



Bratislavský
samosprávny
kraj



GAUDEAMUS
zariadenie komunitnej
rehabilitácie

„Komplexné centrum hydroterapie v meste Bratislava“

„Supported by a grant from Iceland, Liechtenstein and Norway through the EEA Financial Mechanism and the Norwegian Financial Mechanism“

„Tento projekt je spolufinancovaný z Finančného mechanizmu EHP, Nórskeho finančného mechanizmu a zo štátneho rozpočtu Slovenskej republiky“

eea
grants
iceland liechtenstein norway



norway
grants



Predseda BSK Pavol Frešo a veľvyslankyňa Nórskeho kráľovstva Trine Skymoene pri predstavovaní nového Hydrocentra.

Pri realizovaní takýchto projektov mám pocit, že to, čo robíme, má skutočne význam. Byť súčasťou úspešnej realizácie pomoci druhým s reálnym výsledkom mi dáva silu púšťať sa stále do ďalších nových projektov.

Ing. Pavol Frešo, predseda BSK

Zdravie a starostlivosť o deti je jedna z najdôležitejších priorit v rámci týchto finančných mechanizmov. Centrum hydroterapie je príkladom tohto úsilia a jeden z najhodnotnejších projektov, ktorý sme podporili v rámci kraja a v rámci tejto priority.

Trine Skymoene, veľvyslankyňa Nórskeho kráľovstva

Projekt je spolufinancovaný z Finančného mechanizmu EHP, Nórskeho finančného mechanizmu a zo štátneho rozpočtu Slovenskej republiky.

Realizátor projektu:

Bratislavský samosprávny kraj (BSK), Sabinovská 16, 820 05 Bratislava

Miesto realizácie projektu:

Gaudeamus – zariadenie komunitnej rehabilitácie, (Gaudeamus - ZKR)

Zahraničný partner projektu:

Základná škola 1. mája, Havířov - Město, ČR

Na spracovaní brožúry participoval multidisciplinárny tím a kolektív autorov:

Mgr. Dagmar Vatošíková – zodpovedná vedúca, Gaudeamus - ZKR

Mgr. Peter Chocholáčec – hydroterapeut, Gaudeamus - ZKR

Andrea Hanusková – fyzioterapeut, Gaudeamus - ZKR

Mgr. Marek Slančík – fyzioterapeut, Gaudeamus - ZKR

Členovia užšieho tímu:

Domov sociálnych služieb pre deti a dospelých Kampino

Domov sociálnych služieb pre deti a dospelých Sibírska

Domov sociálnych služieb pre deti a dospelých Integra

Členovia širšieho tímu:

Domov sociálnych služieb a rehabilitačné stredisko pre deti Rosa

Domov sociálnych služieb prof. Karola Matulaya pre deti a dospelých

Domov pre osoby so zdravotným postihnutím SANTÉ, ČR

ÚVOD

Tento projekt bol realizovaný Bratislavským samosprávnym krajom v Gaudeamus - zariadení komunitnej rehabilitácie na Mokrohájskej ulici v Bratislave.

Dôležitou úlohou hydrocentra je pomôcť k návratu klienta do domáceho prostredia. Ide o snahu vytvoriť podmienky pre kvalitné a efektívne poskytovanie sociálnej starostlivosti a zvýšenie úrovne života klientov so špeciálnymi potrebami rozvojom vlastných schopností - telesných a duševných.

Všeobecný cieľ projektu

Naplnením cieľa Finančného mechanizmu Európskeho hospodárskeho priestoru (EHP) a Nórskeho finančného mechanizmu je prispieť k znižovaniu ekonomických a sociálnych rozdielov v EHP a zvýšiť dostupnosť a kvalitu sociálnych služieb v meste Bratislava na úroveň štandardov EHP v súlade s legislatívou ES a SR.

Konkrétny cieľ projektu

Zvýšenie kvality života občanov dobudovaním komplexného centra hydroterapie v meste Bratislava v rámci existujúceho centra komplexných sociálnych služieb.

Špecifický cieľ projektu

Vytvorenie podmienok pre sociálnu integráciu ťažko mentálne postihnutých s kombinovaným telesným postihnutím. Tento cieľ a súvisiace aktivity majú na území mesta Bratislava charakter pilotného projektu.

Myšlienka realizácie projektu

Výhodná dostupnosť a lokalita Gaudeamus - ZKR a pravidelné aktivity na integráciu občanov so špeciálnymi potrebami podporila myšlienku vedenia Gaudeamus - ZKR, spolu so zástupcami odboru sociálnych vecí Úradu BSK, realizovať integrované plávanie s cieľom zvýšenia kvality života klientov zariadení sociálnych služieb prostredníctvom hydroterapie.

BSK má v pôsobnosti 16 zariadení sociálnych služieb, v ktorých žije približne 1 731 klientov. Gaudeamus – ZKR prevádzkuje hydrocentrum, kde bol doteraz v prevádzke jeden veľký rehabilitačný bazén (dĺžka 25 m), menší rehabilitačný bazén (7,7 m), celotelový vírivý kúpeľ, vírivý končatinový kúpeľ a sauna.

V rámci projektu Komplexné centrum hydroterapie pribudli dva nové bazény: plavecký a podnetový. Podnetový bazén bude využívaný hlavne na rehabilitačné procedúry, aktivity pre klientov s viacnásobným postihnutím, a pre ťažko integrovateľných klientov. Plavecký bazén bude disponovať 6 dráhami vhodnými pre kondičné plávanie.

Doprava klientov je zabezpečená prostredníctvom Dopravného podniku mesta Bratislava, ktorý v spolupráci s Gaudeamus - ZKR sponzorsky prevádzkuje aj špeciálnu dopravu MHD. Klienti môžu využívať nízko podlažné autobusy bezplatne na 2 trasách (smer Petržalka – 5. obvod a smer Karlova Ves, Dúbravka, Devínska Nová Ves – 4. obvod).

Gaudeamus – zariadenie komunitnej rehabilitácie

Poskytuje rôznym cieľovým skupinám klientov sociálne služby typu domov sociálnych služieb, útulok, dom na pol ceste, zariadenie podporovaného bývania, rehabilitačné stredisko, zariadenie núdzového bývania.

Donedávna sa toto zariadenie špecializovalo len na klientov s telesným postihnutím, avšak v súčasnosti prijíma aj klientov so špeciálnymi potrebami. Kapacita zariadenia je 220 klientov. V Gaudeamus – ZKR je dostupné i sociálne poradenstvo. Nachádza sa tu komunitné centrum ponúkajúce služby a aktivity s cieľom integrácie a inklúzie občanov so špeciálnymi potrebami.

Poskytovanie sociálnych služieb, ako aj proces prijímania klientov do zariadenia pre fyzické osoby odkázané na pomoc inej fyzickej osoby je dané zákonom č. 448/2008 Z. Z. o sociálnych službách.

„V meste Bratislava je nedostatok plavární, ktoré môžu využívať občania, pre ktorých je plávanie nielen športovou aktivitou a relaxáciou, ale aj činnosťou indikovanou zo zdravotných dôvodov - ľudia znevýhodnení, so špeciálnymi potrebami s rôznym druhom zdravotného postihnutia.

V Gaudeamus - ZKR budú mať klienti zariadení sociálnych služieb s ťažkým mentálnym postihnutím v kombinácii s telesným postihnutím k dispozícii tri moderné bazény. K pôvodnému trojdráhovému pribudol ďalší šesťdráhový 25 metrový bazén a podnetový bazén s rozmermi 3x4 m, vyššou teplotou vody za účelom vykonávania hydroterapie.

