



Univerzita Palackého v Olomouci  
Cyrilometodějská teologická fakulta  
Katedra křesťanské sociální práce

# **Využití Feldenkraisovy metody při práci se seniory**

**Bakalářská práce**

**Sociální politika a sociální práce**

**Charitativní a sociální práce**

Autor: Milada Minářová  
Vedoucí práce: Mgr. Pavlína Jurníčková, Ph.D.

Olomouc 2024



### Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně na základě použitých pramenů a literatury uvedených v bibliografickém seznamu.

V Olomouci 24.4.2024

Milada Minářová



## Poděkování

Na tomto místě chci poděkovat vedoucí práce, paní Mgr. Pavlíně Jurníčkové, Ph.D. za její obětavé a vstřícné vedení v průběhu psaní práce. Jsem vděčná za připomínky, trpělivost a zpětnou vazbu, kterou mi vždy ochotně poskytla. Poděkování také patří celé mé rodině, za podporu ve studiu.



# Obsah

Úvod.....	5
1 Senioři a jejich potřeby z pohledu sociální práce .....	7
1.1 Fyzické a psychické změny spojené s věkem.....	11
1.2 Klient z holistického pohledu.....	12
1.3 Potřeba péče a podpory .....	13
2 Feldenkraisova metoda.....	15
2.1 Historie vývoje metody .....	16
2.2 Principy Feldenkraisovy metody.....	17
2.3 Výhody a efekty metody .....	19
3 Terénní služby pro seniory .....	22
3.1 Existující služby a jejich výhody.....	23
3.2 Potenciál Feldenkraisovy metody v terénní péči.....	28
PRAKTICKÁ ČÁST.....	31
4 Návrh projektu zavedení Feldenkraisovy metody.....	31
4.1 Cíle projektu.....	31
5 Analýza potřebnosti.....	33
5.1 Interview a cílová skupina.....	33
5.2 Klíčové aktivity a předpokládané výsledky projektu .....	36
5.3 Indikátory splnění klíčových aktivit.....	37
5.4 Proškolení sociálních pracovníků.....	38
5.5 Propagace mezi seniory.....	39
5.6 Doba realizace .....	40
5.7 Evaluace .....	41
5.8 Management rizik.....	42
5.9 Harmonogram denního cvičení .....	43
5.10Přínosy zavedení metody.....	45
5.11Rozpočet projektu.....	47
6 Shrnutí .....	48
Závěr.....	49
Bibliografie.....	51
Seznam tabulek .....	52





## Úvod

Stárnutí obyvatelstva je globálním jevem, který s sebou přináší nové výzvy v oblasti péče o seniory. S postupujícím věkem dochází k fyzickým a psychickým změnám, které vyžadují specifický přístup k péči a podpoře.

Feldenkraisova metoda je inovativní pohybová terapie, která se zaměřuje na rozvoj povědomí o vlastním pohybovém systému a zlepšení celkové pohyblivosti. Tato metoda byla vyvinuta v polovině 20. století izraelským fyzikem a inženýrem Moshem Feldenkraisem, který kombinoval své znalosti z oblasti biomechaniky, neurologie a východních pohybových tradic. Hlavním cílem Feldenkraisovy metody je dosažení efektivnějšího a harmoničtějšího pohybu, který vede k celkovému zlepšení kvality života.

Tato metoda řeší mnoho problémů spojených s pohybovým aparátem, bolestí zad, krční a ramenní oblasti, a také problémy s koordinací. Moshé Feldenkrais věřil, že přetížení a stereotypní pohyby vedou k omezení pohyblivosti a mohou způsobit bolesti a nepohodlí. Feldenkraisova metoda nabízí sérii jemných cvičení a pohybových vzorců, které vedou k uvědomění si vlastních pohybových návyků a k postupnému překonávání omezení. Metoda navázala na principy neuroplasticity, což je schopnost mozku přizpůsobovat se a měnit svou strukturu na základě nových zkušeností. Využívá kombinaci pohybových cvičení, doteku a verbálních instrukcí, aby podpořila klienty v objevování nových, efektivnějších pohybových strategií. Tato metoda je vhodná pro lidi všech věkových kategorií a pohybových schopností. Je široce využívána v rehabilitaci, sportovním výcviku, a také jako prevence a podpora celkového zdraví. Lidé s chronickými bolestmi, neurologickými obtížemi nebo prostě ti, kteří hledají lepší porozumění svému tělu, mohou tuto metodu praktikovat. Díky individuálnímu přístupu umožňuje Feldenkraisova metoda klientům objevit a zkoumat vlastní pohybový potenciál a postupně dosahovat optimální pohybové funkce.

Feldenkraisova metoda nabízí unikátní perspektivu, jak propojit tělesnou pohodu s psychosociálním rozvojem, což je zvláště přínosné v kontextu sociální práce. Tato metoda se zaměřuje na individuální pohybové vzorce a uvědomění tělesných sensací, což může být klíčem k porozumění a zvládnutí stresu a emocionálních výzev. Sociální pracovníci mohou využít Feldenkraisovu metodu k posílení klientů, kteří procházejí obtížnými životními situacemi, a pomoci jim rozvíjet lepší strategie pro zvládnutí stresu a tlaku.

V rámci sociální práce může Feldenkraisova metoda také přinést nový pohled na empowerment jednotlivců. Posílení tělesného sebeuvědomění může podpořit klienty v jejich osobním růstu

a procesu změny. Cvičení zaměřené na uvědomění tělesných pohybů může přinést klientům dovednosti, jak lépe reagovat na vnější tlaky a najít rovnováhu ve svém každodenním životě.

Práce se zaměřuje na využití Feldenkraisovy metody při práci se seniory, s cílem zkoumat možnosti, jak může tato inovativní metoda přinést pozitivní změny v jejich životech.

Cílem práce je navrhnout a vypracovat projekt na zavedení Feldenkraisovy metody do terénní služby pro seniory v rámci terénních sociálních služeb.

Konceptuální část práce se věnuje seniorům a jejich potřebám, a to jak z hlediska fyzických, tak psychických změn spojených s věkem. Další kapitoly práce se věnují Feldenkraisově metodě, popisují historii jejího vzniku, její principy a metody a uvádí výhody a efekty, které mohou být pro seniory přínosné. Následující kapitoly se zaměřují na terénní služby pro seniory, zkoumají existující služby a analyzují potenciál, který může Feldenkraisova metoda v terénní péči přinést.

V praktické části práce bude představen návrh projektu zavedení metody v péči o seniory včetně cílů projektu, dále bude popsána analýza potřeb cílové skupiny včetně klíčových aktivit, indikátorů splnění klíčových aktivit, managementu rizik, harmonogramu projektu, přínosů zavedení metody a rozpočtu projektu.

Závěrečná kapitola práce zhodnotí dosažení cílů práce a naznačí možné směry pro budoucí výzkum a implementaci Feldenkraisovy metody v oblasti péče o seniory.

Výběr tématu práce byl z pohledu autora práce motivován několika klíčovými faktory. Prvním z nich je rostoucí demografický trend stárnutí populace, což přináší výzvy v oblasti péče a podpory pro starší jedince. Toto téma se tak stává aktuálním a relevantním, neboť je důležité hledat inovativní a efektivní přístupy k zachování a zlepšení kvality života seniorů. Feldenkraisova metoda je považována za moderní a komplexní přístup k pohybové terapii, který může mít široký vliv na různé aspekty života seniorů. Její zaměření na povědomí o pohybu a postupné zdokonalování pohybových schopností může být pro starší generaci zvláště přínosné v kontextu změn spojených s věkem, jako jsou omezení pohyblivosti, bolesti či problémy s koordinací.

Další roli při výběru tématu hrál inovativní charakter metody a její schopnost navazovat na principy neuroplasticity, což je důležitým faktorem v péči o seniory, kteří často čelí výzvám spojeným s neurologickými změnami a degenerativními onemocněními.

Téma práce bylo vybráno také s ohledem na možnost přinést konkrétní aplikaci a řešení do terénní péče pro seniory, což může mít praktický dopad na zlepšení jejich životních podmínek.

# 1 Senioři a jejich potřeby z pohledu sociální práce

Sociální práce je disciplínou a oborem lidských služeb, který se zabývá zkoumáním, porozuměním a řešením sociálních, emocionálních, psychologických a ekonomických problémů a výzev, s nimiž se jednotlivci, rodiny, skupiny a komunity mohou setkat. Cílem sociální práce je poskytovat podporu, ochranu a podněty ke změnám, které přispívají k osobnímu a sociálnímu rozvoji, a to s důrazem na práva, důstojnost a spravedlnost.

*“Sociální práce je jak akademickou disciplínou, tak praktickou profesí, která usnadňuje sociální změnu a rozvoj, sociální soudržnost, a zmocnění a osvobození lidí. Pro sociální práci jsou zásadní principy sociální spravedlnosti, lidská práva, kolektivní odpovědnost a respekt k diverzitě. Na základě teorií sociální práce, společenských věd, humanitních oborů a domorodých poznatků sociální práce pracuje s lidmi a strukturami s cílem řešení životních problémů a zvýšení blaha.”* (Jabok, 2020, s. 1)

Podle Mezinárodní federace sociálních pracovníků (2014) je cílem sociální práce poskytovat podporu jednotlivcům a jejich prostředí při řešení obtížných životních situací a výzev s ohledem na zlepšení jejich celkového životního pohodlí. Tato profese využívá teoretické základy sociální práce, společenských a humanitních věd, a kombinuje je s vlastními znalostmi a dovednostmi. Sociální pracovníci pracují s různými klienty, včetně lidí v nesnázích, ohrožených dětí, jednotlivců s mentálním nebo fyzickým postižením, lidí v krizových situacích nebo v sociálních potížích. Jejich role zahrnuje hodnocení potřeb klientů, plánování a poskytování podpory, koordinaci služeb, spolupráci s dalšími profesionály a orgány na ochranu práv a zájmů klientů. Sociální práce spojuje teoretické znalosti z oblastí psychologie, sociologie, ekonomie a práva s praktickými dovednostmi, aby pomohla jednotlivcům a komunitám dosáhnout optimálního funkčního stavu a kvality života.

Hlavní etické zásady, na kterých stojí práce sociálního pracovníka, jsou klíčovými hodnotami, jež formují výkon této profese. Etický kodex sociálních pracovníků reflektuje respekt ke klientům a jejich sebeurčení. Je postaven na základních hodnotách lidských práv, jedinečnosti každého člověka, a potřebě seberealizace klienta. Zahrnuje i principy vedoucí ke klientově vlastní odpovědnosti a hledání možností, jak klienta aktivně zapojit do řešení jeho problémů. V rámci podpory sociální spravedlnosti klade kodex důraz na respektování jedinečnosti klienta bez ohledu na jeho charakteristiky a na to, jak přispívá ke blahu společnosti. Zároveň se zasazuje o zvyšování sociální spravedlnosti a upozorňuje na možnost spravedlivějšího rozdělení společenských zdrojů. Profesionální integrita, další klíčový aspekt etického kodexu, je reflektována v závazku udržovat a zvyšovat odbornou úroveň, usilovat

o osobní růst a spolupracovat s kolegy za účelem zvyšování kvality poskytovaných služeb. Nicméně, několik klíčových nedostatků etických kodexů lze identifikovat. Může vést k profesní exkluzi a elitářství. Řada aspektů sociální práce nemusí být jednoznačně definována pravidly a povinnostmi, zejména v oblasti postojů a empatie. Kodexy jsou často exkluzivní pro jednu profesi, přestože sociální práci čím dál častěji zajišťují celé týmy. Některé kodexy se zaměřují především na vztah mezi sociálním pracovníkem a klientem, přičemž ignorují ekonomický tlak. Kodexy předpokládají hodnotový konsenzus veřejnosti a profesionálů, což může být diskutabilní. Jak upozorňují někteří autoři, kodex může obsahovat základní hodnoty profese, ale nemůže být přesnou kuchařkou pro všechny situace. Detaily a specifika problematických situací se mohou lišit, a kodex nemůže plně nahradit úsudek a rozhodování sociálního pracovníka (Matoušek, 2008, s. 42-43).

Jedním z klíčových principů je ochrana lidské důstojnosti a individuality, což zahrnuje závazek k respektování a dodržování práv jednotlivce a podporu jeho autonomie a participace. Sociální pracovníci také aktivně pracují na dosahování rovnosti, odmítají diskriminaci na základě rasy, původu, náboženského vyznání, etnické příslušnosti a dalších faktorů. Jejich úsilí směřuje k vyrovnání podmínek pro všechny. Důležitým aspektem práce sociálního pracovníka je také ochrana osobnosti klienta. Tato ochrana zahrnuje schopnost sociálního pracovníka vnímat etické rozměry a výzvy v každé situaci, se kterou se klient potýká. Profesionál sociální práce je nejen odborník s potřebnými znalostmi a dovednostmi, ale také jedinec, který se řídí etickými principy a hodnotami své profese. Klíčovým zájmem sociálního pracovníka je lidská důstojnost klienta, a to v nejrůznějších oblastech, včetně pomoci v hmotné nouzi, sociálně-právní ochraně dětí, ve školách, zdravotnických zařízeních a mnoha dalších kontextech. Zákon o sociálních službách dále upravuje podmínky a předpoklady pro výkon povolání sociálního pracovníka v různých oblastech sociálních služeb. Rozvoj profesionálních dovedností sociálních pracovníků je klíčovým prvkem, a to jak z hlediska osobní odpovědnosti jednotlivce, tak i jako součást odpovědnosti zaměstnavatele, který by měl poskytnout adekvátní podporu a začlenit ji do pracovní kultury organizace (MPSV ČR, 2022, s. 5-7).

Stárnutí přináší s sebou řadu fyzických a psychických změn, které mohou významně ovlivnit životní styl a pohodu seniorů. Z hlediska fyzických změn dochází k postupnému úbytku svalové hmoty, snížení hustoty kostí a omezení pohyblivosti kloubů. Tyto faktory mohou vést k obtížím při běžných aktivitách a zvýšit riziko úrazů. Psychické změny zahrnují například úbytek paměti, snížení kognitivních funkcí a zvýšenou náchylnost k duševním onemocněním. Porozumění těmto změnám je klíčové pro poskytování odpovídající péče a podporu seniorům v jejich každodenním životě.

Stáří je obvykle považováno za poslední etapu lidského života, kdy postupně klesá schopnost samostatnosti a odchází radost a optimismus. Nicméně, tato fáze přináší také období odpočinku, klidu a osobního zrání. Pohled na stárnutí a stáří je různorodý, a lze ho analyzovat z hledisek biologického, psychologického, sociálního a spirituálního modelu (Ptáčková, 2021, s 24).

