

PSYCHOMOTORIKA V PRÁCI SE SENIORY

Jitka Kopřivová, Roman Grmela

Fakulta sportovních studií, Masarykova Univerzita, Brno, Česká republika

Předloženo v lednu 2015

VÝCHODISKA: Vzhledem k tomu, že populace celého světa stárne, je nutné hledat cesty, které vedou k udržení, případně ke zlepšení kvality života seniorů. Naším hlavním cílem je přispět pomocí vhodných pohybových programů ke zlepšení funkčnosti a psychosociálního stavu seniorů. Jde nám zejména o co nejdelšího udržení stavu soběstačnosti a samoobslužnosti, být nezávislími a schopnými provádět aktivity běžného života. Jednou z velmi účinných forem pohybové aktivity je psychomotorika.

CÍL: Cílem příspěvku je podat základní informace o významu a uplatnění psychomotoriky v intervenčních pohybových programech za účelem zkvalitnění života seniorů.

METODIKA: Při objasnění pojmu psychomotorika vycházíme z prací Adamírové (1995) a Novotné (2010). V předloženém příspěvku uvádíme některé výsledky výzkumů, které poukazují na pozitivní efekt psychomotorických cvičení a her zejména na životní spokojenost seniorů (Stará, 2011; Stará & Kopřivová, 2011).

POPIS: Na základě výsledků našich výzkumů a praktických zkušeností získaných při práci se seniory doporučujeme zařazovat do cvičebních programů vhodná psychomotorická cvičení a hry zejména na rozvoj manuální zručnosti, balančních schopností a v oblasti psychosociální na rozvoj komunikačních schopností a schopnosti vzájemné spolupráce. Z hlediska prevence stále narůstajících neurologických poruch v období stáří je vhodné zařazovat do pohybových intervencí psychomotorická cvičení, která podporují rozvoj kognitivních funkcí.

ZÁVĚRY: Podařilo se nám pozitivně ovlivnit radost z vykonávání pohybových aktivit, posílit sebevědomí cvičenců a vytvářet nové sociální vztahy. Pohybové programy, které obsahovaly také psychomotorická cvičení a hry, pozitivně

působily na tělesné hodnocení samotných seniorů a na všechny atributy zdraví (Stará, 2011; Stará & Kopřivová, 2011).

Klíčová slova: psychomotorika, senior, tělesné poznání, soběstačnost, manuální zručnost, kognitivní schopnosti, životní spokojenost.

ÚVOD

Ve všech zemích sledujeme velký nárůst populace seniorského věku. V současné době narůstá tendence udržet, případně zlepšit kvalitu života seniorů, která je spojena s atributy být co nejdéle soběstačným a nezávislým na pomoci druhých, uchovat si co nejdéle funkční zdatnost a být schopen co nejdéle vykonávat veškeré denní činnosti potřebné pro život. Pro zachování, případně zlepšení kvality života v procesu stárnutí, hraje velmi významnou roli vhodně volená a pravidelně prováděná pohybová aktivita. Za jednu z významných forem pohybové aktivity považujeme právě psychomotoriku (motogeragogiku), která může přispívat k rozvoji stávajících kompetencí, umožňuje orientovat se na zájmy seniorů, jejich přání a potřeby. Vhodná psychomotorická cvičení a hry nám pomáhají při práci se seniory nenásilně rozvíjet potřebné kognitivní funkce, zejména paměť a pozornost. Psychomotorická cvičení napomáhají seniorům zlepšovat procesy myšlení, rozvíjet znalosti vlastního těla, zdokonalovat rozumové schopnosti a expresivní funkce. Velmi účinná je i jejich využitelnost pro rozvoj manuální zručnosti, potřebné z hlediska samoobslužnosti. V neposlední řadě považujeme psychomotoriku za velmi přínosnou pro rozvoj komunikačních schopností a spolupráce v kolektivu, pro posílení vzájemných vztahů, důvěry a pro celkové zlepšení psychosociálního stavu seniorů.

