

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Δ ΕΞΑΜΗΝΟ

ΕΛΕΝΗ ΧΑΤΖΗ - ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟΜΕΙΣ ΖΩΗΣ

- **Τομέας Διαβαθμισμένων Δραστηριοτήτων:** επιλογή βαθμού εμπλοκής σε δραστηριότητες και επιλογή επιπέδου ανοχής στον πόνο.
- 1^ο στάδιο: βασικό επίπεδο δραστηριοποίησης
- 2^ο στάδιο: πρόγραμμα επιλογής δραστηριοτήτων και στοχοθεσία
- 3^ο στάδιο: έναρξη από χαμηλό επίπεδο
- 4^ο στάδιο: σταδιακά αυξανόμενες απαιτήσεις

ΘΕΩΡΙΑ ΡΟΗΣ

- **Ροή:** υποκειμενική, ψυχολογική κατάσταση του ατόμου, όταν είναι απόλυτα αφοσιωμένο σε μια δραστηριότητα.
- Για βίωση αισθήματος ροής πρέπει:
 1. Εμπλοκή σε δραστηριότητα με νόημα
 2. Απορρόφηση από αυτή
 3. Μεγάλη συγκέντρωση
 4. Ικανότητα απόλαυσης τα εμπειρίας

ΘΕΩΡΙΑ ΡΟΗΣ

- Η θεωρία απαρτίζεται από 4 κανάλια που όταν συνδυάζονται σωστά, δημιουργούν το «Κανάλι Ροής».

A) Άγχος (απαιτήσεις > ικανότητες)

B) Ροή (απαιτήσεις = ικανότητες)

Γ) Πλήξη (απαιτήσεις < ικανότητες)

Δ) Απάθεια (απαιτήσεις << ικανότητες)

ΘΕΩΡΙΑ ΡΟΗΣ

- Τελικός στόχος: η **λειτουργική δραστηριοποίηση** του ατόμου με:
 - A) χρήση βοηθημάτων
 - B) Θεραπευτικές ασκήσεις
 - Γ) Στρατηγικές Αντιμετώπισης άγχους
 - Δ) Επαγγελματικό προσανατολισμό
 - E) Εργονομικές συμβουλές
 - ΣΤ) Χρήση ναρθήκων

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ & ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ ΜΕ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

13^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- Εξαιτίας της προόδου της τεχνολογίας, όλο και περισσότερα είναι τα άτομα που επιζούν με σωματικά προβλήματα.
- Συγχρόνως, εξαιτίας της νομοθεσίας, αποκτούν δικαίωμα για περισσότερες υπηρεσίες αποκατάστασης.
- Άτομα με σωματικά προβλήματα είναι αυτά, που εξαιτίας προσωρινής ή μόνιμης βλάβης αναγκάζονται να είναι εξαρτημένα (μερικώς ή ολικώς) στην αυτοεξυπηρέτησή τους.

ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Εργοθεραπευτικοί στόχοι:

- Αποκατάσταση κινητικού περιορισμού
- Βελτίωση και διατήρηση των ΔΚΖ
- Αύξηση αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης
- Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων
- Ανάπτυξη ταυτότητας
- Βελτίωση οπτικοκινητικού συντονισμού
- Πρόληψη δευτερογενών επιπλοκών
- Μείωση εξάρτησης και αποδοχή αναπηρίας
- Ενεργός κοινωνική συμμετοχή σε ρόλους

ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- Δραστηριοποίηση ηλικιωμένου:

Η δραστηριοποίηση στην Τρίτη ηλικία είναι απαραίτητη, προκειμένου να διατηρηθούν τα επαγγελματικά ενδιαφέροντα, να καλυφθεί ευχάριστα ο ελεύθερος χρόνος και να περνούν όμορφα τα υπόλοιπα χρόνια.

Έρευνες αποδεικνύουν ότι ηλικιωμένοι που παραμένουν δραστήριοι, δείχνουν ιδιαίτερα ικανοποιημένοι σε σχέση με τους υπόλοιπους.

- **Ελπίδα Ζωής:** ο τρόπος δράσης κάποιου, για να πετύχει τους στόχους του.
- Δίνεται έμφαση στην γνωστική, στην συναισθηματική και στην πνευματική διάσταση του όρου.

ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- Α) Γνωστική: οραματισμός εναλλακτικών δυνατοτήτων, πρόβλεψη μέλλοντος, ενθάρρυνση συμφιλίωσης με τους πραγματικούς στόχους. Φαντασία κι επιλογή (χαρακτηριστικά).
- Β) Συναισθηματική: κατανόηση ορίων και εμπειρία αρνητικών συναισθημάτων. Πρόθεση και θέληση (χαρακτηριστικά).
- Γ) Πνευματική: ικανότητα επένδυσης στη ζωή και στο μέλλον, έχοντας κάποιο σκοπό. Έμπνευση ελπίδας από τους εργοθεραπευτές στους ασθενείς.

ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- Εργοθεραπευτικά προγράμματα: ομαδικά ή ατομικά
- Καλλιέργεια αισθήματος εμπιστοσύνης (ανάπτυξη επικοινωνίας και δυναμική ομάδας)
- Διοργάνωση εκδρομών, εξορμήσεων, ομάδων γυμναστικής (βελτίωση φυσικής κατάστασης και ανοχής των ηλικιωμένων)

ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- **Θεραπευτική Ψυχαγωγία – Μικροτεχνίες:**
- Ο όρος χρησιμοποιείται για περιγραφή ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων, παρεχόμενων σε άτομα με αναπηρία.
- Είναι η ειδική χρήση ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων για φροντίδα, θεραπεία και αποκατάσταση, σύμφωνα με ένα καθοδηγούμενο πρόγραμμα.
- Μέσω αυτών επιτυγχάνεται:
- Χαλάρωση, εξάσκηση και αύξηση αντοχής, μυϊκή ισχυροποίηση, βελτίωση κινητικότητας, ανάπτυξη δημιουργικότητας

ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- Ενδεικτικές δραστηριότητες πρέπει να περιέχουν:
 1. Κινήσεις για ενδυνάμωση μυών
 2. Βελτίωση λειτουργικότητας μελών
 3. Βελτίωση στάσης του σώματος
 4. Αύξηση κινητικότητας αρθρώσεων

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

Σημείωμα Αναφοράς:

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Βιβλιογραφική Αναφορά Διαφανειών:
- Γενική Γραμματεία Δια Βίου Μάθησης και Νέας Γενιάς, Οδηγός Σπουδών για την Ειδικότητα: Βοηθός Εργοθεραπείας, Κωδικός: 27-00-04-1
- Τζονιχάκη Ι., (2019), *Η εργοθεραπεία στους ηλικιωμένους*, Εκδόσεις: Παρισιάνος, Αθήνα.

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΔΕΙΟΔΟΤΗΣΗΣ

- Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά, Μη Εμπορική Χρήση Παρόμοια Διανομή 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση.
- Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων». [1] <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.el>
- Ως Μη Εμπορική ορίζεται η χρήση:
 - που δεν περιλαμβάνει άμεσο ή έμμεσο οικονομικό όφελος από την χρήση του έργου, για το διανομέα του έργου και αδειοδόχο
 - που δεν περιλαμβάνει οικονομική συναλλαγή ως προϋπόθεση για τη χρήση ή πρόσβαση στο έργο
 - που δεν προσπορίζει στο διανομέα του έργου και αδειοδόχο έμμεσο οικονομικό όφελος (π.χ. διαφημίσεις) από την προβολή του έργου σε διαδικτυακό τόπο
- Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.