rovnováhy
- Aktivace otevírání dveří, případně znamení řidiči
- Označení jízdenky
- Manipulace s penězi

Psychické úkoly:

- Pamatování si trasy – názvy zastávek
- Orientace v prostoru
- Orientace v jízdním řádu
- Čtení
- Pochopení funkce tlačítek dveří, znamení řidiči atd.
- Řešení problémů
- Sociálně vhodné chování
- Pochopení a dodržování přepravních podmínek
- Nákup jízdenek, předplacených kuponů, opencard.

Přízpůsobení aktivity:

- Asistence – dohled, forma instrukcí, fyzická pomoc.
- Využití pouze nízkopodlažních prostředků a bezbariérových stanic metra.
- Použití kompenzačních pomůcek.
- Použití pouze jednoho druhu prostředku, který klientovi nejvíce vyhovuje i za cenu, že cesta bude trvat déle.
- Předplacené jízdné, využití průkazu ZTP.

Stupňování:

- Míra asistence – fyzická pomoc, doprovod, využití mobilu, „sledování“ klienta
- Délka trasy.
- Množství přestupů.
- Druh dopravního prostředku → cesta jedním druhem prostředku – kombinace více prostředků.
- Bezbariérovost přístupu – využití bezbariérových autobusů, tramvají, stanic metra – bariérové (použití eskalátorů, chůze po schodech).

Z Zadání – kroky činnosti

1. Naplánujte trasu.
2. Přesun na zastávku MHD – tramvaje, autobusu, metra.
3. Orientace v jízdním řádu – směr jízdy, počet stanic, čas příjezdu.
4. Nákup jízdenky (popřípadě jednorázově kupónu apod.)
5. Nastoupení do prostředku - aktivace otvírání dveří, případně znamení řidiči o úmyslu nastoupit, použití eskalátorů, výtahu.
6. Označení jízdenky
7. Sledování zastávek – kdy vystoupit.
8. Vystupování – aktivace dveří, případně znamení řidiči aby připravil rampu, použití eskalátorů, výtahu.

Aktivita č. 2 – Mytí nádobí

Trénované oblasti: všední denní činnosti, práce, hrubá a jemná motoriky, kognitivní funkce, senzorycké funkce, svalová síla, rozsah pohybů

Pomůcky:

dřez, houbička, drátěnka, utěrka, odkapávač

Materiál:

saponát, voda, špinavé nádobí

Prostředí:

kuchyňská linka

Rizika:

alergická reakce na saponát, poranění o ostré předměty – nože, vidličky, střepy

Fyzické úkoly:

- Zašpuntování dřezu, puštění vody, manipulace s nádobím (fixace, přenos, odkládání, ukládání, mytí)
- Otvírání a zavírání skříněk a šuplíků
- Vypuštění vody, otření dřezu, pověšení utěrky, ždímání houbičky
- Stání a přenášení váhy na jednu končetinu

Psychické úkoly:

- Pochopení a zapamatování si instrukcí
- Orientace v prostoru – umístění nádobí
- Odhad množství vody a saponátu
- Rozpoznání nečistot
- Odhad teploty vody
- Zachování posloupnosti činnosti

Přizpůsobení aktivity:

- Adaptované prostředí kuchyně – kuchyňská linka (výsuvné police, vhodná výška atd.).
- Asistence – dohled, forma instrukcí, fyzická pomoc.
- Trénující dělá pouze jeden úkol, např. pouze utírá umyté nádobí.
- Umývání pod tekoucí vodou – umyje a ihned opláchne od saponátu.
- Využití myčky nádobí – vkládání nádobí, spuštění myčky, uložení čistého nádobí.
- Trénující může u mytí nádobí sedět na vyšší stoličce.

Stupňování:

- Rozdělení aktivity → trénující dělá pouze jeden úkol (utírá nádobí) – dělá dva a více úkolů – celou aktivitu provádí sám.
- Míra asistence
- Množství nádobí (počet umytých kusů)
- Druh nádobí → pouze talíře – talíře a hrnky – talíře, příbory, hrnky atd.
- Váha nádobí – např. hrnce či pánve náročnější na manipulaci (tíha, velikost)

Z Zadání – kroky činnosti

1. Napustíme dřez teplou vodou a přidáme saponát.
2. Postupně bereme špinavé nádobí a odstraníme nečistotu pomocí houbičky, případně drátěnky.
3. Nádobí opláchneme v čisté vodě bez saponátu.
4. Omyté nádobí odkládáme na místo určené k okapání (stůl s utěrkou, odkapávač apod.)
5. Po umytí všeho nádobí vypustíme vodu ze dřezu a vyždímáme houbičku.
6. Každý kus nádobí otřeme suchou utěrkou a uložíme jej na své místo (do kredence, do šuplíku)
7. Úklid plochy – vylití vody z odkapávače, pověšení utěrek, umytí dřezu.

Aktivita č. 3 – Příprava čaje/kávy

Trénované oblasti: všední denní činnosti, práce, kognitivní funkce, hrubá a jemná motorika, koordinace pohybů

Pomůcky:

rychlovarná konvice, elektrická zásuvka, hrnek, lžička, umyvadlo s tekoucí vodou, houbička na mytí nádobí, prostředek na mytí nádobí, utěrka, koš na odpadky

Materiál:

voda, čaj nebo káva, cukr, mléko

Prostředí:

kuchyňka, nebo kout se stolem vybavený pro přípravu teplých nápojů

Rizika:

opaření horkou vodou, zasažení elektrickým proudem, potřísnění oděvů

Fyzické úkoly:

- Příprava a úklid pomůcek
- konvice, otevření konvice, puštění vody z kohoutku, napuštění vody do konvice, umístění konvice zpět na stojánek, zapnutí konvice (popřípadě zapojení do zásuvky), umístění sáčku čaje či kávy do hrnku, nalití vody z konvice do hrnku, vyjmutí sáčku s čajem z hrnku a vyhození do odpadu, nabrání cukru lžičkou, umístění lžičky s cukrem do hrnku, vyjmutí mléka z chladničky a po použití opět vrácení, nalití mléka do kávy, zamíchání
- Přenesení hrnku s nápojem ke stolu
- Odnesení prázdného hrnku do dřezu, umytí nádobí

Psychické úkoly:

- Pochopení a zapamatování instrukcí
- Dodržení posloupnosti jednotlivých kroků
- Odhad množství vody, a dalších ingrediencí (kávy, cukru atd.)
- Orientace na ploše a v prostoru
- Rozhodování se
- Popřípadě sociální dovednosti – komunikace

Přizpůsobení aktivity:

- Pochopení a zapamatování instrukcí
- Dodržení posloupnosti jednotlivých kroků
- Odhad množství vody, a dalších ingrediencí (kávy, cukru atd.)
- Orientace na ploše a v prostoru
- Rozhodování se
- Popřípadě sociální dovednosti – komunikace

Přizpůsobení aktivity:

- Použití rychlovarné či klasické konvice + sporák.
- Použití odměřených sáčků s kávou, popřípadě již i s cukrem a mlékem (tzv. 2v1, 3v1).
- Asistence či dohled
- Slovní instrukce s ukázkou, nebo písemné instrukce, popřípadě obrázky s postupem.
- Výkon aktivity pouze jednou rukou.
- Použití sklápěče konvice.
- Použití držáku na tetrapakové balení (mléka).
- Použití upravené lžičky (s rozšířenou rukojetí apod.)

Stupňování:

- Množství připravovaných nápojů – pouze pro sebe, nebo pro další osoby.
 - Různost nápojů – více stejných nápojů, nebo různé nápoje dle přání jednotlivých osob.
 - Příprava nápoje s využitím adaptací pomůcek – bez adaptací, s asistencí – bez asistence, s přístupem k nějaké formě instrukcí – z paměti.
 - Vzdálenost stolu od linky pro přenos nápoje – nápoj se bude konzumovat v místě přípravy, či přenesení ke stolu v místnosti, či přenesení do vedlejší místnosti.
 - Velikost hrnku – velký hrnek nevyžaduje velkou přesnost pohybů, zato více vody (více síly), malý hrnek klade větší nárok na přesnost lití vody (kam a kolik).
-

Z Zadání – kroky činnosti

1. Příprava materiálu a pomůcek.
2. Do rychlovarné konvice nalijeme vodu a zapneme jí (dáme vodu vařit).
3. Připravíme si hrnek, do něj dáme sáček čaje či požadované množství kávy (např. 1 lžička).
4. Když se voda vaří a konvice se vypnula, nalijeme vodu do hrnku.
5. Pokud vaříme čaj, necháme ho chvíli vylouhovat a poté sáček vyjmeme a vyhodíme do koše.
6. Nápoj ochutíme dle potřeby – osladíme, přidáme mléko a zamícháme.
7. Úklid – vypnutí konvice od zdroje elektřiny, umytí nádobí, vyhození případných odpadků.

Aktivita č. 4 – Telefonování

Trénované oblasti: práce všední denní činnosti, hrubá a jemná motorika, kognitivní, senzorycké funkcí, komunikace

Požadavky na klienta:

klient by neměl trpět těžší formou afázie.

Kam lze v rámci terapie telefonovat:

domluvení schůzky, objednání se k lékaři, ke kadeřníkovi, na proceduru, zjištění informací o spojích meziměstské dopravy, volání rodinným příslušníkům, pracovníkům stacionáře apod.

Pomůcky:

telefonní seznam, tužka, notýsek, mobilní telefon

Materiál:

místnost, stůl, židle

Rizika:

žádná

Přízpůsobení aktivity:

- Asistence – dohled, forma instrukcí, fyzická pomoc.
- Telefonní číslo uložené v seznamu mobilního telefonu.
- Hledání čísla v telefonním záznamníku, v notýsku apod.
- Použití pevného telefonu – snazší obsluha.
- Použití dalších pomůcek jako je např. šňůra na krk, hands-free, hlasitý odposlech atp.

Stupňování:

- Míra asistence.
- Připravit (či pomoci připravit) telefonní číslo
- Využití rychlé předvolby telefonu – nalezení čísla v seznamu mobilního telefonu – vymačkání čísla nalezeného ve Zlatých stránkách či v notýsku.
- Volání známému člověku (kamarádovi atp.) – volání k lékaři, na úřad apod.
- Množství hledaných telefonních čísel.
- Množství vykonaných telefonátů.

Fyzické úkoly:

- Listování v telefonním seznamu
- Psaní
- Držení mobilního telefonu, mačkání tlačítek mobilního telefonu
- Sed popřípadě stoj

Psychické úkoly:

- Pochopení a zapamatování si instrukcí
- Zachování poslušnosti činnosti
- Orientace v telefonním seznamu, hledání dle abecedy
- Čtení a psaní
- Pochopení funkce mobilního telefonu – zacházení s ním
- Komunikace – vlastní hovor
- Zapamatování si obsahu sdělení, popřípadě interpretace

Z**Zadání – kroky činnosti**

1. Nalezneme požadované jméno a číslo v telefonním seznamu (zlaté stránky)
2. Poznamenejme si telefonní číslo na papírek či do notesu.
3. Vezmeme do ruky mobilní telefon a odemkneme klávesnici.
4. Navolíme telefonní číslo.
5. Stiskneme tlačítko pro volání (zpravidla zelené tlačítko).
6. Vyčkáváme, dokud telefon vyzvání. Pokud volaný hovor přijme, sdělíme důvod našeho telefonátu.
7. Pokud vyřídíme potřebná sdělení, poděkujeme a rozloučíme se.
8. Hovor ukončíme stisknutím tlačítka pro konec hovoru (zpravidla červené tlačítko).
9. Uzamkneme klávesnici.