Podstatou projektu je, že hydroterapia klientov sa nebude uskutočňovať izolovane, ale integrovane v podmienkach bežnej plavárne. Všetky bazény budú vzájomne prepojené, bude dochádzať k prirodzenému kontaktu verejnosti s ľuďmi so špeciálnymi potrebami. Integrácia bude prospešná nielen pre klientov so špeciálnymi potrebami, ale aj pre verejnosť, pretože sa stane prirodzeným priestorom na odbúravanie predsudkov.

Vzhľadom na zvyšujúci sa záujem o plávanie klientov aj širokej verejnosti sa stala myšlienka dobudovania hydrocentra reálna. Radi by sme prispeli niečím novým, čo môže pomôcť pri aplikácii metód hydroterapie.“

PhDr. Štefan Tvarožek, riaditeľ Gaudeamus - ZKR

Zahraničný partner projektu: Základná škola 1.mája, Haviřov - Město, ČR

Účelom strategickej spolupráce partnerov v rámci realizovaného projektu je výmena inovatívnych postupov v oblasti inštitucionálneho a neformálneho sektora. Vzájomné partnerstvo pri realizácii projektu spočíva v odbornej pomoci partnera poskytovanej v prospech BSK, vo výmene skúseností a know-how týkajúcich sa integrácie telesne postihnutých klientov do bežného života. Cenné rady, ako aj dlhoročná prax partnera zabezpečujú efektívnu implementáciu projektu a zároveň prispievajú k naplneniu konkrétneho cieľa projektu.

Zahraničným partnerom projektu je česká príspevková organizácia, ktorá sa zameriava na integráciu telesne postihnutých detí, najmä detí s diagnózou Detskej mozgovej obrny. Pri práci s deťmi sa využívajú rôzne netradičné metódy a formy výučby, výchovy a mimoškolskej práce. Základná škola v Haviřove spolupracuje aj s detskou liečebňou zameranou na terapiu pre deti s ľahkou mozgovou dysfunkciou (LMD) a so združením „Podané ruce“ (spoločnosť pre canisterapiu a osobnú asistenciu). V oblasti hydroterapie pre prácu s postihnutými deťmi je partnerom Základnej školy v Haviřove zariadenie SANTÉ – Domov pre osoby so zdravotným postihnutím.

Na pozvanie zahraničného partnera v roku 2008 sa zástupcovia Gaudeamus - ZKR, zúčastnili podujatia vo Veľkých Karloviaciach, kde ich oslovila myšlienka integrovaného športového dňa - súťaží zdravých detí spolu s deťmi so špeciálnymi potrebami. Deti neboli posudzované výkonovo, ale bola zohľadňovaná a odmeňovaná ich aktivita.

Na základe tejto skúsenosti, Gaudeamus - ZKR v roku 2009, usporiadal športový deň. Nakoľko bol veľmi úspešný, jeho filozofia sa bude uplatňovať v ďalších plánovaných ročníkoch.

Gaudeamus - ZKR a zahraničný partner projektu s cieľom zavádzania hydroterapie do praxe a vypracovania brožúry pre aplikovanie tejto metódy, pozvali zástupcov zariadení sociálnych služieb v zriaďovateľskej pôsobnosti BSK DSS pre deti a dospelých Sibírska, DSS pre deti a dospelých Kampino, DSS pre deti a dospelých Integra, DSS a rehabilitačné stredisko pre deti Rosa a DSS Prof. Karola Matulaya pre deti a dospelých k participácii a spolupráci formou vytvorenia multidisciplinárneho tímu. Zahraničný partner projektu Základná škola 1.mája, Haviřov – Město, prizvala do spolupráce aj českú organizáciu SANTÉ – Domov pre osoby so zdravotným postihnutím.

Cieľovou skupinou prijmateľov hydroterapie budú ťažko znevýhodnení ľudia a klienti s diagnózou autizmu. V rámci výmeny inovatívnych postupov partner predložil návrh využiť rehabilitačný bazén ako relaxačný prostredníctvom multistimulačnej metódy Snoezelen, vhodnej najmä u klientov s diagnózou autizmu. Metóda Snoezelen priaznivo pôsobí najmä na ťažko znevýhodnených ľudí a autistov, pretože si z ich strany nevyžaduje aktívny prístup. Autizmus charakterizuje deficit v troch základných oblastiach: v komunikácii, socializácii a imaginácii. Keďže Snoezelen sprostredkúva stimuláciu zmyslov bez nutnosti intelektuálneho chápania, je účinnou metódou práve u týchto klientov. Uprednostňuje prístup v atmosfére, v ktorej prevláda dôvera, pokoj a uvoľnenie. Snoezelen sa vykonáva v priestore, kde sú základné zmysly klienta stimulované hudbou, svetelnými efektmi, príjemnými vôňami

a možnosť polohovania. Na základe návrhu plánuje Gaudeamus - ZKR zabezpečiť relaxáciu pri hydroterapii formou tejto metódy.

Benefitom projektu bude taktiež možnosť absolvovať recipročné pobyty s využitím centra komplexnej hydroterapie pre deti a klientov so špeciálnymi potrebami z Havířova.

Motto projektu

Šport ako aj plávanie, ktoré je jeho súčasťou, je jednou z ciest, ako môže byť život znevýhodnených plnohodnotnejší a príjemnejší. Je preto našou morálnou povinnosťou pomôcť im, pretože sa to týka bez výnimky nás všetkých.

(Mgr. Peter Chochoľáček)

METÓDY HYDROTERAPIE

Plávanie

Je najstarším športom telesne postihnutých a zároveň aj najstaršou formou hydrokinezioterapie. Dnes je plávanie jej súčasťou i keď je prispôbená pacientovi. Predstavuje optimálne prostredie pre zlepšenie svalovej sily a flexibility. Rozvíja sa aj motorická kontrola a podporuje sa kardiovaskulárny systém.

Spôsoby plávania (zoraďené podľa náročnosti):

- ▶ Plávanie na chrbte
- ▶ Plávanie so snorkerom a maskou
- ▶ Znak
- ▶ Plávanie na boku
- ▶ Prsia
- ▶ Kraul

Hydrokinezioterapia

Je pohybová liečba vo vode. Táto liečebná metóda má americký pôvod. Charles L. Lowman z Los Angeles v roku 1924 po prvý raz použil hydrokinezioterapiu pri liečbe paralýzy. Nazval ju hydrogymnastika.

Oblúba tejto metódy u pacientov rôzneho veku a s rôznymi postihnutiami má viacero príčin. Vodné prostredie je vhodné pre ľudí so svalovým oslabením a pre pacientov po amputácii, najmä preto, že sa vo vode stráca strach z pádov a zranení. Pohyb vo vode vzbudzuje kladné emócie a pacienta nie je potrebné k aktivite nútiť. Cvičenie je bezbolestné a zdravotný stav sa zlepšuje bez zdanlivo väčšej námahy.

Vztlak vody príjemne nadľahčuje a znižuje účinok gravitácie. Tlak vody pôsobí ako elastická bandáž, čo pri poškodení púzdrier a väzov dodá kĺbu istotu. Odporom sa posilňujú jednotlivé svalové skupiny. Cvičením vo vode sa rozvíja statická a dynamická funkcia tela. Preto je aeróbná gymnastika považovaná za šetrnú. Nedochádza ku krajným polohám kĺbových polôh dôsledkom švihu.

Využitie hydrokinezioterapie

Tento typ terapie je populárny i u pacientov s involučnou presenilnou osteoporózou, ktorá sa prejavuje bolesťami v lumbálnej a torakálnej chrbtici. Hydrokinezioterapia musí byť doplnená o medikamentózne liečbu. U geriatrických pacientov má cvičenie vo vode dobrý vplyv na pohybové ústrojenstvo aj pri Parkinsonovej chorobe. Taktiež na psychiatrických pacientov pôsobí vodné prostredie kladne. Využíva sa pre podporu emocionálneho preladenia u depresívnych stavov ako aj pri psychosomatických syndrómoch. Mnohým astmatickým deťom prináša hydrokinezioterapia radosť z pohybu, pričom hydrostatický tlak pôsobiaci na hrudník posilňuje svalstvo a uľahčuje výdych. Veľmi významnú skupinu pre využitie hydrokinezioterapie predstavuje aj liečenie stavov po úrazoch.