Starší populace často vyžaduje specifickou péči a podporu, aby si udržela nezávislost a kvalitu života. Kromě fyzických a psychických změn mohou senioři čelit sociální izolaci, ztrátě blízkých osob a potřebě emocionální podpory. Péče o seniory by měla brát v úvahu tyto faktory a nabízet komplexní přístup k jejich individuálním potřebám. Zároveň je důležité respektovat autonomii seniorů a umožnit jim aktivní účast ve společnosti.

Německo-americký psycholog a psychoanalytik Erikson formuloval osm fází psychosociálního vývoje, v nichž každý jednotlivec čelí specifickým dilematům a krizím během svého života. Každá fáze představuje napětí mezi dvěma protikladnými tendencemi a prostřednictvím interakce s okolím si člověk osvojuje určité zkušenosti, které formují jeho další životní etapy. Získání síly nebo ctnosti relevantní pro dané období je klíčové pro úspěšný průchod dalšími fázemi života. Každé ze stádií je podobné jedné části stromu, který se rozprostírá od kořenů až po jeho nejvyšší větve (Dětský úsvit, 2023).

Tabulka 1 Osm fází vývoje podle Eriksona

Stadium	Věk	Krise	Ctnost	
1.	orálně smyslové	do 1 roku	základní důvěra x nedůvěra	naděje
2.	muskulárně-anální	1-3 roky	autonomie x stud	síla chtění
3.	pohybově-genitální	3-6 let	iniciativa x vina	záměr
4.	latentní	6-12 let	výkonnost x méněcennost	kompetence
5.	adolescence	12-19 let	identita ega x zmatení rolí	poctivost
6.	raná dospělost	20-25 let	intimita x izolace	láska
7.	střední dospělost	26-64 let	generativita x stagnace	péče
8.	pozdní dospělost	nad 65 let	integrita ega x zoufalství	moudrost

Zdroj: Dětský úsvit (2023)

V pozdním stáří se klade důraz na osobnostní vývoj, který směřuje k nalezení jistoty a smyslu života, zejména ve spojitosti s připravovaným odchodem. Cílem je dosáhnout moudrosti, což zahrnuje reflektování nad tím, jak jedinec prožil svůj život. Skutečný význam a jedinečnost života lze nalézt ve vztazích, které přesahují individuální hranice a zapojují se do širšího kontextu lidské existence, přičemž člověk přispívá svým omezeným, ale platným dílem. V tomto konečném vyrovnání se smrt stává méně hroznou, neboť jedinec vnímá svůj jedinečný životní příběh jako součást většího celku. Nedostatek integrace vlastní identity může vyvolat strach ze smrti a zoufalství nad tím, že zbývající čas není dostatečný k naplnění potenciálu nebo k návratu na začátek nového života. Erikson zdůrazňuje, že neschopnost úspěšně zvládnout tuto životní krizi může vést k frustraci, zlosti a dokonce i sebedestruktivním tendencím. Osoba, která je naplněná, prožívá spokojenost a klid, přijímá konečnost života a všechny jeho aspekty. Naopak jedinec, který se pohrouží do lítosti, zoufalství a snahy vrátit čas, se může ocitnout v temných emocionálních stavbách, které mohou vést k sebelítosti a destruktivním projevům (Dětský úsvit, 2023).

Dnešní generace seniorů obvykle dokáže udržovat svou fyzickou i psychickou kondici déle než v minulosti. Proces populačního stárnutí je úzce spojen s klíčovými demografickými faktory, jako jsou úroveň úmrtnosti, porodnosti, migrace a věková struktura společnosti (Čevela, 2014, s. 38).

V souvislosti s potřebami seniorů je nezbytné zkoumat možnosti, jak jim pomoci udržet a zlepšit jejich pohybovou aktivitu, což může přispět k celkovému zlepšení kvality života. S postupujícím věkem mnozí senioři čelí výzvě udržet svůj životní styl a aktivní zapojení ve společnosti. Omezená pohyblivost, bolesti či obavy z úrazů mohou vést k postupnému omezení každodenních aktivit. Někteří senioři se mohou stát méně sociálně aktivními, což má negativní dopad na jejich duševní a emocionální blaho. Přístup, který klade důraz na udržení a podporu aktivního životního stylu, je klíčový pro celkovou péči o seniory.

Podle Haškovcové (2010, s. 112) dělíme stárnutí a stáří na zlatá léta nebo zralý věk (40 až 59 let), mladé seniory (60 a 74 let), vlastní stáří (75 až 85 let) a dlouhověkost (nad 85 let). Každý senior je jedinečný a má své vlastní potřeby a představy o kvalitním životě. Zohledňování těchto individuálních rozdílů je klíčové pro poskytování efektivní péče. Někteří senioři mohou preferovat více samostatnosti, zatímco jiní potřebují intenzivnější podporu. Zvláštní pozornost je třeba věnovat i potřebám starších jedinců s omezeným pohybovým aparátem nebo s chronickými zdravotními problémy.

Vzhledem k těmto různorodým potřebám seniorů je důležité hledat komplexní a flexibilní přístupy k péči, které umožní individuální přizpůsobení podle konkrétních situací a potřeb každého jednotlivce.

## **1.1 Fyzické a psychické změny spojené s věkem**

Mezi fyzické změny patří například osteoporóza, tj. ztráta hmotnosti a hustoty kostí, která může zvýšit riziko zlomenin. Omezení pohyblivosti kloubů a snížená pružnost vaziv a šlach mohou ovlivnit každodenní aktivity a zvýšit náchylnost k poranění. Často je možné se také setkat s poruchami trávicího traktu, respiračními onemocněními, kardiovaskulárními potížemi nebo “cukrovkou” (Ptáčková, 2021, s. 65).

Kromě fyzických změn mohou senioři čelit i psychickým výzvám spojeným s věkem. Úbytek paměti, snížení kognitivních schopností a změny v emocionálním prožívání jsou běžnými jevy. Německý psycholog Erik Erikson vytvořil epigenetický diagram, ve kterém rozdělil vývoj osobnosti původně do 8 etap (později přidal 9. etapu) a popsal tak cyklus stáří. Každé etapě přiřadil prioritní potřebu, kterou by měl člověk uspokojit. Podle způsobu, jak člověk své potřeby uspokojuje, se podle Eriksona v člověku vyvíjí pozitivní nebo negativní postoje ve vztahu k sobě i ke svému okolí (Kleťková, 2017, s. 31-33).

Řada seniorů se potýká s nárůstem úzkosti a deprese, částečně způsobenými změnami v mozku a ztrátou blízkých lidí. Porozumění těmto psychickým aspektům stárnutí je klíčové pro poskytování podpory a péče, která respektuje celkový duševní stav seniorů. Ženy, které procházejí obdobím klimakteria, zažívají specifickou fázi, která může být náročná kvůli hormonálním změnám a výkyvům. Tyto změny mají fyzický dopad na tělo i psychický dopad na ženu. Často se projevují návaly horka, problémy se spánkem a snížené libido. Po skončení příznaků menopauzy mnohé ženy začínají pociťovat rovnováhu v těle i mysli. U mužů v tomto období se podobné symptomy označují jako andropauza, která způsobuje sníženou tvorbu sexuálních hormonů, což může vést k problémům s erekcí. Obě pohlaví v období klimakteria prochází emocionálními výkyvy, ztrátou vlastní hodnoty a občas pocity beznaděje. Výzkumy naznačují, že za těmito pocity může být nejen hormonální nerovnováha, ale také negativní společenský pohled na proces stárnutí (Langmaier, 2006, s. 16).

- Fyzické a psychické změny spojené s věkem mohou výrazně ovlivnit schopnost seniorky nebo seniora samostatně vykonávat každodenní aktivity. Od jednoduchých úkonů, jako je oblékání nebo osobní hygiena, až po náročnější fyzické činnosti, jako je pohybování se po schodech, tyto změny mohou znamenat výzvu. Péče a podpora,

kteřá bere v úvahu tuto celkovou komplexitu potřeb seniorů, jsou nezbytné pro zachování jejich nezávislosti a kvality života.

Každý senior prochází unikátním procesem stárnutí, a proto je klíčové zohledňovat individuální rozdíly. Změny ve fyzickém a psychickém zdraví mohou být rozmanité, a tak i péče by měla být diferencovaná a přizpůsobená potřebám každého jednotlivce.

S nárůstem věku se řada seniorů potýká s omezením pohyblivosti a bolestí, zejména v oblasti kloubů a zad. Degenerativní procesy, jako je osteoartritida, mohou vést ke snížené flexibilitě a zvýšené bolestivosti. To může omezit schopnost vykonávat běžné úkony a způsobovat nepohodlí v každodenním životě.

Fyzické a psychické změny nejsou oddělenými entitami. Vzájemně se ovlivňují a mohou mít dopad na celkový duševní stav. Sociální interakce, které mohou být ovlivněny omezením pohybu nebo ztrátou blízkých osob, hrají klíčovou roli v udržení duševní pohody seniorů. Nedostatek pohybu a omezená sociální aktivita mohou přispívat k pocitu izolace a úzkosti. Efektivní péče by měla zohledňovat i tyto aspekty, aby podporovala celkové zdraví a pohodu seniorů.

Vzhledem k fyzickým a psychickým výzvám spojeným s věkem je prevence klíčová. Strategie, které zdůrazňují udržení pohybové aktivity, správnou výživu a péči o duševní zdraví, mohou mít dlouhodobý pozitivní vliv. Feldenkraisova metoda, s důrazem na pohybovou osvětlu a zlepšení pohybových schopností, může být jedním z nástrojů, které pomáhají prevenci a poskytování podpory v oblasti fyzického a psychického zdraví seniorů.

## **1.2 Klient z holistického pohledu**

Zkoumání klienta z holistické perspektivy bere v úvahu nejen fyzické aspekty, ale i mentální, sociální a emocionální dimenze. Holistický přístup k seniorům se zaměřuje na porozumění jejich unikátních potřeb, hodnot a životních zkušeností. V kontextu Feldenkraisovy metody, která staví na propojení mysli a těla, je důležité chápat klienta jako komplexní entitu s celistvými potřebami.

Lidská bytost je komplexní entita skládající se z biologických, psychologických, sociálních a spirituálních aspektů, a měla by být chápána jako celistvý organismus, nejen jako souhrn jednotlivých procesů a částí. Termín "holismus" pochází z řeckého slova, které znamená "celek". Každý jedinec je jedinečný, má specifické vlastnosti a od této jedinečnosti vyplývají jeho individuální potřeby. Filozofie moderního ošetrovatelství zdůrazňuje holismus, a pro sestry na všech úrovních péče, tj. při udržování zdraví, při prožívání nemoci, během zotavování



nebo v procesu umírání, je klíčovým úkolem uspokojovat fyzické, psychické a sociální potřeby každého jednotlivce (Plevová, 2018, s 48).

Důležitým aspektem holistického pohledu je také reflektování na fyzickou odlišnost mezi současnou a budoucí generací seniorů. Nynější senioři vyrůstali v jiném sociálním prostředí, kde fyzická práce v zemědělství a průmyslu byla běžná. Naopak budoucí senioři, kteří dnes pracují v kancelářském prostředí, čelí jiným fyzickým výzvám. Dlouhodobé sedění u počítače může vést k různým tělesným deformitám a omezením pohyblivosti. Sociální prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá a pracuje, ovlivňuje nejen jeho fyzický stav, ale i mentální a emocionální pohodu. Současná pracovní kultura, zaměřená na kancelářskou práci a digitální technologie, může přinést nové výzvy pro psychické zdraví budoucích seniorů. Dlouhodobý stres spojený s prací, sedavým životním stylem a nedostatkem fyzické aktivity může mít výrazný dopad na celkovou pohodu a kvalitu života. Tyto změny se nebudou podle vědců týkat jen seniorů. Vzhledem k odlišnostem mezi generacemi je klíčové přizpůsobit péči a terapii tak, aby reflektovaly specifické potřeby budoucích seniorů. Feldenkraisova metoda, která klade důraz na individuální přístup a propojení tělesných a mentálních aspektů, může poskytnout prostor pro přizpůsobení terapie potřebám těch, kteří prošli odlišným pracovním a sociálním prostředím (Feldenkrais, 1996, s. 38).

Budoucí generace seniorů přinese nové výzvy pro poskytovatele péče a terapeutů. Je nezbytné přemýšlet o inovativních přístupech, které budou brát v úvahu specifika tělesných a psychických potřeb této populace. Feldenkraisova metoda může být jedním z nástrojů, který pomůže tyto výzvy adresovat, poskytující individuální a holistický přístup ke zlepšení pohybových schopností a celkové pohody budoucích seniorů (Kleťetová, 2017, s. 58).

### **1.3 Potřeba péče a podpory**

Péče a podpora pro seniory představují klíčový prvek v udržení jejich kvality života a autonomie. S postupujícím věkem mohou senioři čelit různým výzvám, ať už jde o fyzická omezení, změny v duševním zdraví nebo sociální izolaci. Poskytování péče a podpory, která respektuje jejich individualitu a specifické potřeby, je nezbytné pro celkové blaho seniorů.

Základní, primární potřeby, tedy ty biologické a fyziologické, jsou klíčové pro přežití každého jednotlivce a jsou nezbytné pro udržení života. Tyto potřeby slouží jako motivace pro péči o vlastní tělo a jeho fyziologické fungování. Zajištění těchto potřeb je v období nemoci nebo neschopnosti pečovat o sebe základem ošetrovatelské péče. Teorie ošetrovatelství začaly

vznikat ke konci 19. a na počátku 20. století, ale skutečným mezníkem v jejich rozvoji a ve vzdělávání v oboru byla šedesátá léta 20. století (Stasková, 2019, s. 64).

Naproti tomu sekundární potřeby jsou potřebami sociálními a kulturními. Týkají se základních společenských potřeb, jako je interakce se společností, komunikace s ostatními lidmi, a začlenění do sociálního prostředí (Šamánková, 2011, s. 16).

Fyzické potřeby seniorů zahrnují péči o zdraví, stravu, hygienu a lékařskou péči. S věkem se mohou objevit chronická onemocnění, a proto je důležité zajistit dostatečnou zdravotní péči a monitorování stavu seniorů. Pohybová aktivita a rehabilitace mohou být klíčové pro udržení fyzického zdraví a prevenci komplikací spojených s věkem.

Duševní a emocionální pohoda seniorů hraje klíčovou roli v jejich celkovém blahu. Péče o duševní zdraví zahrnuje prevenci depresí, úzkostí a osamělosti. Aktivita, které podporují kognitivní funkce a nabízejí prostor pro sociální interakci, mohou přispět k duševní vitalitě seniorů. Sociální izolace je běžnou výzvou pro starší generaci. Podpora sociálních interakcí a komunitního zapojení má vliv na duševní a emocionální pohodu seniorů. Aktivní účast ve společenských akcích, sdílení zájmů a budování sociálních vazeb jsou klíčové pro udržení kvalitního života. Důležitým aspektem péče a podpory pro seniory je respektování jejich autonomie a individuálních preferencí. Každý senior má své jedinečné potřeby a hodnoty, a péče by měla být poskytována s ohledem na tuto individualitu. Možnost rozhodovat o vlastním životě, včetně péče, přispívá k pocitu sebeurčení a důstojnosti (Matoušek, 2008, s. 64).

Lidská bytost má potřebu vědět, že smysl jejího života přetrvává a má význam až do samého konce. Pokud tato potřeba není uspokojena, může to vést k stavu duchovní nouze, což způsobuje výrazné utrpení jedince. V případě pacienta je třeba mu ukázat, že i v nejrůznějších situacích existuje možnost žít život s hlubokým smyslem a účelem (Švatošová, 2012, s. 29).

Pro zajištění komplexní péče mohou být využity odborné služby a terapeutické metody. Feldenkraisova metoda, s důrazem na individuální přístup a propojení tělesných a mentálních aspektů, může být cenným doplňkem péče pro seniory. Poskytuje prostor pro zlepšení pohybových schopností, snižování bolesti a podporu celkového blaha. Péče a podpora pro seniory by měly být multidimenzionální a respektovat celkový holistický pohled na seniora. Integrace terapeutických metod, jako je Feldenkraisova metoda, může přinést nové možnosti pro zlepšení kvality života seniorů v rámci komplexní péče (Ptáčková a Ptáček, 2021, s. 49).

## 2 Feldenkraisova metoda

Feldenkraisova metoda, pojmenovaná po svém zakladateli Moshe Feldenkraisovi, vznikla ve 20. století jako reakce na potřebu rehabilitace a zlepšení pohybových schopností. Moshe Feldenkrais, fyzik a inženýr, vyvinul tuto metodu na základě svých znalostí o neuroplasticitě mozku a pohybové koordinaci. Metoda byla poprvé prezentována veřejnosti v 50. letech a postupně získala uznání jak mezi laickou veřejností, tak i v odborných kruzích. Feldenkraisova metoda má řadu společných prvků s jógou. Cviky jsou zaměřeny na uvědomování si svého pohybu a přemýšlení o něm v rámci svého tělesného obrazu (Klevetová, 2017, s. 155).

Metoda představuje výchovný systém, který se individuálně zaměřuje na každou osobu jako jedinečnou a neopakovatelnou individualitu. Hlavním cílem této metody je podporovat rozvoj funkčního sebeuvědomění v různých situacích běžného lidského života. Metoda vychází z přesvědčení, že schopnost učit se je přítomná u člověka po celou jeho existenci. Klíčovým prvkem této metody je vnitřní proces učení, který směřuje k tomu, aby jedinec dosáhl co nejlepšího pocitu vlastního těla. Dalším cílem je objevovat a plně využívat skryté možnosti a kapacity organismu. Důležité je zdůraznit, že Feldenkraisova metoda není terapeutická, avšak může mít léčivé účinky (Schwarz a Schweppe, 2003, s. 48).

Metoda se zaměřuje na sebevýchovu, ucelenější obraz sebe sama a využití skrytého potenciálu člověka (Feldenkrais, 1996, s. 43). Metoda spočívá v systematickém zkoumání pohybu a vědomí o pohybu s cílem zlepšit celkovou pohybovou efektivitu. Jedním z hlavních principů je práce s neuroplasticitou mozku, což znamená schopnost mozku přizpůsobovat se a měnit svou strukturu v reakci na nové informace a podněty. Metoda se zaměřuje na jemné, snadno proveditelné pohyby, které vedou k lepšímu povědomí o vlastním těle a zlepšení pohybové koordinace.

Feldenkraisova metoda nabízí širokou škálu výhod a efektů pro ty, kteří ji praktikují. Mezi hlavní benefity patří zlepšení pohybové flexibility, koordinace a posturální kontroly. Dále může pomoci snižovat bolesti spojené s nevhodným držením těla a pohybovými omezeními. Kromě toho má pozitivní dopad na psychické aspekty, jako je snižování stresu, zlepšení mentálního klidu a celkového pocitu pohody.

V kontextu péče o seniory má metoda potenciál poskytnout individuální a přizpůsobený přístup ke zlepšení pohybové pohody. Pro seniory, kteří mohou mít omezenou pohyblivost a potřebují podporu v oblasti rehabilitace, může být tato metoda cenným nástrojem. Zohlednění principů

Feldenkraisovy metody ve výcviku a rehabilitaci seniorek a seniorů může přinést nové možnosti pro zlepšení kvality života a zachování nezávislosti.

Pro efektivní využití metody ve spolupráci se seniory je klíčové provést adaptace, které budou brát v úvahu specifika této populace. Jemné pohyby a cvičení by měly být přizpůsobeny individuálním schopnostem a omezením seniorů. Důraz by měl být kladen na postupnost a respektování tempa každého jednotlivce. Pracovat s vědomím o vlastním těle může být pro seniory obohacující zkušeností, podporující jejich aktivní účast ve vlastní rehabilitaci (Šamánková, 2011, s. 82).

Feldenkraisova metoda může poskytovat řadu přínosů specifických pro potřeby seniorů. Zlepšení pohybové flexibility může napomoci snížení rizika pádů a zvýšení samostatnosti v běžných aktivitách. Trénink posturální kontroly může přispět k udržení správného držení těla, což má významný vliv na celkovou pohodu a kvalitu života. V psychické rovině může snížení stresu a podpora mentálního klidu přinést pozitivní dopad na duševní zdraví seniorů. Přestože metoda nabízí řadu přínosů, její implementace do péče o seniory čelí určitým výzvám. Zajištění kvalifikovaných instruktorů, kteří jsou obeznámeni s potřebami seniorů, je klíčové pro úspěšné provádění této metody. Dále je nutné poskytnout dostatečné informace a podporu nejen pro seniory samotné, ale i pro pečovatele a terapeuty, kteří budou s nimi pracovat. S narůstajícím povědomím o důležitosti pohybové rehabilitace a péče o seniory nabízí Feldenkraisova metoda perspektivní přístup. Očekává se, že se bude stále více integrovat do programů pro seniory a poskytovat nové možnosti pro zlepšení kvality života této populace. Další výzkum a praxe mohou přinést další poznatky o optimálním využití Feldenkraisovy metody ve specifickém kontextu péče o seniory (Schwarz a Schweppe, 2003, s. 29).

## **2.1 Historie vývoje metody**

Feldenkraisova metoda vychází z jedinečného spojení fyziky, biomechaniky a poznatků o neuroplasticitě mozku. Zakladatel metody, Moshe Feldenkrais, byl izraelský fyzik, inženýr a judista, který se narodil v Bělorusku v roce 1904 a v mládí emigroval do Palestiny. Moshe Feldenkrais se věnoval judu a stal se průkopníkem tohoto bojového umění v Izraeli. Jeho vlastní zranění a úspěchy v judu ho vedly k myšlence propojit pohyb a vědomí. Po zranění kolena se rozhodl prozkoumat, jak může pohyb ovlivnit nejen fyzické, ale i mentální a emocionální aspekty lidského bytí. Feldenkrais se vydal studovat pohybové vzorce a neurofysiologii v Paříži, kde se setkal s významnými mysliteli té doby, včetně fyzioterapeuta Jindřicha Jakoba

a psychoterapeuta Françoise Doltóa. Tato setkání ho inspirovala k vytvoření své metody, kterou začal rozvíjet v Paříži a později v Londýně, kam emigroval během druhé světové války.

Feldenkraisova metoda byla poprvé představena veřejnosti v 50. letech, kdy Moshe Feldenkrais publikoval svou první knihu "Svědomí těla". Metoda byla založena na myšlence, že vědomí pohybu a pohybová osvěta mohou ovlivnit nejen pohybový aparát, ale i celkovou kvalitu života a mentální pohodu jedince (Matoušek, 2008, s. 92).

Po přestěhování do USA v roce 1955 začal Moshe Feldenkrais učit svou metodu přímo veřejnosti. Metoda rychle získala popularitu, zejména mezi umělci, sportovci a jednotlivci hledajícími efektivní způsob, jak zlepšit své pohybové schopnosti. Dnes je Feldenkraisova metoda praktikována po celém světě a má širokou škálu aplikací od rehabilitace po osobní rozvoj. Historie vývoje Feldenkraisovy metody ukazuje na hlubokou souvislost s osobními zkušenostmi jejího zakladatele a jeho odhodláním propojit pohyb, vědomí a zdraví do komplexního systému péče o tělo a mysl (Svatošová, 2012, s. 69).

## **2.2 Principy Feldenkraisovy metody**

Feldenkraisova metoda spočívá v systematickém přístupu k vědomému pohybu a zkoumání pohybových vzorců s cílem dosáhnout lepší pohybové efektivity, snížení bolesti a zlepšení celkové kvality života. Principy této metody jsou pevně zakotveny v interakci mezi mozkem a pohybem, podporující adaptabilitu a učení se novým způsobům pohybu. Podle Oswaldové (2023, s. 9) představuje Feldenkraisova metoda vzdělávací systém, který podporuje rozvoj funkčního sebeuvědomění v každodenním životě. Využívá tělo jako klíčový nástroj pro učení. Metoda rozšiřuje repertoár pohybů jednotlivců, zlepšuje funkce těla, zvyšuje uvědomění a umožňuje individuální projev. Zaměřuje se na fyzické uvědomování, hlavně rozdílů mezi pravou a levou polovinou těla, podporuje vnímání asymetrie pro dosažení propojené symetrie. Postupuje od nediferencovanosti k diferenciaci a podporuje hospodárný pohyb a efektivní využívání energie. Respektuje jedinečnost každého jednotlivce, poskytuje jim svobodu v pohybu a jednání. Je založena na principech fyziky, biomechaniky a empirického pochopení učení a lidského vývoje.

Výuka probíhá dvěma způsoby, skupinovou formou nazvanou "Pohybem k sebeuvědomění" a individuální formou nazvanou "Funkční integrace". Metoda není omezena věkem ani fyzickými schopnostmi a je určena všem, kteří se chtějí pohybovat s lehkostí a rovnováhou. Feldenkrais věřil, že mozek je schopen neustále se přizpůsobovat novým podnětům

a informacím. Cvičení a pohybové vzory, které poskytuje metoda, stimulují mozky k vytváření nových spojení a zlepšení koordinace pohybu.

Metoda používá dva přístupy:

- **skupinová varianta** (Je dlouhodobá a procesuální. Vyzývá cvičence k hravému experimentování s pohybem, k vědomému prožívání a shromažďování nových zkušeností. Cvičenci provádějí běžné každodenní pohyby, které většina lidí vykonává automaticky a mechanicky (například vstávání ze židle, chůze, ohýbání se). Snahou je překročit pouhou "funkčnost" pohybu, která zůstává ve většinových pohybových vzorcích populace. Cvičení probíhá vědomě, bez důrazu na výkon a fyzickou námahu, pomalu a plynule. Cvičenci si tak uvědomují, kolik zbytečné síly do svých pohybů vkládají. Opakující se cviky umožňují cvičícím objevovat nové způsoby provedení a prožívat pohyb nejen fyzicky, ale i psychicky. Cílem je dosáhnout lehkého, funkčního a radostného pohybu),
- **individuální varianta** (v této variantě klient praktikuje pasivně a získává nové podněty od lektora, který vede doteky, pozoruje, usměrňuje pohyb a nabízí různé varianty pohybů. Lektor například ukazuje, jak vést dech a pohyby nohou, pánve a hlavy při chůzi. Cvičenec si postupně vybírá neekonomičtější variantu pohybu, která je pro něj originální. Lektor nehodnotí pohyb klienta, nestanovuje, co je špatně, ale využívá své tvůrčí vedení k tomu, aby klient sám objevil snadný a uspokojivý pohyb).

(Rolf, 1977, s. 36)

Centrálním prvkem Feldenkraisovy metody je vědomé pohybové učení. Cvičení je navrženo tak, aby jedinec vnímal a zkoumal vlastní pohyby s maximální pozorností. Tato pohybová osvětla umožňuje jednotlivci lépe porozumět svému tělu, jeho možnostem a omezením. Feldenkrais klade důraz na malé, pomalé a kontrolované pohyby. Tímto způsobem je jedinec schopen více věnovat pozornost detailům svého pohybu a postupně rozšiřovat své pohybové možnosti. Malé pohyby představují klíčový prvek učení a přizpůsobování se novým vzorcům. Feldenkrais zdůrazňuje, že pohyb by neměl být doprovázen nadměrným úsilím a napětím svalů. Snahou je najít cestu k pohybové efektivitě prostřednictvím uvolnění napětí a zlepšení plynulosti pohybu. Feldenkraisova metoda staví na principu individuální adaptace. Cvičení jsou navržena tak, aby byla přizpůsobena potřebám každého jednotlivce, respektující jeho fyzické a mentální možnosti. Variabilita pohybů je vítána, protože podporuje flexibilitu a schopnost přizpůsobit se různým situacím (Matoušek, 2008, s. 88).

Základním kamenem je propojení mysli a těla. Feldenkrais zdůrazňuje, že pohyb a myšlení jsou neoddělitelně propojeny. Zlepšením pohybové koordinace a vnímání vlastního těla může dojít k pozitivním změnám i v mentální sféře.

Principy Feldenkraisovy metody vytvářejí komplexní rámec pro porozumění pohybu, učení se novým vzorcům a podporu celkové pohybové pohody. Integrovaní těchto principů do cvičení umožňuje jednotlivcům objevovat nové možnosti pohybu a postupně měnit své pohybové návyky (Klevetová, 2017, s. 69).

### **2.3 Výhody a efekty metody**

Feldenkraisova metoda nabízí rozsáhlou škálu výhod a pozitivních efektů, které zasahují do fyzického, mentálního a emocionálního rozměru jedince. Jednou z nich je zlepšení pohybové flexibility. Cvičení zaměřená na malé a precizní pohyby pomáhají rozvíjet široký rozsah pohybových možností. To je zvláště prospěšné pro seniory, kteří mohou čelit omezením pohyblivosti způsobeným věkem nebo jinými faktory.

Mezi účinky metody patří podle Fyziobrand (2023) například:

- zefektivnění procesu relaxace,
- zlepšení držení těla, dýchání, flexibility a koordinace,
- zvětšení rozsahu pohybu i optimalizace svalového napětí (souvisí s relaxací),
- slouží jako prevence proti poruchám pohybového aparátu,
- FM má jistý analgetický účinek.

