



## Zdravotní dotazník: „Zlepšení života v ČR a redukce výdajů na zdravotní péči“



## Vyhodnocení zdravotního dotazníku, vyplněného členy Sdružení taoistického tai chi v ČR, z.s.

Šetření proběhlo ve Sdružení taoistického tai chi v ČR, z.s. v období od 17. 4. 2017 do 30. 4. 2017 v rámci celosvětového průzkumu „Zlepšení života ve světě a redukce výdajů na zdravotní péči“, organizovaného Fung Loy Kok Taoist Tai Chi institutem v letech 2016 a 2017 ([www.taoist.org](http://www.taoist.org)).

Institut Fung Loy Kok Taoist Tai Chi je mezinárodní nezisková organizace, která umožňuje setkávání lidí různých národností a kultur při praktikování Taoistického Tai Chi® vnitřního umění, a tak naplňuje vizi Mistra Moy Lin Shina.

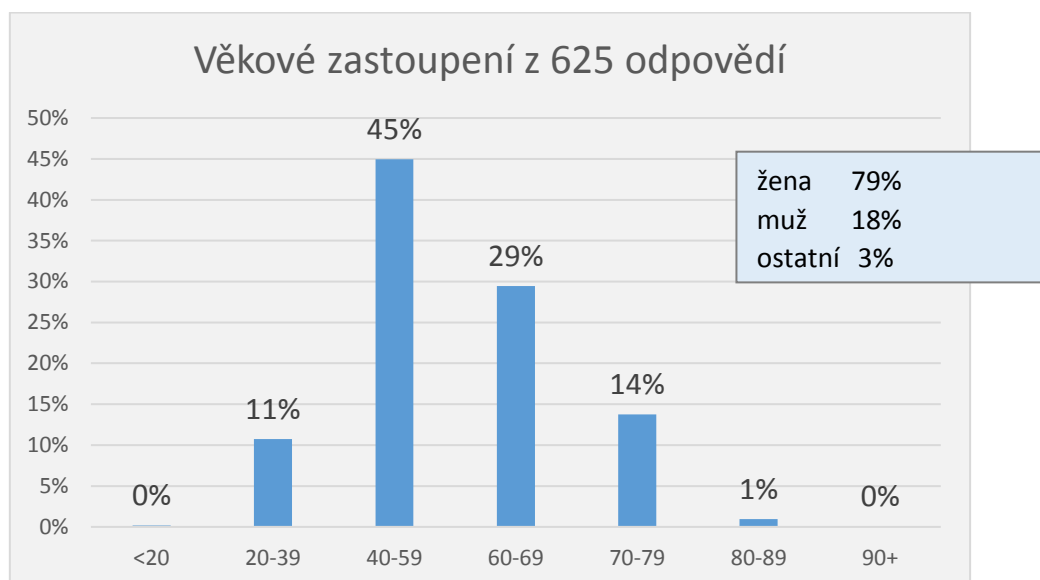
Mistr Moy Lin Shin, taoistický mnich, zasvětil svůj život zmírnění utrpení formou pomoci ostatním v jejich kultivaci prostřednictvím Taoistického umění. V roce 1970, kdy imigroval do Kanady, bezodkladně začal vyučovat Taoistické Tai Chi® vnitřní umění.

„Cvičením“ je v tomto dotazníku myšleno praktikování Taoistického Tai Chi® vnitřního umění, které zahrnuje Tai Chi, meditace, Hsing-I, obřady a ceremoniály, Tai Chi s mečem, služby v komunitě, Lok Hup Ba Fa, chanting, a Tai Chi se šavlí v takové podobě, jak bylo vyučováno Mistrem Moy Lin Shinem, a jak je poskytováno Institutem Fung Loy Kok Taoist Tai Chi.

Dotazník ve Sdružení taoistického tai chi v ČR, z.s. vyplnilo 627 respondentů, což odpovídá zhruba 50 % všech členů Sdružení v ČR.