Literatura:

- ¹ Foti, D., Kanazawa, L. S. Activities of Daily Living. In Pedretti's Occupational therapy: Practice skills for physical dysfunction. Editors Heidi McHugh Pendleton, Winifred Schultz-Krohn. 6th edition, USA: MOSBY 2006. Chapter 10. ISBN 0-323-03153-6
- ² Jelínková, J. Krivošíková, M., Šajtarová, L. Ergoterapie. Praha: Portál 2009. ISBN 978-80-7367-583-7
- ³ Gilbertová, S., Matoušek, O. Ergonomie: Optimalizace lidské činnosti. 1. vydání. Praha: Grada Publishing 2002. ISBN 80-247-0226-6

Využití počítače v běžném životě

Počítač má v dnešních dnech důležitou úlohu v životě každého člověka. Může sloužit jako pracovní prostředek, jako výplň volného času či pro komunikaci. Zvláště pro člověka s tělesným omezením může znamenat podstatnou součást života a pomoci mu v dosažení samostatnosti a nalezení aktivity.

V následující kapitole se dozvíte, jak počítač užívat, aby tělu neublížoval, jak přizpůsobit pracovní prostředí pro člověka s tělesným omezením, dále jednoduché uživatelské návody a na závěr aktivity (modelové činnosti) pro ověření a trénink schopností.

Pro koho je určen

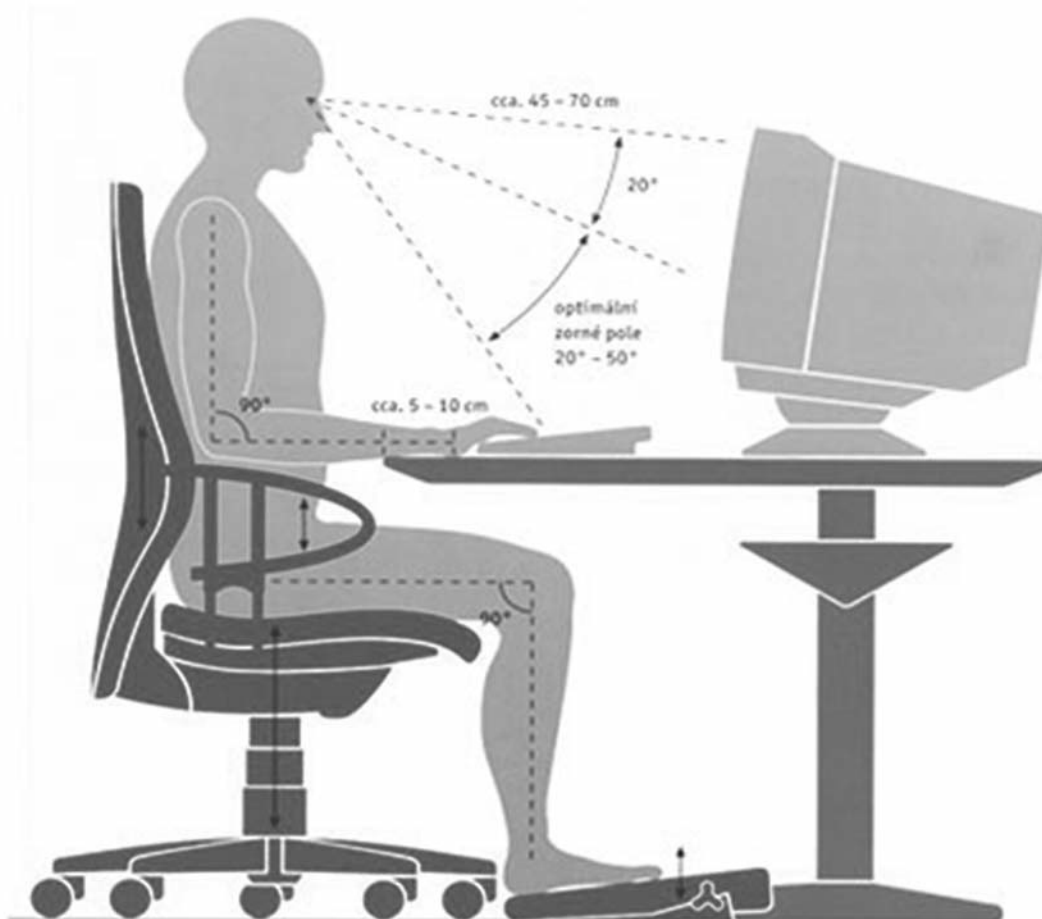
Pro osoby po CMP, kterým práce na počítači činí potíže, ale rády by ji zvládly či pro ty, kteří chtějí upravit své pracovní prostředí, tak aby jejich tělu co nejvíce vyhovovalo.

Kontraindikace pro účast na modulu

- Akutní stavy, onemocnění (probíhající ataka, horečnatá onemocnění atd.)
- Infekční či zánětlivé onemocnění kůže v oblasti horních končetin, či jiná onemocnění pohybového aparátu, kde lékař doporučí imobilizaci končetiny (fraktury, záněty šlach apod.)
- Bolestivé stavy – bolest zvyšující se s pohybem
- Možnost vyvolání traumatu či krvácení při pohybu

Pravidla ergonomie při práci na PC - správný sed a uspořádání pracovní plochy

S používáním počítače mohou souviset určité zdravotní problémy. Jedním z důvodů těchto obtíží je i nevhodné uzpůsobení pracovní plochy a s ním související nesprávný sed při práci na počítači. Vždy je nutné zhodnotit správné postavení **pánve**, **trupu**, uvolněné držení **ramen** před trupem, zda může volně otáčet **hlavou**. **Dolní končetiny** mají být pokrčeny v pravých úhlech, **chodidla** opřena o zem nebo jinou stabilní oporu. Paže musí v **loktech** svírat pravý úhel, **zápěstí** mají být volně opřena o podložku. Samozřejmostí je správná výška a **design židle** či postavení vozíku a umístění počítače, klávesnice a myši. **Monitor** musí být v takové výši, aby jeho střed byl v horizontu sedícího člověka, horní okraj monitoru by měl být ve vzdálenosti maximálně délky paží. Sklon monitoru by měl být 10 - 20° vzad. Obecně používané doporučení pro zajištění správného postavení ruky a paže při ovládání klávesnice je téměř **přímá linie**, kterou tvoří **loket**, **zápěstí** a **hrana pracovní plochy**. Pokud se používá pro ovládání počítače myš, měla by být umístěna bezprostředně po pravé nebo levé straně klávesnice (Jacobs, 2008).¹



Zde jsou shrnuta pravidla ergonomie, která by si měli klienti resp. všichni, kdo pracují s počítačem, osvojit:

Doporučení pro uživatele počítače

<p>Zajištění správné polohy při práci:</p> <p>Sedíte co nejbližší opěrce zad, s koleny ve stejné úrovni nebo o něco níže než kyčle, s oporou chodidel o podložku.</p>
<p>Držte předloktí v mírně otevřeném úhlu (100 až 110 stupňů flexe loketního kloubu) se zápěstím v přímém postavení:</p> <p>Naklonění klávesnice může pomoci v zajištění správné pozice paží. Pokud je klávesnice nakloněna opačně (negativní sklon, tzv. přední okraj klávesnice je výše než zadní), pomáhá tento sklon při práci na počítači ve stoji. Pokud si nastavíte zádovou opěrku do mírného sklopení vzad, může být pozitivní sklon klávesnice (přední část klávesnice níže než zadní část) nezbytný.</p>
<p>Vyvarujte se přílišným exkurzím pohybu:</p> <p>Mějte myš a klávesnici v co nejbližším dosahu. Umístěte střed klávesnice nebo část, kterou nejčastěji používáte, přímo proti sobě.</p>
<p>Umístěte monitor počítače před sebe:</p> <p>Na vzdálenost délky paží a horní okraj monitoru 5 až 7,5 cm nad úroveň očí vsedě. Měli byste vidět obrazovku bez toho, aniž byste byli nuceni otáčet nebo sklánět hlavu nahoru nebo dolů.</p>
<p>Používejte správnou techniku psaní.</p> <p>Nechte paže volně se pohybovat po klávesnici a držte zápěstí při ovládání tlačítek klávesnice přímo. Pokud používáte opěrku zápěstí, používejte ji pro odpočinek, nikoli při psaní (aby nedocházelo k útlaku struktur v oblasti zápěstí).</p>
<p>Tlačítka klávesnice ovládejte lehkým stiskem.</p> <p>Průměrný uživatel používá 4x silnější stisk, než je nezbytné.</p>
<p>Při ovládání myši držte zápěstí napřímené a ruce relaxované.</p> <p>Nedržte myš pevně, nepohybujte myší pouze prstem nebo zápěstím, pohyb by měl být iniciován v rameni a lokti.</p>
<p>Přizpůsobte nastavení počítače:</p> <p>Velikost písma, kontrast, velikost kurzoru, rychlost ovládání kurzoru, barvu pozadí je možné přizpůsobit pro zvýšení pohodlí a efektivity.</p>
<p>Omezte oslnění:</p> <p>Umístěte monitor mimo oslnující světlo. Použijte, když je to nezbytné, filtr proti oslnění.</p>
<p>Pracujte v přiměřeném tempu a zařazujte časté přestávky na protažení a pro odpočinutí očí.</p> <p>Je vhodné každou hodinu zařadit cca 5 minutovou pauzu na protažení.</p>

(Zdroj: http://www.ergonomics.ucla.edu/Tips_Users.html, z 25.1. 2009. Přeložila J.Jelínková)

Přizpůsobení prostředí a počítače

Pro usnadnění používání PC osobami s určitou disabilitou existují různé pomůcky a adaptace. Nejběžněji jsou to adaptované myši (které lze sehnat ve dvou variantách - pro pravoruké i levoruké ovládání), speciální velkoplošná tlačítka a adaptéry, které umožňují simulovat funkce běžných tlačítek klávesnice, speciální senzorové klávesnice s aktivními plochami větších rozměrů než má běžná klávesnice s přehledně rozmístěnými základními tlačítky a velkoplošné klávesnice.

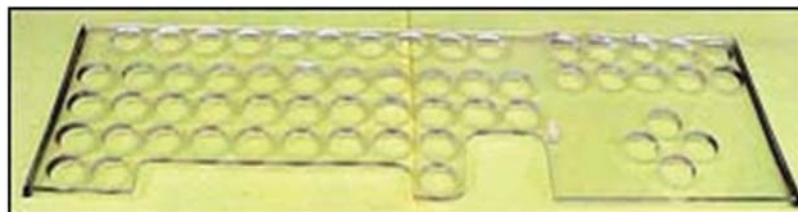
Příklady pomůcek pro osoby s fyzickým postižením - usnadnění ovládání



Obr. 1: Klávesnice s velkými tlačítky pro snadnější ovládání (jednodušší zacílení, omezení stisknutí více kláves najednou, apod.) (Petit, o. s., <http://www.petit-os.cz> 7. 8. 2010)



Obr. 2: Někomu může více vyhovovat jiné rozmístění kláves - na obrázku je abecední uspořádání (Petit, o. s., <http://www.petit-os.cz> 7. 8. 2010).



Obr. 3: Průhledný plastový kryt na běžnou klávesnici zabraňuje nechtěným stiskům kláves a je určen zejména osobám s problémy v cíleném a přesném pohybu (Petit, o. s., <http://www.petit-os.cz> 7. 8. 2010).



Obr. 4: Velmi malá klávesnice usnadní ovládání kláves všem osobám s omezeným pohybem ruky (Petit, o. s., <http://www.petit-os.cz> 7. 8. 2010).