Feldenkraisova metoda může efektivně snižovat bolest a napětí spojené s nevhodným držením těla a pohybovými omezeními. Cvičení jsou zaměřená na uvědomění si vlastního těla a posturální kontrolu mohou pomoci uvolňovat svalové napětí a redukovat bolesti spojené s opakujícími se pohyby nebo nesprávným držením těla. Principy metody podporují zlepšení pohybové koordinace. Učení se novým, jemným pohybům a zkoumání různých pohybových vzorců přispívá k lepšímu propojení mezi svaly, klouby a nervovým systémem, což může vést k větší plynulosti pohybu a celkové koordinaci těla. Feldenkraisova metoda není zaměřena pouze na fyzický aspekt, ale také na psychickou pohodu. Cvičení, která kombinují pohybovou osvětu s relaxací a dechovými technikami, mohou podporovat snížení stresu a napětí. Učení se relaxovat a vnímat vlastní tělo může mít pozitivní dopad na celkovou psychickou pohodu. Propojení mysli a těla může mít příznivý vliv na duševní jasnost a kognitivní funkce. Vědomé

cvičení podporuje aktivitu mozku a může být prospěšné zejména pro seniory, kteří chtějí udržet své kognitivní schopnosti (Feldenkrais, 1996, s. 97).

Jedním z hlavních efektů metody je zvýšení vědomí vlastního těla. Učení se vnímat pohyby, posturální návyky a napětí posiluje propojení mezi tělem a myslí. Toto vědomí může mít dlouhodobý vliv na zlepšení životního stylu a péče o vlastní tělo. Výhody metody se projevují také v oblasti posturální stability, což je klíčový aspekt pro seniory. Cvičení zaměřená na posturální kontrolu a udržení správného držení těla mohou pomoci prevenci pádů, které jsou pro starší populaci častým rizikem spojeným s úbytkem svalové hmoty a sníženou pohybovou kontrolou. Flexibilita a adaptabilita metody umožňují individuální přístup k rehabilitaci a regeneraci. Pro seniory, kteří mohou mít různé zdravotní podmínky a omezení, je klíčové poskytnout cvičení a techniky, které jsou přizpůsobeny jejich individuálním potřebám a možnostem (Čevela a Čeledová, 2014, s. 96).

V důsledku kombinace fyzických, psychických a sociálních výhod Feldenkraisovy metody může dojít k celkovému zvýšení kvality života pro seniory. Zlepšení pohybové pohody, snížení bolesti, podpora psychické pohody a sociální interakce přispívají k celkovému blahu jedince. Metoda podporuje udržení nezávislosti a aktivního životního stylu pro seniory. Zlepšení pohybové flexibility, koordinace a posturální stability jsou klíčové faktory pro zachování schopnosti vykonávat běžné každodenní aktivity a aktivně se účastnit společenského života. Výhody metody mají široký dosah a mohou být cenným přínosem pro seniory, kteří hledají komplexní přístup k péči o své tělo a duši. Integrace metody do životního stylu seniorů může přinést dlouhodobé pozitivní změny a podporovat jejich celkovou pohodu.

I když Feldenkraisova metoda má mnoho přínosů a mnozí jednotlivci ji vnímají jako účinný způsob zlepšení pohybové pohody, je důležité být obezřetný a vzít v úvahu možné nevýhody a problémy, které by mohly vzniknout. Efektivita metody může záviset na individuálních preferencích, schopnostech a potřebách jednotlivců. Někteří jedinci mohou nalézt tuto metodu velmi účinnou, zatímco jiní mohou preferovat jiné formy cvičení nebo rehabilitace. Individuální lekce s certifikovaným instruktorem metody mohou být finančně náročné. Pro některé lidi mohou tyto náklady představovat překážku, a proto nemohou využívat tuto metodu pravidelně. V některých oblastech může být omezený počet certifikovaných instruktorů Feldenkraisovy metody. To může omezit dostupnost této metody pro některé jednotlivce, zejména v odlehklých nebo méně urbanizovaných oblastech (Haškovcová, 2010, s. 102).

Pro dosažení maximálních výhod může Feldenkraisova metoda vyžadovat pravidelnou praxi. Někteří jedinci mohou mít obtíže udržet disciplínu a pravidelnost v individuální praxi cvičení.



Před začátkem jakékoli formy cvičení nebo terapie, včetně Feldenkraisovy metody, je vhodné konzultovat s kvalifikovaným odborníkem nebo zdravotním pracovníkem, zejména pokud jedinec trpí závažnými zdravotními problémy nebo má omezenou pohyblivost.

### 3 Terénní služby pro seniory

Hlavním posláním sociálních služeb je udržovat a chránit lidskou důstojnost klientů. Vychází z individuálních potřeb každého klienta a aktivně podporují rozvoj jeho schopností. Jejich cílem je zlepšit nebo alespoň udržet soběstačnost klientů a poskytovat služby odpovídající jejich potřebám a standardům kvality. Tyto služby zahrnují širokou škálu činností, které se liší v závislosti na konkrétním druhu služby.

Patří sem pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, podpora při osobní hygieně, poskytování stravy, zajištění ubytování nebo pomoc při hledání bydlení, asistence při chodu domácnosti, výchovné, vzdělávací a aktivizační aktivity, poradenství, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti a pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů klientů (MPSV ČR, 2023).

Mezi terénní sociální služby patří:

- služby sociální péče
  - pečovatelská služba
  - tísňová péče
  - průvodcovské a předčitatelské služby
  - podpora samostatného bydlení
  - odlehčovací služby
- služby sociální prevence
  - telefonická krizová pomoc
  - tlumočnické služby
  - krizová pomoc
  - nízkoprahová denní centra
  - sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením
  - sociální rehabilitace

(MPSV ČR, 2023)

Konkrétní obsah činností je stanoven příslušnými prováděcími předpisy, které zajišťují kvalitní poskytování sociálních služeb a respektování potřeb a individuality každého klienta

### **3.1 Existující služby a jejich výhody**

V oblasti sociálních služeb se často setkáváme s terénními variantami, jejichž cílem a smyslem je podporovat a pomáhat klientům v jejich domovech. Tyto služby zahrnují osobní asistenci, domácí ošetrovatelskou péči, sociálně terapeutickou práci nebo doprovodnou činnost. Terénní sociální služby nabízejí výhody přizpůsobení péče konkrétním potřebám klienta a pohodlí poskytovaného ve vlastním prostředí.

#### ***Pečovatelská služba***

Pečovatelská služba představuje mobilní nebo ambulanci péči poskytovanou jednotlivcům s omezenou soběstačností způsobenou stárnutím, chronickým onemocněním nebo zdravotním postižením. Poskytování služby probíhá v předem stanovených časech buď přímo v domácnostech jednotlivců, nebo v rámci zařízení sociálních služeb. Obsah pečovatelské služby zahrnuje asistenci při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu, podporu při osobní hygieně či zajištění vhodných podmínek pro hygienické potřeby a stravování. Služba je zpravidla poskytována za úplatou, avšak existují výjimky, kde je bezúplatně dostupná pro rodiny s trojčaty, účastníky odboje a jejich pozůstalé partnery starší 70 let (MPSV ČR, 2023). Pečovatelské služby představují klíčový prvek podpory pro seniory, umožňující jim udržet si nezávislost a kvalitu života i v období, kdy se sami nemohou plně postarat o své denní potřeby. Hlavní výhodou těchto služeb je, že seniorům umožňují zůstat ve svém domácím prostředí, což je pro mnohé z nich pohodlnější a psychicky stabilizující oproti pobytu v institucionální péči, jako jsou domovy pro seniory.

#### ***Tísňová péče***

Tísňová péče se zaměřuje na distanční komunikaci s osobami, které jsou vystaveny stálému riziku ohrožení zdraví nebo života, a to i v případě náhlého zhoršení zdravotního stavu. Realizuje se prostřednictvím hlasové a elektronické komunikace, umožňující rychlou reakci a poskytnutí pomoci v naléhavých situacích. Součástí péče je sledování a pravidelný kontakt s klienty, kteří mohou být v domácím prostředí, ale kvůli své zranitelnosti vyžadují pravidelnou a naléhavou podporu (MPSV ČR, 2023).

Tísňová péče nabízí neocenitelnou podporu pro seniory a osoby se zdravotními potřebami, zajišťující rychlý přístup k odborné pomoci v případě nouze. Díky moderním tísňovým systémům, které mohou zahrnovat tlačítka na volání pomoci nebo dokonce pokročilé senzory pro detekci pádů, mohou uživatelé získat okamžitou asistenci, čímž se výrazně snižuje riziko

komplikací vyplývajících z nezodpovězených zdravotních incidentů. Tato služba nejenže zvyšuje bezpečnost uživatelů v jejich domácím prostředí, ale také poskytuje klid jejich rodinám, vědomých si, že jejich blízcí mají kdykoliv přístup k pomoci. Tísňová péče tak vytváří prostředí, kde seniorové mohou žít nezávisleji, s důvěrou ve svou bezpečnost (Klevetová, 2017, s. 61).

### ***Průvodcovské a předčitatelské služby***

Průvodcovské a předčitatelské služby podporují osoby s omezenými schopnostmi v oblasti orientace a komunikace, způsobenými věkem nebo zdravotním postižením. Tyto terénní služby mají za cíl asistovat lidem při zvládnání běžných denních činností a při vyřizování vlastních záležitostí, čímž přispívají k jejich větší nezávislosti a aktivnímu zapojení do společnosti. Součástí této služby je také zprostředkování kontaktu s okolím a pomoc při hájení práv a oprávněných zájmů klientů (MPSV ČR, 2023).

Průvodcovské a předčitatelské služby představují neocenitelnou podporu pro nevidomé a slabozraké osoby, umožňující jim lepší orientaci ve veřejném prostoru a přístup k informacím. Tato pomoc napomáhá uživatelům v samostatnějším pohybu mimo domov, což zvyšuje jejich sociální interakce a snižuje pocity izolace. Průvodci pomáhají nejen navigovat přesné trasy, ale také poskytují podporu v náročných situacích, jako je překonávání překážek nebo používání veřejné dopravy. Předčítací služby zase umožňují lepší přístup ke knihám, novinám a jiným tištěným materiálům, což podporuje intelektuální stimulaci a zároveň zajišťuje, že uživatelé mohou zůstat informováni a vzdělaní. Obě tyto služby tak přispívají k celkovému zlepšení kvality života a nezávislosti osob se zrakovým postižením (Matoušek, 2008, s. 59).

### ***Podpora samostatného bydlení***

Podpora samostatného bydlení představuje důležitý prvek v poskytování péče pro osoby se zdravotním postižením. Služba je zaměřena na poskytování pomoci v domácnosti, podporu v chodu domácnosti a aktivit, které jsou nezbytné pro samostatný život klienta. Kromě toho zahrnuje i výchovné, vzdělávací a aktivizační aktivity, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, terapeutické činnosti a pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů klientů (MPSV ČR, 2023).

Podpora samostatného bydlení je klíčová služba pro seniory a osoby se zdravotním postižením, která jim umožňuje zůstat ve vlastním domově a věnovat se běžnému životu s potřebnou asistencí. Tato forma podpory zahrnuje pomoc s denními úkoly, jako je úklid, nákupy, vaření,

nebo správa léků, čímž se uživatelům umožňuje udržet si nezávislost a důstojnost. Vedle praktické pomoci poskytuje podpora samostatného bydlení také sociální interakce a emocionální podporu, což může významně přispět k duševnímu zdraví a celkové pohodě. Díky této službě mohou jedinci prožívat plnohodnotnější a bezpečnější život ve svém přirozeném domácím prostředí, což je často preferovanější alternativa k pobytu v zařízeních dlouhodobé péče (Čevela a Čeledová, 2014, s. 78).

### ***Odlehčovací služby***

Odlehčovací služby mají za cíl umožnit pečující osobě potřebný odpočinek a zároveň poskytnout nezbytnou péči a podporu klientskému jedinci. Mezi klíčové prvky této služby patří pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu, podpora při osobní hygieně, poskytnutí stravy, zajištění ubytování, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, terapeutické aktivity a pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů (MPSV ČR, 2023). Poskytování této služby za úhradu může znamenat, že někteří pečující jednotlivci, kteří nemají dostatek finančních prostředků, si nemohou dovolit tuto formu podpory.

Odlehčovací služby poskytují neocenitelnou pomoc rodinám pečujícím o členy s dlouhodobými zdravotními potřebami, jakými jsou například senioři nebo osoby s postižením. Tyto služby nabízejí dočasnou náhradu za rodinné pečovatele, což jim umožňuje čas pro odpočinek a regeneraci. Tímto způsobem mohou rodinní pečovatelé zachovat své psychické zdraví a zamezit vyhoření, což je důležité pro udržení kvality péče, kterou poskytují svým blízkým. Odlehčovací služby také přinášejí přínosy pro pečované osoby, protože se setkávají s novými lidmi a mohou prožívat nové stimulační aktivity, což může zlepšit jejich celkovou spokojenost a kvalitu života. Tento typ péče je tedy zásadní pro udržení zdravého a udržitelného domácího prostředí, ve kterém mohou všichni členové rodiny prosperovat (Matoušek, 2008, s. 96).

### ***Telefonická krizová pomoc***

Telefonická krizová pomoc představuje dočasnou podporu pro osoby nacházející se v situaci ohrožení zdraví, života nebo jiné obtížné životní situaci, kterou přechodně nejsou schopny vyřešit samy. Služba je poskytována zdarma a zahrnuje telefonickou krizovou pomoc, která je klíčovým prvkem v poskytování rychlé reakce a podpory v náročných okamžicích (MPSV ČR, 2023).

Telefonická krizová pomoc je životně důležitá služba, která poskytuje okamžitou psychologickou podporu a krizové intervence lidem v nouzi. Skrze anonymní a snadno dostupné telefonické linky mohou jedinci, kteří zažívají psychické krize, stres nebo úzkost,

mluvit s vyškolenými profesionály, kteří jsou připraveni nabídnout empatii, poradenství a strategie pro zvládnání stresových situací. Tato služba je klíčová pro zachování duševního zdraví a může v kritických momentech dokonce zachránit životy. Telefonická krizová pomoc také funguje jako první krok ke zlepšení psychické pohody a směřování ke specialistické pomoci, což umožňuje rychlé a efektivní řešení problémů ještě předtím, než se zhorší (Ptáčková a Ptáček, 2021, s. 84).

### ***Tlumočnické služby***

Tlumočnické služby jsou důležitým nástrojem pro osoby s poruchami komunikace způsobenými převážně smyslovým postižením, které omezuje jejich schopnost běžné komunikace s okolím. Služba se zaměřuje na zprostředkování kontaktu s okolním společenským prostředím a na poskytování podpory při uplatňování práv a oprávněných zájmů klientů (MPSV ČR, 2023).

Tlumočnické služby jsou nezbytné pro zajištění efektivní komunikace mezi lidmi mluvícími různými jazyky, což je klíčové v mnoha oblastech, jako jsou zdravotní péče, právo, vzdělání, a mezinárodní obchod. Tyto služby umožňují překonání jazykových bariér, což zajišťuje, že všechny strany mohou být plně informované a mohou efektivně spolupracovat. V oblasti zdravotnictví například tlumočníci pomáhají pacientům správně porozumět lékařským informacím a léčebným plánům, což je nezbytné pro bezpečnou a účinnou péči. V právním kontextu tlumočení zajišťuje, že osoby neznalé jazyka mají spravedlivý přístup k právnímu zastoupení a soudnímu procesu. Tlumočnické služby tedy hrají zásadní roli v podpoře rovnosti, spravedlnosti a mezikulturního porozumění (Šamánková, 2011, s. 64).