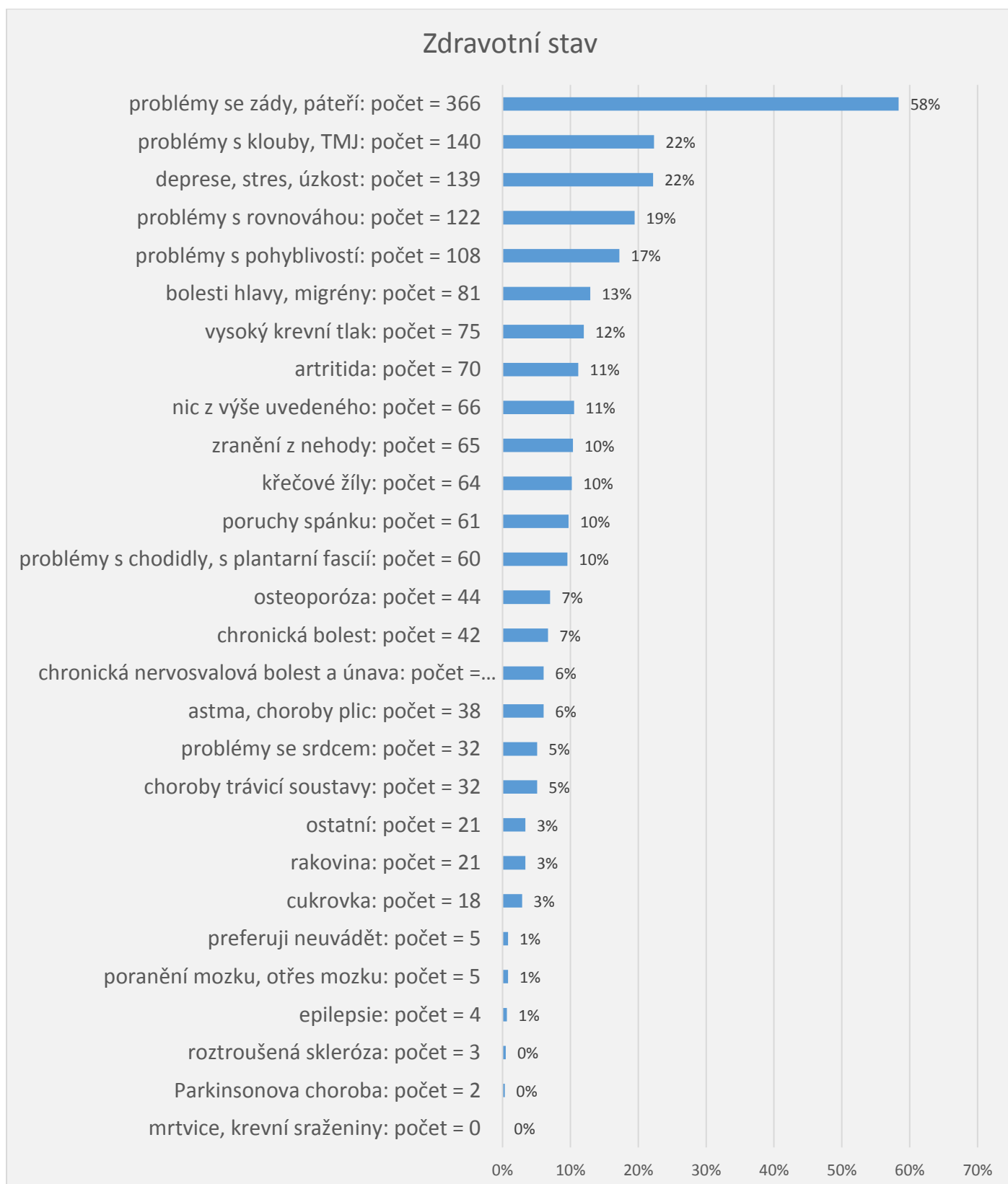
Zdravotní dotazník byl vyplňován respondenty anonymně a dobrovolně bez ohledu na délku jejich cvičení. Ne všichni zodpověděli všechny otázky. Řada otázek umožňovala vybrat více odpovědí současně.

Individuální příběhy dokreslují, jak Taoistické Tai Chi® vnitřní umění ovlivňuje naše bytí.

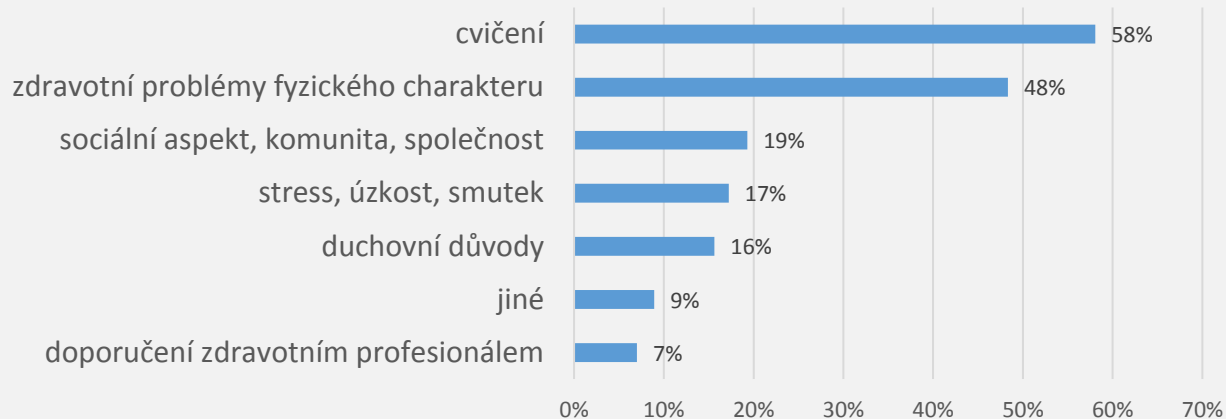


Ve dvou případech věk nebyl specifikován. Ostatní (z hlediska pohlaví) znamená v jednom případě transgender, jinak odpověď nebyla uvedena.

## Je Vaše zdraví ovlivněno něčím z níže uvedeného?



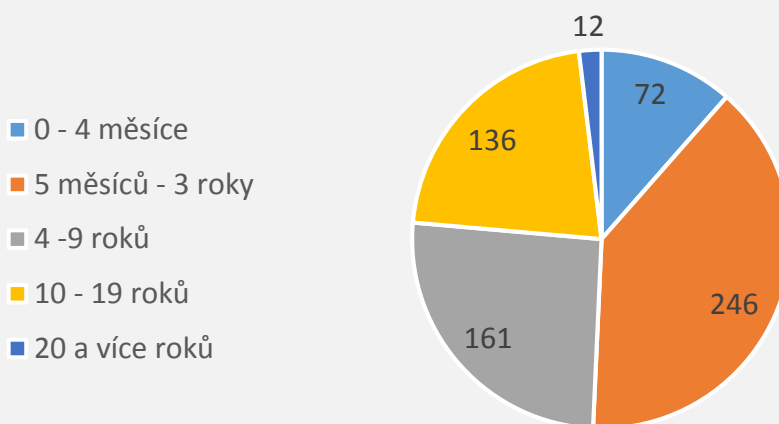
## Proč jste začali cvičit Taoistické Tai Chi?



