

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Δ ΕΞΑΜΗΝΟ

ΕΛΕΝΗ ΧΑΤΖΗ - ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

- Επιδημιολογία:
- Γυναίκες: Άνδρες -> 2:1
- Αιτίες του φαινομένου: επαγγελματική αλλαγή, συνταξιοδότηση, λιγότερες οικογενειακές φροντίδες
- Ελλάδα: σε ανοδική πορεία τα κρούσματα με 7,8% νευρωσικά καταθλιπτικά επεισόδια
- Ηλικιωμένοι: 15% καταθλιπτικά συμπτώματα
 - 1%-5% σε μείζονα κατάθλιψη
 - 5%-15% καταθλιπτικά συμπτώματα σε ιατρική περίθαλψη

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

- Συμπτωματολογία:
- Οι εκδηλώσεις κατάθλιψης αποτελούν μέρος των γηρατειών και συνδέονται με μειωμένη διάθεση, απώλεια ύπνου, αργή μετακίνηση, ελάχιστη σεξουαλική δραστηριότητα.
- Η κατάθλιψη συνδέεται με αυτοκτονίες (25% είναι ηλικιωμένοι και από αυτούς, 7 φορές περισσότερο το κάνουν οι άνδρες)
- Τρόποι αυτοκτονίας: ασιτία, μη λήψη φαρμάκων, υπερδόση.
- Απαραίτητη η ψυχολογική υποστήριξη, η ένταξη και η εργοθεραπευτική στήριξη.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

- Λιγότερη κοινωνική στήριξη-> καταθλιπτικό άτομο
- Διατήρηση κοινωνικού δικτύου-> αίσθηση ελέγχου
- Συμπεριφορισμός: χαμηλό επίπεδο θετικής ενίσχυσης, αναποτελεσματικοί ενισχυτές, αύξηση δυσάρεστων γεγονότων -> κατάθλιψη
- Γνωστικές θεωρίες: δυσλειτουργικές, παράλογες και αρνητικές σκέψεις οδηγούν σε καταθλιπτικές συμπεριφορές.
- Σκοπός παρέμβασης: αναγνώριση από το άτομο και αντικατάσταση των αρνητικών δυσλειτουργικών καταθλιπτικών σκέψεων. Διαχείριση και συνειδητοποίηση του παράλογου, αντικατάστασή του με λογικές σκέψεις.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ

12^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΠΟΝΟΣ

- Ορισμός: ο πόνος είναι μια πολύπλοκη κατάσταση και για το λόγο αυτό μέχρι και σήμερα δεν έχει αποδοθεί ένας ευρέως αποδεκτός ορισμός.
- Επίσης η δυσκολία ορισμού σχετίζεται και με τη δυαδική του φύση (αισθητηριακό + εμπειρικό φαινόμενο).
- **Sternback & Tursky**: αφηρημένη έννοια χωρίς σωματική βλάβη, αλλά με προσωπική εμπειρία, προειδοποιεί για φθορά που γίνεται ή πρόκειται να υπάρξει και αποτελεί προστασία του οργανισμού.
- **Διεθνής Οργανισμός για τη Μελέτη του Πόνου**: δυσάρεστη αισθητηριακή και συναισθηματική εμπειρία, που συνυφάινεται με βλάβη ιστών.

ΠΟΝΟΣ

- 5 άξονες για κατάταξη πόνου:

1^{ος} :περιοχή σώματος

2^{ος} :εμπλεκόμενα συστήματα

3^{ος} :προσωρινά χαρακτηριστικά συνδρόμων πόνου

4^{ος} :μαρτυρίες ατόμου

5^{ος} :αιτιολογία πόνου

ΠΟΝΟΣ

- Διάκριση με βάση παθοφυσιολογία:

A) Αλγαισθητικός

B) Νευροπαθής

Γ) ψυχογενής/ ιδιοπαθής

Δ) Καρκινικός

ΠΟΝΟΣ

- Οξύς πόνος: έχει οργανική αιτιολογία, είναι άμεσο αποτέλεσμα και αντιδρά το άτομο με φόβο και υπέρταση.
- Χρόνιος πόνος: επιμονή 3 μηνών, αντίδραση με άγχος και κατάθλιψη, μειωμένη απόδοση, διαταραχές ύπνου, απομόνωση, φαρμακευτική εξάρτηση
- Καρκινικός πόνος: σύνθετος, με στοιχεία αλγαισθητικού, νευροπαθούς και ψυχολογικών παραγόντων

ΠΟΝΟΣ

- Εκτίμηση:
 - A) Υποκειμενική
 - B) Αντικειμενική (μονοδιάστατη και πολυδιάστατη)
- Αξιολογητικές κλίμακες:
 1. Κλίμακα διαβάθμισης προσώπου
 2. Αριθμητική κλίμακα
 3. Λεκτική περιγραφική
 4. Κλίμακα οπτικών αναλογιών

ΠΟΝΟΣ

- 24ωρο ημερολόγιο πόνου (ερωτηματολόγιο)
- Ημερολόγιο Δραστηριοτήτων (εκτίμηση ανάλογα με τη θέση του ατόμου)
- Ιστορικό Ενόχλησης (προσδιορισμός λειτουργικής ανεπάρκειας)

- Τεχνικές Αντιμετώπισης Πόνου:

A) Φαρμακευτικές

B) Επεμβατικές (αναισθησία, χειρουργική επέμβαση)

Γ) Μη-Επεμβατικές (θεραπευτικές ασκήσεις, επιθέματα, ακτινοβολία, τεχνικές χαλάρωσης, απόσπαση προσοχής, δημιουργία φαντασιώσεων)

ΠΟΝΟΣ

Εργοθεραπευτική προσέγγιση:

Στόχος: επαρκής εκτέλεση δραστηριοτήτων (οκτώ τομείς έργου), οι οποίες επηρεάζονται λόγω του πόνου και μαζί με αυτές οι διαπροσωπικές σχέσεις και οι ρόλοι του ατόμου.

Χρήση θεωριών ανάλογα με την εκπαίδευση και τις ατομικές δεξιότητές του.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΕΡΓΟΥ

- Έργο είναι όλες οι δραστηριότητες που εκτελεί το άτομο σε καθημερινή βάση, είτε ατομικά, είτε σε συνεργασία με άλλους και μέσω αυτών η ζωή τους αποκτά νόημα και σκοπό.
- Χαρακτηριστικά παραδείγματα τέτοιων έργων είναι:
Καθαριότητα σπιτιού, πότισμα, ντύσιμο, ψώνια, ταξίδια αναψυχής κ.α.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

- Ο όρος δραστηριότητα διαφέρει από τον όρο έργο σε δύο βασικά κριτήρια:

A) Η δραστηριότητα αναφέρεται σε μια πολιτισμικά καθορισμένη, γενική κατηγορία ανθρώπινης βάσης, η οποία δεν είναι βιωμένη από ένα συγκεκριμένο άτομο. Οι δραστηριότητες δηλαδή αποκτούν αξία μέσω της κοινωνίας και όχι από το κάθε άτομο.

B) Η δραστηριότητα, ως διαδικασία, δεν μπορεί να τοποθετηθεί σε συγκεκριμένη συνθήκη, μέρος και χρόνο, καθώς δε βιώνεται από ένα μόνο άτομο. Συνεπώς το πλαίσιό της δεν είναι πραγματικό.

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.