

VYUŽITÍ PSA JAKO PROSTŘEDKU AKTIVIZACE SENIORŮ A OVLIVNĚNÍ RŮZNÝCH ASPEKTŮ STÁRNUTÍ

K. Machová ¹, J. Vařeková ², M. Říha ³

¹ Katedra obecné zootechniky a etologie, Fakulta agrobiologie, přírodních a potravinových zdrojů, Česká zemědělská univerzita v Praze

² Katedra zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova, Praha

³ Oddělení rehabilitační a fyzikální medicíny, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy a Ústřední vojenská nemocnice, Praha

machovakristyna@af.czu.cz

Obor: Psychologie. *Esej.*

Proces stárnutí v organismu provázejí mnohé změny na úrovni strukturální (tedy na orgánech), v oblasti funkční (snížení výkonnosti, adaptability, rozlišovacích schopností či koordinace při fungování různých tělesných systémů) i v oblasti sociální (pokles sociálních interakcí, přesun do zařízení sociální péče, hospitalizace). Toto jsou faktory, které kvalitu života seniorů významně negativně ovlivňují. Interakce se zvířaty a aktivity s nimi (zde konkrétně se psem) mohou vhodným způsobem přispět k aktivizaci seniorů a ke zlepšení kvality jejich života, ať už se jedná o zvíře, které dochází do specializovaného zařízení či o domácího mazlíčka.

Cíl: Souhrn studií hodnotících vliv vlastnictví zvířete (psa) či jeho působení v rámci různých aktivit a terapií na míru pravidelné aktivity, psychický stav a různé aspekty stárnutí. Prezentace vlastních poznatků z *animal assisted activity* a *animal assisted therapy* (AAA, AAT).

Metody: Review studií sledujících využití psa v AAA a AAT u seniorů a vliv vlastnictví psa u této věkové skupiny.

Závěr: V rámci canisterapie se využívají prvky zaměřené na podporu jemné a hrubé motoriky (výzvy k házení, chytání, dotyky zvířete a péče o ně), psychického stavu a socializace (navázání kontaktu se zvířetem, komunikace s animoterapeutem) a podporuje také kognitivní trénink (zapojení prvků tréninku pozornosti, komunikace a paměti). Analýza dostupných vědeckých studií potvrdila, že využití psa v rámci AAA a AAT u seniorů má pozitivní vliv na celou řadu aspektů spojených se stárnutím. Kontakt se psem zvyšuje pohybovou aktivitu, snižuje pocit osamocení a podporuje komunikaci.

Klíčová slova: Aktivizace; pes; senioři; canisterapie; AAA; AAT.