„Od té doby, co na doporučení ortopeda cvičím tai chi, jsem spokojenější. Můj zdravotní stav (bolesti) se upravil, pravidelně nemusím brát žádné léky. Navázala jsem nová přátelství, cvičení mi rovněž poskytuje výbornou relaxaci po náročném zaměstnání.“ [žena, věková skupina: 40-59]

„Začala jsem cvičit před dvaceti lety. Řekla bych, že jen pro radost, kterou mi toto cvičení dávalo a dává dodnes, a bude mi skoro 70 let, nemám žádné pohybové problémy. Takže to přičítám právě cvičení Tai-Chi.“ [žena, věková skupina: 60-69]

## Jak dlouho cvičíte?

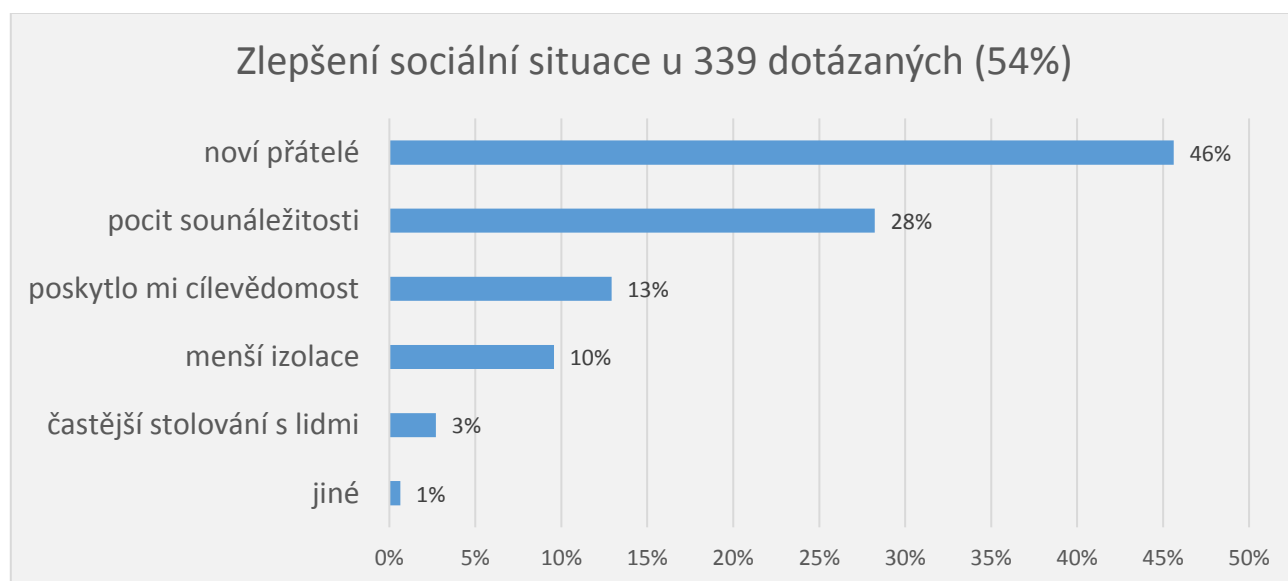




„Cvičení mi dalo pocit zodpovědnosti za své zdraví.“ [žena, věková skupina: 40-59]

„Dává mi pocit, že si mohu sama pomáhat v zachování zdraví“ [žena, věková skupina: 60-69]