PSYCHOMOTORIKA

Psychomotoriku považujeme za zcela ucelený přístup k osobnosti. Je pojímána jako spojitost mezi vnímáním a prožíváním pohybu a konáním ve společenském kontextu (Novotná a kol., 2010). Má zásadní význam pro rozvoj osobnosti z hlediska fyzického, psychického i společenského. Adamírová (1995) ji charakterizuje jako hravou nenásilnou formu, kterou rozvíjíme harmonickou osobnost po stránce fyzické, duševní i duchovní. Jejím hlavním úkolem je získat co nejvíce zkušeností z vnímání a pohybu ze tří základních oblastí. Jedná

se o oblast vnímání vlastního těla, oblast materiální a společenskou. Všechny oblasti se prolínají. Pomocí psychomotorických cvičení a her se snažíme u seniorů získat co nejvíce zkušeností o jejich těle z hlediska fyziologického, kognitivního a emocionálního. Dále uplatňujeme při práci se seniory různé činnosti s materiálem, kdy se seznamují s různorodými předměty a prostředím, získávají nenásilně potřebné informace o těchto předmětech a učí se je využívat pro svůj prospěch a pro své potřeby denního života. Za velmi důležitou považujeme u seniorů oblast společenskou. Senioři již v pozdním věku většinou zůstávají osamoceni, bez partnerů. Psychomotorika zde hraje velmi významnou roli při navazování nových kontaktů, přispívá k posílení vzájemné spolupráce, pomoci a důvěry. Pro rozvoj všech zmiňovaných oblastí využívá psychomotorika velmi pestré palety herních činností, jejichž podstatou je splnění daného cíle hry. Nehovoří se zde o vítězi či poraženém, všichni, kterým se podaří úkol splnit, jsou vítězové, jsou oblaženi pocitem sebeuspokojení a radosti. Hlavním významem psychomotorických her je to, že povznášá jedince a stimuluje je pro tvořivou činnost, která seniorům přináší radost. Zde můžeme vidět určitou paralelu s dětmi. Právě prožitkem krásna a radosti je ve stáří velmi důležitý.

Význam psychomotoriky v období stáří

Hlavní význam psychomotorických cvičení a her vidíme v tom, že pomáhají poznat seniorům vlastní tělo, získat s ním své zkušenosti a na jejich základě poznat možnosti jeho ovlivnění. Práce s různými materiály a pomůckami jim pomáhá vhodně rozvíjet manuální zručnost. Psychomotorika pomáhá budovat sociální vztahy, vzájemnou komunikaci a spolupráci ve skupině, důvěru v ostatní. Aplikuje se nejen v oblasti psychosociální, ale vhodně se využívá i k rozvoji potřebných koordinačních schopností, pro seniory zejména k rozvoji prostorové orientace a rovnováhy. Jsou to cvičení jednoduchá, emocionální, která na základě pozitivního prožitku vytváří radost z pohybu a příjemné pocity. Práce se seniory je obohacující jak pro samotné cvičence, tak i pro cvičitele. I když se jedná o hravou formu pohybu, pozitivně emotivní a hluboce prožitkovou, je nutné vždy respektovat u seniorů přítomnost a úroveň involučních procesů spojených s procesem stárnutí. Velmi důležitou roli při práci se seniory hraje osobnost cvičitele. V souladu s cílem dosáhnout požadovaného efektu pohybových intervenčních programů se seniory je zapotřebí při práci respektovat a dodržovat didaktické zásady. Uvádíme zásady převzaté od Kalvacha et al. (2008, 321–325) doplněné zásadami na základě našich osobních zkušeností získaných z práce se seniory.

Při práci se seniory je zapotřebí akceptovat následující zásady:

- Respektovat identitu jedince a chránit jeho důstojnost.
- Respektovat jejich celkové zpomalení a chránit je před časovým stresem.
- Aktivně, ale taktně ověřit možné komunikační bariéry a přizpůsobit jim komunikaci.
- Při komunikaci se udržovat v zorném poli seniora, hovořit srozumitelně a dostatečně nahlas, udržovat neustále oční kontakt.
- U imobilních jedinců respektovat používání opěrných pomůcek.
- Respektovat jejich fyzická a funkční omezení v důsledku stárnutí.
- Prostředky a formy práce diferencovat podle věku, pohlaví, jejich úrovně pohybových schopností a dovedností, celkové zdatnosti a aktuálního psychického a zdravotního stavu.
- Cvičení by měla být bezpečná.
- Přizpůsobit výběr psychomotorických cvičení a her dle cíle, kterého chceme dosáhnout (udržení funkčnosti pro aktivity denního života, dostat jedince zpět z disability do schopnosti provádět aktivity denního života).
- Při cvičení vytvářet příjemnou a optimistickou atmosféru, cvičence vhodně motivovat a podněcovat radost z pohybu. Dávat možnost seniorům podílet se na vytváření cvičebního programu, navrhnout a realizovat vlastní nápady, modifikace při cvičení.
- Dávat seniorům příležitost a prostor projevit se samostatně a tvůrčím způsobem.
- Dávat dostatečný prostor pro vzájemnou spolupráci seniorů při realizaci psychomotorických cvičení a her.