Obr. 5: Kryt na malou klávesnici zabráňující nechtěným stiskům kláves (Petit, o. s., <http://www.petit-os.cz> 7. 8. 2010)



Obr. 6: Pro zajištění lepší čitelnosti kláves lze zakoupit kontrastní potisk s většími symboly (Petit, o. s., <http://www.petit-os.cz> 7. 8. 2010).



Obr. 7: Ergonomicky tvarovaná myš umožňuje udržovat při práci zápěstí ve fyziologické (střední) poloze a zabráňuje poškozování a bolesti zápěstí (Petit, o. s., <http://www.petit-os.cz> 7. 8. 2010).



Obr. 8: Ergonomická myš, která umožňuje při práci vertikální polohu ruky, tlačítko pro kliknutí je umístěno pod palcem. (<http://www.itaac.com/> 7. 8. 2010)



Obr. 9: Myš, která umožňuje velmi dobrou fixaci ruky od zápěstí k prstům, při ovládání stačí aktivita pouze konečků prstů. Je vhodná např. pro osoby s třesem. (<http://www.itaac.com/> 7. 8. 2010)



Obr. 10: Tento model lze ovládat jedním prstem (Petit, o. s., <http://www.petit-os.cz> 7. 8. 2010).



Obr. 11: Track ball - polohovací zařízení, které nahrazuje myš a lze jej ovládat celou dlaní (Petit, o. s., <http://www.petit-os.cz> 7. 8. 2010).



Obr. 12: Předloketní opěrky, které usnadňují používání klávesnice a práci s myší (Petit, o. s., <http://www.petit-os.cz> 7. 8. 2010).)



Obr. 12: Tato opěrka umožňuje odlehčit celé předloktí a myš pak lze ovládat nejen zápěstím ale pohybem celé paže. Snadnější a pohodlnější je i ovládání klávesnice. (Petit, o. s., <http://www.petit-os.cz> 7. 8. 2010).


Dále mohou být pro ovládání PC prospěšné tyto pomůcky:

- virtuální klávesnice zobrazovaná na obrazovce počítače, na níž lze vybírat klávesy ke stisku myši nebo jiným, ekvivalentním polohovacím zařízením
- ústní tyčka pro ovládání klávesnice
- ovládání kurzoru hlavou nebo bradou
- dlaňová páska na ovládání klávesnice tyčkou

Uživatelský návod

Ovládání počítače – základní ovládání a Microsoft Word

Zapnutí počítače

1. Zmáčkněte největší knoflík se značkou  na počítači. Poté zmáčkněte knoflík se stejnou značkou na monitoru
2. Čekajte na naběhnutí počítače
3. V případě zadání hesla vyplňte uživatelské jméno, heslo a potvrďte OK.

Plocha

Na ploše jsou ikony. Pro otevření ikony dvakrát klepněte levým tlačítkem myši. V případě, že se ikona neotevře, klepněte mimo ikonu na plochu a po té opakujte dvojitě klepnutí levým tlačítkem na ikonu.

Otevřený soubor Microsoft Word

1. Jedním klepnutím na bílou plochu (papír) se připravíte ke psaní.
2. Úpravy textu: **B** = tučně, vlevo nahoře
I = kurzíva, vlevo nahoře vedle **B**
U = podtrhnout, vlevo nahoře vedle *I*

Velikost písma = vlevo nahoře nad **B**, *I*, U. Najedte na šipku vedle čísla, jednou klepněte levým tlačítkem. Vyjede nabídka, šipkou najedte na čísla a jednou levým tlačítkem klepněte

Barva písma **A** = vlevo nahoře. Klepněte levým tlačítkem na šipku vedle značky. Vyjede nabídka, ze které vyberete barvu a jednou na ni klepnete levým tlačítkem.

Smaž = šipkami si najedte **za písmeno**, které chcete smazat. Zmáčkněte na klávesnici tlačítko se šipkou směřující doleva ' 'smaž' '. V případě mazání uprostřed textu, si najedte šipkami na klávesnici za písmeno, které chcete smazat a opět na klávesnici zmáčkněte šipku směřující doleva.

Uložení souboru

1. Myší najedte na disketu v levém horním rohu a jednou klepněte levým tlačítkem myši. Zobrazí se tabulka.
2. Myší najedete do okénka s popisem Název souboru a jednou klepnete levým tlačítkem. Na klávesnici napíšete název souboru.
3. Myší najedete na tlačítko ULOŽIT.


Zavření souboru

V levém horním rohu křížkem. Najedte na křížek myši a jednou klepněte levým tlačítkem

Stažení na lištu

V levém horním rohu tlačítkem s čárkou. Najedte a jednou klepněte levým tlačítkem

Vypnutí počítače

1. Myši najedte na políčko START v levém dolním rohu. Klepněte jednou levým tlačítkem.
2. Otevře se nabídka, ze které vyberete políčko s červeným čtvercem VYPNOUT POČÍTAČ.
3. Otevře se tabulka, kde myši najedte na políčko OK a jednou klepněte levým tlačítkem myši.
4. Vypněte monitor tlačítkem se značkou 

Možnosti nastavení myši pro snadnější ovládání PC

Téměř v každém počítači lze měnit možnosti nastavení ovládacích panelů a usnadnit si tak ovládání počítače.

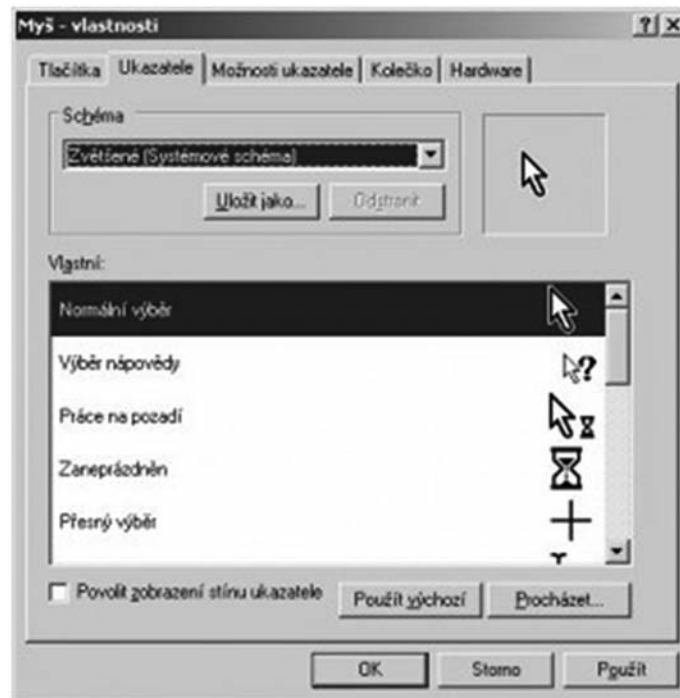
Začněte na tlačítku „start“ – pak vyberte „ovládací panely“ – a zvolte „myš“.
Mělo by se vám objevit následující okno:



Je-li pro vás obtížné dvakrát rychle za sebou stisknout tlačítko myši (například při spuštění programů, apod.), můžete si nastavit nižší rychlost poklepání tlačítek čili **pomalejší dvojklik**. Pomocí posuvníku uprostřed okna můžete nastavovat „Rychlost poklepání“ od malé po velkou.

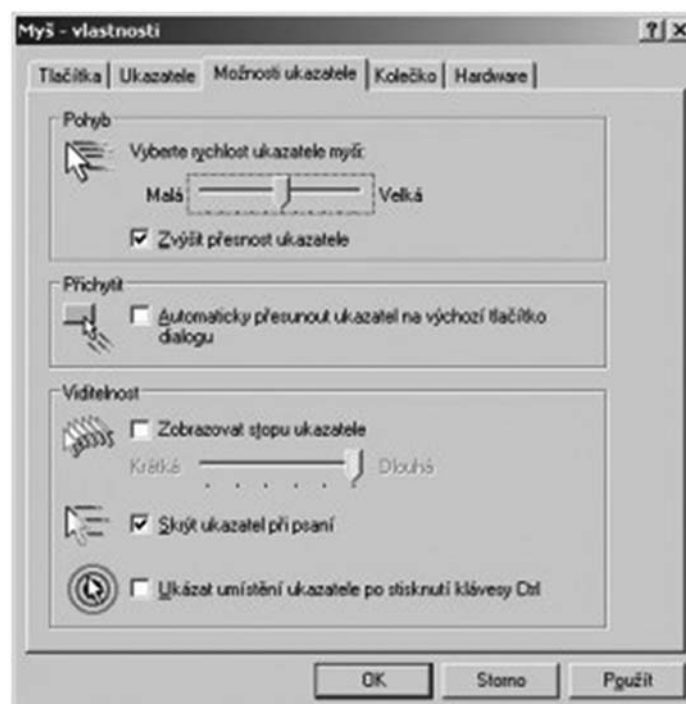
Dále si zde mohou uživatelé ovládající myš levou rukou zaměnit levé a pravé tlačítko, čímž si je nebudou plést (viz horní část okna „Nastavení tlačítek“).

Kromě rychlosti dvojkliku, lze u myši nastavit také parametry ukazatele myši. V horní části okna překlikněte ze záložky „Tlačítka“ do záložky „Ukazatele“, objeví se vám toto okno:



Pokud se vám zdá **ukazatel myši** (bílá šipka) příliš malý a špatně se vám na obrazovce hledá, je možné jej zvětšit. V horní části okna v rámečku „Schéma“ vyrolujte roletu a z nabídky vyberte „Zvětšené“ (většinou bývá až na posledním místě).

Budete-li pokračovat na třetí záložku v horní části okna (překlikněte ze záložky „Ukazatele“ na záložku „Možnosti ukazatele“) objeví se vám následující okno:



Tady lze nastavit další funkce, které nám usnadní práci s myší, zejména viditelnost jejího ukazatele.

Například zde můžeme nastavit rychlost pohybu myši a zvýšit přesnost při kliknutí. Toto lze provést v horní části okna s názvem „**Pohyb**“.

Dále je v části „**Přichytit**“ možné využít i automatické přesunutí myšího ukazatele na výchozí tlačítko dialogu – myslí se tím většinou potvrzovací tlačítka OK.

Ve spodní části s názvem „**Viditelnost**“ lze nastavit zobrazení stopy ukazatele a také nastavit délku stopy. Nastavíte-li si stopu jako nejdelší – usnadní vám to viditelnost ukazatele, čili lépe ho na obrazovce najdete.

Zde je možné také nastavit funkci **Ukázat umístění ukazatele myši po stisku klávesy Ctrl**, která Vám pomůže myš spolehlivěji najít – okolo myši se začnou objevovat soustředné kružnice.