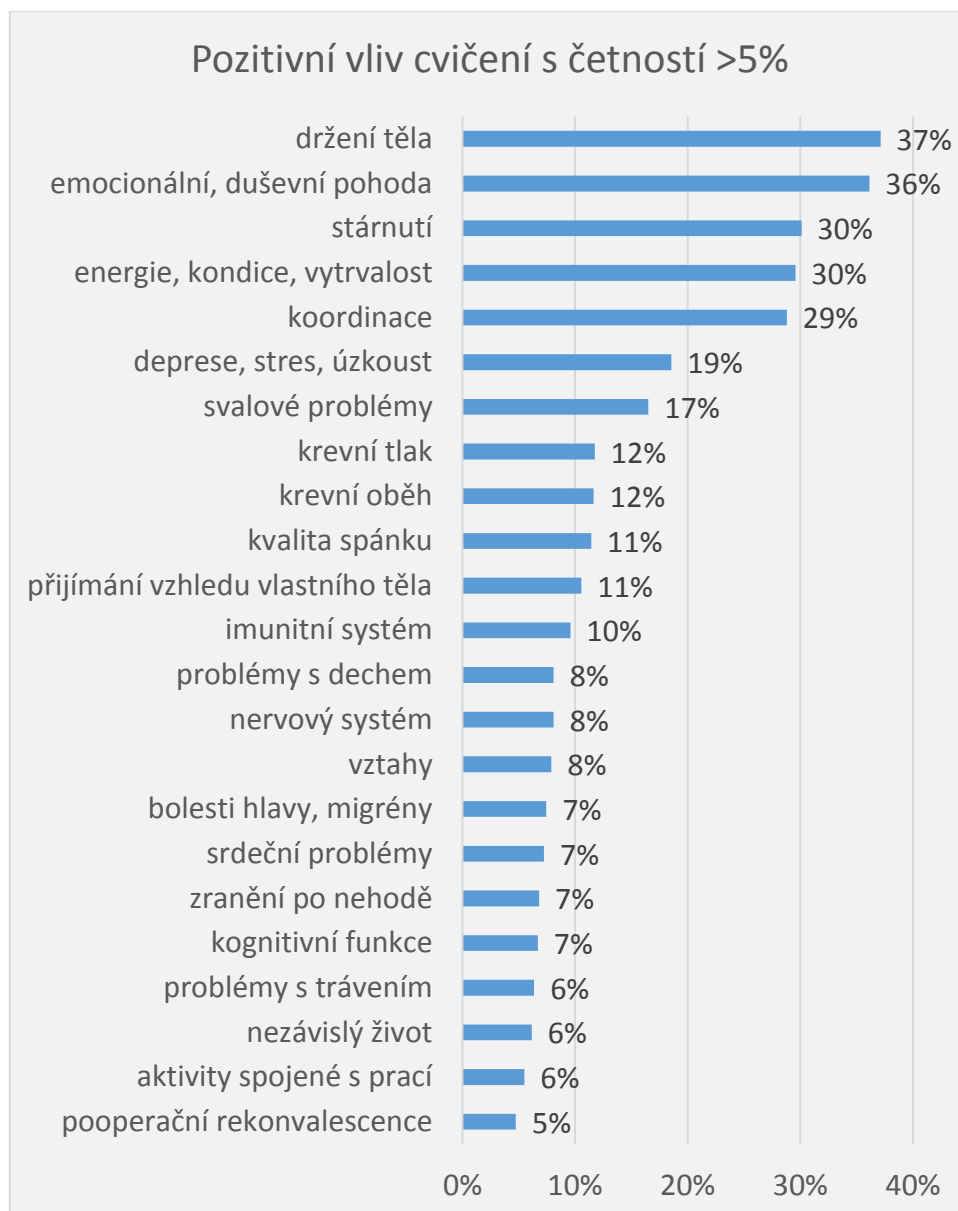
„Zlepšila se mi paměť, jistá chůze a koordinace pohybů, mám stále dobrou náladu a zvýšilo se mi množství zájmů.“ [žena, věková skupina: 60-69]



„Úžasná komunita, možnost účasti na mezinárodních akcích“ [muž, věková skupina: 20-39]

„Srdečná komunita vždy ochotná pomoci, lidé různého věku spojení stejným přístupem k životu“ [žena, věková skupina: 70-79]

„Ovlivnilo psychický stav, zlepšení sebedůvěry, komunikace s ostatními, vystoupení veřejně před skupinou lidí, sebejistota, vyjádřit veřejně svůj názor, učím se spolupráci a toleranci a respektu.“ [žena, věková skupina: 40-59]



„Vzhledem k věku doběhnu autobus, jsem komunikativnější, než dříve, jsem ráda na světě a mám systém v životě“  
[žena, věková skupina: 70-79]

**Předešli jste operaci (kyčle, kolene, karpálního tunelu, aj.) díky cvičení?**

Pozitivně odpovědělo 43 dotázaných (7%).

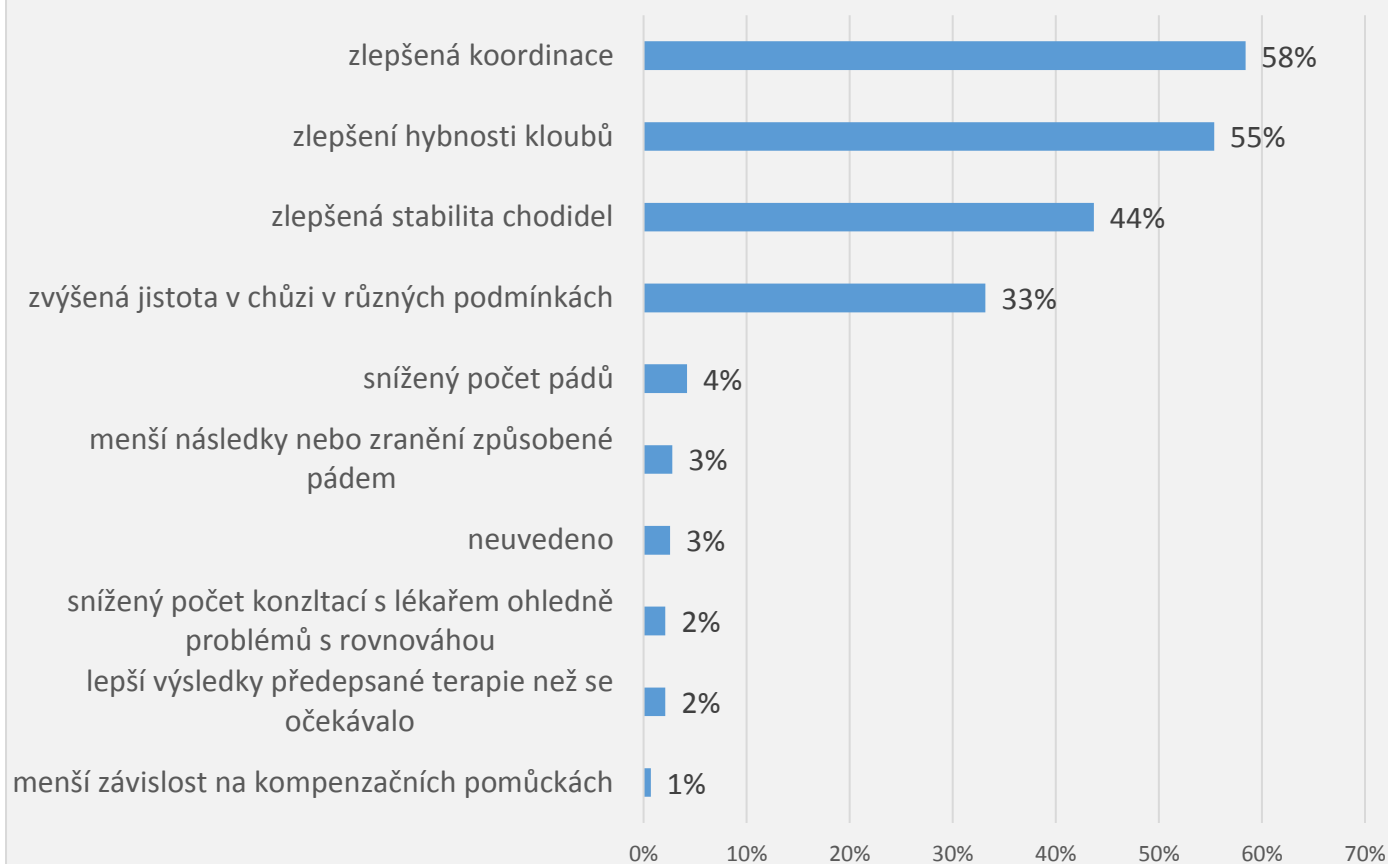
„Operace kolene byla po pravidelném cvičení zrušena, po cvičení nemusím brát léky, zlepšila se hybnost a pominula bolest způsobena sedavým zaměstnáním“ [žena, věková skupina: 40-59]