Dĺžka cvičenia závisí od stavu pacienta, v priemere je to 20 - 30 minút plus 10 minút zahrievania. Teplota vody sa obvykle pohybuje od 34 do 36 °C. V bazéne musí mať pacient pocit pokoja a pohody. Minimálny priestor pre jednu osobu je 2,50 m x 2,25 m. Voda nemá siahať vyššie ako po prsia.

Zásady pri hydrokinezioterapii:

1. Klient sa nesmie báť vody.
2. Počas výkonu cviku by mal zaujať pohodlnú polohu.
3. Hydroterapeut alebo fyzioterapeut musí zaistiť stabilizovanie kĺbov, ktoré sú priafahlé k miestam ktoré sú rozcvičované.
4. Všetky cviky sa majú vykonávať po prah bolestivosti pacienta.
5. Klient musí plynulo a správne dýchať.
6. Doba cvičenia nesmie presiahnuť 2 hodiny.



Cvičenie detí

Metódy cvičenia znevýhodnených detí sú podobné ako u dospelých pacientov, avšak je potrebné ich prispôbiť dieťaťu. Je dôležité, aby sa malý klient nebál vody a aby ho fyzioterapeut dokázal zaujať pestrými činnosťami, ktoré mu spríjemnia pobyt vo vode. Dôveru najmenších detí zvýši aj prítomnosť matky. Cvičenia na suchu a vo vode sa vzájomne dopĺňajú.

Hydrokinezioterapia sa uprednostňuje pri algických stavoch, kedy dieťa zo strachu pred bolesťou s postihnutou oblasťou nehybe. Cvičenie po operácii výrazne odbúrava bolesť u ortopedických pacientov.

Priebeh cvičenia

- ▶ Dieťa by nemalo byť ponorené do vody, dokiaľ nie je istota, že pod vodou zatvorí ústa a bude vydychovať.
- ▶ U malých detí je potrebné dávať pozor, aby neprehltli väčšie množstvo vody, čo môže znížiť koncentráciu sodíka v krvi. Ohrozené sú deti mladšie ako 9 mesiacov.
- ▶ Pred začiatkom cvičenia musí byť vykonaná evaluácia na suchu i vo vode, ktorá zhodnotí adaptáciu vo vode, rozsah pohybu, svalový tonus, svalovú silu, senzorické uvedomovanie a pod.
- ▶ Pri adaptácii sa používajú hry s imitačným cvičením:
 1. Bocian: chôdza s dvíhaním horných končatín, maximálna flexia v bedrách a mierna flexia v kolenách,
 2. Rak: chôdza dozadu,
 3. Krokodíl: rúčkovanie po dne, nohy vlečie dieťa za sebou,
 4. Husy: v sede na dne udierať hornými končatinami na hladinu,
 5. Horúca kaša: dieťa fúka do vody,
 6. Medúza: dieťa stojí na dne, nadychne sa, sklóni hlavu a chyť sa za predkolenia, kolená priblíži k brade. Vztlak ho vynorí na hladinu.
 7. Siréna: dieťa vydáva zvuky do vody.

Hydrokinezioterapia má na organizmus priaznivý vplyv v týchto oblastiach:

- ▶ zväčšenie rozsahu pohybu
- ▶ zvýšenie svalovej sily
- ▶ odstránenie svalových spazmov
- ▶ zmiernenie bolesti

Hydrocentrum je určené pre klientov:

- ▶ s mentálnym postihnutím
- ▶ s telesným postihnutím
- ▶ s viacnásobným postihnutím
- ▶ s vnútorným oslabením
- ▶ s chybným držaním tela
- ▶ s diagnózou autizmu
- ▶ s poúrazovými stavmi
- ▶ matky s malými deťmi

Význam pohybovej aktivity: telesný, funkčný, motorický.

Gaudeamus - ZKR má dobré skúsenosti s technikou podľa **Watsu** a **Halliwickovou metódou**, ktorá je z praxe viac rozpracovaná a zdokumentovaná. Postavenie nového bazénu umožňuje ďalej rozvíjať existujúce ďalšie techniky

vo fyzioterapii. Medzi tieto techniky patrí **Bad Ragaz**, postizometrické relaxačné, repetitívne kontrakcie, spinálne mobilizácie, hydrodynamické ako aj dýchacie cvičenia. Pohybové činnosti cyklického a acyklického charakteru rehabilitačné, rekondičné plávanie, aquajogging, aquawalking, aquaerobics, aquastretching, aquagymnastic. Rozdiel cvičenia vo vode a na suchu prináša mnohé pozitívne účinky z pohľadu klienta. V Gaudeamus - ZKR sú využívané nasledovné techniky:



1. Technika Watsu

Pochádza z Japonska a jej prínosom je strečing. Pacient ja pasívny a relaxuje na vode. Obvykle terapeut stabilizuje jeden segment, alebo s ním pohybuje vo vode. Pacient sa vznáša na jeho rukách a spolu simultánne dýchajú. Pri výdychu sa ponoria a pri vynoreni sa nadvýchnu. Aplikácia do určitej miery pripomína bojové umenia z Východu.

- ▶ Spinálne mobilizácie: používajú sa pri ťažkostiach s mobilnosťou chrbtice. Využívajú pasívnu mobilizáciu a turbulentný ťah.
- ▶ Repetitívne kontrakcie: zahŕňajú izometrickú a izotonickú prácu. Pacient nastaví polohu v kĺbe a koná upokojujúce pohyby okolo nulovej polohy.
- ▶ Hydrodynamické cvičenia: tieto techniky sú založené na hydrodynamických princípoch vzlaku, turbulencie a rovnováhy vo vode.

2. Technika Bad Ragaz

Technika je pomenovaná podľa švajčiarskych kúpeľov, kde ju vymysleli. Možno ju realizovať len ak je fyzioterapeut vo vode, pričom sú tri možnosti ako pôsobí na pacienta:

- ▶ Izokineticcky: fyzioterapeut fixuje pacienta, ktorý sa pohybuje k nemu, alebo od neho.
- ▶ Izotonicky: fyzioterapeut pôsobí ako fixujúci bod, ktorý sa pohybuje a pacient je tlačенý v smere pohybu, čo vedie k vzostupu odporu pohybu.
- ▶ Izometricky: pacient sa drží vo fixovanej polohe a fyzioterapeut ho tlačí, čo podporuje stabilizačné kontrakcie.

3. Halliwickova metóda

Táto metóda pochádza z Anglicka. Je určená hlavne pre osoby so zdravotným postihnutím, ale jej využitie je omnoho širšie. Úspešne ju môžeme aplikovať aj u bežnej populácie, či už dospelých, detí alebo seniorov. Vo všeobecnosti možno povedať, že Halliwickovu metódu plávania môžeme využiť všade tam, kde sa vyskytol problém s pohybom, alebo pobytom vo vode (osoby s rôznym druhom postihnutia, s pocitmi strachu z vodného prostredia a pod.). Ide o špeciálnu metódu, ktorá vychádza zo základných princípov filozofie a zmyslu života. Jej cieľom je naučiť sa základné znalosti ako je kontrola dychu, rovnováha a tiež pochopenie, akým spôsobom ovplyvňuje vztlak a vírenie tela vo vode, a akým spôsobom na tieto podnety reagovať. Vďaka tejto metóde možno naučiť aj veľmi bojzlivých neplavcov plávať. Veľmi dobre sa osvedčila u spastikov, u osôb po amputáciách a tiež u mentálne znevýhodnených a pomáha im k prežívaniu radosti z vodného prostredia.

Halliwickov koncept prináša znalosti v nasledujúcich oblastiach:

- ▶ voda – znalosti o hydrostatike a hydrodynamike s dôrazom na rotácie,
- ▶ ľudské telo – rovnováha vo vode a spôsoby ako ju dosiahnuť,
- ▶ postihnutie – držanie tela postihnutých,
- ▶ motivácia – umenie vedieť motivovať jednotlivcov,
- ▶ výzva – cesta k začleneniu,
- ▶ učenie a výcvik – techniky pre inštruktov a plavcov, komunikačné schopnosti, odhad schopností vo vode,
- ▶ aktivity a hry – individuálna aj skupinová práca,
- ▶ skupina – sociálna integrácia, spolupráca, komunikácia a súťaž,
- ▶ plavecké umenie – niektorí klienti sa naučia plávať.

Základné princípy Halliwickovej metódy plávania

Metóda je založená na práci „one to one“, kde každý plavec má svojho asistenta, ktorým môže byť inštruktov, učiteľ, osobný asistent, pomocník či rodič, vždy by však mal prejsť aspoň základným výcvikom. Nejde pritom iba o naučenie jednotlivých činností, ale tiež o pochopenie filozofie tejto metódy a rešpektovanie jej základných princípov. Práca „one to one“ je založená na postupnom budovaní dôvery medzi plavcom a asistentom, ktorá je na začiatku cvičenia znevýhodnených osôb základným predpokladom spontánneho a radostného pohybu vo vode. Činnosť klienta vo vode môžu výrazne ovplyvniť aj nadnášacie pomôcky, ktoré zásadným spôsobom eliminujú nežiaduce vplyvy vodného prostredia ako sú napríklad turbulencie, rotácie, atď.. Aplikáciou metódy Halliwicka, by sa mal klient naučiť tieto vplyvy zvládať za pomoci svojho asistenta. Na začiatku cvičenia vo vode je veľmi dôležitý očný kontakt, ktorý prispieva k pocitu bezpečia plavca, pomáha budovať osobnejší vzťah medzi plavcom a asistentom a v spojení so slovným komentárom (pochvaly, opis činnosti, dialóg...) odpútava pozornosť plavca od veľkej masy vody, ktorá môže spôsobiť anxiózne pocity klienta a jeho pocit neistoty. Takýto vizuálny kontakt označujeme ako prácu „face to face“ – „tvárou v tvár“.

Desaťbodový program Halliwickovej metódy plávania

(riadi sa ním asistent alebo inštruktov plaveckej výuky):

1. Psychická adaptácia – schopnosť primerane reagovať na rôzne prostredia a situácie. Základným cieľom je naučiť klienta kontrolovať dych.
2. Uvoľnenie a osamostatnenie sa – proces získavania pocitu fyzickej a psychickej nezávislosti vo vode.
3. Transverzálna rotácia.
4. Sagitálna rotácia.
5. Longitudinálna rotácia.
6. Kombinované rotácie.
7. Vztlak – naučiť sa dôverovať nadľahčovacej podpore vody, ktorá sa nazýva „mentálnou inverziou“, pretože klient musí zmeniť svoje myslenie a zistiť, že bude plávať a nepotopí sa.
8. Rovnovážna poloha – poloha na chrbte (plavec leží s nohami mierne od seba, rukami mierne od tela, aby mal čo najstabilnejšiu polohu a relaxuje).
9. Turbulencie – plavec v polohe na chrbte je vychýľovaný z rovnovážnej polohy pohybmi vody, ktoré vytvára inštruktov, pričom nedochádza ku fyzickému kontaktu medzi ním a klientom. Plavec sa musí naučiť kontrolovať nechcené rotácie.
10. Základné plavecké pohyby – rozvoj od jednoduchých pohybov až po plavecké zábery, ktoré budú závisieť od stupňa zdravotného postihnutia.

Halliwickova metóda prešla od svojho začiatku dynamickým vývojom. Jej základné princípy ostávajú rovnaké. Je metódou živou, ktorá sa rozvíja a dopĺňa o nové znalosti a skúsenosti členov a o poznatky z oblasti hydrodynamiky, hydrostatiky a bio-mechaniky.

NAVRHOVANÁ ŠTRUKTÚRA HODÍN Z PRAXE A ZO ŠTÚDIÍ LITERATÚRY VO FYZIOTERAPII A HYDROTERAPII, KTORÁ SA BUDE REALIZOVAŤ V NOVOM HYDROCENTRE

1. Zoznámenie klienta s prostredím a stanovenie si cieľov - akceptácia (vytvorenie vzťahu).
2. Zoznámenie sa klienta s vodným prostredím (sed vo vode, posúvanie sa po okraji bazéna, chôdza - modifikácia).
3. Vyhodnotenie schopností a možností klienta a následné stanovenie vhodných postupov pri problematike samotného cvičenia.
4. Využitie už uznávaných metód (Watsu alebo Halliwickovu) a získanie skúseností a zručností vo vodnom prostredí.
5. Využitie postupov a metód už získaných z praxe, v procese učenia klienta novým zručnosťami pohybu vo vodnom prostredí (rotácie vertikálne a horizontálne, vznášanie sa na vode).
6. Návik a postupné zdokonaľovanie v procese cvičenia klienta (plavecké pohyby - imitácia techniky znaku, kraulu).
7. Zdokonaľovanie získaných zručností a ich automatizácia (pohybovanie sa vo vodnom prostredí v rôznych polohách).
8. Kontrola splnených a nespĺnených cieľov v procese cvičenia, ako aj využitých metód a postupov.
9. Využitie súťaživých foriem hry, alebo modifikácia samotnej hry.
10. Záver - vyhodnotenie cieľov klienta (diplom o absolvovaní cvičení) a motivácia klienta a rodičov k spolupráci.



ZÁSADY HYDROTERAPIE

Klient sa nesmie báť vody - pohyby vychádzajú zo zabezpečenej polohy. Poloha pri cvičení/plávaní by mala byť dostatočne komfortná a klient by mal plynulo a správne dýchať. Pri cvičení je potrebné sa snažiť vyhnúť bolesti a dodržiavať didaktické zásady, ako postupnosť, primeranosť, sústavnosť, aktivita, prípadne iné.

Všeobecné zásady bezpečnosti a hygieny

Dodržiavať kontraindikácie (silná nádcha, rany a choroby kože a slizníc, zvýšená teplota...), lekárske potvrdenie a byť minimálne 1 - 2 hodiny po jedle.

Špecifiká vodného prostredia:

- ▶ pri terapii sa využíva nadľahčujúci účinok vody, pri ktorom môže klient vykonávať pohyby vo všetkých smeroch do nebolestivého rozsahu,
- ▶ pri terapii okrem vztlaku a hydrostatického tlaku vody, terapeuticky pôsobí aj teplo vodného kúpeľa a striedanie vody rôznej teploty,
- ▶ kontinuálna stimulácia zmyslových orgánov podľa konceptu Bazálnej stimulácie,
- ▶ intenzívna relaxácia, psychická regenerácia,
- ▶ pomoc pri odbúravaní strachu z vody,
- ▶ kardiovaskulárny tréning,
- ▶ možnosť využitia u všetkých klientov s kombinovanými postihnutiami,
- ▶ potrebný odborne vyškolený fyzioterapeut,
- ▶ vyššia tepelná vodivosť – zvýšený energetický výdaj organizmu, refrakcia,
- ▶ masážny efekt na svalstvo a pokožku.

Liečebné účinky cvičenia vo vode

Cvičenie vo vode má významný vplyv z psychickej ako aj z fyzickej stránky. Poskytuje relaxáciu, odbúrava stres, strach z funkčných aktivít, zlepšuje cirkuláciu, slúži na udržanie a zlepšenie rovnováhy, uvoľňuje kontraktúry, stimuluje svalstvo, redukuje funkcie postihnutých svalov a vo všeobecnosti sa využíva pri liečení širokého spektra diagnóz.

