



## Povzetek projekta Po kreativni poti do znanja 2017 – 2020, 1. odpiranje, za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

### 1. Polni naslov projekta: Kako omogočiti mladostniku s cerebralno paralizo prehajanje iz nevrofizioterapevtske v fitnes vadbo (FizioFitnes)

- V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P-16 se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovo (neustrezno področje izbrišite):

#### 09 - Zdravstvo in socialna varnost

### 2. V sodelovanju z:

Alma Mater Europaea - Evropski center, Maribor (AMEU-EM)

### 3. Besedilo:

- Opredelite problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta

Strokovnjaki pri prvem partnerju so ugotovili, da mladostniki s cerebralno paralizo velikokrat niso deležni zadostnega števila terapij, predvsem pa ne uporabljajo zunanjih možnosti za vzdrževanje svojega fizičnega stanja. V mnogih primerih cerebralne paralize je uporaba fitnesa s prilagojenim programom dobro dopolnilo nevrofizioterapevtskim vajam, v nekaterih primerih pa tudi nadomestilo nevrofizioterapevtske obravnave pri mladostnikih. Obiskovanje fitnesa mladostnikom s posebnimi potrebami omogoča večjo socializacijo, saj tam srečujejo ljudi, ki jih drugače ne. Projekt pomeni prvi takšen poskus prehajanja iz nevrofizioterapevtske v fitnes vadbo v našem okolju. V ta namen je bilo v pilotni projekt vključeno društvo Bodifit, ki je s svojim strokovnim znanjem ter inovativnimi fitnes in medicinskimi napravami sodelovalo pri zasnovi individualnega programa za vsakega vključenega mladostnika s cerebralno paralizo.

V okviru projekta so se študentje pod vodstvom mentorjev najprej seznanili s problematiko cerebralne paralize. V fizioterapevtski ambulanti so spoznali posamezne mladostnike, ki so nato bili obravnavani v sklopu projekta.

Delovni mentor je študentom predal znanje o izvedbi nevrofizioterapevtskih vaj v sklopu terapij posameznika. Skupaj z delovnima mentorjema so pripravili individualni program za vsakega obravnavanega mladostnika, kjer so iskali rešitev za prehod iz nevrofizioterapevtske v fitnes vadbo. V programu so bili obravnavani mladostniki z različnimi stopnjami cerebralne paralize: lažja oblika diparezo – dekle hodi, težja oblika dipareze - fant, ki je na invalidskem vozičku, fant s haemiparezo - hodeč in fant s tetraparezo, ki se premika le z invalidskim vozičkom. Namen projekta je bil tem mladostnikom omogočiti prehod iz nevrofizioterapevtske v fitnes vadbo, socializacija, vključitev v okolje, samostojnost.

V projektu smo zajeli mladostnike z blažjo obliko in težjo obliko cerebralne paralize, ki redno izvajajo nevrofizioterapevtske vaje v ambulanti, in preizkusili možnost uporabe fitnes prostora in inovativnih naprav za izvajanje prilagojenega programa za osebe z različnimi oblikami cerebralne paralize. Vadba se je izvajala pod ustreznim strokovnim vodenjem za to izobraženih oseb. S tem smo spremenili prostor vadbe in terapevtskih vaj, obenem pa obdržali strokovno raven vadbe in mladostnikom omogočili prehod iz nevrofizioterapevtske v fitnes vadbo ter vstop v svet odraslih ljudi s čim manj težavami. Namen projekta je bil spodbuditev socializacije, vključitev mladostnikov s tovrstno obliko zdravstvenega stanja v okolje ljudi, ki teh problemov nimajo, in samostojnost teh

oseb.

S projektom smo dokazali, da lahko tudi osebe s cerebralno paralizo samostojno vstopijo v svet drugih ljudi in se vključijo v vadbo ne samo v za njih posebej specializiranih ambulantah, temveč tudi v druge oblike, ki se pod ustreznim strokovnim vodenjem in izvajanjem lahko prilagodijo vsakemu posamezniku. S tem smo širšo javnost seznanili z obravnavano problematiko in spodbudili ljudi s cerebralno paralizo in tudi ostale ljudi s posebnimi potrebami, da se samozavestno vključujejo v okolje. Strokovno usposobljen kader za vodenje različnih vadb smo seznanili in spodbudili k temu, da obstaja širša ciljna skupina ljudi, ki bi se vključila v njihov program, vendar pod strokovnim nadzorom in možnostjo prilagoditve za posameznikove potrebe in zmožnosti.

- Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta

#### 1. PRIPRAVA ŠTUDENTOV NA DELO V PROJEKTU

Študentje so se s pomočjo in usmeritvami pedagoškega in delovnega mentorja s cerebralno paralizo. Spoznali so se z mladostniki s cerebralno paralizo, ki so bili vključeni v izvajanje projekta.

