

Úloha č. 1 - AgeSuit

S přibývajícím věkem se často objevují pohybová omezení, která výrazně ztěžují každodenní situace. Cvičení slouží k simulaci některých těchto omezení, především omezené pohyblivosti kloubů a klesající svalové síly.

Vezměte prosím na vědomí, že nejde o překonání těchto omezení svou silou. Zdravý člověk samozřejmě může pracovat proti zde simulovaným bariérám, ale to není účelem cvičení. Místo toho pociťujte, kde je omezení, a přijměte ho. Snažte se zažít každodenní situace s těmito omezeními.

Úkoly:

1. Přečtěte si pokyny a vysvětlení AgeSuit (dodatečná dokumentace)
2. Oblečte si AgeSuit s pomocí dozorce stanoviště. Ujistěte se, že jednotlivé díly správně sedí. Podle potřeby snižte/zvyšte váhu v bundě a kalhotách
3. Vyzkoušejte si různé každodenní situace, např.
 - Vstávání z lehu
 - Zavazování tkaniček
 - Zvednutí předmětu ze země
 - Lezení po schodech – Chůze na dlouhou vzdálenost
 - Užívání mobilního telefonu
4. Chcete-li vyzkoušet omezení sluchu:
 - Zeptejte se jiného studenta, jestli může stát za vámi a něco říct – rozumíte mu?
 - Nechte ho hodit minci, aniž byste se dívali kam. Dokážete zjistit, kam mince spadla?
5. Zamyslete se nad tím, co jste zažili
 - Přemýšlejte o tom, které oblasti života jsou silně omezeny?
 - Jaké nástroje existují, jaký nový technický vývoj by mohl pomoci?

Úloha č. 2 – Tremor-kompensační-nástroj

Cvičení s nástrojem pro kompenzaci třesu má ukázat aplikaci technologie, která může při třesu pacienta relativně jednoduchými prostředky usnadnit každodenní používání počítače.

Úkoly:

1. Seznamte se s instalací a provozem nástroje pro kompenzaci třesu (dodatečná dokumentace)
2. Otevřete program a seznamte se s různými nastaveními

Během cvičení simulujte třes rukou.

3. Nastavte všechny tři podpěry na „aktivní“ jednotlivě a potom i společně.

Vyzkoušejte následující aktivity:

- Navigace na internetu (např. otevření vyhledávače, klikání na výsledky vyhledávání)
- Vytvoření některých slidů v Powerpointu
- Hraní minihry, která vyžaduje pohyb myši v průběhu hry (výběr miniher: <https://poki.cz/minigames>)

4. Změňte intenzitu podpor

5. Vyhodnoťte nástroj

- Jaká podpora je podle vás užitečná?
- Je řešení na USB klíči ideální? Jaká další řešení existují?
- Jak byla podle vás jednotlivá podpora technicky realizována?

Úloha č. 3 – tremor simulátor Tremor Explorer

K dispozici jsou 2 rukavice s vibračním zařízením, které jsou určeny k simulaci třesu rukou. K tomu může dojít spontánně ve stáří nebo v důsledku onemocnění jako je Parkinsonova choroba a výrazně znesnadňuje každodenní život pacienta.

Účelem cvičení je dát vám pocit omezení.

Upozornění: Toto je čistě mechanická simulace třesu. Protože to přímo neovlivňuje vaše pohyby svalů, budete moci pracovat proti těmto vibracím a tím minimalizovat třes. Pro cvičení je nutné, abyste nepracovali proti vibracím, ale uvolnili svaly na předloktí, aby se třes mohl přenést na vaši ruku.

Úkoly:

1. Přečtěte si návod, jak nasadit a používat Tremor Explorer (dodatečná dokumentace)
 2. Rukavice si nasadíte na obě ruce podle pokynů, požádejte o pomoc jiného studenta. (Pokud chcete, můžete bavlněné rukavice dát pod rukavice Tremor Explorer. To navíc simuluje sníženou citlivost ve stáří)
 3. Připevněte pouzdro s bateriemi k opasku
 4. Spusťte zařízení a nastavte požadovanou intenzitu
 5. Vyzkoušejte různé aktivity, např.
 - Sypání kukuřičných lupínků z plastové misky do malé sklenice
 - Nabírání kukuřičných lupínků na lžíci
 - Kreslení/psaní na tabuli/na papír
 - Ovládání myši na PC
 6. Zamyslete se nad tím, co jste zažili
 - Přemýšlejte o tom, které oblasti života jsou silně omezeny třesem?
 - Jak to vnímá pacient?
- Jaké znáte technické pomůcky, které snižují účinky třesu?
- Máte nějaké další nápady na možné nástroje?

Úloha č. 4 – oční vady ve staří

Typickým problémem ve stáří jsou různé zrakové vady. Hlavním cílem úlohy je ukázat, jak limitující je částečná ztráta zraku. Brýle lze nosit i přes běžné brýle.

1. Přečtěte si informační list o zrakových vadách ve stáří (dodatečná dokumentace)
2. Vyzkoušejte různé brýle. Věnujte pozornost tomu, jak se s brýlemi cítíte.
 - Cítíte jistotu v činnostech, které podnikáte?
 - Dokážete činnost udělat tak rychle, jak můžete bez brýlí?

Zkuste například:

- Co můžete vidět na telefonu s tímto omezením, co můžete číst na obrazovce nebo můžete číst Factsheet?
- Existují specifické úhybné pohyby, které automaticky děláte, abyste něco poznali (otočte pohled na stranu, přiblížte se...)?

Můžete se také projít po chodbě, ale vždy si sundejte brýle, když jdete po schodech.

3. Snažte se zvládat další každodenní situace s různými zrakovými vadami
 - běžná konverzace s člověkem stojícím naproti vám,
 - zavazování bot
 - zvednutí předmětu z podlahy
 - orientace na PC – otevřít a číst různé webové stránky, psaní textů atd.

4. Brýle Hemianopie: Jak velké je vaše zorné pole ve srovnání se situací bez brýlí?

Postavte se na označené místo s brýlemi a požádejte kamaráda, aby na okraj vašeho zorného pole umístil předmět. Sundejte si brýle a uvidíte, jak velké zorné pole jste ztratili. Nechte svého kamaráda stát těsně mimo toto zorné pole a požádejte ho, aby hodil míč. Dokážete ho chytit? Sundejte si brýle a podívejte se, kde stál váš kamarád. Jaký vliv by to mohlo mít na každodenní situace, jako je silniční provoz?

5. Zamyslete se nad tím, jaké technické pomůcky existují a jak může technický pokrok v budoucnu pomoci při zvládání každodenního života se špatným zrakem