Snoezelen

Je multisenzorická terapia, prostredníctvom ktorej pôsobia na zmysly klienta rôzne technické zariadenia a pomôcky. Cez zmysly sa organizmus stimuluje, alebo upokojuje. Táto terapia je vhodná pre všetkých, ale veľmi priaznivo pôsobí najmä na ťažko znevýhodnených ľudí a autistov, pretože si z ich strany nevyžaduje aktívny prístup. Metóda Snoezelen je výnimočná tým, že jedinečným spôsobom sprostredkúva intenzívny a hlboký emočný zážitok v atmosfére dôvery, a to najmä u klientov so závažnými mentálnymi a telesnými znevýhodneniami, u ktorých iné metódy zlyhali. Snoezelen sa vykonáva v špeciálne upravenom prostredí, pokojnej uvoľnenej a príjemnej atmosfére, kde sú zmysly klientov stimulované hudbou, svetelnými efektmi, vôňami a polohovaním. Túto metódu je ideálne aplikovať aj vo vodnom prostredí tak, aby klient ležal na vodnej hladine na špeciálnych plávacích matracoch, ktoré sa prispôbujú pohybu hladiny vody za asistencie fyzioterapeuta.

Pomôcky:

- ▶ v malom bazéne je k dispozícii **strieckacie terapeutické zariadenie** na jemnú vodnú stimuláciu pre klientov - podnetový striekací prvok s masážnym efektom (tvar delfín),
- ▶ **spúšťacia stolička pre imobilných klientov:** pre zabezpečenie bezbariérového presunu,
- ▶ **plávaci pás:** nadľahčuje počas pohybu, jeho špeciálny tvar umožňuje zvislú polohu tela vo vode, je vyrobený z mäkkej vytvarovanej peny,
- ▶ **vodné činky:** na posilňovanie končatín, zabezpečujú stabilitu na vode,
- ▶ **plávacie plutvy so závažím:** pre vodné cvičenia, je možné ich pripievať na akúkoľvek končatinu a posilňovať tak celé telo,
- ▶ **aqua rukavice s blanami:** pri ich použití sa zvyšuje odpor pri pohybe, sú vhodné na posilňovanie svalstva; zvyšujú obtiažnosť pri plávaní, ale je možné ich využiť aj ako kompenzáciu nedostatočnej svalovej motoriky; rukavice majú medzi jednotlivými prstami plávacie blany z rovnakého materiálu ako sú samotné rukavičky,
- ▶ **nadľahčovacie pomôcky (kresielko so sieťou, plastové „makaróny“):** plávajúce na vode, umožňujú pohyb vo vode aj najťažšie postihnutým, sú vhodné na rehabilitačné cvičenia a aquagymnastiku, sú pružné, ohybné, je možné ich rôzne modelovať,
- ▶ **záchranná plávajúca doska:** pevná plávajúca doska s fixačnými popruhmi na zabezpečenie stabilizovanej polohy aj na vode (v prípade náhlych kŕčov, záchvatov, úrazov...),
- ▶ **žiničky:** plávajú na vode, umožňujú balančný tréning, koordináciu pohybu, sú antibakteriálne a vysokoodolné, rôznych veľkostí,
- ▶ **ozvučenie:** k jednotlivým vodným terapiám, mikrofón pre lektorov a terapeutov,
- ▶ **plavecké dráhy:** deti s rôznymi telesnými a mentálnymi znevýhodneniami majú často problémy s orientáciou v priestore a obzvlášť vo vode. Preto je potrebné pri plávaní akceptovať túto potrebu a vymedziť priestor na nácvik plávania. Koordinácia pohybu je často neprimeraná a deti si vyžadujú vymedzený priestor na plávanie. Veľký neohraničený priestor na nich pôsobí negatívne – stresujúco. Z tohto dôvodu, členovia pracovného multidisciplinárneho tímu uznali za vhodné, inštalovať do veľkého plaveckého bazénu plavecké dráhy.



SKÚSENOSTI ZAHRANIČNÉHO PARTNERA PROJEKTU A JEDNOTLIVÝCH ZARIADENÍ SOCIÁLNYCH SLUŽIEB V ZRIAĐOVATEĽSKEJ PÔSOBNOSTI BSK V OBLASTI HYDROTERAPIE, Z POHLADU ČLENOV MULTIDISCIPLINÁRNEHO TÍMU

1. ZÁKLADNÁ ŠKOLA NA ULICI 1. MÁJA, HAVÍŘOV - MĚSTO, ČESKÁ REPUBLIKA,
2. DOMOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB PRE DETI A DOSPELÝCH INTEGRA, TYLOVA 21, BRATISLAVA,
3. DOMOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB PRE DETI A DOSPELÝCH, SIBÍRSKA 69, BRATISLAVA,
4. DSS PRE DETI A REHABILITAČNÉ STREDISKO ROSA, DÚBRAVSKÁ CESTA 1, BRATISLAVA,
5. DOMOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB PROF. KAROLA MATULAYA PRE DETI A DOSPELÝCH, LIPSKÉHO 13, BRATISLAVA,
6. DOMOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB PRE DETI A DOSPELÝCH KAMPINO, HAANOVA Č. 36 – 38, BRATISLAVA.

1. ZÁKLADNÁ ŠKOLA NA ULICI 1. MÁJA, HAVÍŘOV-MĚSTO, ČESKÁ REPUBLIKA

Základnú školu na ulici 1. mája v Havířove - meste, navštevuje 694 žiakov.

Od roku 1994 sa venuje integrácii telesne postihnutých detí, prevažne s diagnózou DMO. Škola bola postupne bezbariérovu upravená aj pre vozíčkarov. Možnosť zapojenia do kolektívu vrstovníkov bola daná aj tým deťom, ktoré sa vzdelávali v špeciálnych školách a ústavoch. V súčasnej dobe školu navštevujú aj žiaci s iným zdravotným znevýhodnením, sluchovo a zrakovo postihnutí a s autistickým spektrom.

Na 1. stupni je integrovaných do bežných tried 32 žiakov:

- ▶ 9 žiakov s telesným postihnutím,
- ▶ 2 žiaci s autistickým spektrom,
- ▶ 1 žiak so sluchovým postihnutím,
- ▶ 7 žiakov s poruchou reči,
- ▶ 13 žiakov so špecifickými poruchami učenia a poruchami správania.

Na 2. stupni je integrovaných 16 žiakov so špecifickými poruchami učenia a poruchami správania.

Aby naša práca bola profesionálna, od začiatku spolupracujeme s detskými lekármi, pedagogicko – psychologickou poradňou a príslušnými špeciálnymi pedagogickými centrami pre jednotlivé zdravotné postihnutia.

Väčšina našich učiteľov prešla školením zo špeciálnej pedagogiky a psychológie. V škole pracuje aj 5 pedagogických asistentov, ktorí sú umiestnení ku konkrétnym integrovaným žiakom. Pri práci s handicapovanými deťmi využívame tiež netradičné metódy a formy práce pri výučbe, výchove a mimoškolskej práci.

Žiaci našej školy sa zúčastňujú plávania v 2. a 3. ročníku, ktoré je určené učebnými osnovami. Lekcie prebiehajú v krytom bazéne pod vedením plaveckých inštruktorov. Výučby sa zúčastňujú podľa možností aj handicapovaní žiaci. Táto výučba však prebieha iba za účasti rodinných príslušníkov so žiakom v bazéne a pod vedením inštruktorov príslušnej plaveckej školy.