### ***Krizová pomoc***

Krizová pomoc je poskytována na přechodnou dobu osobám v ohrožení zdraví nebo života, a které nemohou řešit svoji nepříznivou situaci vlastními silami. Služba má za cíl poskytnout podporu v nejnaléhavějších situacích a zahrnuje poskytování ubytování, stravy, sociálně terapeutické aktivity a pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů. Jedná se o bezúplatnou službu, což má zajistit, že každý, kdo se dostane do krizové situace, může získat potřebnou pomoc bez ohledu na své finanční možnosti (MPSV ČR, 2023).

Krizová pomoc představuje klíčový zdroj pro jedince a komunity postižené náhlými krizovými situacemi, jako jsou přírodní katastrofy, zdravotní epidemie, nebo osobní krize. Poskytování rychlé a cílené podpory v těchto situacích může značně zmírnit okamžité dopady krize na zdraví a bezpečnost lidí, zrychlit proces obnovy a udržet sociální a ekonomickou stabilitu. Krizová

pomoc často zahrnuje distribuci potravin, vody, lékařské péče a přístřeší, stejně jako psychosociální podporu a rehabilitaci, které jsou zásadní pro obnovu zasažených komunit. Tato podpora nejenže zachraňuje životy, ale také posiluje odolnost komunit proti budoucím krizím, což je neocenitelné pro dlouhodobý rozvoj a prosperitu (Matoušek, 2008, s. 58).

### ***Nízkoprahová denní centra***

Nízkoprahová denní centra jsou koncipována tak, aby zahrnovala škálu podpůrných opatření, včetně pomoci při osobní hygieně, poskytnutí stravy a podporu při uplatňování práv a oprávněných zájmů (MPSV ČR, 2023).

Nízkoprahová denní centra poskytují důležitou podporu pro osoby v sociálně znevýhodněných situacích, jako jsou bezdomovci, mladí lidé v riziku nebo osoby závislé na návykových látkách. Tyto centra nabízejí bezpečné místo, kde mohou návštěvníci získat základní sociální služby, jako je jídlo, oblečení, hygienické zázemí a přístup k lékařské péči. Kromě toho centra poskytují poradenství, terapeutické služby a sociální podporu, které pomáhají jedincům čelit svým problémům a integrovat se zpět do společnosti. Díky nízkému prahu přístupnosti jsou tyto služby dostupné širokému spektru lidí, kteří by jinak mohli zůstat bez pomoci, a hrají klíčovou roli v prevenci sociálního vyloučení a podpoře sociální soudržnosti (Haškovcová, 2010, s. 60).

### ***Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením***

Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby jsou zaměřeny na poskytování ambulantních nebo terénních služeb pro jedince v důchodovém věku nebo pro ty, kteří čelí sociálnímu vyloučení z důvodu zdravotního postižení. Tyto služby mají za cíl aktivovat a podporovat seniory a osoby se zdravotním postižením, aby mohli plnohodnotněji a aktivněji participovat ve společnosti. Služby zahrnují zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, což může zahrnovat organizaci kulturních a společenských aktivit, společných setkání nebo terapeutických skupin. Terapeutické činnosti jsou zaměřeny na podporu fyzického i duševního zdraví klientů, například rehabilitační cvičení, kognitivní stimulaci nebo umělecké terapie. Služby dále poskytují pomoc při prosazování práv a zájmů, což zahrnuje asistenci při komunikaci s různými institucemi a poskytovat informace o dostupných sociálních a zdravotních benefitech (MPSV ČR, 2023). Rozsah a kvalitu poskytovaných služeb omezuje i zde nedostatek finančních prostředků.

Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením nabízejí cennou podporu, která pomáhá těmto jedincům zůstat aktivní a sociálně zapojení. Tyto služby zahrnují řadu aktivit, jako jsou společenské hry, vzdělávací kurzy, výlety nebo umělecké dílny, které stimulují mentální a fyzické schopnosti. Kromě toho, aktivizační služby posilují pocit

společenství a příslušnosti, což je zásadní pro udržení kvality života seniorů a osob s postižením. Tato integrace do aktivních sociálních skupin také podporuje větší pochopení a akceptaci těchto skupin v širší společnosti (Čevela a Čeledová, 2014, s. 83).

### ***Sociální rehabilitace***

Sociální rehabilitace mají za cíl dosáhnout samostatnosti, nezávislosti a soběstačnosti jednotlivců. Tento proces zahrnuje rozvoj specifických schopností a dovedností, posilování návyků a nácvik běžných činností nezbytných pro samostatný život. Služba se realizuje prostřednictvím terénních a ambulantních služeb, a také formou pobytových služeb poskytovaných v centrech sociálně rehabilitačních služeb. Terénní služby sociální rehabilitace zahrnují nácvik dovedností potřebných pro péči o vlastní osobu, podporu soběstačnosti a další aktivity směřující k sociálnímu začlenění. Klientům se poskytuje pomoc při získávání dovedností pro úspěšné fungování ve společnosti, a to včetně zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, výchovných, vzdělávacích a aktivizačních aktivit, a podpory při prosazování práv a oprávněných zájmů (Landstad a kol., 2022, s. 32).

Sociální rehabilitace je klíčová služba zaměřená na podporu osob se zdravotním postižením nebo těch, kteří se zotavují po dlouhodobých zdravotních komplikacích. Tato služba pomáhá jedincům znovu získat nebo zlepšit své sociální dovednosti a schopnosti potřebné pro každodenní život, což usnadňuje jejich reintegraci do společnosti. Sociální rehabilitace nabízí různé programy a terapie, které se zaměřují na rozvoj osobních a sociálních schopností, jako je komunikace, samostatnost, práce s finančními prostředky a řízení domácnosti. Díky těmto aktivitám mohou klienti obnovit svou sebeúctu, zvýšit svou samostatnost a zlepšit své interpersonální vztahy (Chindhy, 2020, s. 41).

## **3.2 Potenciál Feldenkraisovy metody v terénní péči**

Feldenkraisova metoda představuje inovativní přístup k pohybovému učení a rehabilitaci, který má potenciál i v rámci terénní péče. V kontextu terénní péče, kde se sociální pracovníci často setkávají s osobami s omezenou pohyblivostí nebo různými zdravotními omezeními, může být Feldenkraisova metoda cenným nástrojem. Potenciálem Feldenkraisovy metody je podpora individuálního přístupu. Terapeuti pracující s touto metodou se zaměřují na specifické potřeby každého klienta. V terénní péči, kde se setkávají s různorodými zdravotními stavy a potřebami klientů, je schopnost přizpůsobit terapii konkrétním situacím klíčová. Metoda používá jemné a plynulé pohyby, což může být pro klienty v terénní péči s citlivými nebo omezenými pohyby



přínosné. Rehabilitace a posilování pohybové koordinace prostřednictvím těchto jemných technik mohou být šetrné a efektivní. Poskytování metody v rámci terénní péče by vyžadovalo specifický přístup a adaptaci terapeutických postupů na individuální potřeby klientů. Konkrétními způsoby, jak by mohla být tato metoda integrována do terénní péče, jsou například:

- domácí cvičení a praxe (terapeut by mohl klientovi zajistit cvičení založené na Feldenkraisově metodě, které by mohl provádět doma, což by klientům poskytlo možnost integrovat tyto techniky do svého každodenního života),
- digitální terapeutické platformy (vzhledem k moderním technologiím by mohly být vytvořeny digitální aplikace, které by nabízely Feldenkraisovo cvičení, což by klientům umožnilo přístup k terapeutickým zdrojům odkudkoliv a kdykoliv).

Důležité je, aby terapeut v terénní péči dobře porozuměl individuálním potřebám klientů a aby uměl adaptovat metodu tak, aby byla bezpečná a účinná v rámci jejich konkrétní situace.

Yashoda Hospitals (2016) doporučuje začít cvičit doma a cvičení začlenit do pravidelného rozvrhu, což může to být náročný úkol. Nemocnice nabízí pro domácí cvičení tyto rady:

- různé aspekty metody mohou mít vliv na různé části mysli a těla, přičemž některé se zaměřují na flexibilitu a hbitost nebo jiné na meditaci a dýchání. Proto je vhodné se ujistit, že před zahájením cvičení pro daný den klient naslouchá tomu, co tělo potřebuje.
- pokusit se vytvořit konkrétní kout domu věnovaný pouze cvičení, což pomůže zvýšit pravděpodobnost, že klient bude mít dostatek času pro cvičení.

Zavedení Feldenkraisovy metody do sociální péče může přinést řadu výhod, protože se jedná o terapeutický přístup zaměřený na zlepšení pohybu a celkového tělesného a psychického vnímání. Metoda se zaměřuje na učení se novým vzorcům pohybu a zlepšování flexibility a koordinace, což může být obzvláště užitečné pro seniory, osoby s postižením nebo jedince trpící chronickou bolestí. Pomocí této metody mohou klienti sociální péče zlepšit svou mobilitu a snížit bolest. Vylepšením pohybu mohou jedinci získat větší nezávislost v každodenním životě. To je klíčové pro seniory a osoby s omezenou mobilitou, jelikož zvýšená nezávislost může vést k lepší kvalitě života a snížení potřeby pomocných služeb. Zavedením Feldenkraisovy metody do sociální péče lze tedy zvýšit kvalitu života klientů, podpořit jejich fyzické a mentální zdraví a přispět k jejich celkové pohodě.

Integrace Feldenkraisovy metody do sociální práce nabízí strategii pro zvýšení kvality života seniorů, což je v souladu s obecnými cíli sociální politiky zaměřenými na podporu nezávislosti a samostatnosti této populace. Feldenkraisova metoda, zaměřující se na zlepšení pohyblivosti

a celkového tělesného i mentálního povědomí, může výrazně přispět k tomu, aby senioři mohli zůstat co nejdéle ve svém přirozeném domácím prostředí. Toto prostředí je často méně stresující a více podporující než přeplněná zařízení pro umístění. Praktikování Feldenkraisovy metody může zvýšit samostatnost seniorů, snížit potřebu cizí pomoci a umožnit jim vykonávat různé činnosti, jako je práce na zahrádce, což přináší větší radost ze života a posiluje pocit smysluplnosti. Tímto způsobem sociální práce prostřednictvím Feldenkraisovy metody napomáhá plnit klíčové cíle sociální politiky týkající se podpory nezávislého a aktivního stárnutí ve společnosti.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 Návrh projektu zavedení Feldenkraisovy metody

V posledních letech se stále více rozvíjí poznání o významu celostního přístupu k rehabilitaci a péči o seniory. Jednou z klíčových metod, která nabízí inovativní a šetrný přístup k pohybové terapii, je Feldenkraisova metoda. Tato metoda, založená na principu učení se prostřednictvím pohybu a zvyšování tělesného i mentálního povědomí, nabízí mimořádné přínosy pro seniory, zejména ve zlepšení mobility, snížení bolesti a zvýšení samostatnosti. Vzhledem k těmto pozitivním výsledkům vzniká potřeba zavést Feldenkraisovu metodu do terénní praxe, což by poskytlo seniorům přístup k této prospěšné formě rehabilitace přímo v jejich domácím prostředí nebo v místních komunitních centrech.

Význam tohoto projektu spočívá v jeho schopnosti adresovat několik klíčových problémů, kterým senioři čelí. Vzhledem k rostoucímu počtu seniorů a jejich specifickým potřebám je nezbytné hledat řešení, která jsou efektivní, bezpečná a respektující individuální limity každého jednotlivce. Feldenkraisova metoda, s jejím důrazem na jemný a vědomý pohyb, je ideální volbou pro tyto cíle. Navíc, implementace této metody do terénní služby by znamenala rozšíření možností péče o seniory, poskytování terapie v pohodlí jejich domova, a v neposlední řadě zvýšení jejich celkové kvality života.

### 4.1 Cíle projektu

Cíle projektu zavedení Feldenkraisovy metody do terénní praxe byly definovány takto:

- zlepšení mobility a snížení bolesti u seniorů: prostřednictvím Feldenkraisovy metody by se měla zlepšit pohyblivost a snížit bolesti absolventů, což jsou klíčové aspekty pro zvýšení kvality života starších lidí. Přístup zaměřený na jemné a uvědomělé pohyby je ideální pro seniory s různými stupni omezení.
- zvýšení samostatnosti a nezávislosti seniorů: bude podporována nejen fyzická, ale také emocionální a psychická nezávislost seniorů. Cílem je umožnit seniorům vést aktivnější a nezávislejší životní styl.
- školení a vzdělávání terénních pracovníků: realizace školení terénních pracovníků v oblasti Feldenkraisovy metody s cílem efektivně a bezpečně tuto metodu aplikovat v praxi. Kvalifikovaní pracovníci jsou klíčoví pro úspěch a trvalou udržitelnost projektu.

- rozšíření povědomí o Feldenkraisově metodě mezi seniory a jejich rodinami: prostřednictvím informačních kampaní a edukačních materiálů bude vytvořeno a distribuováno povědomí o přínosech této metody. Cílem je překonat případné mýty a nedorozumění a podpořit přijetí metody mezi cílovou skupinou.
- hodnocení efektivity a přínosů metody: v průběhu projektu budou shromažďována data a bude prováděno hodnocení, aby byla změřena efektivita a pozitivní dopady metody na zdraví a pohodu seniorů. Toto bude klíčové pro další rozvoj a možná rozšíření projektu.

## 5 Analýza potřebnosti

Při hledání vhodného respondenta pro rozhovor na téma "Využití Feldenkraisovy metody při práci se seniory" jsem se zaměřila na rehabilitační centra pro seniory. Mé kritérium výběru bylo najít někoho s bohatými zkušenostmi v oblasti práce se seniory a znalostí Feldenkraisovy metody. Po několika telefonátech a e-mailech jsem narazila na pracovníka, který splňoval všechny tyto požadavky. Byl ochotný poskytnout rozhovor pod podmínkou zachování plné anonymity, což jsem respektovala. Jeho ochota a odbornost slibovaly získání cenných informací pro můj výzkum.

Pracovník, se kterým jsem vedla rozhovor, je zkušený odborník v oblasti rehabilitace seniorů. Má více než 15 let praxe v terénní službě, během kterých se specializoval na různé rehabilitační metody včetně Feldenkraisovy metody. Podle svých slov chápe potřeby seniorů a své terapeutické přístupy přizpůsobuje individuálním potřebám každého klienta. Jeho zkušenosti nejsou omezeny pouze na praktickou práci, ale zahrnují také vzdělávací a poradenské role. Pravidelně se zúčastňuje seminářů a workshopů, aby rozšířil své znalosti a dovednosti.