Při prvním kontaktu se skupinou seniorů je vhodné zařadit psychomotorické hry na seznámení se. Pomocí těchto her procvičujeme současně paměťové funkce a pozornost. Náročnost her volíme na základě úrovně kognitivních a motorických schopností.

Ve cvičební jednotce se můžeme zaměřovat nenásilně na všechny oblasti působení psychomotoriky. Z hlediska rozvoje tělesného poznání učíme seniory rozeznávat pocity svalového napětí a uvolnění, poznávat rozdíl mezi nimi. Zdůrazňujeme zejména příjemné pocity relaxace, při níž dochází k hlubšímu tělesnému poznání a k celkové harmonizaci. Pro prohloubení těchto vjemů a prožitků využíváme relaxační hudbu, doteky s využitím různých pomůcek (měkké míče, reflexní míčky, netradiční pomůcky vyrobené z různých příjemných materiálů) i bez využití pomůcek. Zařazujeme i prvky senzomotoriky, pomocí nichž učíme seniory poznávat a vnímat pocity a citlivost jednotlivých částí těla. Dochází zde k propojení s kognitivními aspekty cvičení – poznávání, myšlení, pozornosti.

Velmi důležité při práci se seniory je zařazovat do intervenčních pohybových programů i cvičení na rozvoj a udržení funkce ruky. Na její funkci se podílí jak faktory genetické, tak i endokrinní a metabolické. Horní končetiny jsou často postiženy neurologickými poruchami (snížení citlivosti, třes), ortopedickými vadami (kloubní deformity, karpální tunel, revmatické problémy) a cévními onemocněními. Dochází k poklesu síly prstů a palce, ke snížení schopnosti přesných pohybů rukou, změně kvality úchopů a ke snížení manipulační schopnosti. Z hlediska potřebné samostatnosti a sebeobslužnosti v období stáří je vhodné zaměřit se na cvičení jemné motoriky a manuální zručnosti. Jemnou motoriku ruky a prstů lze rozvíjet velmi jednoduchými cviky, tzv. hrou prstů, postupnými dotyky jednotlivých prstů, vytvářením „špetky“, kdy napodobujeme solení či koření jídla. Velmi účinným je cvičení mobility prstů pomocí tzv. mlýnku, kdy postupně od palců po malíky provádíme krouživé pohyby shodnými prsty dovnitř a ven, ostatní prsty jsou stále spojeny. Pomocí manipulace s různými předměty nenásilně udržujeme, případně zlepšujeme obratnost, pohyblivost, sílu, úchopovou funkci ruky a vzájemnou souhru mezi prsty ruky a mezi samotnými horními končetinami. Zaměřujeme se na práci a manipulaci s předměty, které nás obklopují (pet lahve, vršky od pet lahví, pивní tácky, zápalky, noviny, kuličky na prádlo, aj.) a využíváme cvičební pomůcky, jako jsou různé druhy míčků, obruče, kužely, závoje, šátky, aj.

Změny kvality vestibulárního aparátu, senzorických orgánů, nervové soustavy i systému posturálního, které nastávají vlivem stárnutí, vedou u seniorů k poruchám rovnováhy, zhoršuje se časově prostorová orientace a práce s těžištěm těla. Tyto změny mohou podstatně zhoršit kvalitu života seniorů a často se stávají příčinou pádů, které mohou mít dlouhodobé dopady na zdravotní stav seniorů. Využíváním vhodných psychomotorických cvičení a her lze nenásilně a pozitivně ovlivnit tyto poruchy například procházením sítě provázků, přecházením přes nenáročné překážky, které se mohou v běžném životě vyskytovat. Tato cvičení je vhodné doplňovat i hrami na rozvoj reakční rychlosti, která se v tomto období již vytrácí a je velmi důležitá právě při možných pádech, kterým může zabránit, případně je zmírnit a snížit tak jejich důsledky.

