



WELLNESS 23. 03. 2016

Ergoterapie neboli léčba prací je účinnou rehabilitační metodou

Ergoterapeut je odborně vzdělaná osoba v oboru zdravotnictví, jehož činnost je upravena zákonem č. 96/2004 Sb. - zákon o nelékařských zdravotnických...

Ergoterapie je samostatný léčebný obor, jehož hlavní myšlenkou je předpoklad, že člověk může zlepšit kvalitu svého zdraví a života tím, že se aktivně zapojí do zaměstnání nebo do činností, které jsou pro něho významné a smysluplné. Ergoterapie pomáhá lidem se začleněním do běžného života, a to hned na více úrovních. Ergoterapie pracuje jak s fyzickým tělem, zde navazuje na rehabilitace a fyzioterapii, tak také pracuje s psychikou, kdy pomáhá lidem s různým typem postižení.

Cílem ergoterapie je začlenění osob jakéhokoli věku s různorodými druhy postižení zpět do plnohodnotného života. Může se jednat o postižení fyzické, smyslové, psychické i mentální, ale může jít i o jedince se sociálním znevýhodněním.

S ergoterapií se můžeme setkat v oborech, jakými jsou **pediatrie, geriatrie, neurologie nebo psychiatrie.**

Kdo je ergoterapeut a kde působí?

Ergoterapeut je odborně vzdělaná osoba v oboru zdravotnictví, jehož činnost je upravena zákonem č. 96/2004 Sb. - zákon o nelékařských zdravotnických povoláních. Ergoterapeuty najdeme všude tam,

kde se účastní rehabilitace, rekonvalescence (např. po úrazech), opětovného začlenění do sociální či pracovní sféry života, ať už se jedná o děti či seniory. Škála působení ergoterapeutů je skutečně široká.

Kde můžeme ergoterapeuty najít:

- ambulantní a lůžková zdravotnická zařízení
- rehabilitační centra, kliniky rehabilitačního lékařství
- léčebny pro dlouhodobě nemocné
- stacionáře, komunity a terapeutické dílny pro osoby s duševním onemocněním
- sociálně aktivizační služby pro děti, dospělé a seniory
- domovy pro seniory a domovy pro osoby se zdravotním postižením
- služby domácí péče, osobní asistence v domácnosti
- programy chráněného zaměstnání, pracovní rehabilitace
- lázně

Jaké jsou cíle ergoterapie?

Primárním **cílem ergoterapie** je pomoci osobám, u kterých došlo v důsledku úrazu, onemocnění, vývojové vady nebo v průběhu stárnutí k problémům se zvládnutím každodenních aktivit. Ergoterapie pomáhá zachovat si maximální možnou soběstačnost v běžných denních aktivitách, v zaměstnání a v aktivitách volnočasových. Ergoterapie dále pomáhá:

- podporovat duševní pohodu i zdraví pacienta prostřednictvím vhodné aktivity
- zlepšovat schopnosti pacienta, které potřebuje pro zvládnutí všech denních i pracovních činností
- v rozvoji senzomotorických funkcí (jemné i hrubé motoriky) a tvořivosti
- postiženému se zapojit do sociálního prostředí a podporovat pacienta v udržení schopností při zvládnutí společensko-sociálních nároků
- zachovat příležitosti účastnit se aktivit v každodenním životě všem osobám a to bez ohledu na jejich zdravotní postižení nebo znevýhodnění ve společnosti

Jaké jsou metody ergoterapie?

Metody, které ergoterapeut používá, závisí na oblasti, se kterou ergoterapeut pracuje. V obecné rovině ergoterapeut postiženého člověka podporuje v běžném životě a zároveň respektuje jeho možnosti i osobnost. Každý člověk je jedinečná bytost a ergoterapeut vychází ze zásad a hodnot, které pacient ctí. Teorie tohoto oboru neurčuje, jaké prostředky a přístupy ergoterapeut zvolí. Vždy záleží na tom, s kým ergoterapeut pracuje, kde se tato terapie odehrává, a co má být jejím cílem.

U osob s fyzickým postižením ergoterapeuti obvykle používají metody:

- biomechanické (rehabilitace fyzických postižení)
- kognitivní metody
- neurologický rámec (řízení motoriky, neuromuskulární facilitace)

U osob s psychosociálními potížemi jsou voleny metody:

- behaviorální
- psychoanalýza
- kognitivní

Ergoterapie jako součást rehabilitace

Ergoterapie je také rehabilitační obor, který může pracovat pouze s odstraňováním fyzických potíží. Zaměřuje se na pohyb, cílem je dosáhnout obnovu pohybu nebo kompenzaci při ztrátě pohybu. Rehabilitace pomáhá tělesně postiženým dětem i dospělým, osobám po těžkých úrazech a seniorům.