„Chodím méně k lékaři, vyhnula jsem se operaci šlach na ruce.“ [žena, věková skupina: 40-59]

„Zlomená česka, držela pohromadě díky pevnosti vazů a šlach.“ [žena, věková skupina: 40-59]

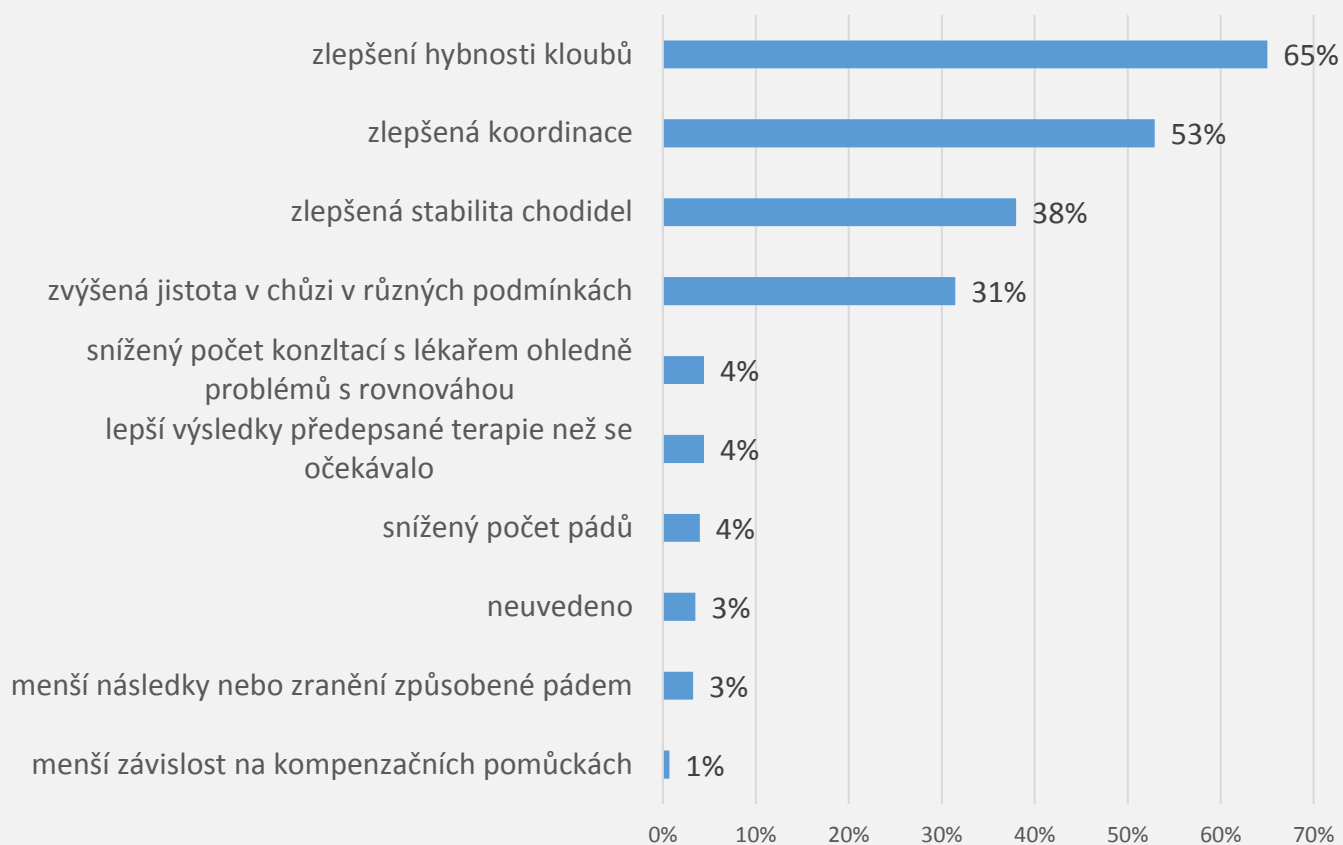
„Karpální tunel - vymizení bolesti po pravidelném cvičení.“ [žena, věková skupina: 40-59]