Psychomotoriku využíváme také pro zlepšení kognitivních funkcí, zejména paměťových funkcí a učení, které se v seniorském věku výrazně zhoršují. Soustředujeme se také na rozvoj myšlení, zejména na schopnost řešení problémů. Jedná se převážně o cvičení skupinová, kde hravou formou procvičujeme paměťové funkce, pozornost a působíme tak preventivně proti demenci. Využíváme hry, při kterých je kladen důraz na zapamatování si jmen, různých názvů, uspořádání předmětů, sled činností. Využíváme i rytmická cvičení a taneční prvky, které nutí seniory zapamatovat si jednoduché krokové variace v různých smě-

rech. Vzhledem k tomu, že považujeme prevenci poruch kognitivních funkcí u seniorů za velmi podstatné, dovoluujeme si zde představit několik psychomotorických cvičení a her, s kterými jsme při práci se seniory měli velmi dobré výsledky. Níže uvedená cvičení současně rozvíjí i komunikační schopnosti a spolupráci ve skupině. Pro rozvoj vzájemné komunikace a spolupráce seniorů využíváme taková cvičení, během nichž se mají cvičenci spolupodílet na splnění zadaného úkolu.

Příklady cvičení

Asociace

V kruhu, který může symbolizovat například slunce, hází cvičitel náhodným výběrem postupně míč jednomu ze cvičenců. Úkolem každého z cvičenců je hodit míč zpět a vyslovit slovo, které mu vytváří asociaci ke slovu slunce.

Příklady: pláž, léto, teplo, žlutá barva.

Asociace II

Cvičitel hází náhodným výběrem míč jednomu ze cvičenců. Při odhodu vyslovuje dvojici slov. Pokud si cvičenec vybaví jakoukoliv spojitost mezi těmito slovy, vysloví je a hází míč zpět. Pokud dojde k omylu, dáme prostor pro fantazii tak, aby cvičenec mohl případný omyl vysvětlit nebo napravit.

Příklad: auto–noviny: „Ráno jsem viděl krásné auto v novinách.“

Zpočátku dáváme větší časový prostor na rozmyšlení, při častějším opakování intervaly zkracujeme.

Předměty

Cvičitel podává postupně cvičencům jednotlivé předměty, které jsou spojeny s vykonáním jednoduchého úkolu. Používáme předměty a pomůcky, které cvičenci dobře znají.

Příklady: Malý míček se musí poslat levou rukou cvičenci po levici do jeho levé ruky. Količek na prádlo se zmáčkne palcem a ukazováčkem pravé ruky a posílá se cvičenci po pravici do pravé ruky. Kroužek se posílá cvičenci po levici pravou rukou a umísťuje se na jeho pravé stehno.

Modifikace: Postupně přidáváme do kruhu další předměty a zkracujeme časový limit na zapamatování a automatizaci činnosti.

Napodobování

Cvičitel slovně popisuje známou činnost z běžného života. Cvičenci se snaží činnost pohybem vyjádřit a současně mají za úkol zapamatovat si pořadí jednotlivých činností.

Příklady: Řízení auta, míchání těsta, šroubování, umývání, vzpírání, psaní, hraní na kytaru, zašívání, boxování, řezání dřeva, chůze do schodů apod.

Zpočátku volíme pouze menší počet činností k zapamatování.

Karty

Cvičitel postupně ukazuje cvičencům různobarevné karty, na základě kterých provádějí předem nacvičený pohyb.

Příklad: červená = 2× tlesknout rukama před tělem, 2× tlesknout rukama nad hlavou; zelená = ve vzpřímeném postoji pomalu provádět výpony na špičkách; modrá = pohybovat pažemi ve větším rozsahu vpřed a vzad; žlutá = ve vzpřímeném postoji střídavě zvedat pokrčenou levou a pravou dolní končetinu od podložky.

Modifikace: Cvičení provádíme nejprve na místě, po dokonalém zvládnutí provádíme pohyby za chůze, využíváme hudební doprovod.

Rytmus

Cvičenci vytleskávají rytmus čtyř not stejné délky.