Zdroj a další informace můžete nalézt na:

http://www.pcklavesnici.estranky.cz/clanky/okna_-nabidky_-kurzory-a-mys/prace-a-nastaveni-moznosti-usnadneni-mysi.html

Aktivita č. 1 – Psaní textu na PC v MS Word

Trénované oblasti: kognitivní funkce - práce dle instrukcí, pozornost, dlouhodobá i krátkodobá paměť, kreativita; fyzické funkce - cílené pohyby, přesnost

Pomůcky:

vytištěné zadání, počítač, případné pomůcky pro ovládání počítače (speciální klávesnice, speciální myš)

Materiál:

stůl s počítačem, židle

Rizika:

žádná

Fyzické úkoly:

- cílené pohyby ruky
- tisknutí kláves
- přesnost
- koordinace oko-ruka
- ovládání myši - pohyb po ploše, dvojklik

Psychické úkoly:

- Přečtení a pochopení psaných instrukcí
- Pochopení funkce ovládání PC: myš - ukazatel myši
- Vlastní psaní
- Kreativita - schopnost vytvořit jakýkoliv smysluplný text, vymyslet si téma
- Požádání o pomoc v případě problému

Přizpůsobení aktivity:

- Pomůcky usnadňující ovládání PC (viz teoretická a praktická část metodiky)
- Určení tématu textu (např. popis včerejšího dne, dopis kamarádovi, apod.)
- Pomoc s otevřením, zavřením a uložením dokumentu
- Nastavení velikosti a typu písma pro usnadnění čtení textu

Stupňování:

- Těžší variantu 2
- Zarovnat text do bloku, upravit písmo (velikost, barva, font) a např. ještě upravit řádkování na 1,5 řádku, atd.
- Delší text

Varianta 1

Z Zadání:

- Otevřete program MS Word (myši najedte na ikonu s modrým W a dvakrát klikněte levým tlačítkem myši)
- Do nově otevřeného dokumentu napište text o délce 5 - 10 řádků
- Text si přečtete a opravte případné chyby (některá slova mohou být podtržena červenou vlnkou, v takovém slově může být chyba)
- Dokument zavřete (najedte myši na křížek v pravém horním rohu obrazovky a potvrďte, že chcete dokument uložit kliknutím na políčko OK)

- Dokument uložte (po uzavření se vám zobrazí tabulka s možností uložení dokumentu), zde v kolonce název dokumentu přepište *název dokumentu* na *Text1.doc*, vyberte místo uložení „*Plocha*“ a potvrďte kliknutím myši na políčko OK)
- Kontrolou, že jste postupovali správně, je nová ikonka textového dokumentu na ploše.
- Přejmenujte tento dokument podle svého jména (najedte na tuto ikonu myši, stiskněte pravé tlačítko myši a vyberte z nabídky „*přejmenovat*“, poté přepište název *Text1* na název *Text-vaše jméno.doc* - např. *Text-Novak.doc* a potvrďte klepnutím na OK)

Varianta 2

Z Zadání:

- Napište v textovém programu MS Word jakýkoliv text o délce několika (5-10) řádků
- Text zkontrolujte
- Dokument zavřete a uložte na plochu pod názvem *Text1.doc*
- Tento dokument pak podle svého jména přejmenujte na *text-vaše jméno.doc* (např. *Text-Novak.doc*)

Aktivita č. 2 – Tisk dokumentu

Trénované oblasti: kognitivní funkce - práce dle instrukcí, pozornost; fyzické funkce - cílené pohyby, přesnost

Pomůcky:

vytištěné zadání pro klienta, tiskárna, počítač, případně pomůcky pro ovládání počítače (speciální klávesnice, speciální myš), textový dokument na ploše obrazovky s názvem ukazka-zivotopis.doc (viz samostatný dokument, popř. nějaký podobný životopis terapeut stáhne z internetu a vloží jako textový dokument na plochu PC)

Prostředí:

stůl s počítačem, židle

Fyzické úkoly:

- cílené pohyby ruky
- přesnost
- koordinace oko-ruka
- ovládání myši - pohyb po ploše, dvojklik

Psychické úkoly:

- Přečtení a pochopení psaných instrukcí
- Pochopení funkce ovládání PC: myš - ukazatel myši
- Požádání o pomoc v případě problému

Přizpůsobení aktivity:

- Pomůcky usnadňující ovládání PC
- Varianta 1 s podrobnějším postupem

Stupňování:

- Těžší varianta 2
- Trénující musí připravit papíry do tiskárny
- Nebude připraven dokument na ploše, bude potřeba vyhledat na internetu jakoukoliv ukázkou životopisu, převést ji do dokumentu a vytisknout
- Vytisknout dokument ve 2 kopiích

Varianta 1

Z Zadání:

- Zapněte počítač a tiskárnu (tlačítko ON/OFF nebo POWER)
- Najděte na ploše textový dokument s názvem *ukazka-zivotopis.doc* a otevřete jej (dvojklikem myši)
- Zkontrolujte, zdali dokument obsahuje ukázkový příklad životopisu
- Zkontrolujte, zdali je v tiskárně dostatek papíru (podívejte se do zásobníku tiskárny)
- Na počítači zadejte příkaz k tisku (v otevřeném dokumentu klikněte myši v levém horním rohu na políčko „soubor“ a ze zobrazené nabídky, která se vám vyrolovala, vyberete možnost „tisk“) (Pozn.: Příkaz k tisku můžete také zadat na klávesnici kombinací kláves Ctrl+P)
- Zobrazí se vám tabulka tisku, kde pouze potvrdíte váš příkaz kliknutím na políčko „OK“
- Z tiskárny vám vyjede vytištěný dokument, zkontrolujte, zdali se jedná o požadovaný dokument (ukázkou životopisu)
- Zavřete dokument (klikněte na křížek v pravém horním rohu dokumentu)

Varianta 2

Z Zadání:

- Otevřete, vytiskněte a zavřete textový dokument s názvem ukazka-zivotopis.doc, který naleznete na ploše

Aktivita č. 3 – Práce s internetovou stránkou www.dpp.cz, vyhledání MHD spoje

Trénované oblasti: kognitivní funkce - práce dle instrukcí, pozornost, paměť, plánování, orientace časem; fyzické funkce - cílené pohyby, přesnost

Pomůcky:

vytištěné zadání pro klienta, počítač, internet, případně pomůcky pro ovládání počítače (speciální klávesnice, speciální myš), tužka a papír na poznámky

Prostředí:

stůl s počítačem, židle

Fyzické úkoly:

- cílené pohyby ruky, přesnost
- koordinace oko-ruka
- ovládání myši - pohyb po ploše, dvojklik
- psaní

Psychické úkoly:

- Přečtení a pochopení psaných instrukcí
- Pochopení funkce ovládání PC: myš - ukazatel myši
- Orientace časem - hodiny
- Počítání, psaní
- Požádání o pomoc v případě problému

Přizpůsobení aktivity:

- Pomůcky usnadňující ovládání PC (viz teoretická a praktická část metodiky)
- Jednodušší varianta 1
- Asistence, předvedení činnosti
- Upozornění, že je třeba vyhledaný čas cesty vynásobit dvěma a připočítat také určitou dobu strávenou chůzí a v obchodním centru

Stupňování:

- Těžší varianta 2
- Zadání dalších parametrů řazení (např. sestupně, apod.)
- Zadání dalších vyhledávání

Varianta 1

Z Zadání:

Představte si, že Vás nadřízený poslal koupit toner do tiskárny do jednoho z obchodů v Obchodním centru Nový Smíchov nedaleko stanice metra Anděl. Vyhledejte si na internetu dopravní spojení pomocí internetové stránky www.dpp.cz a spočítejte si, jak dlouho vám celý úkol bude trvat. Pracujete nedaleko tramvajové zastávky Olšanské náměstí a nadřízený potřebuje mít toner i vás do hodiny zpátky. Stihnete to?

- Spusíte prohlížeč Internet Explorer a otevřete si internetovou stránku www.dpp.cz (najeďte myší na ikonku s modrým e a dvakrát klikněte, poté zadejte do horního řádku s nápísem adresa název stránky: www.dpp.cz)

- Na této stránce (Dopravní podnik hlavního města Prahy), posuňte zobrazení směrem dolů (kolečkem na myši popř. kliknutím myši na ikonku šipky v pravém dolním rohu obrazovky)
- Zobrazí se vám záložka „Vyhledávání spojení“ kde vyplníte kolonky odkud a kam chcete jet a zadáte aktuální datum a čas.
- Potvrďte tlačítkem „vyhledat“ a čekejte na výsledek hledání.
- Napište si čas odjezdu tramvaje a místo případného přestupu.
- Spočítejte dobu trvání cesty a odhadněte, za jak dlouho se dostanete zpět na pracoviště.

Varianta 2

Z Zadání:

Představte si, že Vás nadřízený poslal koupit toner do tiskárny do jednoho z obchodů v Obchodním centru Nový Smíchov nedaleko stanice metra Anděl. Vyhledejte si na internetu dopravní spojení pomocí internetové stránky www.dpp.cz a spočítejte si, jak dlouho vám celý úkol bude trvat. Pracujete nedaleko tramvajové zastávky Olšanské náměstí a nadřízený potřebuje mít toner i vás do hodiny zpátky. Stihnete to?

Napište na papír čas odjezdu tramvaje a místo případného přestupu.

Další zdroje informací

- První kroky s počítačem. Tereza Dusíková. Computer Press 2010
- Počítač v domácnosti - podrobný průvodce pro práci, zábavu a volný čas. Jiří Lapáček, Computer Press, 2006
- <http://www.helpnet.cz/> - informační portál pro osoby se specifickými potřebami
- <http://www.petit-os.cz/> - nabídka speciálních počítačových programů a pomůcek
- <http://www.itaac.com/> - pomůcky pro osoby se specifickými potřebami
- <http://www.saak-os.cz/> - Sdružení alternativní a augmentativní komunikace, možnost zapůjčení pomůcek

Literatura

- 1 Jelínková, J., Krivošíková, M., Šajtarová, L. Ergoterapie. Praha, Portál. 2009. ISBN 978-80-7367-583-7

Kompenzační pomůcky zaměřené na soběstačnost

Každý člověk využívá v práci ale i v běžném životě řadu nástrojů a pomůcek, které mu ulehčují či umožňují vykonávat činnosti. Také prostředí, které nás obklopuje, si uzpůsobujeme dle našeho vkusu a potřeb. Lidé, kteří trpí poruchou nějaké funkce, pak kromě běžných pomůcek využívají pomůcky speciální, které jim pomáhají kompenzovat poškozenou funkci. I okolní prostředí např. v domácnosti či v práci je potřeba uzpůsobit jejich potřebám tak, aby nebylo bariérové.

Kompenzačních pomůcek je velké množství a nejčastěji se rozdělují dle činností, ke kterým jsou určeny (soběstačnost, komunikace, úprava počítače – zmíněno výše) či dle typu funkční poruchy, kterou kompenzují (pro osoby se ztrátou zraku, sluchu, pro osoby se ztrátou nebo ochrnutím jedné horní končetiny). V následující části se seznámíte s tím, jak pomůcku získat a dále zde naleznete stručný přehled pomůcek zaměřených na soběstačnost a seznam firem, které se pomůckami zabývají.

Pro koho je určen

Tato část je určena pro osoby po cévní mozkové příhodě, kteří mají zájem dozvědět se o nejrůznějších možnostech v oblasti kompenzačních pomůcek, o pomůckách samotných a o procesu jejich získávání.

Získání pomůcky

Většinu kompenzačních pomůcek hradí zdravotní pojišťovna, některé hradí jen z části. Existují však také pomůcky, které pojišťovna nehradí vůbec (často se jedná právě o pomůcky pro sebeobsahu), v takovém případě může klient sehnat prostředky na jejich pořízení jiným způsobem.

Pomůcky hrazené pojišťovnou

Většinu pomůcek předepisuje lékař. Praktický lékař předepisuje hole, berle a pomůcky proti inkontinenci. Ostatní pomůcky předepisují lékaři různých odborností např. rehabilitační lékař, neurolog, ortoped atd.² Některé pomůcky musí schválit revizní lékař. U takových pomůcek je v číselníku VZP uvedena zkratka „Z“. Stejnou pomůcku může opětovně lékař předepsat až po uplynutí užitné doby (UDO), která je také uvedena v číselníku^{2,4}, popř. výjimečně dříve v případě změny zdravotního stavu.