## Zlepšení rovnováhy zaznamenáno u 428 dotázaných (68%)



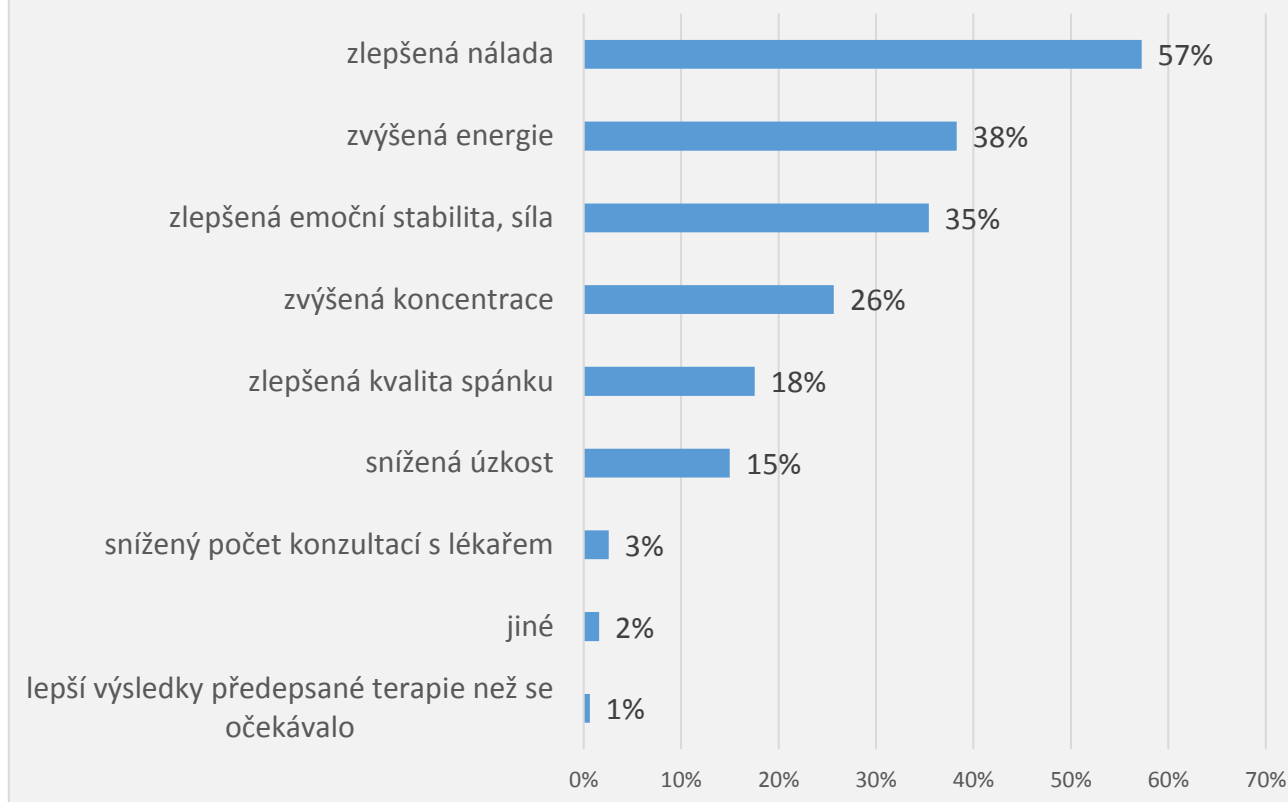
„Lepší koordinace těla a rukou. Chůze - pohyb chodidel.“ [muž, věková skupina: 40-59]

## Zlepšení pohyblivosti uvedlo 429 dotázaných (68%)





## Zlepšení duševního zdraví u 487 dotázaných (78%)



„Pravidelné cvičení mi pomáhá odreagovat se po psychicky náročném dni v práci“ [muž, věková skupina: 20-39]