Příklad: 4× tlesknutí rukama před tělem; 4× lehké tlesknutí o břicho; 4× tlesknutí o stehna; 4× tlesknutí o záda.

Modifikace: Cvičení provádíme nejprve na místě, po dokonalém zvládnutí provádíme vytleskávání rytmu za chůze, využíváme hudební doprovod. Postupně můžeme přidávat další části těla.

Vytleskávání může být spojeno se zapamatováním si čísel, barev apod.

Příklad: 1 (červená) = 2× tlesknutí rukama před tělem, 2 (zelená) = 2× tlesknutí o stehna, 3 (modrá) = 4× tlesknutí o hýždě, 4 (bílá) = 4× lehké tlesknutí o tváře.

Úkoly

Cvičenci se volně pohybují po prostoru za hudebního doprovodu. V prostoru rozmístíme několik různobarevných karet, které jsou označeny číslicemi. Na každou z karet napíšeme jedno slovo. Úkolem cvičenců je „rozluštit“ (případně si zapamatovat) na základě číslic, barev a slov známé přísloví, citát apod.

Příklady: „Trpělivost přináší růže“ (červené karty) – 1 = trpělivost, 2 = přináší, 3 = růže. „Hlad je nejlepší kuchař“ (zelené karty) – 1 = hlad, 2 = je, 3 = nejlepší, 4 = kuchař.

„Není všechno zlato, co se třpytí“ (modré karty) – 1 = není, 2 = všechno, 3 = zlato, 4 = co, 5 = se, 6 = třpytí.

VÝSLEDKY Z VÝZKUMU

Význam psychomotorických cvičení a her při práci se seniory jsme potvrdili při aplikaci pohybové intervence u skupiny aktivních seniorů ($n = 22$ žen) průměrného věku 74 let. Sledovali jsme nejen efekt pohybové intervence na funkční zdatnost, ale i na psychickou a sociální stránku osobnosti, na životní spokojenost a celkově na zkvalitnění života sledovaných probandů. Zaměřili jsme se současně i na rozvoj kognitivních funkcí (zejména paměti) a na rozvoj spolupráce a komunikace v rámci kolektivu. Pro sběr potřebných informací jsme použili metody dotazovací. Pro získání dat o životní spokojenosti probandů jsme použili „Dotazník životní spokojenosti“ (Fahrenberg, Mystek, Schumacher, & Brähler, 2001) a doplňující otázky jsme kladli během polořízeného rozhovoru, v němž jsme se ptali na vztah účastníků ke sportu, na jejich motivaci k účasti v intervenčním pohybovém programu, na pocity spojené se cvičením, na vztahy ve skupině a na aktivity seniorů mimo intervenční program. Životní spokojenost zúčastněných seniorů pozitivně ovlivňuje radost z vykonávání pohybových aktivit, posílení sebevědomí, nové sociální vazby a pravidelné kontakty účastníků pohybově intervenčních programů ve cvičení i mimo cvičení. Vhodně zvolená náplň intervenčního programu pozitivně působila na tělesné sebehodnocení a na všechny složky zdraví ve smyslu bio-psycho-socio-spirituální pohody (Stará & Kopřivová, 2011). Výsledky poukázaly na vhodnost zařazování do intervenčních pohybových programů psychomotorická cvičení a hry pro rozvoj psychosociálních funkcí a celkového zlepšení kvality života seniorů. I když nelze naše výsledky zevšeobecňovat, prokázali jsme, že prostřednictvím kategorie „vlastní osoba“ s vysokou mírou korelace s celkovými výsledky životní spokojenosti může mít pravidelně prováděná tělesná aktivita zásadní význam pro míru celkové životní spokojenosti (Stará, 2011). Shodujeme se s Hoškem (2007, 8), že „pohybová aktivita může výrazně přispět ke kvalitě života u seniorů, kde kupodivu sociální užitek převažuje nad biologickými benefity pohybových aktivit“.