Lékař vypíše klientovi „Poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku“. Pokud je potřeba k předepsání pomůcky schválení revizního lékaře, vyplní lékař formulář „Žádanka o zvýšení úhrady“. Až teprve po schválení revizním lékařem může klient obdržet žádanku a pomůcku si vyzvednout.⁴

Pomůcky nehrazené pojišťovnou

Dle vyhlášky 182/1991 Sb. §33, pro držitele průkazu TP, ZTP, ZTP/P mohou obce s rozšířenou působností poskytnout příspěvek na pomůcku, která jim umožní sebeobsahu, samostatný pohyb, nebo pomůcku pro využití v práci nebo v přípravě na pracovní zařazení. Příspěvek lze získat na pomůcky, které nehradí zdravotní pojišťovna, a ani je nezapůjčuje. Výše příspěvku se odvíjí od typu pomůcky. Může ji hradit zcela nebo pouze z části. 11 O příspěvek je třeba požádat na odboru sociální péče městského úřadu, pod který spadáte. Dále lze získat příspěvek na úpravu bytu či na zakoupení, opravu nebo úpravu motorového vozidla a na jeho provoz a další.

Pokud jste využili všech možností získání příspěvku na pomůcku od pojišťovny či od obce, ale přesto na danou pomůcku není dostatek prostředků, je možnost o pomoc požádat některou z charitativních nadací. Jedná se např. o Nadaci Charty 77 - Konto Bariéry, Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové, Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97, Nadační fond Václava Klause apod. Další možností je získání prostředků od sponzorů – podnikatelé, firmy, které si mohou odečíst dar z daní. V tomto případě se postupuje dle zákona č. 586/1992, o dani z příjmu, § 20, odst. 8.11

Převzetí pomůcky

Pomůcky se vydávají buď v lékárně, prodejně zdravotnických potřeb nebo firmě, která pomůcky dováží, distribuuje či přímo vyrábí. Pomůcku si lze také nechat zaslat poštou, nebo firma pomůcku doveze na místo určení a případně namontuje. U repasovaných pomůcek (pomůcky, které se vracejí pojišťovně a po opravě se vrací zpět do oběhu) dostanete ještě smlouvu o zapůjčení pomůcky na dobu určitou. Vlastníkem trvalé pomůcky jste vy, u repasovatelných pomůcek (R) pojišťovna.

Pomůcky pro sebeobsluhu

Kompenzují zhoršenou přesnost či sílu pohybů, rozsah pohybu nebo bývají určeny pro výkon činnosti jednou rukou. Tyto pomůcky však nehradí zdravotní pojišťovna. Vesměs se vyznačují následujícími znaky:²

- Protiskluzný úchop
- Prodloužený úchop
- Zvětšená plocha úchopu
- Fixace pomůcky k podkladu
- Fixace předmětu k ruce
- Odolné materiály
- Maximální ergonomie

Pomůcky pro osobní hygienu

Žínky, mycí houby, kartáče, hřebeny apod. s prodlouženou rukojetí umožňují, aby klient se sníženým rozsahem pohybu dosáhl i na těžko dosažitelné části těla (záda, hlava, nohy apod.). Podobně funguje držák toaletního papíru. Dobrým pomocníkem je i např. pomůcka na vymačkávání zubní pasty a stolní stříhátko na nehty, které umožní samostatné ostříhání nehtů i klientům se zhoršenou motorikou horních končetin.

Příklady pomůcek:



Obr. 1: Houba micí prodloužená - www.dmapraha.cz, hřeben s prodlouženou rukojetí – www.meyra.cz (25. 8. 2011)

Pomůcky k sebesycení a pití

Zde existuje řada pomůcek, jako jsou protiskluzné podložky bránící pohybu předmětů (např. talíře) po podložce, speciální talíře se zvýšeným okrajem, či samotný vyvýšený okraj na talíř, které umožní jednoduché nabrání jídla na lžici, aniž by z talíře spadlo. Ergonomické hrnečky s uchy a s víčkem jsou lehké a mohou se snadno uchopit oběma rukama, víčko pak brání vylití tekutiny. S hrnečkem, který má výřez na nos, nebude mít klient problém s nakloněním a lépe se napije. Dalšími rozšířenými pomůckami jsou ergonomické příbory s rozšířenou rukojetí, příbory s fixačními pásky na ruku, tvarovatelné příbory, nebo zahnuté pro lepší dosah do úst, nože kombinované s vidličkou, příbory s fixací na talíř (vidlička fixuje jídlo) atd.

Příklady pomůcek:



Obr. 2: Vyvýšený okraj na talíř, vidlička ergonomická nastavitelná, hrnek s pítkem, nůž ergonomický pravouhlý – www.dmapraha.cz (25. 8. 2011)

Pomůcky k oblékání

Pro osoby, které se těžko ohýbají nebo mají snížené rozsahy pohybů, jsou užitečné pomůcky jako je navlékač ponožek, nazouvák bot, ale i zouvák bot. Pro jedince se zhoršenou jemnou motorikou je vhodný zapínač knoflíků a také gumové tkaničky. Jinou možností je vybavení oblečení suchými zipy.

Příklady pomůcek:



Obr. 3: Zapínač knoflíků, navlékač ponožek, elastické tkaničky – www.dmapraha.cz (25. 8. 2011)

Pomůcky do kuchyně

Sem patří např. prodloužené páky na vodovodní baterie a dále nože se zvětšenou či kolmou rukojetí. Pro jednice s paretickou či plegickou končetinou jsou zde pomůcky, které umožní vykonávat činnosti jednou rukou, např. kartáče s přísavkou na mytí nádobí, prkýnka s bodci pro fixaci krájeného jídla, prkýnka se zvýšenými okraji pro namazání pečiva jednou rukou či sklápěč na konvici a stolní otvírák sklenic. Multiotvíráky na lahve a sklenice umožňují otevření víček s použitím menší síly (princip páky) a také umožňují jednoduchý úchop. Na konzervy lze použít elektrický otvírák. Držák horkých talířů pak snižuje riziko popálení klienta např. při ohřívání jídla v mikrovlnné troubě. Pro lepší uchopení a manipulaci s krabicovými nápoji slouží držák na tetrapakové balení.



Obr. 4: Gumový otvírač sklenic, ergonomický multiotvírák – www.dmapraha.cz, fixační prkénko – www.meyra.cz (26. 8. 2011)

Další pomůcky do domácnosti

Podavače, smetáček a lopatka s dlouhou násadou, dávkovač léků, půlič tablet, drtič prášků, prodloužené páky na kliky, držáky na klíče, přesouvací prkna, ergonomické úchyty na tužky, samootevřací nůžky, lupy ...

Pomůcky pro vybavení koupelny a WC

Při pohybu v koupelně je třeba dbát zvýšené opatrnosti zejm. při přesunech. Vždy zkontrolujte, zda nemáte mokrou podlahu, na které byste mohli uklouznout. Mandla a protiskluzné podložky by měly být základním vybavením koupelny, přejdete tak zvýšenému riziku pádu a ušetříte síly osobě, která s přesunem dopomáhá.

Toaletní křesla (klozetová křesla)

Toaletní křesla se nejčastěji využívají u lůžka klienta, kdy klient není schopen ujít vzdálenost na WC. Většina z nich je hrazena pojišťovnou. Vyrábí se v řadě variant – pevná, pojízdná či kombinovaná, které lze použít i jako křesla do sprchového koutu.



Obr. 5.: Křeslo klozetové nastavitelné (plně hrazeno pojišťovnou) – www.dmapraha.cz (29. 8. 2011))

Toaletní doplňky

Těmito doplňky rozumíme nádoby na moč (bažant, lodička) či podložní mísa.

Vanové sedačky

(většinou hrazeny pojišťovnou)

- sedačky na vanu – Snadno se instalují a jejich použití je také jednoduché. Neumožňují však ponoření těla do vody, lze se pouze sprchovat či omývat pomocí žínky.
- sedačky do vany – mají různý způsob uchycení dle možností vany – rozpěrné či závěsné. Umožňují částečné ponoření těla do vany a jsou vhodné pro klienty, kteří zvládnou přesun do vany a z vany.

Pomůcky do kuchyně

Sem patří např. prodloužené páky na vodovodní baterie a dále nože se zvětšenou či kolmou rukojetí. Pro jednice s paretickou či plegickou končetinou jsou zde pomůcky, které umožní vykonávat činnosti jednou rukou, např. kartáče s přísavkou na mytí nádobí, prkýnka s bodci pro fixaci krájeného jídla, prkýnka se zvýšenými okraji pro namazání pečiva jednou rukou či sklápěč na konvici a stolní otvírák sklenic. Multiotvíráky na lahve a sklenice umožňují otevření víček s použitím menší síly (princip páky) a také umožňují jednoduchý úchop. Na konzervy lze použít elektrický otvírák. Držák horkých talířů pak snižuje riziko popálení klienta např. při ohřívání jídla v mikrovlnné troubě. Pro lepší uchopení a manipulaci s krabicovými nápoji slouží držák na tetrapakové balení.



Obr. 6.: Sedačka do vany, sedačka na vanu závěsná –
www.dmapraha.cz (29. 8. 2011)

Vanový zvedák

Vanový zvedák umožní klientovi snadný přesun do vany a z vany, kdy lze ponořit tělo do vody.



Obr. 7.: Zvedák vanový elektrický -
www.dmapraha.cz (29. 8. 2011)

Nástavce na WC

Nástavce jsou vhodné, pokud je toaletní mísa příliš nízká a špatně se na ni sedá a opět vstává. Nástavce se vyrábí vysoké 5, 10 či 15 cm, mohou mít i podpěrky rukou pro snazší vstávání. Mohou se fixovat k toaletní míse nebo mohou být přenosné s podpurnou konstrukcí, s madly a s nastavitelnou výškou.

Cleanlet

Jedná se o speciální záchodové prkénko, které má také funkci bidetu. Tento přístroj umožní klientovi umytí a osušení po vykonání potřeby, aniž by potřeboval asistenci jiné osoby.¹



Obr. 8.: Cleanlet-
www.ortoservis.cz (29. 8. 2011)

Madla

Madla jsou velmi vhodná do koupelen a na WC jako prevence proti pádům, k ulehčení vstávání či sedání na toaletní mísu. Mohou se instalovat přímo do zdi, popřípadě pouze pomocí přísavek na zeď, nebo existují v podobě tzv. švédského madla, které se instaluje na okraj vany. Mohou být součástí vanové sedačky či nástavce na WC. Madla mohou být pevně připevněna, mohou být sklopná nebo i s podporou o podlahu. Vyrábí se v různých rozměrech a z různých materiálů. Alternativou jsou přenosné podpěry k WC, které lze výškově nastavit (popřípadě i šířkově) a v případě potřeby přemístit jinam. Mohou být ale také pevně přichyceny k podlaze.

Protiskluzné podložky

Protiskluzné podložky se umísťují do vany či na podlahu sprchového koutu jako prevence uklouznutí na mokřem povrchu.

Stolička

Stupínek k vaně – používá se jako mezistupeň při přesunu do vany a z vany, kdy je okraj vany pro klienta příliš vysoko. Musí se však zvážit, zda není používání stupínku rizikové z hlediska pádů.

Vybavení sprchového koutu

Pokud má klient sprchový kout, bývá vhodné umístění sedačky, židle či křesla, popřípadě sklopné sedačky, která je instalovaná na zeď a nepřekáží ostatním uživatelům koupelny. Pokud má klient také potíže s přemístěním do koupelny a do sprchového koutu, využívají se vozíky nebo pojízdná křesla. Variant a typů je široká škála.