Rodičia prejavujú záujem o možnosť špeciálnej výučby plávania, ktorej zmyslom je rehabilitácia, zlepšenie zdravotného stavu, zvyšovanie sebestačnosti a telesnej kondície a odstraňovanie sociálnych bariér. Za pomoci špeciálnych cvičení, keď sa robia uvoľňovacie cviky, môže vodná rehabilitácia pomôcť aj deťom s astmou, ktorých je v našom meste veľký počet, pretože podľa štatistik je u nás dlhodobu zlé ovzdušie.

Plávanie by bolo vhodné zamerať na celkový psychomotorický vývoj detí a pod vedením inštruktorov by sa rodičia s deťmi vo vode hrali a pomocou rôznych hier, riekaniak, piesní či básničiek by motivovali deti tak, aby brali vodu ako úplne prirodzené prostredie a mali k nej aj do budúcnosti kladný vzťah. Rodičia by tak mali možnosť sa deťom naplno venovať a pomaly, nenásilnou formou ich učiť aj potápať a orientovať sa pod vodou.



Matky by si návštevou bazény mohli tiež spestriť často všedné a stereotypné dni bežného života, utužovala by sa i citová väzba medzi rodičmi a deťmi. Chvilke, ktoré spolu ako rodina prežívajú, sú pre nich často neopakovateľné.

Prínosom pre tieto deti a ich rodičov by mohla byť práve možnosť prázdninových pobytov v Gaudeamus - ZKR, kde by aj znevýhodnení žiaci mohli využiť možnosti hydroterapie a zdokonaliť sa v plávaní.

Ing. Viera Horváthová, riaditeľka školy

2. DOMOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB PRE DETI A DOSPELÝCH INTEGRA, TYLOVA 21, BRATISLAVA

Domov sociálnych služieb pre deti a dospelých Integra poskytuje sociálne služby 37 prijímateľom sociálnej služby s viacnásobným postihnutím prostredníctvom ambulantnej, týždennej a celoročnej pobytovej formy.

V zariadení sa používajú postupy z hydroterapie, masáže a liečebnej telesnej výchovy. V súčasnosti sa prijímateľom poskytuje trikrát do týždňa vodoliečba – perličkový kúpeľ, masáže, bazálna stimulácia a liečebná telesná výchova v rámci individuálneho rehabilitačného programu.

Niekoľkoročné skúsenosti v tejto oblasti starostlivosti o prijímateľov ukazujú významný podiel hydroterapie. Je to najsilnejšia a najúčinnnejšia metóda na liečbu, predchádzanie a zmierňovanie kontraktúr končatín, ako aj dosiahnutia intenzívnej relaxácie, psychickej regenerácie, rehabilitácie a terapie.

Veľký prínos v poskytovaní sociálnych služieb by prinieslo práve využívanie hydrokinezioterapie, kde sa stretáva účinok vody s kinetikou – pohybom a to buď formou pasívnu, formou asistovanou a formou aktívnu.

Z metód, ktoré by sa dali využívať v Gaudeamus - ZKR v hydrokinezioterapii, pre našu skupinu prijímateľov, sa ako najvhodnejšia a najúčinnnejšia javí metóda Watsu, kde terapeut cvičí s prijímateľovými končatinami za asistencie účinkov vody a pomoci rehabilitačno-plaveckých pomôcok na tento druh terapie. Dochádza tu k celkovej relaxácii, čiže k uvoľneniu. Nastáva fantastický pocit bezťažky. Táto metóda ovplyvňuje celé telo, čo ovplyvňuje zlepšenie kvality života klientov.

Miništatistika:

- klienti, ktorí dokážu plávať samostatne: 1
- klienti, ktorí plávali a plávajú s asistentom: 9
- klienti, ktorí plávali a dokážu plávať s dvomi asistentmi: 1

U týchto klientov sa využívala hydroterapia hlavne na zlepšenie funkcie pohybového aparátu, posilnenie svalových skupín, celkové uvoľnenie svalového tonusu, hlavne u klientov so spastickou formou postihnutia. Pobyt v bazéne znášali veľmi dobre, tešili sa a boli aktívni.

Komplexné centrum hydroterapie výrazne prispieje k rozvoju procesov zručnosti, ktoré sú nevyhnutné na skvalitnenie života ľudí s telesným a mentálnym postihnutím, ako aj na zvýšenie kvality života a ich sociálnej integrácie.

*Bc. Štiavnická Dagmar, vedúca úseku starostlivosti
Jozef Ďurica, pomocný fyzioterapeut*

3. DOMOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB PRE DETI A DOSPELÝCH, SIBÍRSKA 69, BRATISLAVA

Realizácia hydroterapie a hydrokinezioterapie u klientov s kombinovaným postihnutím

Štatistická vzorka /20 neplavcov/

Naše zariadenie poskytuje sociálne služby klientom s viacnásobným postihnutím s primárnou príčinou Detská mozgová obrna /ďalej DMO/. V spojitosti s primárnou diagnózou DMO stanovujeme rehabilitačné plány spolu s odbornými lekármi, ktorí úzko s nami spolupracujú pri vytváraní nových koncepcií. Klienti nášho zariadenia nie sú schopní aktívneho pohybu, a preto musíme zaisťovať polohu najbližšiu k fyziologickému postaveniu. Rehabilitačný plán je stanovený v závislosti od stupňa postihnutia a celkového zdravotného stavu klienta. Jedným z odporúčaní odborných lekárov je hydroterapia, ktorá je považovaná

za najúčinnjší druh terapie pre klientov s viacnásobným postihnutím. Pri hydroterapii okrem vztlaku a hydrostatického tlaku, liečivo pôsobí aj teplo vodného kúpeľa. Naši klienti dokážu vo vodnom prostredí vykonávať pohyby vo všetkých smeroch do nebolestivého rozsahu. Zariadenie disponuje dvoma hydromasážnymi vaňami, ktoré svojimi technickými parametrami spĺňajú podmienky na kvalitnú terapiu. Momentálne riešime iné alternatívy v spojitosti s hydroterapiou. Nakoľko hydromasážne vane sú určené iba pre jedného klienta, našim cieľom je u klientov rozvíjať schopnosť ďalšieho sociálneho kontaktu, v spojitosti s iným sociálnym prostredím. Realizovaním projektu "Komplexné centrum hydroterapie v meste Bratislava" dosiahneme integráciu s inými sociálnymi skupinami a uspokojíme fyzické, psychické a sociálne potreby klientov.



Cieľové skupiny klientov DSS:

- postihnutie hybnosti ľahšieho stupňa (napr. Downov syndróm),
- postihnutie hybnosti stredného až ťažkého stupňa,
- autisti.

Ciele hydroterapie a hydrokinezioterapie:

- dosiahnuť maximálnu možnú hybnosť vo vodnom prostredí,
- využívať nadsťahujúci účinok vody na zmenu ťažiska organizmu,
- kontinuálna stimulácia zmyslových orgánov podľa konceptu Bazálnej stimulácie,
- pomoc pri odbúravaní strachu z vody,
- možnosť využitia u všetkých klientov s viacnásobným postihnutím.

*Bc. Andrea Kovárová, vedúca sestry
PhDr. Pavel Komrska, riaditeľ DSS*

4. DSS PRE DETI A REHABILITAČNÉ STREDISKO ROSA, DÚBRAVSKÁ CESTA 1, BRATISLAVA

Hydrokinezioterapia a autizmus

Autizmus je charakteristický silnou orientáciou na vlastnú osobu a poruchami správania sa medzi ľuďmi a pri medziľudskej komunikácii. Podľa stupňa závažnosti ochorenia sa rozlišuje psychogénny a somatogénny autizmus, Kannerov a Aspergerov syndróm.

