

Pohybové hry stimulujú schopnosť fungovať v skupine. Rozvíjajú potrebu spoločných aktivít a sú príležitosťou na získavanie nových spoločenských kontaktov. Hry podnecujú k inteligentnému správaniu, nútia využívať nápaditosť, odvahu a mobilizujú do ďalšej práce. Cvičenia musia byť pestré, nesmú trvať dlho, aby neboli pre chorých únavné. Cieľom pohybových hier je zlepšenie pohybových zručností, mentálnej výkonnosti, telesnej zdatnosti, priestorovej orientácie, priestorovej gnózie, koordinácie oko-ruka, uľahčovanie medziľudských vzťahov, stimulovanie komunikácie (1). Brown et al. (2021) v práci Vplyv skupinového cvičenia na kognitívnu výkonnosť a náladu u seniorov s pobytom v zariadeniach strednej a samoobslužnej starostlivosti realizovali randomizovanú kontrolovanú štúdiu, jej cieľom bolo zistiť vplyv všeobecného skupinového cvičebného programu na kognitívnu výkonnosť a náladu u seniorov bez demencie žijúcich v dedinách. Pomocou štandardných neuropsychologických testov hodnotili kognitívnu výkonnosť na začiatku a po 6-mesačnom opakovanom teste v troch doménach: (1) fluidná inteligencia; (2) vizuálna, verbálna a pracovná pamäť; (3) výkonné fungovanie. Nálada bola hodnotená aj pomocou geriatrickej škály depresie (GDS) a plánu pozitívnych a negatívnych afektov (PANAS). Program významne zlepšil kognitívnu výkonnosť fluidnej inteligencie. Došlo tiež k významnému zlepšeniu pozitívnej škály PANAS v skupinách a náznak, že dva cvičebné programy znížili depresiu u tých, ktorí mali pôvodne vysoké skóre GDS. Okrem toho boli oba skupinové cvičebné programy prospešné aj pre určité aspekty nálady počas 6-mesačného intervenčného obdobia (3).

Relaxačné cvičenia majú za cieľ zníženie svalového napätia. V širšom ponímaní môžeme využívať relaxačné cvičenia na vedomé zníženie tonusu kostrového svalstva a reguláciu frekvencie srdca a dýchacieho rytmu. Dôležitou podmienkou pre nácvik relaxácie je odstránenie rušivých vplyvov a dráždivých podnetov z prostredia. Z toho vyplýva, že na správny nácvik relaxácie je nevyhnutné pokojné prostredie, tichá miestnosť a primeraná teplota. Vhodné je použiť špeciálne vybranú tichú, upokojujúcu pôsobiacu hudbu a jemnú hlasovú intonáciu pri zadávaní úloh. Veľmi