Obr.9: Sedačka do sprchy sklopná -
www.dmapraha.cz (29. 8. 2011)

Firmy

V následujícím seznamu uvádíme příklady některých známých firem. Pro podrobně zpracovaný seznam odkazujeme na *Nápadník - Sborník informací a rad pro život s postižením*, který vydala Liga za práva vozíčkářů.¹¹ V online podobě je dostupný na <http://www.ligavoze.cz/dokumenty/napadnik.pdf>.

Kompletní sortiment kompenzačních pomůcek:

- DMA Praha, s.r.o., Kunice 207, 251 63, Strančice, tel.: 323 664 465–6,
e-mail: dmapraha@dmapraha.cz, www.dmapraha.cz
- Inter Meta Ostrava, s.r.o., Nádražní 132, 702 00, Ostrava, tel.: 596 133 923,
e-mail: intermeta@mbox.vol.cz, www.intermeta.cz
- PATRON Bohemia, s.r.o., Českolipska 3419, 276 01, Mělník, tel.: 315 630 111,
e-mail: info@patron-bohemia.cz, www.patron-bohemia.cz
 - Hana Gumplová – Sivak, Jana Masaryka 1713, 500 12, Hradec Králové, tel.:
495 220 684, e-mail: sivak@sivak.cz, www.sivak.cz (pobočky Brno, Hrabyně,
Olomouc, Ostrava, Praha)
- Meyra, Hrusická 2538, 141 00, Praha 4, tel.: 272 761 102,
e-mail: meyra@meyra.cz, www.meyra.cz (pobočky Brno, České Budějovice, Jánské Lázně, Ostrava)
- Ortoservis, Ronkova 13, 180 00, Praha 8, tel.: 266 313 652,
e-mail: orto@quick.cz, www.ortoservis.cz (pobočky Brno, České Budějovice, Hrabyně, Kladno)
- Setrans, Rybna 11/681, 110 00, Praha 1, tel.: 224 819 360,
e-mail: setrans@volny.cz, www.zdravotnicke-potreby-a-pomucky.cz
- MEDICCO – Vašíček, s.r.o., Obchodní pasáž, 1. NP plocha č. 9, Heršpická
814/5a, 639 00, Brno, tel.: 543 106 391, e-mail: info@sunrisemedical.cz,
www.sunrisemedical.cz (pobočky Hrabyně, Luže Košumberk, Přerov a Praha)
- Audy, s.r.o., Živného 1 A, 635 00, Brno, tel.: 546 211 469, e-mail: info@audy.cz,
www.audy.cz
- THUASNE SHOPS s.r.o., Naskové 3, 150 00 Praha 5, Thuasne CR s.r.o., Naskové 3, 150 00 Praha 5, info@thuasne.cz,
www.thuasne.cz

Bezbariérové řešení:

- Altech, spol. s r.o., Banov 479, 686 01, Uherské Hradiště, tel.: 572 420 511, e-mail: altech.sales@aeromec.cz, www.altech-uh.cz
- HAJNÝ-S U Nového rybníka 592/III, 392 01 Soběslav, hajnys@cbox.cz, <http://www.sobnet.cz/hajnys/>

Úpravy automobilů:

- INVACAR s.r.o., Průmyslová 464, 387 11 – Katovice, e-mail: info@invacar.com, www.invacar.com
- API CZ s.r.o., Slapy 136 391 76 Slapy u Tábora, api@seznam.cz, www.apicz.com/cz/api/upravy-vozidel-pro-ztp
- Hurt - Josef Hurt - ruční ovládání, Průmyslová zóna Bambousek, 281 26 - Týnec nad Labem, malina@rucniovladani.cz, www.rucniovladani.cz

Pomůcky pro komunikaci

- OS PETIT, Rooseveltova 51, 772 00, Olomouc, tel.: 585 223 716, e-mail: petit@petit-os.cz, www.petit-os.cz/

Literatura

- 1 Lachmann, M.: Kompenzační pomůcky pro tělesně postižené. [Výukový materiál]. [Klinika rehabilitačního lékařství 1. LF UK a VFN v Praze] 2008.
- 2 DMA. Kompenzační, ortopedické a rehabilitační pomůcky 2009. [katalog firmy]. DMA Praha s.r.o.
- 3 DMA. Kompenzační, ortopedické a rehabilitační pomůcky [online]. [cit. 2011-09-08]. Dostupné z: <http://www.dmapraha.cz/>
- 4 Setrans. Zdravotnické potřeby [online]. [cit. 2010-07-28]. Dostupné z: <http://www.zdravotnicke-potreby-a-pomucky.cz/>
- 5 Ortoservis. Pomůcky denní potřeby [online]. [cit. 2010-07-28]. Dostupné z: <http://www.ortoservis.cz/pages/pomucky-denni-potreby/pomucky-denni-potreby.php>
- 6 Invacar. Osobní vozy [online]. [cit. 2010-07-28]. Dostupné z: <http://www.invacar.com/index.php?page=vyrobky&akce=osobni>
- 7 Petit. Pomůcky [online]. [cit. 2010-07-28]. Dostupné z: www.petit-os.cz
- 8 Liga za práva vozíčkářů. Nápadník. Sborník informací a rad pro život s postižením. Brno: Liga za práva vozíčkářů 2007.

Literatura

- 1 Lachmann, M.: Kompenzační pomůcky pro tělesně postižené. [Výukový materiál]. [Klinika rehabilitačního lékařství 1. LF UK a VFN v Praze] 2008.
- 2 DMA. Kompenzační, ortopedické a rehabilitační pomůcky 2009. [katalog firmy]. DMA Praha s.r.o.
- 3 DMA. Kompenzační, ortopedické a rehabilitační pomůcky [online]. [cit. 2011-09-08].
Dostupné z: <http://www.dmapraha.cz/>
- 4 Setrans. Zdravotnické potřeby [online]. [cit. 2010-07-28].
Dostupné z: <http://www.zdravotnicke-potreby-a-pomucky.cz/>
- 5 Ortoservis. Pomůcky denní potřeby [online]. [cit. 2010-07-28].
Dostupné z: <http://www.ortoservis.cz/pages/pomucky-denni-potreby/pomucky-denni-potreby.php>
- 6 Invacar. Osobní vozy [online]. [cit. 2010-07-28]
Dostupné z: <http://www.invacar.com/index.php?page=vyrobky&akce=osobni>
- 7 Petit. Pomůcky [online]. [cit. 2010-07-28].
Dostupné z: www.petit-os.cz
- 8 Liga za práva vozíčkářů. Nápadník. Sborník informací a rad pro život s postižením. Brno: Liga za práva vozíčkářů 2007.

Co dělat po CMP

Po cévní mozkové příhodě je podstatné začít s rehabilitací co nejdříve. Čím dříve se naučíte o své tělo po CMP starat a plně využívat veškerých dostupných služeb tím více podpoříte návrat k aktivnímu produktivnímu životu.

Rehabilitace po cévní mozkové příhodě se opírá o tzv. **plasticitu mozku - neuroplasticitu**. Jde o schopnost přesunout některou získanou funkci (schopnost) z poškozené části mozku do jiné, neporušené. Neporušená část mozkové kůry do jisté míry převezme funkci poškozené části pomocí tvorby nových nervových spojů.¹ Stejně tak může dojít vhodnou stimulací k obnově nervových struktur v poškozené části mozku. Průběh plasticity může být pozitivně ovlivněn pomocí stimulů z okolí (vizuálních, akustických, taktilních atp.). Lepšení stavu může probíhat po mnoho měsíců i několik let po příhodě. **Soustavná rehabilitace je proto velmi důležitá.**²

Obecným cílem rehabilitace je **návrat do běžného života** včetně možnosti vykonávat určité zaměstnání. Práce je v lidském životě důležitá, protože může uspokojovat řadu našich potřeb, jako je finanční ohodnocení, pocit úspěchu, potěšení, spokojenost, pocit, že někam patříme, a vymezuje také naše postavení ve společnosti. Dává nám pocit smysluplnosti života, sebeúcty i naší identitu.³ Proto je důležité směřovat rehabilitaci také k aktivitám potřebným pro návrat do původního zaměstnání, popř. do zaměstnání jiného.

Pro koho je určen

Pro osoby po CMP a jejich blízké, které zajímá, co dělat, kam se obrátit a koho kontaktovat po cévní mozkové příhodě.

Specifika přístupu k osobám s fyzickým postižením včetně CMP, např.:

- zplnomocnění jedince (podpora jeho soběstačnosti, odpovědnosti za vlastní činy – do té míry, jak je v danou chvíli schopen)
- ctít soukromí
- poskytnout zpětnou vazbu a možnost sebereflexe
- respektovat bolest a únavu – včasné ukončení aktivit (čas na odpočinek, občerstvení a na toaletu)
- dbát na bezpečnost (např.: riziko pádu)
- k osobě po CMP přistupovat ideálně z postižené strany
- zajistit, aby byly k dispozici všechny potřebné kompenzační pomůcky
- pokud se jedná o osobu na vozíku, snažíme se přiblížit do jeho zorného úhlu, zvláště pokud mu chceme něco ukázat, přesvědčíme se, že je to vidět i z jeho pohledu

Vždy je nejlepší poradit se s odborníkem, protože nejen každý člověk je originál, ale i následky CMP bývají i přes podobné rysy různé! Proto je třeba volit vždy individuální přístup dle konkrétních potřeb daného člověka. (Seznam možných kontaktů na odborníky uvádíme níže.)

Kontakty na organizace zabývající se problematikou osob po CMP či jiném poranění mozku v hl. m. Praha

ErgoAktiv o. s.

ERGO Aktiv o.s. je nestátní nezisková organizace, jejímž posláním a cílem je poskytnout lidem po cévní mozkové příhodě specifickou podporu a následnou péči, která jim pomůže při návratu do aktivního života a zaměstnání.

Cílovou skupinou jsou motivovaní lidé, kteří v důsledku prodělané cévní mozkové příhody mají problém s návratem do aktivního života, hledáním, získáním nebo udržením placeného zaměstnání.

Mezi klíčové služby, které centrum ERGO Aktiv osobám po CMP nabízí, patří specializovaná ergoterapeutická a fyzioterapeutická péče zaměřená na specifické potřeby osob primárně po prodělané cévní mozkové příhodě a poradenské služby. Jedná se především o intenzivní rehabilitační a vzdělávací program a služby poradny.⁷

Kontakt:

www.ergoaktiv.cz

Tel.: 774939169

E – mail: jana.rudolfova@ergoaktiv.cz

Cerebrum

Cerebrum - Sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin je občanské sdružení, jehož posláním je přispívat k porozumění problematice poranění mozku, poskytovat informace a zejména podporovat občany, kteří utrpěli traumatické či jiné poškození mozku, nebo jejich rodinné příslušníky a pečující.⁵

Kontakt:

www.cerebrum2007.cz

Tel.: (+420) 226 807 048

E - mail: info@cerebrum2007.cz

Sdružení CMP

Jedná se o dobrovolné občanské sdružení pro rehabilitaci osob po cévních mozkových příhodách. Cílem je zlepšování péče o občany postižené CMP, o občany ohrožené vznikem této choroby a o občany s jiným poškozením zdraví se symptomatickými příznaky obdobnými poškození CMP. Sdružení CMP nabízí rekondiční pobyty, kluby CMP a služby poradny.¹⁰

Kontakt:

www.sdruzenicmp.cz

Tel.: 241 721 518

E – mail: scmp@volny.cz

Dílny tvořivosti

Občanské sdružení **Dílny tvořivosti** podporuje zapojení lidí se zdravotním postižením do společnosti, zejména prostřednictvím pracovního uplatnění. Aktivity naší organizace přispívají k uplatňování principu rovných příležitostí lidí s různým znevýhodněním.