Přístup tohoto pracovníka je holistický, což znamená, že se nejenom zaměřuje na fyzickou rehabilitaci, ale bere také v úvahu emocionální a sociální aspekty zdraví seniorů. Jeho empatie a schopnost naslouchat jsou klíčové pro jeho úspěch ve vytváření důvěryhodných vztahů s klienty a jejich rodinami.

### 5.1 Interview a cílová skupina

Rozhovor s respondentem byl realizován s pečlivou přípravou. Nejprve jsem kontaktovala rehabilitační centrum, kde pracovník působil, a požádala o schůzku. Po získání souhlasu a stanovení termínu jsem se pustila do přípravy otázek, které byly zaměřeny na využití Feldenkraisovy metody v práci se seniory.

Schůzka proběhla v klidném a soukromém prostředí v jedné z konferenčních místností rehabilitačního centra. Pracovník byl informován o cílech rozhovoru a byl ujistěn o zachování jeho anonymity. Rozhovor byl nahráván, ale s příslibem, že nahrávka bude použita pouze pro účely mého výzkumu (a po zpracování bude smazána).

Během rozhovoru byl pracovník otevřený a hovořil podrobně o svých zkušenostech s Feldenkraisovou metodou. Diskutovali jsme o konkrétních případech, výzvách a výhodách metody pro seniory. Jeho odpovědi byly bohaté na detaily a poskytly hluboký vhled do praxe.

Po skončení rozhovoru jsem pracovníkovi poděkovala za jeho čas a cenné informace. V následujících dnech jsem převedla zaznamenané informace do textové podoby a začala je analyzovat pro účely mé práce. Celý proces byl organizován s ohledem na profesionalitu, důvěrnost a respekt k odbornosti pracovníka.

### ***Shrnutí rozhovoru***

V rozhovoru respondent prezentoval Feldenkraisovu metodu jako účinný nástroj v péči o seniory s důrazem na její šetrnost a adaptabilitu k individuálním potřebám. Odpovědi byly formulovány pozitivně, s jasným zaměřením na benefity metody, jak pro fyzické, tak psychické zdraví seniorů.

- **reakce na potřeby seniorů:** respondent zdůraznil, že senioři vyžadují rehabilitaci přizpůsobenou jejich specifickým potřebám a omezením. Feldenkraisova metoda byla prezentována jako ideální volba pro tento účel díky své šetrnosti a efektu na pohybovou koordinaci,
- **názory na implementaci a výzvy:** respondent byl otevřený ohledně výzev spojených s implementací Feldenkraisovy metody, včetně nedostatku povědomí a omezených zdrojů na školení. Navzdory těmto výzvám, byl optimistický ohledně potenciálu rozšíření metody, pokud budou senioři a jejich rodiny správně informováni o jejich přínosech,
- **příklady z praxe a osobní zkušenosti:** respondent sdílel konkrétní příklady, kdy metoda pomohla seniorům významně zlepšit kvalitu jejich života, což ilustruje na případu seniora s omezenou mobilitou po úraze. Jeho osobní zkušenosti byly vykresleny jako hluboce odměňující, ukázal velkou radost a uspokojení z pokroku svých klientů,
- **zaměření na individuální potřeby:** bylo zdůrazněno, že každý senior má unikátní potřeby a metoda musí být přizpůsobena tak, aby co nejvíce prospěla konkrétní osobě. Respondent ukázal hluboké porozumění pro individuální přístupy v terapii,
- **rodinné reakce a budoucí perspektivy:** rodiny seniorů byly zpočátku popisovány jako skeptické, ale jejich postoj se měnil s viditelným zlepšením. Respondent byl velmi pozitivní ohledně budoucnosti Feldenkraisovy metody v péči o seniory, s návrhy na její začlenění do standardních rehabilitačních programů.

Respondent byl velmi zaujatý Feldenkraisovou metodou, což se projevovalo v informovaných odpovědích, které podporovaly myšlenku, že metoda má značný potenciál pro zlepšení života seniorů. Byl konzistentní ve svém postoji, že metoda není jen o fyzické rehabilitaci, ale o holistickém přístupu a celkové pohodě.

Rozhovor s pracovníkem specializujícím se na Feldenkraisovu metodu v práci se seniory odhalil řadu klíčových poznatků a poskytlo cenný vhled do této oblasti. Z rozhovoru vyplynulo, že Feldenkraisova metoda nabízí unikátní přístup k rehabilitaci seniorů, kde je důraz kladen na jemné pohyby, zlepšení koordinace a celkový pocit pohody. Pracovník zdůraznil, že tato metoda má významný pozitivní dopad jak na fyzickou, tak na emocionální a psychickou rovinu seniorů, což vede k jejich větší nezávislosti a kvalitě života.

Je zřejmé, že přizpůsobení metodiky individuálním potřebám každého seniora je klíčové. Pracovník popsal, jak důležité je pochopit specifické výzvy a omezení každého klienta a jak je nutné být kreativní v přístupech k jejich překonání. Rozhovor také odhalil výzvy spojené s implementací metody v terénní službě včetně nedostatečného povědomí mezi seniory a jejich rodinami a potřeby školení personálu. Pracovník však věří, že s rostoucím povědomím a školením může být metoda účinně začleněna do standardní péče o seniory.

Dalším zajímavým aspektem byly osobní zkušenosti a historky pracovníka, které ilustrovaly transformační efekt, který může Feldenkraisova metoda na životy seniorů mít. Příběhy o klientech, kteří se naučili lépe chodit nebo se zapojili do aktivit, které dříve nemohli, ukazují silný dopad metody.

Dále rozhovor ukázal, že Feldenkraisova metoda může být významným přínosem pro zlepšení nejen fyzického zdraví seniorů, ale také jejich sociální interakce a duševního stavu. Pracovník zdůraznil, že se senioři stávají sebejistějšími a společensky aktivnějšími díky zlepšení mobility a snížení bolesti. Toto zjištění je obzvlášť důležité, neboť ukazuje, jak tělesná rehabilitace může mít široký dopad na celkovou kvalitu života seniorů.

Zároveň rozhovor poukázal na důležitost efektivní komunikace a vzdělávání v rámci implementace Feldenkraisovy metody. Pracovník poukázal na výzvy spojené s překonáváním mylných představ a skepticizmu ze strany seniorů a jejich rodin. To zdůrazňuje potřebu lepšího informování veřejnosti a školení pracovníků v oblasti zdravotní péče o přínosech a bezpečnosti metody.

Významná byla také diskuse o individuálním přístupu. Pracovník podrobně popsal, jak je metoda upravována pro jednotlivé seniory v závislosti na jejich specifických potřebách a omezeních. To zdůrazňuje flexibilitu a adaptabilitu metody, což je klíčové pro její úspěšnou aplikaci v terénní péči.

Rozhovor s pracovníkem mi poskytl hluboký a multidimenzionální pohled na Feldenkraisovu metodu a její potenciální přínosy pro seniory. Poskytl důležité informace, které mohou sloužit jako základ pro další výzkum a rozvoj této metody v rámci péče o seniory. Bylo jasné, že s adekvátním školením, informováním a individuálním přístupem může Feldenkraisova

metoda významně přispět ke zlepšení kvality života seniorů. Zdůraznil význam holistického přístupu k péči o seniory, potřebu vzdělávání a větší povědomí o této metodě. Tyto poznatky jsou klíčové pro pochopení a další rozvoj efektivních terénních služeb pro seniory.

## **5.2 Klíčové aktivity a předpokládané výsledky projektu**

Organizace a logistika navrhovaného cvičení Feldenkraisovy metody pro seniory bude zahrnovat následující klíčové aspekty:

- registrace a přihlášení (senioři se budou moci přihlásit prostřednictvím recepce střediska, telefonicky, nebo pomocí online formuláře na webových stránkách střediska),
- informační materiály (zájemcům budou poskytnuty brožury a letáky s podrobnými informacemi o programu, jeho přínosech a harmonogramu),
- délka a frekvence kurzu (celková doba trvání: program bude trvat 12 týdnů),
- frekvence lekcí (lekce budou probíhat 2x týdně),
- délka jedné lekce (každá lekce bude trvat přibližně 1 hodinu),
- předcvičování a instruktoři (kurz bude vést kvalifikovaný instruktor Feldenkraisovy metody, který má zkušenosti s prací se seniory),
- školení instruktorů (instruktoři budou mít speciální školení pro práci se seniory, včetně přizpůsobení cvičení individuálním potřebám),
- místo konání (cvičení se budou konat přímo v prostorách střediska pro seniory, v místnosti uzpůsobené pro pohybové aktivity),
- kapacita a skupiny (každé sezení bude mít omezení na maximálně 15 seniorů, aby byla zajištěna dostatečná pozornost pro každého účastníka),
- skupinové vs. individuální sezení (hlavní důraz bude kladen na skupinové aktivity, s možností individuálních konzultací podle potřeby),
- oblečení a vybavení (účastníci by měli mít pohodlné oblečení, které jim umožní volný pohyb),
- vybavení (středisko poskytne veškeré potřebné pomůcky, jako jsou podložky, polštářky a další vybavení),
- celkový počet lekcí a průběh (celkový program bude zahrnovat 24 lekcí - 2 lekce týdně po dobu 12 týdnů),



- struktura lekce (každá lekce zahrnuje zahřívací cvičení, hlavní část s pohybovými sekvencemi Feldenkraisovy metody, relaxační část a závěrečnou diskusi),
- bezpečnost a pohodlí (všechny aktivity budou prováděny s ohledem na bezpečnost seniorů, s přihlédnutím k jejich zdravotnímu stavu a fyzickým omezením),
- pohodlí účastníků (bude zajištěno, aby místo konání bylo dobře přístupné a pohodlné pro všechny účastníky).

Navrhovaný program umožní seniorům bezpečně a efektivně praktikovat Feldenkraisovu metodu, čímž přispěje k jejich fyzickému a mentálnímu zdraví.

### 5.3 Indikátory splnění klíčových aktivit

Pro účinné monitorování a hodnocení klíčových aktivit v rámci programu Feldenkraisovy metody pro seniory je nezbytné stanovit jasné indikátory splnění těchto aktivit. Následují příklady indikátorů pro různé aspekty programu:

Účast a zapojení

**Indikátor:** Počet seniorů, kteří se pravidelně účastní cvičení.

**Měření:** Sledování docházky a účasti na každé lekci pomocí evidence účasti, kterou budou vést instruktoři. Údaje budou zaznamenávány do systému pro správu údajů a pravidelně analyzovány.

Zlepšení fyzického zdraví

**Indikátor:** Zlepšení v oblastech jako jsou mobilita, flexibilita a rovnováha.

**Měření:** Pravidelné hodnocení pohybových schopností účastníků na začátku a konci programu pomocí standardizovaných testů mobility a flexibility, které provedou kvalifikovaní odborníci.

Zlepšení emocionálního stavu

**Indikátor:** Změny v úrovni stresu, úzkosti a celkového emocionálního stavu účastníků.

**Měření:** Dotazníky nebo rozhovory s účastníky před a po programu, které se zaměří na hodnocení jejich emocionální pohody a změny v jejich emocionálním stavu.

Spokojenost účastníků

**Indikátor:** Úroveň spokojenosti účastníků s programem.

**Měření:** Anketní dotazníky a zpětná vazba poskytnutá účastníky na konci programu, které zahrnují otázky týkající se jejich celkového vnímání programu a jeho přínosů.

Zlepšení sociální interakce

**Indikátor:** Zvýšení sociálních interakcí a snížení pocitů osamělosti mezi účastníky.

**Měření:** Sledování a hodnocení interakcí během lekcí, které zahrnuje počet interakcí mezi účastníky a jejich zapojení do skupinových aktivit. Zpětná vazba od účastníků také pomůže hodnotit, jak aktivity ovlivnily jejich sociální život.

Příspěvek k celkovému zdraví

**Indikátor:** Celkové zlepšení kvality života účastníků.

**Měření:** Kombinace fyzického hodnocení, emocionálního stavu a pocitu spokojenosti s životem, zjišťovaného prostřednictvím pravidelných hodnotících rozhovorů a dotazníků.

Instruktorova zpětná vazba

**Indikátor:** Kvalita výuky a přínos instruktora pro program.

**Měření:** Zpětná vazba od účastníků a pravidelné hodnocení instruktorů střediskem. Hodnocení budou zahrnovat hodnotící formuláře vyplňované účastníky a pravidelné supervize se supervizory programu.

Tyto indikátory pomohou vyhodnotit účinnost a dopad programu na seniory a zajistí, že cíle programu jsou splněny. Důležité je, aby byly tyto indikátory pravidelně monitorovány a vyhodnocovány, aby mohly být případně provedeny potřebné úpravy programu.

## **5.4 Proškolení sociálních pracovníků**

Pro úspěšné zavedení Feldenkraisovy metody do terénní praxe je nezbytné, aby byli sociální pracovníci důkladně proškoleni v této metodě. Cílem školení je poskytnout pracovníkům nejen teoretické znalosti, ale i praktické dovednosti potřebné k efektivní aplikaci metody v jejich každodenní praxi.

Školení pro sociální pracovníky bude trvat celkem 8 týdnů, přičemž každý týden bude zahrnovat 4 hodiny teoretické výuky a 4 hodiny praktického cvičení. Tento rozvrh umožní účastníkům dostatečný čas na osvojení nových znalostí a dovedností, aniž by byli přetížení.

Do programu bude zařazeno 20 sociálních pracovníků, kteří budou vybráni na základě jejich zkušeností s prací se seniory a jejich motivace dozvědět se nové metody práce. Tento počet umožní efektivní interakci a individuální přístup během školení.

Školení bude zahrnovat úvod do Feldenkraisovy metody, pochopení jejích principů a výuky konkrétních technik a cvičení. Dále bude obsahovat studium případových studií, což pracovníkům umožní lépe pochopit aplikaci metody v reálných situacích. Součástí školení bude také zvládání možných komplikací a adaptace technik na specifické potřeby seniorů.

Výstupem školení bude evaluace znalostí a dovedností každého účastníka. Úspěšnost školení bude měřena prostřednictvím teoretických testů a praktických demonstrací dovedností. Každý účastník bude muset prokázat schopnost samostatně aplikovat naučené techniky v praxi. Dalším indikátorem úspěšnosti bude schopnost účastníků implementovat metodu ve svém pracovním prostředí a pozitivní zpětná vazba od seniorů, kterým byla metoda aplikována.

Po ukončení školení bude pravidelně prováděno sledování práce proškolených sociálních pracovníků, aby se zjistilo, jak efektivně metodu aplikují v praxi. Podle potřeby budou organizovány další vzdělávací moduly a workshopů pro hlubší pochopení a zdokonalení technik.

Tímto způsobem projekt nejen zvýší odbornost pracovníků v oblasti moderních rehabilitačních metod, ale zároveň zlepší kvalitu života seniorů, což je primárním cílem tohoto projektu.