Liečba je medikamentózna a behaviorálna psychoterapia. Tá pracuje hlavne s predmetom odmien. Pri hydrokinezioterapii nadväzujeme na psychoterapiu – v ťažších prípadoch (autizmus kombinovaný s DMO) pracujeme pomocou kartičiek – t.j. klient má na kartičke nakreslené a napísané cvičenie. Ako odmena za jeho spoluprácu počas cvičenia je bazén. Na ďalšej kartičke má znázornený bazén a plávanie, pretože vo vode sa cíti veľmi dobre. Dieťa je potom v bazéne pod dozorom terapeuta – prvých 10 minút „pláva“ sám podľa svojich potrieb. Ten následne vyhodnotí z jeho reakcie (mimiky, svalového napätia a slov – zvukov, ktoré vydáva) jeho momentálnu dispozíciu k cvičeniu vo vode. Ak je disponovaný a rozumie pokynom, môžeme začať s cvičením vo vode. Okrem slovných pokynov môžeme používať aj dotykové povely (ak to klient akceptuje). Stabilitu zabezpečujeme plavákovým golierom. Na začiatku môže byť klient len hojdaný zo strany na stranu, prípadne mierne rotovaný. V ďalšej fáze sa potom zameriavame napr. na uvoľňovanie adduktorov BK, flexorov KK a pod.. Cvičenie staviame podľa potreby a momentálneho stavu klienta. Ako odmena pre klienta po cvičení vo vode môže byť masáž.

Pri psychogénnom autizme, má klient poruchu komunikačnej schopnosti a emocionálneho chladu, ale rozumie pokynom a dokáže odpovedať. V niektorých prípadoch aj pomerne dobre komunikovať. U týchto klientov je spolupráca jednoduchšia, no aj tu je potrebné sledovať aj mimiku a svalové napätie a celkový komfort klienta. Stabilita pri cvičení vo vode je zabezpečená plaveckou doskou, alebo vodným rezancom. V týchto prípadoch je možné využívať hry vo vode – ako napr. chôdza s vysokým dvíhaním kolien (bocian), chôdza dozadu (rak), "umývanie tváre", fúkanie do vody alebo fúkanie pingpongovej loptičky po hladine vody na určitú vzdialenosť. U zdatnejších klientov potom ľah na vode a výučba splývania na bruchu a postupný plavecký výcvik. Každé cvičenie je vždy zakončené voľným pohybom klienta, nezávislým na terapeutovi, tak ako na začiatku.

*Anna Kozmerová, vedúca rehabilitácie
PhDr. Miroslav Kuric, riaditeľ DSS Rosa*

5. DOMOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB PROF. KAROLA MATULAYA PRE DETI A DOSPELÝCH, LIPSKÉHO 13, BRATISLAVA

Hydrokinezioterapia

Domov sociálnych služieb prof. Karola Matulaya pre deti a dospelých (ďalej len „DSSpKM“) je ambulantným aj pobytovým zariadením pre deti a dospelých občanov s mentálnym postihnutím. Kapacita zariadenia je 87 klientov. Každý klient v našom zariadení má vypracovaný individuálny plán rozvoja osobnosti, ktorého súčasťou sú i pohybové aktivity. Jednou z nich je i hydrokinezioterapia.

Hydrokinezioterapiu - konkrétne plávanie, v súčasnosti pravidelne využíva 20 klientov DSSpKM, a to vo veku od 15 do 40 rokov, z toho je 6 plavcov a 14 neplavcov. Jedenkrát do týždňa navštevujú plaváreň Gaudeamus - ZKR na Mokrohájskej ulici.

Naši klienti so špeciálnymi potrebami sú zadení do dvoch skupín - plavci a neplavci. Každá skupina má vzhľadom na svoje zloženie samostatný program.

Cieľom skupiny plavcov je zameranie sa na zvládnutie a zdokonalenie základných plaveckých štýlov ako sú prsia, kraul a znak. V rámci tréningu sa zameriavame na zlepšenie vytrvalosti, koordinácie pohybu horných a dolných končatín s kontrolou vznášania, rovnováhy a dýchania ako aj zvýšenie kondície, výkonnosti a správne rozloženie fyzických síl. Pravidelný tréning je prípravou na rôzne športové súťaže, kde naši klienti dosahujú výborné výsledky. Je to pre nich ďalšou motiváciou k zvyšovaniu svojej výkonnosti.

Cieľom skupiny neplavcov je naučiť sa základy z plávania tak, aby sa zvýšil počet plavcov v skupine ľudí so špeciálnymi potrebami. U tejto skupiny sú zaradené cvičenia vo vode formou hry, pričom sa vždy začína v plytkej vode a postupne s oboznámovaním sa s vodou a stratou strachu z vody sa klient presúva do hlbšej vody s rôznymi pomôckami. Postupnými krokmi sa snažíme klientov motivovať, aby sa naučili plávať s ohľadom na ich fyzické a psychické možnosti, čo je ale veľmi zdĺhavý proces.

Z našej strany víťame vybudovanie nových bazénov v areáli Gaudeamus - ZKR, čím sa zvýši ponuka výcvikových bazénov nielen pre plavcov, ale aj neplavcov a najmä malé deti so špeciálnymi potrebami. Došlo k splneniu nášho sna – v rámci hydrokinezioterapie pracovať s deťmi od 3 rokov, ktoré majú pohybové postihnutie ako i strach z vody. Cieľom skupiny malých detí je postupné oboznámovanie sa s vodným prostredím formou hier vo vode, fúkaním do vody, pasívnym a aktívnym cvičením a pod.. Pri cvičení sa využívajú rôzne druhy pomôcok do vody, ako napr. plavák, pás, vesta, plávacie koleso, plávacie krídle, plávacie dosky, lopty...

Pobytom vo vode u dieťaťa vyvoláme kladné emócie, potlačíme strach z vody, dosiahneme uvoľnenie skrátených svalov, posilňujeme oslabené svalstvo, dieťaťu ponúkame relaxáciu a celkovú psychickú pohodu.

*Bc. Júlia Krupová, vedúca Úseku zdravotnej starostlivosti DSSpKM
Ing. Edita Kruzslíková, riaditeľka DSSpKM*

6. DOMOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB PRE DETI A DOSPELÝCH KAMPINO, HAANOVA Č. 36 - 38, BRATISLAVA

Domov sociálnych služieb pre deti a dospelých KAMPINO poskytuje sociálne služby deťom s duševnými poruchami a poruchami správania a dospelým občanom, ktorí sú odkázaní na pomoc inej fyzickej osoby formou ambulantnej sociálnej služby, týždennej pobytovej služby a celoročnej pobytovej služby. Klienti nášho zariadenia majú prevažne kombinované zdravotné znevýhodnenia – rôzne formy Detskej mozgovej obrny (DMO) s poruchami osobnosti a poruchami detského vývinu na úrovni stredne ťažkej až hlbokoj mentálnej retardácie. Sociálne služby poskytujeme 50-tim klientom.

Koncepcia práce v zariadení smeruje k plnej realizácii psychosomatického potenciálu osobnosti s konečným cieľom maximálnej novej sebarealizácie a sociálnej integrácie, a to v kontexte základných ľudských práv na všestranne plnohodnotnú kvalitu života.