#### 2. PRIPRAVA INDIVIDUALNEGA PROGRAMA ZA VSAKEGA VKLJUČENEGA MLADOSTNIKA S CEREBRALNO PARALIZO

Študentje so skupaj z delovnima mentorjema po srečanju z obravnavanimi mladostniki pripravili individualni program prilagojene vadbe ter prehod iz nevrofizioterapevtske v fitnes vadbo. Delovni mentor prvega partnerja je sodeloval pri pripravi vaje za izvedbo v njegovem fizioterapevtskem okolju, delovni mentor drugega partnerja pa je sodeloval pri pripravi prilagojenih vaj za vsakega posameznika v fitnes okolju.

#### 3. IZVAJANJE PRILAGOJENEGA PROGRAMA V PROSTORIH FIZIOTERAPEVTSKE AMBULANTE

Mladostniki so imeli najprej terapije pod strokovnim vodstvom delovnega mentorja in študentov v fizioterapevtski ambulanti.

#### 4. IZVAJANJE PRILAGOJENEGA PROGRAMA V PROSTORIH FITNESA

Kasneje se je program mladostnikov prenesel v prostore fitnesa, kjer so pod vodstvom prvega in drugega delovnega mentorja in študentov izvajali vadbe na fitnes napravah.

#### 5. PRIDOBITEV POVRATNIH INFORMACIJ O IZVEDENEM PILOTNEM PROJEKTU

Po izvedenem programu so vsi udeleženci v projektu izmenjali svoja mnenja in podali predloge za naprej. Napredek smo prikazali z meritvami in video posnetki opravljenimi na začetku in koncu projekta.

#### 6. DISEMINACIJA REZULTATOV PROJEKTA

Po končanem pilotnem projektu smo prenesli rezultate projekta na širšo populacijo s predstavitvijo rezultatov projekta (študentom, mladostnikom in njihovim staršem). Projekt bomo predstavili v okviru 7. mednarodne konference »ZA ČLOVEKA GRE: PRIHODNOST ZDAJ!«, ki jo vsako leto marca organizira AMEU-ECM in potem bo prispevek objavljen tudi v reviji Fizioterapija, ki jo izdaja Združenje fizioterapevtov Slovenije ([www.physio.si](http://www.physio.si)). S tem projektom smo postavili temelje za redno uporabo teh izkušenj v praksi še naprej.

- Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti

Študentje so spoznali različne vidike obravnave pacienta s cerebralno paralizo, se seznanili z vajami, ki so primerne za takšne osebe v fizioterapevtski ambulanti in fitnes prostoru ter dobili realne izkušnje neposredno iz delovnega okolja. Izboljšala se je kvaliteta življenja mladostnikov s cerebralno paralizo. Obravnavani mladostniki niso pridobili samo na raznoliki vadbi in fizičnih aktivnosti, temveč tudi samozavesti, socializaciji in skrbi zase. Delovni mentorji so se naučili sodelovanja med različnimi strokami in pridobili strokovno znanje zunanjih sodelavcev in študentov ter možnost povezave fizioterapevtske in fitnes vadbe. Širša javnost je seznanjena s problemom cerebralne paralize in z možnostjo, da se osebe s cerebralno paralizo lahko vključijo v

vsakodnevne, sicer prilagojene, oblike vadbe ter da jih svojci pri tem tudi spodbujajo in jim stojijo ob strani.

Uporabna vrednost za fizioterapevtsko ambulanto je v spoznavanju in sodelovanju zunanjih sodelavcev, s katerimi po preteku »pilotskega« projekta naprej sodeluje in z možnostjo razširitve še na druga problemska področja. Ambulanta in fitness sta se povezala in na ta način lahko omogočita bolj atraktivno vadbo.

Študentje so se spoznali z aktualnim problemom in si skozi pilotni projekt in delom v delovnem okolju pridobili praktične izkušnje. Pedagoški sodelavci pa so dobili vpogled v prakso, kar bodo kot strokovno znanje lahko naprej predali študentom. Na ta način se odpirajo nove možnosti za zaposlitev in ozaveščanje vseh udeležencev kot tudi širše javnosti glede potreb oseb s cerebralno paralizo. Odprle so se nove možnosti za osebe s cerebralno paralizo na področju fizičnih aktivnosti, za strokovnjake v fitnessih pa možnosti za sodelovanje z zunanjimi strokovnjaki za osebe s posebnimi potrebami in nova ponudba prilagojenih vadb. Prav tako pa so seznanjeni s tem, kako sprejeti takšne osebe in jim pomagati, da bodo lažje ohranjale svojo fizično kondicijo ter zmanjšale stroške povezane z napredovanjem in slabšanjem telesnega stanja.

#### 4. Priloge:

- Slikovno gradivo:

