

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno, příjmení: Iva Tikovská

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Klára Novotná, Ph.D.

Název bakalářské práce:

Motivace k pohybovým aktivitám a cvičení u osob s roztroušenou sklerózou

Abstrakt bakalářské práce:

Roztroušená skleróza (RS) je chronické neurodegenerativní onemocnění postihující mladé dospělé mezi 20.-40.rokem věku, které se podle lokalizace zánětlivého poškození v CNS projevuje různými neurologickými symptomy. Pro správný management onemocnění je důležité kromě pravidelné farmakoterapie také dodržovat zásady zdravého životního stylu při onemocnění RS (tzv. doporučení podle iniciativy Brain Health). Prostřednictvím dotazníkového šetření jsme u skupiny osob s RS sledovali dodržování těchto zásad (úroveň pohybové aktivity, spánek, míra stresu, zdravá strava). Data byla získávána výhradně online formou. Distribuce probíhala přes Facebook, dále za pomoci patientských organizací a RS centra Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze. Dotazník zaměřený na dodržování zásad zdravého životního stylu byl doplněný standardizovaným Fatigue Severity Scale, Hospital Depression and Anxiety Scale, General Self Efficacy Scale, Škálou sociální podpory pohybové aktivity, Škálou potěšení z pohybových aktivit a Dotazníkem stravování. Studie se zúčastnilo 133 osob s RS (112 žen a 21 mužů) se zastoupením všech věkových skupin a různých stupňů neurologické disability (od mírných symptomů až po osoby upoutané na vozík). Celkem 32 respondentů (24 %) uvedlo, že doporučení zdravého životního stylu dodržuje, 89 (67 %) spíše dodržuje, a 12 respondentů (9 %) nedodržuje. Nejčastěji provozovanou pohybovou aktivitou se stala chůze, dále posilování a jóga. Nejvíce pak osoby při cvičení limitovala únava a svalová slabost. Bylo zjištěno, že se většina respondentů snaží dodržovat doporučení pro zdravý životní styl při RS (podle iniciativy Brain Health) minimálně v oblasti pohybových aktivit. Přesto je zde v rámci zdravého životního stylu stále prostor pro zlepšení, například co se týče spánku, stravování, sociální podpory či informovanosti pacientů.

Klíčová slova:

roztroušená skleróza, motivace, cvičení, pohybová aktivita, zdravý životní styl