ZÁVĚRY

Přestože nelze výsledky naší práce se seniory zobecňovat, doporučujeme aplikovat u seniorů intervenční pohybové programy, které pravidelně využívají prvků psychomotorických cvičení a her. Při jejich aplikaci je vždy nutné přihlížet k aktuálnímu zdravotnímu stavu a k limitujícím faktorům pro kvalitu i kvantitu cvičení s ohledem na věkové a individuální zvláštnosti, pohlaví, motorickou úroveň, psychosociální stav a zájmy seniorů. Při volbě intervenčních pohybových programů respektujeme specifické potřeby seniorů. Při práci se seniory se zaměřujeme nejen na zlepšování jejich funkční zdatnosti, ale především na sociální oblast, která podstatně přispívá ke zlepšení kvality jejich života. Z hlediska prevence neuropsychických poruch doporučujeme zařazovat psychomotorická cvičení, která podporují rozvoj kognitivních funkcí. Při realizaci cvičebních programů vždy klademe důraz především na vytváření příjemných pocitů, prožitků při cvičení a radost z pohybu.

Vzhledem k současnému trendu zlepšovat kvalitu života seniorů bychom chtěli závěrem poukázat na to, že k očekávaným výsledkům nevede pouze způsob cvičení, ale především sociální atmosféra při provádění cvičení, kterou navozuje cvičitel spolu se cvičícími. Právě atmosféra příjemného prostředí, radosti a součinnosti je velmi důležitá. A je to právě psychomotorika, která nám takové prostředí pomáhá vytvářet a sehrává významnou roli při realizaci pohybových intervenčních programů pro seniory.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Adamírová, J. (1995). *Hravá a zábavná výchova pohybem*. Praha: Unie zdravotní TV ČASPV.
- Fahrenberg, J., Mystek, M., Schumacher, J., & Brähler, F. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum.
- Hošek, V. (2007). Kinezioprojekce kvality života a kinezioterapie duševních poruch. In V. Hošek & P. Tilinger (Eds.), *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých* (pp. 5–8). Praha: Univerzita Karlova.
- Kalvach, Z., Zadák, Z., Jiráček, R., Zavázalová, H., Holmerová, I., & Weber, P. (2008). *Geriatrické syndromy a geriatrický pacient*. Praha: Grada Publishing.
- Novotná, N. (2010). *Psychomotorika II* (2. rozšířené vyd.). Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela.
- Stará, G. (2011). *Působení vybraných pohybových aktivit na změnu psychosociálního stavu seniorů*. Brno: Masarykova Univerzita.

Stará, G., & Kopřivová, J. (2011). Vztah jedinců staršího věku k pohybové aktivitě. *Studia Sportiva*, 5(2), 125–132.

Jitka Kopřivová
Masarykova Univerzita
Fakulta sportovních studií
Kamenice 753/5
625 00 Brno
e-mail: koprivova@fsps.muni.cz

PSYCHOMOTOR ACTIVITIES WITH SENIORS

BACKGROUND: Given that the population all over the world is aging, it is necessary to find ways to help maintain or improve the quality of life of seniors. The main goal of this paper is to show how appropriate physical activity programs contribute to the improvement of the functionality and psychosocial wellbeing of seniors. We are particularly interested in the possibilities of preserving self-sufficiency and self-service, independence and the ability to perform everyday activities. One of the most effective forms of physical activity is psychomotor activity.

OBJECTIVE: The aim of our paper is to present basic information concerning the meaning and the application of the psychomotor activities in intervention movement programmes in order to improve seniors' life quality.

METHODS: We define the term psychomotor activities according to Adamírová (1995) and Novotná (2010). In this paper we present some results of research that stress the positive effect of psychomotor exercises and games on the life satisfaction of the elderly (Stará 2011; Stará & Kopřivová, 2011).

DESCRIPTION: According to the results of our research and practical experience gained from working with the elderly it is strongly recommended to include suitable psychomotor exercises and games focusing on the development of manual dexterity in training programs in order to improve the balance abilities and the psychosocial area. In terms of prevention, because of the growing number of neurological disorders at an old age it is appropriate to include psychomotor exercises that encourage the development of cognitive functions in the physical interventions.

CONCLUSION: We were able to positively influence the emotional aspect from performing physical activities, to enhance self-esteem of the exercising subjects and to create new social relationships. Motion programs, which also included psychomotor exercises and games, had a positive effect on the physical assessment of the seniors and on all the attributes of health.

Key words: *psychomotor activities, senior, bodily knowledge, self-sufficiency, manual dexterity, cognitive abilities, life satisfaction.*