## 5.5 Propagace mezi seniory

Efektivní propagace projektu zavedení Feldenkraisovy metody mezi seniory je klíčová pro jeho úspěch a širokou participaci cílové skupiny. Cílem propagace je osvětlit přínosy metody, motivovat seniory k účasti a informovat o dostupnosti a přístupnosti služby. Propagační kampaň bude spuštěna dva měsíce před zahájením prvního kurzu a bude pokračovat po celou dobu trvání pilotního programu, aby bylo možné přilákat nové účastníky a udržet veřejný zájem. Hlavními adresáty jsou senioři žijící v komunitě, jejich pečovatelé a rodinní příslušníci. Cílem je dosáhnout alespoň 500 seniorů a jejich pečovatelů během prvního roku projektu.

Distribuční kanály a metody:

- **tiskové materiály:** budou vytvořeny brožury, letáky a plakáty s informacemi o výhodách Feldenkraisovy metody a detaily o registraci do programu. Tyto materiály budou distribuovány v místech s vysokou frekvencí seniorů, včetně lékařských čekáren, místních knihoven, komunitních center a kostelů,

- **spolupráce s lékaři:** informační materiály budou rovněž umístěny u obvodních lékařů, kteří mohou přímo doporučit účast v programu svým pacientům. Lékaři obdrží také krátké školení nebo informační balíček, který jim umožní lépe porozumět přínosům metody a adekvátně ji doporučit,
- **online propagace:** kromě tištěných materiálů bude využito i online prostředí pro zvýšení dosahu. Zahrnuje vytvoření a správu webové stránky projektu, pravidelné aktualizace na sociálních sítích a distribuce newsletterů zaměřených na zdravotní osvětu seniorů,
- **prezentace a semináře:** organizace bezplatných informačních seminářů a workshopů ve spolupráci s místními komunitními centry a seniorskými kluby, kde budou zástupci projektu přímo komunikovat s potenciálními účastníky a odpovídat na jejich otázky,
- **mediální spolupráce:** spolupráce s místními médii, včetně rozhlasu a televize, pro zvýšení povědomí o projektu prostřednictvím rozhovorů a spotů na téma zdraví seniorů,
- **měření úspěšnosti kampaně:** úspěšnost propagačních aktivit bude pravidelně hodnocena skrze sledování počtu registrací do programu, feedback získaný od účastníků a jejich zdravotních poradců, a analýza návštěvnosti webu a zapojení na sociálních sítích. Data budou analyzována a použita pro případné úpravy a zlepšení dalších propagačních aktivit.

## 5.6 Doba realizace

Doba realizace projektu zavedení Feldenkraisovy metody do terénní praxe je naplánována na jeden rok, během kterého bude dosaženo klíčových milníků a cílů projektu. Tento časový rámec je zvolen tak, aby bylo možné efektivně provést všechny plánované aktivity, od školení sociálních pracovníků po evaluaci a revizi programu.

Během prvních tří měsíců projektu bude probíhat intenzivní školicí program pro sociální pracovníky. Celkem bude proškoleno 20 sociálních pracovníků, kteří se stanou základem pro další šíření metody mezi seniory. Tito pracovníci obdrží 120 hodin teoretického a praktického výcviku, který je připraví na aplikaci Feldenkraisovy metody v jejich každodenní praxi.

Souběžně s proškolením pracovníků, v prvních šesti měsících, bude probíhat aktivní propagace projektu zaměřená na seniory a jejich rodiny. Tato fáze zahrnuje distribuci informačních materiálů, organizaci informačních setkání a využití médií a online platform pro zvýšení povědomí o dostupnosti a výhodách programu.

Po úvodních šesti měsících začne praktická implementace Feldenkraisovy metody mezi seniory. Program bude zahrnovat pravidelné lekce, které budou probíhat dvakrát týdně po dobu 12 týdnů. Lekce budou vedeny proškolenými sociálními pracovníky ve vybraných komunitních centrech a zařízeních pro seniory.

Během celého roku bude prováděn průběžný monitoring a shromažďování dat k hodnocení účinnosti a dopadu programu. V posledním čtvrtletí roku bude provedeno komplexní hodnocení programu, které zahrne analýzu zpětné vazby od účastníků, hodnocení změn ve fyzické pohyblivosti a kvalitě života seniorů.

Na základě výsledků hodnocení bude v posledním měsíci projektu provedena revize programu. Tato fáze zahrne úpravy a optimalizaci programu pro jeho možné rozšíření a implementaci v dalších komunitních centrech a zařízeních.

Jednoletý časový rámec projektu je navržen tak, aby poskytl dostatečný čas pro kvalitní školení, efektivní propagaci, úspěšnou implementaci a důkladné hodnocení programu, čímž se zajistí jeho dlouhodobá udržitelnost a rozšíření.

## **5.7 Evaluace**

Evaluace je zásadní součástí projektu zavedení Feldenkraisovy metody mezi seniory, sloužící k posouzení efektivity a dopadu programu. Pro účely evaluace byl stanoven klíčový indikátor, kterým je účast a zpětná vazba od 100 seniorů, kteří se programu aktivně zúčastní. Tento indikátor pomůže měřit dosah a přínosy programu v rámci cílové skupiny.

Pro získání kvalitativních a kvantitativních dat bude použito několik metod, včetně před a po testování, průběžných dotazníků, rozhovorů a skupinových diskuzí. Tyto metody umožní hlubší pochopení účinků programu na fyzické, emocionální a sociální aspekty života seniorů. Účastníci budou podstupovat pravidelná fyzická hodnocení, která zaznamenají změny v jejich mobilitě, flexibilitě a celkové fyzické kondici. Testy budou prováděny na začátku a na konci programu, aby bylo možné objektivně vyhodnotit zlepšení. Dotazníky budou distribuovány účastníkům na začátku, v průběhu, a na konci programu, aby zaznamenávaly jejich osobní vnímání změn v jejich zdravotním stavu a životní spokojenosti. Kvalitativní data získaná z rozhovorů a diskuzních skupin poskytnou hlubší náhled na osobní zkušenosti seniorů s programem a na to, jak Feldenkraisova metoda ovlivnila jejich každodenní život.

Úspěšnost programu bude hodnocena podle následujících kritérií:

- zvýšení mobility a snížení bolesti: významné zlepšení v těchto oblastech bude považováno za indikaci úspěšné implementace metody,

- zlepšení nezávislosti a samostatnosti: Zvýšená schopnost seniorů vést nezávislý a aktivní životní styl,
- pozitivní zpětná vazba: vysoká míra spokojenosti účastníků a pozitivní zpětná vazba od rodinných příslušníků a pečovatelů,
- sociální interakce: zlepšení v sociálních interakcích a snížení pocitů izolace mezi seniory.

Data budou analyzována a zpracována statistickými metodami pro kvantitativní údaje a obsahovou analýzou pro data kvalitativní. Výsledky evaluace budou prezentovány zainteresovaným stranám, včetně financujících agentur, komunitních center a veřejnosti, což umožní další šíření a možné rozšíření projektu.

Tato komplexní evaluace zajistí, že program bude neustále zdokonalován na základě zpětné vazby a výsledků, což povede k jeho dlouhodobé udržitelnosti a úspěchu v zlepšování života seniorů.

## 5.8 Management rizik

Management rizik je nezbytnou součástí každého projektu. Pro účinnou správu a minimalizaci rizik v tomto projektu je třeba zohlednit následující aspekty:

### Identifikace Rizik

- **zdravotní rizika:** vzhledem k věku a fyzickým omezením účastníků existuje riziko zranění během cvičení. Je důležité provádět předběžné zdravotní hodnocení účastníků a upravit cvičení podle jejich individuálních potřeb,
- **nedostatečná účast:** existuje možnost, že program nepřiláká dostatek účastníků nebo že docházka bude nízká kvůli nedostatečné informovanosti nebo zájmu,
- **logistická rizika:** problémy s dostupností prostor, vybavení nebo vhodně školených instruktorů mohou ovlivnit průběh programu.
- **emocionální a sociální rizika:** program může u některých účastníků vyvolat pocit frustrace nebo nepohodlí, pokud nevidí okamžité výsledky.

### Opatření k mitigaci rizik

- **trénink a příprava instruktorů:** všichni instruktoři budou mít speciální školení pro práci se seniory a budou vybaveni znalostmi o bezpečných metodách výuky a první pomoci,

- **pravidelné zdravotní kontroly:** účastníci budou pravidelně monitorováni, aby se zajistilo, že cvičení jim nijak neškodí a jsou pro ně vhodná,
- **marketing a propagace:** efektivní marketingové a informační kampaně pomohou zvýšit povědomí o programu a jeho přínosech, což může zvýšit účast,
- **náhradní plány pro logistické problémy:** bude vytvořen plán „B“ pro případ problémů s dostupností prostor nebo vybavení,
- **podpora a zpětná vazba:** bude zajištěna pravidelná podpora a zpětná vazba pro účastníky, aby se předešlo pocitům frustrace a aby byla udržována motivace.

#### Monitorování a Revize

- **průběžné monitorování:** průběh programu a jeho dopady na účastníky budou pravidelně monitorovány, aby bylo možné včas identifikovat a řešit jakékoli problémy,
- **revize programu:** na základě získaných dat a zpětné vazby budou provedeny revize a úpravy programu, aby se zajistilo, že splňuje potřeby účastníků a minimalizuje rizika.

Tento komplexní přístup k managementu rizik zajistí, že projekt bude bezpečný, efektivní a přínosný pro všechny zúčastněné seniory. Důležitým aspektem je pružnost a schopnost rychle reagovat na nečekané situace a výzvy.

## 5.9 Harmonogram denního cvičení

Analýza a pochopení potřeb cílové skupiny, v tomto případě seniorů v konkrétním středisku, je klíčové pro úspěšnou implementaci a efektivitu projektu zavedení Feldenkraisovy metody do terénní praxe. Podrobná analýza těchto potřeb lépe umožní pochopit, jak může být projekt nejúčinněji strukturován a realizován.

#### Fyzické potřeby:

- **mobilita a pohyblivost:** řada seniorů trpí omezením mobility kvůli stáří nebo zdravotním problémům, což může vést ke snížení kvality života. Feldenkraisova metoda může přispět ke zlepšení mobility a ke snížení bolesti, což je pro tuto skupinu klíčové,
- **bolest a fyzický diskomfort:** senioři často zápasí s chronickou bolestí, která může být výsledkem různých zdravotních stavů. Metoda nabízí šetrné a efektivní cvičení, která mohou pomoci snižovat tyto bolesti.

Emocionální a psychické potřeby:

- sociální interakce a osamělost: osamělost a sociální izolace jsou běžnými problémy seniorů, které mohou mít negativní vliv na jejich duševní zdraví. Zapojení do skupinových aktivit, jako jsou sezení Feldenkraisovy metody, může posílit sociální vazby a zmírnit pocit izolace.
- sebevědomí a nezávislost: řada seniorů si přeje udržet co největší míru nezávislosti. Feldenkraisova metoda může posílit jejich sebevědomí tím, že jim umožní lepší kontrolu nad svým tělem a pohybem.

Logistické a praktické potřeby:

- přístupnost a dostupnost: zajištění, aby sezení byla dostupná a přístupná pro všechny seniory, včetně těch s omezenou mobilitou nebo dalšími zdravotními problémy.
- komunikace a informovanost: senioři a jejich rodiny potřebují být dobře informováni o Feldenkraisově metodě, jejích přínosech a o tom, jak probíhají sezení.

Kulturní a sociální potřeby

- respekt k individualitě a kultuře: respektování kulturních a individuálních rozdílů v rámci skupiny seniorů je důležité pro vytváření inkluzivního a podporujícího prostředí.
- otevřenost k novým metodám: vzhledem k tomu, že Feldenkraisova metoda může být pro mnohé seniory novinkou, je důležité vést je k otevřenosti vůči novým přístupům a metodám.

Projekt by měl být zaměřen nejen na zlepšení fyzického zdraví, ale také na podporu emocionálního a sociálního blaha seniorů. Zohlednění všech těchto aspektů je nezbytné pro úspěšnou realizaci a udržitelný dopad projektu.

Harmonogram je navržen tak, aby poskytl vyvážené cvičení zahrnující protahování, dýchání, pohybové sekvence a relaxaci, přičemž vše je uzpůsobeno potřebám a schopnostem seniorů.

1. Zahájení a úvod (5 minut)

**Popis:** krátké přivítání účastníků, představení dnešního plánu a krátké seznámení s tématem lekce.

**Aktivita:** lehké dýchací cvičení pro uklidnění a přípravu na cvičení.



## 2. Jemné roztahování a uvolňování (10 minut)

**Popis:** cvičení zaměřená na pomalé a kontrolované protahování svalů a kloubů.

**Aktivita:** jemné pohyby a protahování zaměřené na různé části těla, prováděné ve stoje nebo sezení.

## 3. Cvičení zaměřená na dýchání (10 minut)

**Popis:** techniky hlubokého dýchání pro uvolnění těla a mysli.

**Aktivita:** vedené dýchací cvičení, zaměřené na uvědomění si dechu a jeho vlivu na tělo.

## 4. Pohybové sekvence Feldenkraisovy metody (20 minut)

**Popis:** řada specifických pohybů a pozic zaměřených na zlepšení koordinace a pohyblivosti.

**Aktivita:** pomalé, zaměřené pohyby, které jsou navrženy pro zlepšení pohybové koordinace a rovnováhy, prováděné podle pokynů instruktora.

## 5. Relaxační a uklidňující aktivity (10 minut)

**Popis:** část lekce zaměřená na relaxaci a uvolnění napětí v těle.

**Aktivita:** jemné strečinkové a relaxační pozice, eventuálně doplněné o vedenou relaxaci nebo meditaci.

## 6. Závěr a zpětná vazba (5 minut)

**Popis:** zakončení lekce, shrnutí cvičení a poskytnutí prostoru pro dotazy a zpětnou vazbu od účastníků.

**Aktivita:** krátká diskuse, kde účastníci mohou sdílet své zkušenosti a připomínky, a instruktor poskytne zpětnou vazbu a doporučení pro další praxi.

Cílem je zajistit, aby každé cvičení bylo přínosné, bezpečné a příjemné pro všechny účastníky.

## 5.10 Přínosy zavedení metody

Zavedení Feldenkraisovy metody do programů pro seniory představuje řadu přínosů, které mají potenciál významně zlepšit jak kvalitu života seniorů, tak celkovou efektivitu péče o ně. Feldenkraisova metoda se zaměřuje na zlepšení mobility, flexibility a rovnováhy, což je pro seniory zásadní. Pravidelná praxe může vést ke snížení bolesti, zlepšení postury a k obecnému

zlepšení fyzického stavu. Toto má přímý dopad na snížení rizika pádů, což je u seniorů klíčové pro prevenci vážných zranění.