dôležitá je aj poloha pacienta. Pre navodenie celkovej relaxácie s nácvikom najčastejšie začíname v ľahu na chrbte najlepšie na tvrdej podložke alebo v ľahu na boku, na bruchu, prípadne v polosede alebo v celkovom závесе (4). Relaxačné cvičenia sú cvičenia, pri ktorých dosiahneme komplexné i lokálne zníženie napätia kostrového svalstva prostredníctvom vedomého pohybu alebo polohy tela. Pomocou relaxačných cvičení pozitívne ovplyvňujeme vegetatívny nervový systém, ktorý následne ovláda činnosť všetkých vnútorných orgánov (znižuje krvný tlak, srdcovú a dychovú frekvenciu). Cvičenia napomáhajú harmonizovať vnútorné prostredie organizmu, preto ich môžeme odporučiť ako cieľnú prevenciu pred fyzickým a psychickým preťažením. Cieľom relaxačných cvičení je vedomé znižovanie svalového a súčasne aj psychického napätia. Cvičenia vyvolávajú stav pokoja, zlepšujú duševnú kondíciu, zlepšujú koncentráciu pozornosti, zlepšujú pamäť, myslenie, predstavivosť, fantáziu, zvyšujú odolnosť voči záťaži, zvyšujú efektivitu psychických funkcií. Relaxácia môže byť celková alebo miestna (lokálna). Využíva sa pred cvičením, počas neho alebo po cvičení v trvaní okolo 20 – 30 minút 1 – 2x denne. Relaxácia tvorí veľmi významnú súčasť pohybovej liečby, lebo ňou pripravujeme pacienta na ďalšie procedúry, najmä na cvičenie. Čím lepšie vie pacient svoje svalstvo uvoľniť, tým lepšiu bázu si vytvorí na aktívny svalový stah, a teda aj na výcvik sily, rýchlosti, vytrvalosti a iných kvalít svalovej akcie (5, 6). Uvoľnenie závisí aj od kvality dotykovej sestry, ktorá nimi terapeuticky pôsobí počas kúpeľa, v priebehu polohovania, pri podpore a stimulácii dýchania alebo pomoci pri pohybe. Princíp účinku celkového kúpeľa v bazálnej stimulácii spočíva v tom, že koreň každého chĺpku je obklopený bohatou nervovou sieťou, ktorá registruje dotyk a prenáša tieto informácie do mozgu (7). Ak pochopíme, že umývanie pacienta v smere rastu chĺpkov upokojuje, tak pri večernej toalete použijeme tento spôsob umývania. Pre stimuláciu vestibulárneho systému môžeme využívať nepatrné pohyby pacientovou hlavou. Zdvíhacie zariadenie veľmi uľahčuje manipuláciu s pacientom a zároveň ho aj vestibulárne stimuluje. Kurz et al. (2009) v štúdiu Kognitívna rehabilitácia u pacientov s miernou kognitívnu poruchou preskúmali

výhody viaczožkového kognitívneho rehabilitačného programu u pacientov s miernou kognitívnu poruchou (MCI). Pacienti s MCI (n = 18) a pacienti s miernou demenciou pri Alzheimerovej chorobe (n = 10) sa zúčastnili 4-týždňového kognitívneho rehabilitačného programu v prostredí dennej kliniky. Intervencia bola poskytovaná v skupinovom formáte a zahŕňala plánovanie aktivít, nácvik sebaapresadzovania, relaxačné techniky, zvládanie stresu, používanie externých pamäťových pomôcok, tréning pamäte a motorické cvičenie. Po 4 týždňoch pacienti s MCI vykazovali významné zlepšenie aktív každodenného života, nálady, verbálnej a neverbálnej epizodickej pamäte. Na rozdiel od toho pacienti s miernou demenciou vykazovali nevýznamné zvýšenie verbálnej pamäte, ale žiadne iné zmeny. Subjekty s MCI zaradené do kontrolného stavu na čakacej listine (n = 12) vykazovali významný účinok opätovného testu na verbálnu epizodickú pamäť, ale žiadne zlepšenie každodenných činností alebo nálady. Štúdia ukazuje, že pacienti s MCI profitujú z viaczožkového kognitívneho rehabilitačného programu s ohľadom na aktivity každodenného života, náladu a výkonnosť pamäte (8).

Ergoterapiu – liečbu prácou – môžeme charakterizovať ako zamestnávanie, vzdelávanie, samoobsluhu, sebestačnosť a samostatnosť alebo pracovné činnosti (9). Zdôrazňuje sa jej význam pre uchovanie a cvičenie zdravých dynamických stereotypov, ochrana pred psychickou depriváciou a priame syndromologické pôsobenie, najmä pri redukcii negatívnych príznakov a tlmení niektorých produktívnych fenoménov (7). Aktivity, ktoré človek vykonáva, tvoria most medzi jeho vnútorným a vonkajším svetom. Počas činnosti človek ukáže, ako môže prežívať a pociťovať radosť, riešiť problémy, vyjadrovať samého seba, svoje silné a slabé stránky. Činnosť ovplyvňuje do značnej miery jeho sociálnu úlohu. Ergoterapia svojím dôrazom na činnosť v terapii podporuje ich funkciu a význam v živote človeka. Podstatou ergoterapie je na jednej strane zhodnotenie vplyvu choroby alebo problému na pacienta a vykonávanie každodenných činností, na druhej strane využitie aktivít v liečbe (10, 11). Cieľom ergoterapie je zlepšenie kvality života, udržiavanie fyzickej