Ergoterapie individuální a ergoterapie skupinová

Ergoterapie se odehrává na dvou úrovních. **Individuální ergoterapie** umožňuje zachovat si maximální soběstačnost v běžných denních činnostech (jako hygiena, mobilita, přesuny, chůze atd.), v pracovních činnostech a aktivitách volného času. Návčik činností, ve kterých je osoba z důvodu onemocnění, úrazu, vývojové vady či procesu stárnutí limitována, probíhá v reálných situacích a v jejím vlastním prostředí. Ergoterapeut pomáhá řešit praktické otázky související se snížením či ztrátou soběstačnosti. Terapie probíhá u klienta doma. Ergoterapeut může klientovi pomoci jak s úpravou bytu (přizpůsobení aktuálnímu zdravotnímu stavu), tak navrhne vhodné pomůcky pro zvládnání denních činností.

Klient, který se zapojí do **skupinové ergoterapie**, se schází s ostatními, sobě podobnými lidmi, kteří společně tráví svůj čas při vhodné činnosti. Dochází k rozvoji sociálních kontaktů, spolupráce a kreativní činnosti. Společnými aktivitami mohou být různé výtvarné práce, zahradničení, zpěv apod. Skupinová terapie je obzvláště vhodná pro seniory, kteří se chtějí rozvíjet jak pohybově, tak sociálně, chtějí navazovat nové kontakty a učit se nové věci.



Ergoterapie u seniorů

Zvláštní část terapie představuje ergoterapie u seniorů, která nabízí velice pestrou škálu možností, jak pomoci seniorům se začlenit do běžného života, účastnit se různorodých aktivit se svými vrstevníky, stát se více soběstačnými. Ergoterapie u seniorů zahrnuje např. tato odvětví:

- **rukodělné činnosti** (vaření, pečení, řemesla, zahradničení, rozvoj motoriky)
- **muzikoterapie, taneční terapie** (rozvoj fyzických, sociálních i emočních schopností)
- **arteterapie** (rozvoj osobnosti prostřednictvím umění, hudby, poezie apod.)
- **kinezioterapie** (práce s vlastním tělem, uvědomování, ovládnání těla, sebepoznávání)

Všechny tyto výše uvedené aktivity pro seniory mají kromě jiného za cíl změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného naplnění života. Vytvoření uměleckého produktu není důležité, rozhodující je proces tvorby. Ergoterapie u seniorů pomáhá v přizpůsobení se novým situacím, bobuje s poklesem fyzických sil. Ergoterapie u seniorů se snaží aktivizovat zbytky jejich vitality, flexibility, stimulovat jejich kreativitu. Veškerá činnost je koncipována tak, aby ji senior dokázal zvládnout.

Individuální ergoterapie u seniorů

Individuální ergoterapie u seniorů se opírá o dva základní pilíře. První je **podpora soběstačnosti** a druhým pilířem je **proces aktivizace**. Seniorům pomáhá ergoterapie se základním uspokojováním běžných lidských potřeb (příjem jídla a pití, koupání, oblékání, osobní hygiena, pomůcky pro všechny tyto činnosti atd.). Nástavbou k těmto činnostem lze přidat i mnohé další, jako vedení domácnosti (úklid, vaření, nakupování), hospodaření s penězi, cestování dopravními prostředky, péče o zdraví a o domácí zvířata.

Cílem veškerých aktivit je nácvik těchto dovedností v takové míře, aby byl následně senior schopen v co největší míře být samostatný. **Ergoterapie u seniorů** se samozřejmě také zaměřuje práci s funkčními poruchami, např. horních končetin. Ergoterapeut v takovém případě pomáhá obnovovat funkci končetin na maximální možnou míru (pomáhá nacvičovat úchopy, manipulaci, trénovat motoriku). Ergoterapeut používá zvláštní techniky rehabilitace určené pro seniory. Aktivizací je pak míněno pozvolné stupňování všech daných aktivit tak, aby se senior mohl rozvíjet. Obtížnost činností se zvyšuje dle jeho schopností a možností tak, aby činnosti, které provádí, nebyly ani příliš jednoduché, ani příliš obtížné. Ergoterapie může zahrnovat další rozličné metody, jako trénink paměti či stimulaci smyslů.