Sdružení poskytuje možnost účasti v terapeutické dílně, podporu rodinným příslušníkům, individuální konzultace, odborné semináře a konference. Spolupráce je založena na partnerském respektujícím přístupu kladoucí důraz na individuální potřeby.⁶

Kontakt:

www.dilnytvorivosti.cz

Tel.: 774 372 796

E – mail: dilny_tvorivosti@seznam.cz

Asistence o.s.

Občanské sdružení mimo jiné nabízí svým klientům službu podporovaného zaměstnávání. Podporované zaměstnávání je časově omezená služba určená lidem, kteří hledají placené zaměstnání v běžném pracovním prostředí. Jejich schopnosti získat a zachovat si zaměstnání jsou přitom z různých důvodů omezeny do té míry, že potřebují individuální dlouhodobou a průběžně poskytovanou podporu poskytovanou před i po nástupu do práce.⁴

Kontakt:

www.asistence.org

E – mail: stredisko@asistence.org

Fosa o.s.

Občanské sdružení poskytuje osobám s fyzickým, mentálním či kombinovaným postižením službu podporovaného zaměstnávání. Hlavním cílem je umožnit lidem z cílové skupiny získat a udržet si takové zaměstnání na otevřeném trhu práce, které odpovídá jejich zájmům, schopnostem, nadání i osobním možnostem, a zároveň odpovídá potřebám zaměstnavatele.⁸

Kontakt:

<http://www.fosaops.org>

Tel.: 271 910 016, 775 350 115

E – mail: fosaops@fosaops.org

Klub afázie o. s.

Občanské sdružení podporující osoby s afázií. Poskytuje poradenské služby, organizuje skupinová setkání lidí s afázií a hájí zájmy afatiků.⁹

Kontakt:

<http://www.klubafasie.com>

Tel.: +420776754080 (Mgr. Zuzana Konůpková – předsedkyně, klinický logoped)

E – mail: info@klubafasie.com

Kontakty na některá zařízení poskytující rehabilitační programy

Vojenský rehabilitační ústav Slapy

www.volareza.cz

rezervace@dl.vlrz.cz

Tel.: 257 750 243/071

Oddělení rehabilitační a fyzikální medicíny UVN

www.uvn.cz

Michal.riha@uvn.cz (primář)

Tel.: +420 973 208 281

Léčebna dlouhodobě nemocných UVN

www.uvn.cz

Vrchní sestra: ivana.koudelkova@uvn.cz, tel.: +420 973 203 706

Zdravotně sociální pracovnice, tel.: +420 973 202 891

Rehabilitační klinika Malvazinky

www.malvazinky.cz

Tel.: 251 116 602, 251 116 712

Ergoterapie: Tereza Černá: terka.cerna@seznam.cz

Neurologická klinika 1LF UK a VFN v Praze

<http://www.neuro.lf1.cuni.cz>

Neuro.@lf1.cuni.cz

Tel.: 224 92 26 78

KRL Albertov

www.reha.lf1.cuni.cz

Tel.: 224 968 491

Primářka - MUDr. Yvona Angerová, Angerova.yvona@vfn.cz

Hlavní fyzioterapeut – Vendula Matolínová, Vendula.matolinova@vfn.cz

Ergoterapeut – Mgr. Kateřina Svěčená, Katerina.svecena@vfn.cz

Rehabilitační ústav Hrabyně

www.ruhrabyne.cz

ruhrabyne@ruhrabyne.cz

Tel.: 553 603 111 (recepce)

Rehabilitační ústav Chotěboř

<http://www.rehustav.cz/>

RU Hrabyně, detašované pracoviště v Chuchelné

www.ruhrabyne.cz

ruchuchelna@ruhrabyne.cz

Tel.: 553 683 300

Lázně Hotel Vráž

www.lazne-vraz.cz

osetrovna@lazne-vraz.cz

Tel.: 382737234

Lázně Darkov

www.darkov.cz

info@darkov.cz

+420 596 371 111 (ústředna rehabilitační sanatorium)

EXODUS

www.exodus.cz

cerna@exodus.cz (soc. rehabilitace)

soucek@exodus.cz (soc. poradenství), tel. 776 382 047

tesarova@exodus.cz (denní stacionář), tel. 777 656 204

Garc Kladno

www.garc.cz

Rehabilitační ambulance:

Mgr. Irena Prchlíková, tel.: 312 256 545

Sociální pracovnice:

Bc. Markéta Slavičková, socialni@garc.cz, tel.: 312 256 546

Hamzova odborná léčebna pro děti a dospělé, Luže-Košumberg

www.hamzova-lecebna.cz

Úsek ošetrovatelské péče – Jaroslava Zavoralova, zavoralova@hamzova-lecebna.cz, tel.: 469 648 102

Léčebné a rehabilitační středisko Chvaly

www.lrs-chvaly.cz

lrs@lrs-chvaly.cz

Tel.: 281 040 771 – 780

Státní léčebné lázně Janské lázně, s. p.

www.janskelazne.com

info@janskelazne.com

Tel.: +420 499 860 111

Literatura a zdroje:

- 1 Pfeiffer, J. Neurologie v rehabilitaci. Ilustrovala Kateřina Novotná. Praha: Grada Publishing 2007. ISBN 978-80-247-1135-5
- 2 Trojan, S., Druga, R., Pfeiffer, J., Votava, J. Fyziologie a léčebná rehabilitace motoriky člověka. 3. Vydání. Praha: Grada Publishing 2005. ISBN 80-247-1296-2
- 3 Rice, V.J., Luster, S. Restoring Competence for the Worker Role. In Occupational therapy for physical dysfunction. Editors Mary Vining Radomski, Catherine A. Trombly Latham. 6th edition. USA: Lippincott Williams & Wilkins © 2008. Chapter 33. s. 875-908. ISBN 0-7817-6312-6
- 4 Asistence o.s. [online]. [cit. 30. 8. 2011].
Dostupné z www.asistence.org
- 5 Cerebrum o.s. Sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin. [online]. [cit. 30. 8. 2011]
Dostupné z <http://www.cerebrum2007.cz>
- 6 Dílny tvořivosti o.s. [online]. [cit. 30. 8. 2011].
Dostupné z <http://www.dilnytvořivosti.cz>
- 7 ErgoAktiv o. s. Centrum odborné péče pro osoby po CMP či jiném poranění mozku. [online]. [cit. 30. 8. 2011]
Dostupné z <http://www.ergoaktiv.cz>
- 8 Fosa o.s. [online]. [cit. 30. 8. 2011].
Dostupné z <http://www.fosaops.org>
- 9 Klub afázie [online]. [cit. 16. 9. 2011].
Dostupné z <http://www.klubafasie.com>
- 10 Sdružení CMP [online]. [cit. 30. 8. 2011].
Dostupné z <http://sdruzenicmp.cz/cz/>

Další užitečná cvičení

Tato kapitola obsahuje cvičení, která se během ročního provozu Centra odborné péče pro osoby po CMP a jiném poranění mozku osvědčila jako užitečná pro tuto skupinu osob.

Jedná se především o trénink obličejových svalů (z důvodu hemiparézy postihující též obličejovou část), nácvik řeči (v případě zasažení řečového centra) a oční cviky.

Cvičení byla konzultována s logopedem.

Pro koho je určen

Pro osoby, které mají potíže s funkcí řeči a to v důsledku hemiparézy a následného ochabnutí obličejových svalů (disartrie) či následkem poškození řečového centra mozku (potíže s porozuměním řeči, s výbavností a užitím slov a tvorbou vět. Dále pro osoby, u kterých hemiparéza zasáhla i oční svaly a mají potíže se souměrností očních bulev.

Kontraindikace pro účast na modulu

- Zdravotní stav vyžadující klid na lůžku
- Akutní stavy onemocnění (probíhající ataka, horečnatá onemocnění atd.)
- Bolestivé stavy snižující schopnost soustředění

Trénink obličejových svalů

Cviky pro podporu artikulace

Trénované oblasti: svaly obličeje, nácvik řeči v případě disartie

Pro koho je cvičení vhodné:

pro osoby s hemiparézou zasahující obličejové svaly či parézou některého z obličejových nervů

Fyzické úkoly:

- Výdrž v sedu
- Pohyb svalů obličeje

Pomůcky:

seznam cviků, zrcadlo k sebekontrolě

Psychické úkoly:

- Porozumění/zapamatování si instrukcí
- Koncentrace

Prostředí:

židle, stůl

Přizpůsobení aktivity:

- Množství cviků
- Dopomoc horní končetinou

Z

Zadání:

Během provádění následujících cviků dbejte na to, aby byl váš obličej souměrný (případně si dopomozte rukou) a aby se při zatnutí svaly nechvěly. Ideálně cvičte před zrcadlem.

1. Co nejvíce otevřít pusu -> vydržet 5s (pozor na asymetrii a třes) -> povolit -> opakovat 5krát -> co nejvíce stisknout rty -> vydržet 5s (pozor na symetrii a třes) -> uvolnit -> opakovat 5krát – ideálně opakovat několikrát za den
2. Našpulte rty a „posílejte pusy“ - 10x
3. Našpulte rty a roztáhněte je do úsměvu, rty držte u sebe - 5x
4. Našpulte rty a roztáhněte je do úsměvu s viditelnými zuby - 5x
5. Nadýchněte se, vyfoukněte vzduch a držte ho ve tvářích - 5x
6. Nadýchněte se, udržte vzduch ve tvářích a přelévejte ho z jedné tváře do druhé
7. Jazykem střídavě tlačte do obou tváří, rty u sebe, na každou stranu-10x
8. Objedte jazykem dásně se zavřenými rty - 5x na každou stranu
9. Co nejrychleji se dotýkejte jazykem jednoho a druhého koutku, rty jsou přitom mírně pootevřené
10. Vyplázněte co nejvíce jazyk a vydržte 5sec. - 5x
11. Překládejte horní ret přes dolní a naopak - 5x
12. Zavřete oči na 5 sec.-5x
13. Zvedněte co nejvíce obočí, jako když se díváte na 5 sec. -10 x
14. Zamračte se, obočí k sobě na 5 sec.-10x

Oční cviky

Trénované oblasti: oční svaly (souměrnost očních bulv, zlepšení zraku)

Pro koho je cvičení vhodné:

pro osoby s potížemi se zrakem následkem CMP

Pomůcky:

seznam cviků

Prostředí:

židle, stůl

Fyzické úkoly:

- Výdrž v sedu

Psychické úkoly:

- Porozumění/zapamatování si instrukcí
- Koncentrace

Přizpůsobení a stupňování aktivity:

- Množství cviků

Z

Zadání:

Převzato od Cvičíme.cz. ¹

Před vlastním očním cvičením je třeba nejprve procvičit ramena a krk. Zlepší se tím prokrvení nervů páteře, krku a tím i očí, uvolní se krční svaly. **Je nezbytné se na cviky soustředit.** Bezmyšlenkovité cvičení nemá velkou naději na úspěch.