Štatistické údaje:

- kapacita zariadenia je 50 klientov
- hydroterapiu aktívne využíva 22 klientov
- z 22 klientov aktívne využívajúcich hydroterapiu je 8 plavcov

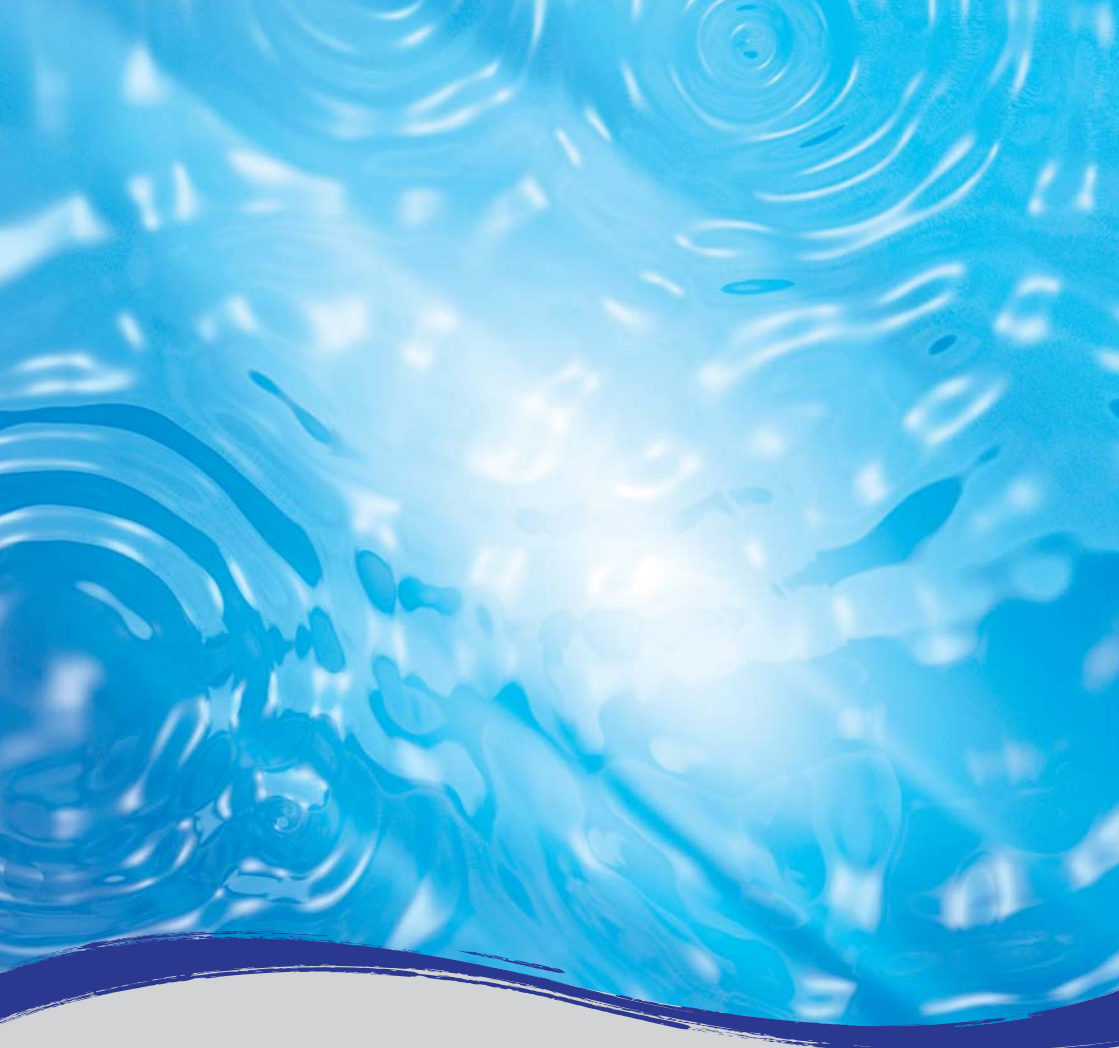
Hydrokinezoterapia

ako vodoliečebná procedúra má pre našich klientov významný vplyv z psychickej ako aj fyzickej stránky. Poskytne relaxáciu a odpúta pozornosť od každodenného stresu. Výrazne prispieva k úľave od bolesti chrbta a kĺbov. Zlepšuje celkovú pohyblivosť ako aj kondíciu. Vo všeobecnosti sa využíva aj pri liečení širokého spektra diagnóz. Sú to predovšetkým rôzne postihnutia pohybového systému, neurologické, kardiovaskulárne ochorenia atď. V našom zariadení ide prevažne o rôzne formy DMO, Downov syndróm, mentálne retardácie, či ťažké viacnásobné postihnutia.

Pri terapii využívame predovšetkým nadľahčujúci účinok vody, prostredníctvom ktorého sa všetky pohyby vykonávajú jednoduchšie. Pohyby navčičené vo vode môže pacient ľahšie aplikovať na suchu. Zameriavame sa na mobilizačné a uvoľňovacie cviky, posilňovacie a korekčné cviky s postupným zvyšovaním záťaže. Cieľom cvičenia je dosiahnutie čo najlepšej stability a funkcie postihnutého pohybového aparátu. Súčasťou hydrokinezoterapie je tiež kardiovaskulárny tréning. Vo vodnom prostredí môže pacient vykonávať pohyby vo všetkých smeroch do nebolestivého rozsahu. Vo vode dochádza ku zníženiu bolesti, uvoľneniu svalových kŕčov a zväčšeniu rozsahu pohybu postihnutých kĺbov.

- ▶ Ľahšie znevýhodnenia (ľahšie formy mentálnej retardácie, Downov syndróm): Snažíme sa využiť do maximálnej miery pohybový potenciál klientov bez fyziologického postihnutia. V skupine plavcov máme prevažne klientov práve z tejto skupiny. Využívame rôzne plavecké pomôcky (napr. plavecké dosky, nafukovacie vesty, hokejové puky a pod.) ako aj rôzne hry.
- ▶ Stredne ťažké znevýhodnenia (rôzne formy DMO, stredne ťažké formy mentálnej retardácie): Pri DMO, najmä pri hemiparetických formách, spastických a chabých obrnách, svalových atrofiách, využívame najmä nadľahčujúci účinok vody, ktorý facilituje vykonanie pohybu v postihnutých končatinách. Mechanického účinku víriacej vody z podvodnej trysky, ktorá zvyšuje prekrvenie končatín, lokálny metabolizmus, aktivuje kožné receptory.
- ▶ Autisti: špecifická skupina klientov, veľmi citlivá na každú zmenu priebehu terapie, fungujúca v zaužívaných stereotypoch. Často trvajú na tom, aby boli opakujúce sa aktivity vždy vykonávané rovnako, t. j. v rovnakom čase a s rovnakou zostavou ľudí. V tomto smere sa snažíme o postupnú integráciu autistov v rámci plávania spolu s inými klientmi, prevažne s klientmi zo skupiny s ľahším mentálnym znevýhodnením.
- ▶ Ťažké viacnásobné znevýhodnenia: klienti s ťažkým viacnásobným postihnutím (napr. psychomotorická retardácia, DMO – kvadruparetická forma, epilepsia) hydroterapiu doposiaľ využívali len formou perličkového roštu. Predstavujú skupinu klientov, ktorá má najväčšiu možnosť využiť odborné metódy hydrokinezoterapie v prospech fyzického a psychického progresu. Hlavne pri tejto kategórii klientov sa tešíme na nové podnety a spoluprácu, ktorú vďaka projektu „komplexného centra hydroterapie“ v Gaudeamus - ZKR budeme môcť zúžitkovať.

Mgr. Tomáš Gindl, fyzioterapeut
PhDr. Jana Tvarožková, riaditeľka DSS Kampino



Gaudeamus - zariadenie komunitnej rehabilitácie, Mokrohájska 3, 844 08 Bratislava, t. č.: 02/ 59 100 949

Domov sociálnych služieb pre deti a dospelých Kampino, Haanova 36 - 38, 851 04 Bratislava, t. č.: 02/ 62 410 558

Domov sociálnych služieb pre deti a dospelých, Sibírska 69, 831 02 Bratislava, t. č.: 02/ 44 461 207

Domov sociálnych služieb pre deti a dospelých Integra, Tylova 21, 831 04 Bratislava, t. č.: 02/ 44 458 729

Domov sociálnych služieb a rehabilitačné stredisko pre deti Rosa, Dúbravská 1, 842 29 Bratislava, t. č.: 02/ 54 773 440

Domov sociálnych služieb prof. Karola Matulaya pre deti a dospelých, Lipského 13, 841 01 Bratislava, t. č.: 02/ 64 364 262