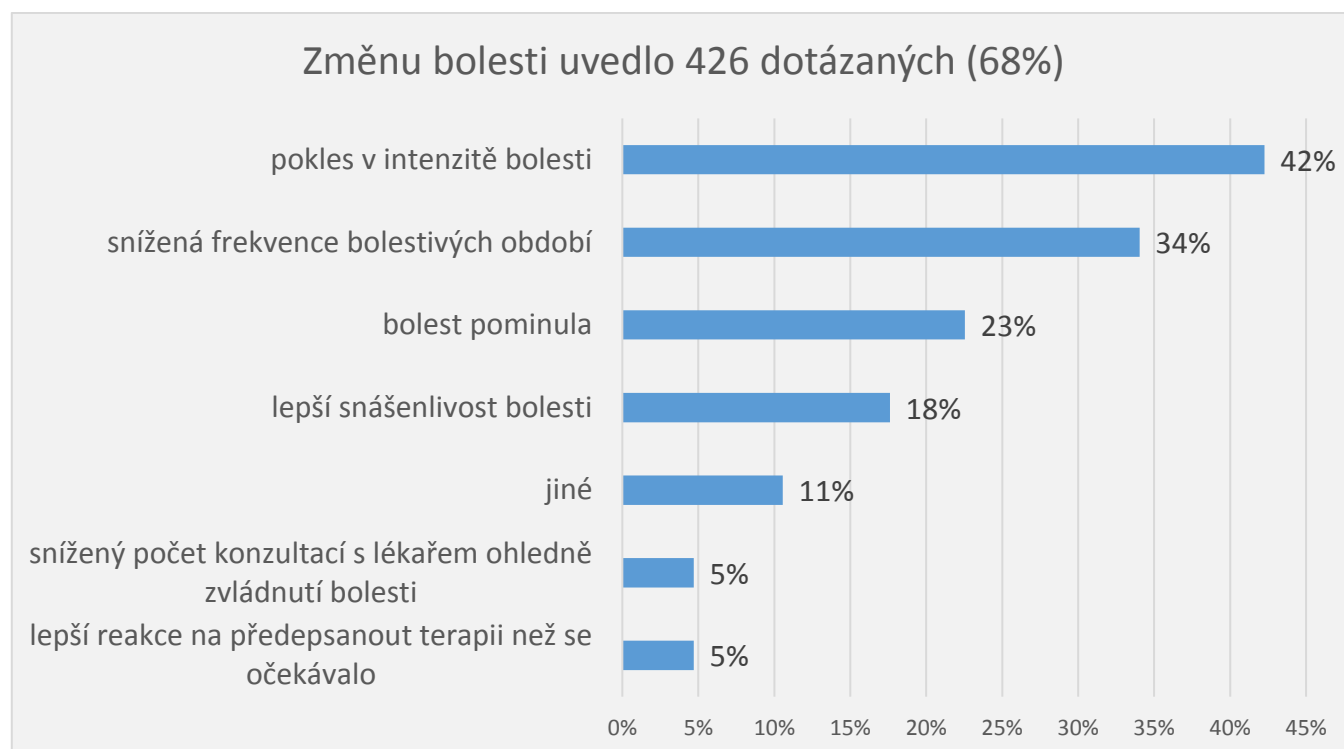
„Vzhledem ke stresujícímu zaměstnání mi cvičení přináší úlevu. V době, když cvičím, nemyslím na starosti. Mozek si odpočine, naberu energii. Cvičím krátkou dobu, ale mohu říci, že v oblasti psychiky cvičení pomáhá již od prvního okamžiku. Pokud jde o zdravotní obtíže, zatím nejsem schopna posoudit, zda došlo ke zlepšení.“ [žena, věková skupina: 40-59]

„Cvičení Tai Chi mi pomáhá i v pochopení a rozvíjení mého duchovního života.“ [žena, věková skupina: 60-69]

## Zažil/a jste někdy bolest jako součást Vašeho zdravotního stavu?

Odpověď	Počet	Procenta
Ano	455	73%
Ne	121	19%
Nezodpovězeno	36	6%
Nevím	15	2%

Pokud ano, změnila se Vaše bolest s ohledem na Vaše cvičení? Uveďte vše, co odpovídá.



Pod položkou jiné bylo uvedeno ve 32 případech (8%), že se bolest nezměnila nebo cvičenec neví, zda se bolest změnila.

„Cvičení mi nahradilo rehabilitace. Již nemusím chodit na rehabilitace spojené s odstraněním bolesti zad – v oblasti bederní páteře.“ [žena, věková skupina: 40-59]

„Pominula potřeba návštěvy lékaře kvůli bolesti bederní páteře“ [žena, věková skupina: 40-59]

„Pomáhá navázat kontakt s vlastním tělem, vytvořit pocit tady a teď. Kompenzace problému se zády ze sedavého zaměstnání.“ [muž, věková skupina: 40-59]

