



Terapia ocupațională la vârstnici

S.L. Dr. Duse Adina

UMF ”Victor Babeș” Timisoara

Disciplina Medicina Fizica si Balneologie

Terapia ocupationala la varstnici

- Abordează concomitent atât deficitul determinat de “bătrânețe”, cât și cele apărute ca urmare a diverselor boli
- Abordează concomitent în limitele fiziologicului mișcările articulare, forța și rezistența musculară, coordonarea și echilibrul
- Reface mai rapid schemele normale de mișcare
- Nu urmărește performanțe, ci doar scheme gestuale pentru ADL

Terapia ocupationala la varstnici

- Antrenarea aptitudinilor motorii pentru mobilitate și dexteritate
- Activarea capacităților cognitive și neuropsihice (îmbunătățirea orientării)
- Educarea ADL pentru obținerea unei autonomii maxime posibile
- Instruirea pacientului și a persoanelor de îngrijire în privința adaptărilor din locuință și a instrumentelor de ajutor
- Susținerea pacientului atunci când întâlnește situații noi sau când se alterează stabilitatea psihică

Terapia ocupationala la varstnici

- **Evaluarea încadrează pacientul vârstnic în una din următoarele trei categorii:**
 - persoane vârstnice sănătoase cu incapacități funcționale determinate de sindromul de decondiționare atât fizică (sedentari) cât și psihică
 - Terapie cu scop profilactic, de întârziere a procesului de îmbătrânire
 - persoane vârstnice relativ active, cu independență păstrată, la care se instalează o boală determinând disabilitate

Terapia ocupationala la varstnici

- **Evaluarea încadrează pacientul vârstnic în una din următoarele trei categorii:**
 - persoane vârstnice cu disfuncții cumulate - pe un fond de degradare dezadaptativă se instalează o afecțiune cu potențial invalidant agravat de apariția unor noi suferințe fizice sau psihice
 - Recuperarea funcțiilor pierdute și menținerea celor existente

Principii terapeutice la pacientii varstnici

- La baza abordării terapeutice vor sta principiile de **protecție articulară** și **conservarea energiei** pentru a evita oboseala, a reduce stresul articular și durerea și a crește performanța în executarea ADL

Educarea conservării energiei, simplificarea muncii și echilibrarea activităților

- Folosirea articulațiilor mari și puternice pentru executarea activităților:
- se folosesc prizele cu palmele în locul celor digitale,
- se folosesc articulațiile coatelor și umerilor în locul celor ale pumnilor;
- obiectele se ridică prin fixare cu palmele, cu degetele cât mai întins posibil;
- se împing obiectele grele în loc să se ridice sau să se tragă



Educarea conservării energiei, simplificarea muncii și echilibrarea activităților

- Reducerea efortului necesar pentru anumite activități:
- se modifică robinetele și mânerele ușilor,
- se folosesc ustensile ușoare,
- se folosesc recipiente mici pentru mâncare



Educarea conservării energiei, simplificarea muncii și echilibrarea activităților

- Planificarea activităților casnice:
- stabilirea unui orar zilnic cu alternarea perioadelor de activitate și repaus
- stabilirea unui ritm de lucru care să nu permită oboseala

Educarea pentru protecție articulară, ameliorarea posturii și biomecanicii

- Menținerea unui aliniament corporal corect, care promovează echilibrul muscular și reduce stress-ul articular
- Dispozitive de posturare pentru pat și scaun



Educarea pentru protecție articulară, ameliorarea posturii și biomecanicii

- **Folosirea unor mișcări ergonomice**
- Se trage și se împinge în loc să se ridice
- Se deplasează obiectele prin alunecare
- Se stă aproape de obiectele manipulate
- Obiectele se transportă aproape de corp (în poligonul de susținere) cu spatele drept
- Se evită aplecările, întoarcerile, întinderile
- Ridicarea obiectelor se face prin forța membrelor inferioare, păstrând spatele drept

Educarea pentru protecție articulară, ameliorarea posturii și biomecanicii

- Promovarea pozițiilor funcționale pentru articulațiile cu risc de afectare
- Se evită prehensiunea îndelungată și puternică
- Se evită purtarea de greutate
- Se îngroașă mânerul ustensilelor de scris, tacâmurilor și altor unelte
- Se utilizează echipamente adaptate
- Se evită presiunea pe partea radială a degetelor, sprijinul bărbiei cu mâna
- Se evită presiunea constantă și îndelungată pe police: se preferă scrisul la calculator (tastarea) în locul celui de mână



Educarea pentru protecție articulară, ameliorarea posturii și biomecanicii

- **Utilizarea ortezelor pentru repausul articulațiilor inflamate sau disfuncționale**