Je nezbytné provádět pohyby očima uvolněné a nenásilně, ovšem až do krajních poloh. Po každém cviku následuje krátký odpočinek. **Cvičí se zásadně bez brýlí!**

1. Promasírujte oční bulvy, případně celý obličej lehkými krouživými pohyby bříšky prstů.
2. Zavřete oči a intenzívně svírejte několik sekund víčka (napětí svalů lze i slyšet). Pak dvacetkrát zamrkejte. Celé opakujeme 5x.
3. Pohledy nahoru a dolů. Hlavu držte uvolněně, oči mírně povolte a pohybujte jimi nahoru a dolů. Snažíme se dívat na kořen nosu. Opakujeme 6x.
4. Totéž jako u předchozího cviku, ale se zavřenýma očima.
5. Několikrát opisujte očima do prostoru před sebou velké písmeno H.
6. Úhlopříčné pohyby. Podívat se intenzívně nahoru doprava, pak dolů doleva. Totéž na druhou stranu. Opakujeme 3x.
7. Několikrát opisujeme očima do prostoru před sebou velké písmeno A.
8. Kroužení očima. Podívejte se na kořen nosu a potom pohybujte 4x očima v kruzích na jednu stranu. Odpočiňte si a zopakujte totéž na druhou stranu.
9. Totéž jako u předchozího cviku, ale se zavřenýma očima.
10. Zaostrování. Ve vzdálenosti asi 20 cm před očima vztyčte prst (aby byl vidět ostře). Pak se podívejte na předmět (nebo bod) vzdálený minimálně 5 metrů a zaostrte na něj. Pohledy na prst a na vzdálený předmět (bod) střídáme asi 10x. Cvičení je provádějte vždy s dokonalým zaostrěním a snažte se postupně zrychlovat. Lze cvičit několikrát denně.
11. Dvacetkrát zamrkejte.
12. Osvěžení očních svalů vodou. 20x si dlaněmi rázně špláchněte studenou vodu na zavřené oči. Lze provádět vícekrát za den.

1. Promasírujte oční bulvy, případně celý obličej lehkými krouživými pohyby bříšky prstů.
2. Zavřete oči a intenzívně svírejte několik sekund víčka (napětí svalů lze i slyšet). Pak dvacetkrát zamrkejte. Celé opakujeme 5x.
3. Pohledy nahoru a dolů. Hlavu držte uvolněně, oči mírně povolte a pohybujte jimi nahoru a dolů. Snažíme se dívat na kořen nosu. Opakujeme 6x.
4. Totéž jako u předchozího cviku, ale se zavřenýma očima.
5. Několikrát opisujte očima do prostoru před sebou velké písmeno H.
6. Úhlopříčné pohyby. Podívat se intenzívně nahoru doprava, pak dolů doleva. Totéž na druhou stranu. Opakujeme 3x.
7. Několikrát opisujeme očima do prostoru před sebou velké písmeno A.
8. Kroužení očima. Podívejte se na kořen nosu a potom pohybujte 4x očima v kruzích na jednu stranu. Odpočiňte si a zopakujte totéž na druhou stranu.
9. Totéž jako u předchozího cviku, ale se zavřenýma očima.
10. Zaostřování. Ve vzdálenosti asi 20 cm před očima vztyčte prst (aby byl vidět ostře). Pak se podívejte na předmět (nebo bod) vzdálený minimálně 5 metrů a zaostřete na něj. Pohledy na prst a na vzdálený předmět (bod) střídáme asi 10x. Cvičení je provádějte vždy s dokonalým zaostřením a snažte se postupně zrychlovat. Lze cvičit několikrát denně.
11. Dvacetkrát zamrkejte.
12. Osvěžení očních svalů vodou. 20x si dlaněmi rázně špláchněte studenou vodu na zavřené oči. Lze provádět vícekrát za den.

Nácvik řeči

Skládání slov z písmen

Trénované oblasti: řeč – výbavnost slov a tvorba vět, paměť

Pro koho je cvičení vhodné:

při afázii – potíže s výbavností a užitím slov

Pomůcky:

vystříhaná písmena a obrázky

Prostředí:

židle, stůl

Fyzické úkoly:

- Výdrž v sedu
- JM – skládání písmen

Psychické úkoly:

- Porozumění/zapamatování si instrukcí
- Koncentrace

Stupňování aktivity:

- Skládání bez obrázků
- Dát množství písmen a skládat libovolná slova

Přizpůsobení aktivity:

- Nápověda prvního či prvního a posledního písmene
- Zasazení slova do souvislosti

Z Zadání:

Zadání můžete opět upravovat dle potřeb – možnost různé náročnosti skládaných slov (délka, háčky a čárky), skládání určitého slova bez nápovědy obrázkem či skládání libovolných slov z množství písmen apod. Dále můžete tvořit slovesa související se složenými podstatnými jmény.

Z následujících písmen složte slova dle obrázků, na závěr veškerá složená slova užitě ve větách a poté je zkuste zopakovat zpaměti:



SNO



RPOE



IKNAH



UENBB



UKVACERI



SBAUUOT



IHDNYO



ŽYPNOOK

Skládání vět ze slov

Trénované oblasti: řeč – tvorba vět a užití slov

Pro koho je cvičení vhodné:

při afázii – potíže s užitím slov a tvorbou vět

Pomůcky:

vystříhaná slova

Prostředí:

židle, stůl

Fyzické úkoly:

- Výdrž v sedu
- JM – skládání papírků se slovy

Psychické úkoly:

- Porozumění/zapamatování si instrukcí
- Koncentrace

Stupňování aktivity:

- Délka a složitost vět

Přizpůsobení aktivity:

- Náповěda prvního či prvního a posledního slova
- Krátké jednoduché věty

Z

Zadání:

Složte z následujících slov smysluplné a gramaticky správné věty:

červená růže je

(Růže je červená)

zimě jsou vánoce v

(Vánoce jsou v zimě)

po jezdí auta silnici

(Auta jezdí po silnici)

plotem štěká za pes

(Za plotem štěká pes.)

pluje řece labuť na

(Na řece pluje labuť)

je část těla ruka lidského

(Ruka je část lidského těla)

jablka na rostou stromech podzim na

(Jablka rostou na stromech na podzim. / Na podzim rostou na stromech jablka.)

Popis obrázku

Trénované oblasti: řečové funkce (výbavnost slov, tvorba vět, porozumění otázce), paměť

Pro koho je cvičení vhodné:

pro osoby trpící afázií

Pomůcky:

popisovaný obrázek

Prostředí:

židle, stůl

Fyzické úkoly:

- Výdrž v sedu
- Zrakové vnímání

Psychické úkoly:

- Porozumění otázce, tvorba vět, komunikace
- Koncentrace

Stupňování aktivity:

- Odpovídat celou větou
- Množství otázek
- Náročnost popisovaného obrázku

Přizpůsobení aktivity:

- Množství otázek
- Náповěda, opakování
- Jednodušší obrázek

Z Zadání:

Následující zadání slouží pouze jako inspirace. Možných variant otázek a obrázků k popisu je nepřeberné množství a je vhodné celý popis i náročnost obrázku přizpůsobit individuálním schopnostem jedince.

1. Vyjmenujte vše, co vidíte na obrázku.
2. Kolik je osob na obrázku? Co dělají? Jakou mají náladu? Popište, co mají na sobě.
3. Jaký mohou mít vztah (matka, otec, dcera)? Vyjmenujte další členy rodiny, které znáte (babička, děda, strýc...)
4. V jaké místnosti v bytě pravděpodobně jsou? Jaké mohou být v bytě místnosti?
5. Co mohou vařit?
6. Jakou mají náladu?
7. Nyní popište celý obrázek a shrňte vše, co jste již vyjmenoval.
8. Obrázek obraťte a popište vše, co na něm bylo z paměti.



Obr.: Obrázek převzat z <http://www.graphicshunt.com>

Literatura a zdroje

1. Cvičíme.cz [online]. [cit. 12. 9. 2011]. Dostupné z <http://www.cvicime.cz/>

Rejstřík

A

ADL, 32, 67, 71
afázie, 8, 10, 12, 20, 21, 77, 111, 115
artikulace, 4, 117

B

bezbariérové řešení, 107

C

cílené pohyby, 91, 93, 95
citlivost, 45, 49, 58
CMP, 4, 6, 7, 37, 39, 41, 45, 46, 80, 109, 110, 115, 116, 118, 121

Č

čítí, 49, 58
čtení, 26, 29, 30, 32, 34, 37, 39, 41, 71, 91, 93, 95

D

disartie, 117

E

ergonomie, 3, 79, 81, 82, 100

F

firmy, 4, 99, 106, 107, 108

F

grafomotorika, 3, 8, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 26, 32, 55, 56, 57

H

horní končetiny, 45, 46, 55, 56, 98
hrubá motorika, 54, 58, 62, 71, 75, 77

J

jemná motorika, 3, 6, 19, 30, 45, 47, 49, 54, 58, 62, 64, 67, 75, 77

K

kategorizace, 37, 39, 41

kognitivní funkce, 3, 6, 7, 30, 64, 73, 75, 91, 93, 95
komunikace, 73, 77, 97, 98, 123
konstrukční schopnosti, 8, 10, 22
kontakty, 3, 110, 112
koordinace, 3, 6, 45, 47, 49, 50, 51, 53, 54, 56, 58, 62, 64, 67, 75, 91, 93, 95
koordinace pohybů, 3, 6, 45, 47, 49, 50, 54, 58, 62, 64, 67, 75

L

logické uvažování, 19
lokomoce, 71

N

nácvik řeči, 37, 116, 117, 120
nastavení myši, 4, 88

O

oční cviky, 4, 116, 118
odlišení figury a pozadí, 12
orientace časem, 19, 95
orientace v 2D prostoru, 3, 26, 32, 34
orientace v prostoru, 16, 26, 67, 71, 73
ovládání počítače, 4, 81, 87, 88, 91, 93, 95

P

paměť, 6, 7, 25, 29, 37, 39, 41, 44, 69, 91, 95, 120, 123
péče o končetinu, 46
percepční funkce, 62
plánování, 30, 34, 69, 95
počítač, 3, 4, 6, 32, 80, 81, 82, 83, 86, 87, 88, 91, 93, 95, 97, 98
počítání, 13, 26, 48, 95
pojmenování, 13, 29
polohování, 45, 46
pomůcky, 4, 6, 26, 29, 30, 34, 37, 39, 41, 46, 49, 54, 58, 62, 64, 67, 71, 73, 75, 77, 83, 91, 93, 95, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 107, 108, 109, 117, 118, 120, 122, 123
porozumění textu, 25
pozornost, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 23, 26, 29, 30, 35, 37, 39, 41, 62, 64, 91, 93, 95
práce dle instrukcí, 91, 93, 95
práce s paretickou horní končetinou, 3, 45

přesnost, 65, 76, 90, 91, 93, 95, 100
 přiřazování, 14, 26, 39, 40, 41
 přizpůsobení prostředí, 3, 83
 psychosociální funkce, 71

R

rozhodování, 29, 30, 32, 75
 rozsah pohybu, 30, 62, 100

Ř

řečové funkce, 123

S

senzorické funkce, 67, 73
 soběstačnost, 4, 6, 46, 69, 98, 109
 správný sed, 3, 54, 59, 81
 stereognozie, 45, 58
 svalová síla, 45, 47, 49, 52, 73
 svaly obličeje, 117

T

terapeutická hmota, 49
 tvorba slov, 3, 15, 37, 41
 tvorba vět, 23, 120, 122, 123

U

úpravy automobilů, 107
 užití slov, 122

V

verbální procvičování, 39, 41
 vizuální schopnosti, 8, 10, 22
 všední denní činnosti, 71, 73, 75, 77
 výbavnost slov, 23, 29, 37, 120, 123
 vyhledávání dle souřadnic, 17

Z

zdroje, 4, 76, 97, 115, 125
 zrakové vnímání, 3, 12, 13, 22, 123