## Vliv cvičení na využívání služeb fyzioterapie či rehabilitace uvedlo 324 (52%)

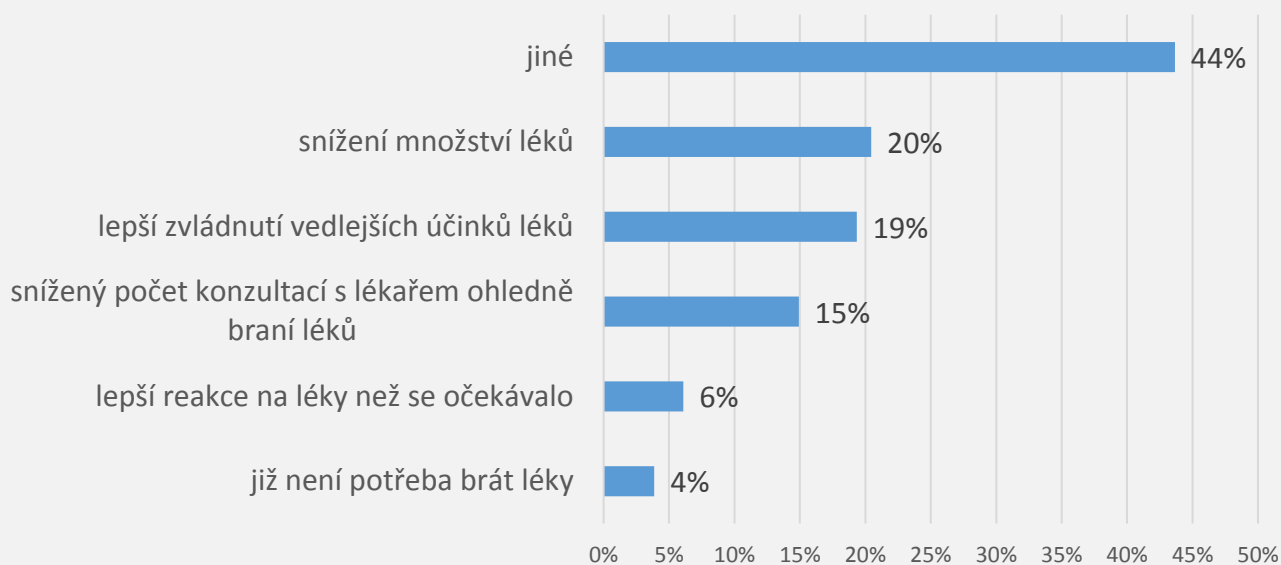


„Chodím méně často na RHB“ [žena, věková skupina: 40-59]

„Rychlejší postup při rehabilitaci - protažení šlach a úponů.“ [žena, věková skupina: 40-59]

„Naučila jsem se pomoci si sama. Uvolnit a odstranit blok na páteři. Nemusím v případě zablokování páteře k lékaři, neurologovi a následně chodit na rehabilitace. K zablokování páteře dokonce nedochází, pokud pravidelně cvičím Tai Chi.“ [žena, věková skupina: 40-59]

## Vliv cvičení na užívání léků uvedlo 181 (29%) dotázaný



Pod položkou jiné v 72 případech (40% z 44%) bylo uvedeno, že cvičení na užívání léků nemělo vliv.

## Ovlivnilo cvičení hustotu Vašich kostí?

Ano, odpovědělo 44 dotázaných (7%), kteří vybírali vše, co odpovídá.

vliv cvičení	počet
zvýšená pevnost / hustota kostí	20
žádné nové zlomeniny	12
vyšší tělesná výška	9
tělesná výška bez změny	9
pevnost / hustota kostí beze změny	9
jiné	1

Na otázku „Pečujete o blízkou osobu?“ odpovědělo ano 54 dotázaných (9%). Zda cvičení ovlivnilo pečovatelskou situaci v rodině, z nich odpovědělo 51 dotázaných, kdy vybírali vždy vše, co odpovídá.

vliv cvičení	počet
zvýšená emoční stabilita při vyrovnávání se se stresem spojeným s péčí o druhé	35
zvýšená síla / energie na péči o druhé	29
zvýšené povědomí, jak pracovat se svým tělem, abych si nepřivodil/a úraz během péče o druhé	22
Jiné	5
je potřeba méně hodin profesionální péče	2
nepotřebuji si brát tolik volna z práce / méně často chybím v práci	1
snížený počet konzultací s lékařem	0

## Otázky ohledně domácí péče

	ano
Potřebujete profesionální domácí péči?	2
Potřebujete pomoc člena rodiny nebo přítele?	10
Zaznamenal/a jste nějakou změnu v potřebě domácí péče v důsledku cvičení?	1

## Některé další osobní příběhy

„Mně osobně Tai chi neskutečně pomohlo při rekonvalescenci po náročné operaci zhoubného nádoru v roce 2013, kdy jsem 9 dní ležela na ARO a potom ještě 14 dní v nemocnici na oddělení OP. 3 měsíce po operaci jsem pomalu začala cvičit Tai chi, nejprve se začátečnický a po měsíci i s pokročilou skupinou. Tai chi jsem cvičila i po celou dobu trvání chemoterapie. Po ukončení léčby jsem se snažila cvičit co nejvíce, téměř každý den a pomáhala jsem i instruktorům jako asistentka. Dnes mám opět skupiny začátečnicků. Hlavně díky Tai chi dnes můžu dělat cokoli - jezdit na kole, bruslit, lyžovat atd... Neberu žádné léky, cítím se skvěle a těším se na každé cvičení v příjemném kolektivu pozitivně naladěných lidiček.“ [žena, věková skupina: 60-69]

„Na cvičení a lidi z naší skupiny se vždy těším. Po cvičení mám krásný pocit na těle i na duši.“ [žena, věková skupina: 40-59]

„Zlepšení zodpovědnosti vůči lidem obecně; zvýšená emoční stabilita (snížení stresu)“ [žena, věková skupina: 40-59]

„Zvýšené povědomí, jak pracovat se svým tělem, jak ho lépe vnímat ve svém denním životě i při fyzické práci s jinými lidmi, péči o ně. Větší duševní a emoční stabilita.“ [žena, věková skupina: 40-59]

„Více jsem pochopila stavbu a funkci svého těla, lépe se mi komunikuje s lékaři a rehab. pracovníky, při péči o artrotické klouby.“ [žena, věková skupina: 60-69]

„Na kontroly na ortopedii chodím méně často, na alergologii zjistili velké zlepšení zdravotního stavu - téměř nulové hodnoty, chodím jen na kontroly“ [žena, věková skupina: 40-59]



## Sdružení taoistického tai chi v ČR, z.s.

Další informace

---

Navštivte: <http://www.taoist.cz>  
e-mail: [info@taoist.cz](mailto:info@taoist.cz)