Metoda nabízí také mentální a emocionální benefity. Aktivity, které zahrnují uvědomělé dýchání a koncentraci na pohyb, mohou pomoci snížit úroveň stresu a úzkosti. Tato metoda podporuje také lepší duševní jasnost a zvýšení sebevědomí, což je důležité pro celkové emocionální pohodlí seniorů. Skupinové sezení poskytuje příležitost pro sociální interakci, což je důležité pro boj proti osamělosti a sociální izolaci, které jsou běžné mezi seniory. Společné cvičení vytváří smysl pro komunitu a podporuje vytváření nových vztahů. Zlepšení fyzických schopností a sebevědomí, které metoda nabízí, může vést k větší nezávislosti seniorů. Zlepšená mobilita a zmenšená bolest umožňují seniorům lépe se pohybovat a být více samostatní v každodenním životě.

Uvedené přínosy významně přispívají ke zvýšené celkové kvalitě života seniorů. Zlepšení fyzického zdraví, duševní pohody, sociální interakce a nezávislosti mohou mít hluboký dopad na to, jak senioři vnímají svůj život a jejich celkovou spokojenost. Metoda může být také užitečná jako preventivní opatření proti různým zdravotním problémům spojeným se stárnutím, jako je artritida nebo osteoporóza. Pro ty, kteří se zotavují z úrazu nebo operace, mohou být specifické cvičení metodou přínosná pro rychlejší a efektivnější rehabilitaci.

Následující tabulka zobrazuje přehledný harmonogram projektu zavedení Feldenkraisovy metody do programů pro seniory:

Tabulka 2 Harmonogram projektu

Období	Aktivita	Popis Aktivity
Měsíc 1	Plánování a Příprava	Finalizace projektového plánu - Školení instruktorů - Příprava prostor a materiálů
Měsíc 1 - 2	Registrace a Marketing	Spuštění registrace pro účastníky - Marketingové a informační kampaně
Měsíc 2	Zahájení Programu	Úvodní sezení a orientace pro účastníky
Měsíc 2 - 4	Pravidelná Cvičení	Dvakrát týdně 60minutová cvičení Feldenkraisovy metody
Měsíc 3	Průběžné Hodnocení	Sběr zpětné vazby od účastníků - První hodnocení pokroku
Měsíc 4	Závěrečné Hodnocení	Konečné hodnocení pokroku a efektivity programu - Sběr závěrečné zpětné vazby
Měsíc 4 - 5	Analýza a Zpráva	Analýza získaných dat - Příprava závěrečné zprávy o projektu
Měsíc 5	Prezentace Výsledků a Další Kroky	Prezentace výsledků zainteresovaným stranám - Diskuze o možných dalších krocích a rozšíření programu

Zdroj: vlastní zpracování

Harmonogram představuje strukturovaný přístup k zavedení Feldenkraisovy metody. Klíčové je zahrnutí průběžného hodnocení a zpětné vazby, které zajistí, že program bude pružně reagovat na potřeby a zkušenosti účastníků.

## 5.11 Rozpočet projektu

V následující tabulce je popsán orientační rozpočet projektu pro zavedení Feldenkraisovy metody pro seniory, s konkrétními náklady vyjádřenými v českých korunách.

Tabulka 3 Harmonogram projektu

Kategorie	Položka	Předpokládané Náklady (CZK)	Poznámky
Prostor a zařízení	Pronájem místnosti	10,000 CZK/měsíc	Měsíční nájem prostoru pro cvičení
	Vybavení	15,000 CZK	Jednorázový nákup podložek, židlí a dalších pomůcek
Personál	Instruktoři	30,000 CZK/měsíc	Plat za hodiny vedení cvičení
	Administrativní podpora	8,000 CZK/měsíc	Plat za administrativní práce související s projektem
Marketing a propagace	Tisk materiálů	5,000 CZK	Náklady na tisk brožur, letáků
	Online marketing	7,000 CZK	Náklady na online reklamu a propagaci
Školení a vzdělávání	Školení instruktorů	20,000 CZK	Náklady na školení instruktorů
Monitorování a hodnocení	Sběr a analýza dat	6,000 CZK	Náklady na sběr dat, průzkumy, analýzu
Různé	Neplánované náklady	10,000 CZK	Rezerva pro neočekávané výdaje
<b>Celkové náklady</b>		<b>111,000 CZK</b>	

Zdroj: vlastní zpracování

Rozpočet může sloužit jako orientační přehled očekávaných nákladů spojených s realizací projektu. Je důležité mít na paměti, že tyto částky jsou odhadovány a mohou se lišit v závislosti na konkrétních podmínkách, jako jsou lokální ceny, dostupnost materiálů a služeb nebo specifické požadavky projektu.

## 6 Shrnutí

Projekt zavedení Feldenkraisovy metody pro seniory byl koncipován s cílem zlepšit fyzické, mentální a sociální zdraví starších osob. Hlavní cíle projektu zahrnovaly zlepšení mobility a snížení bolesti, zvýšení samostatnosti a nezávislosti seniorů, školení a vzdělávání terénních pracovníků, rozšíření povědomí o metodě a hodnocení její efektivity. Tyto cíle byly podpořeny důkladně naplánovaným harmonogramem aktivit, který zahrnoval jemné roztahování, cvičení zaměřená na dýchání, pohybové sekvence Feldenkraisovy metody, relaxační a uklidňující aktivity, a závěrečnou diskusi a zpětnou vazbu.

Harmonogram projektu byl rozdělen do několika fází, od počátečního plánování a přípravy, přes registraci a marketing, až po samotné zahájení a provádění programu. V průběhu projektu bylo klíčové pravidelné monitorování a hodnocení, aby bylo možné sledovat pokrok a efektivitu programu.

Management rizik byl také důležitou součástí projektu, se zvláštním zaměřením na zdravotní rizika, riziko nedostatečné účasti, logistické výzvy a emocionální a sociální rizika. Pro mitigaci těchto rizik byla přijata řada opatření, včetně tréninku a přípravy instruktorů, pravidelných zdravotních kontrol, efektivního marketingu a propagace, a poskytování podpory a zpětné vazby účastníkům.

Finanční rozpočet projektu byl pečlivě sestaven s odhadovanými náklady včetně pronájmu prostoru, platů pro instruktory a administrativní podporu, nákladů na marketing a propagaci, školení instruktorů, sběr a analýzu dat a rezervu pro neplánované výdaje. Celkové náklady projektu byly odhadnuty na 111,000 CZK.

Projekt představuje komplexní přístup ke zlepšení kvality života seniorů prostřednictvím Feldenkraisovy metody, s důrazem na přizpůsobení potřebám cílové skupiny, efektivní management rizik a pečlivé finanční plánování. Kromě výše uvedených aspektů projektu je důležité zdůraznit, že tento projekt je navržen pro nasazení v terénní praxi. Toto zaměření je zvláště relevantní, jelikož cílí na snadnější přístup a větší dostupnost této metody pro seniory, kteří možná nejsou schopni navštěvovat pravidelné lekce v specializovaných centrech. Tímto způsobem projekt přináší Feldenkraisovu metodu přímo do komunitních center, domovů seniorů nebo dokonce do jejich vlastních domovů, čímž zajišťuje, že tyto cenné aktivity jsou dostupné širšímu spektru starších osob. Nasazení v terénní praxi rovněž umožňuje flexibilní přístup k individuálním potřebám každého účastníka, což je klíčové pro maximální efektivitu a přizpůsobení programu. Projekt představuje inovativní a inkluzivní přístup k rehabilitaci a zlepšení kvality života seniorů.

## Závěr

Práce představuje komplexní a multidisciplinární přístup ke zlepšení péče o seniory prostřednictvím Feldenkraisovy metody. Od úvodu, který nastiňuje význam projektu, přes rozsáhlé teoretické pozadí o potřebách seniorů, historii a principy Feldenkraisovy metody, až po praktickou implementaci metody v terénních službách, poskytuje práce vhled do možností, jak může být tato metoda aplikována pro zlepšení kvality života starších osob.

V první části práce byly prozkoumány fyzické a psychické změny spojené s věkem, a byl představen holistický pohled na klienta. Diskuze o potřebě péče a podpory zdůrazňuje význam přizpůsobených služeb pro seniory. Druhá část se soustředila na Feldenkraisovu metodu, její historický vývoj, principy a přínosy, které mohou mít zásadní vliv na fyzické a duševní zdraví seniorů.

Praktická část práce přinesla podrobný návrh projektu implementace metody v terénní praxi. Byly zde zahrnuty cíle projektu, analýza potřeb cílové skupiny, logistické plánování kurzu, denní harmonogram cvičení, indikátory splnění klíčových aktivit, management rizik a celkový přínos zavedení metody. Projekt byl pečlivě strukturován s ohledem na potřeby seniorů, přičemž byl vytvořen harmonogram a finanční rozpočet, který zajistí efektivní a udržitelnou realizaci programu.

Další výzkum v oblasti Feldenkraisovy metody a péče o seniory může nabídnout cenné poznatky pro rozvoj a optimalizaci terapeutických přístupů. Doporučenými tématy jsou:

- **dlouhodobé účinky Feldenkraisovy metody na seniory:** toto téma by se mohlo zaměřit na systematické sledování a analýzu dlouhodobých dopadů Feldenkraisovy metody na fyzické, emocionální a kognitivní zdraví seniorů. Zvláštní důraz by mohl být kladen na změny v oblasti mobility, snížení bolesti, zlepšení duševního zdraví a kvality života,
- **srovnání Feldenkraisovy metody s ostatními formami rehabilitace:** tento výzkum by se mohl zaměřit na komparativní studii Feldenkraisovy metody s jinými rehabilitačními technikami, jako je tradiční fyzioterapie, jóga nebo tai chi. Cílem by bylo zjistit, v čem jsou jednotlivé metody unikátní a jak se liší ve svých přínosech pro seniory,
- **integrace Feldenkraisovy metody do stávajících pečovatelských programů:** zde by výzkum mohl prozkoumat, jak nejlépe začlenit Feldenkraisovu metodu do stávajících programů péče o seniory. Mohl by se zaměřit na výzvy a příležitosti spojené s integrací metody, včetně potřebného školení personálu, logistiky a reakcí klientů,

- **vliv Feldenkraisovy metody na specifické zdravotní stavy:** toto téma by se mohlo zaměřit na účinky Feldenkraisovy metody na konkrétní zdravotní problémy, které jsou běžné u seniorů, jako jsou artritida, osteoporóza nebo Parkinsonova choroba,
- **ekonomická analýza implementace Feldenkraisovy metody:** tento výzkum by mohl vyhodnotit nákladovou efektivitu zavedení Feldenkraisovy metody v terénních službách pro seniory včetně analýza nákladů, potenciálních úspor zdravotní péče a celkové ekonomických dopadů na zdravotnický systém.

Tyto výzkumné návrhy ukazují směr pro další zkoumání a porozumění přínosům Feldenkraisovy metody pro seniory, a nabízí možnosti pro její širší aplikaci a integraci do různých zdravotních a rehabilitačních programů.

Práce představuje důležitý krok v rozvoji a aplikaci Feldenkraisovy metody v péči o seniory. Nabízí přehledné řešení pro potenciální nedostatky existujících služeb a ukazuje cestu, jak může být metoda účinně začleněna do terénních služeb, přinášející tak značné přínosy pro starší populaci. Její realizace má potenciál významně zlepšit nejen fyzické a psychické zdraví seniorů, ale také jejich sociální interakci a celkovou kvalitu života.

## Bibliografie

ČEVELA, Rostislav a Libuše ČELEDVÁ. *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4544-2.

FELDENKRAIS, Moshé. *Feldenkraisova metoda: Pohybem k sebeuvědomění*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-058-3

FYZIOBRAND. *Feldenkraisova metoda*. [online].[cit. 2023-11-14]. Dostupné online z <https://fyziobrand.cz/posty/feldenkraisova-metoda/>

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9. 6.

CHINDHY, Shahzad, et al. *Current challenges in cardiac rehabilitation: strategies to overcome social factors and attendance barriers*. Expert review of cardiovascular therapy, 2020, 18.11: 777-789.

JABOK. *Prohlášení Mezinárodní federace sociálních pracovníků o etických principech*. 2020. Dostupné online z [https://is.jabok.cz/el/jabok/zima2020/T322/um/Eticke\\_kodexy\\_v\\_SP\\_-\\_material.pdf](https://is.jabok.cz/el/jabok/zima2020/T322/um/Eticke_kodexy_v_SP_-_material.pdf)

KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2017. Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-271-9567-1.

LANDSTAD, Bodil J.; HEDLUND, Marianne; KENDALL, Elizabeth. *Practicing in a person-centred environment–self-help groups in psycho-social rehabilitation*. Disability and rehabilitation, 2022, 44.7: 1067-1076.

MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. 2008. Praha : Portál. ISBN 978-80-7367-502-8,

MPSV ČR. *Systémová podpora sociální práce v obcích*. 2022. Dostupné online z <https://www.mpsv.cz/documents/20142/1864403/karty+Sociální+práce+na+obecním+úřadu.pdf/cc264bdd-83d1-c8a6-03e2-eb4e52303dec>

MPSV ČR. Sociální služby. 2023. [online].[cit. 2023-12-03]. Dostupné online z <https://www.mpsv.cz/socialni-sluzby-1>

OSWALDOVÁ, Petra. *Princip Feldenkraisovy metody a směry jejího přístupu*. [online].[cit. 2023-11-14]. Dostupné online z <https://www.feldenkraisovametoda.cz/feldenkraisova-metoda/>

PTÁČKOVÁ, Hana a Radek PTÁČEK. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*. Praha: Grada, 2021. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0876-3.

ROLF, Ida P., *Rolfing: reestablishing the natural alignment and structural integration of the human body for vitality and well-being*, Vermont (1977). ISBN 978-08-9281335-3.

STASKOVÁ, Věra, TÓTHOVÁ, Valérie a KOŤA, Jaroslav. *Odkaz Joyce E. Travelbee pro ošetrovatelství 21. století*. 1. vyd. Praha: Grada, 2019. 135 s. ISBN 978-80-271- 2206-6.

SVATOŠOVÁ, Marie. *Víme si rady s duchovními potřebami nemocných?* Praha: Grada, 2012. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-4107-9.

ŠAMÁNKOVÁ, Marie et al. *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci: aplikované v ošetrovatelském procesu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 134 s. Sestra. ISBN 978-80-247- 3223-7.

SCHWARZ, A. a R. SCHWEPPE. *Feldenkrais: cvičení pro zdraví*. 1. vyd. Praha: Alternativa, 2003. Škola do kapsy. ISBN 80-85993-84-8.

YASHODA HOSPITALS. *The Feldenkrais Method – To Regain Body Movement*. 2016. Dostupné online z <https://www.yashodahospitals.com/blog/feldenkrais-method-regain-body-movement/>

## Seznam tabulek

Tabulka 1 Osm fází vývoje podle Eriksona .....	9
Tabulka 2 Harmonogram projektu .....	46
Tabulka 3 Harmonogram projektu .....	47