

ZAMĚŘENÍ ERGOTERAPIE

MGR. ET ING. VLADIMÍRA SOPORSKÁ



ROZDĚLENÍ ERGOTERAPIE



Činnost může mít v ergoterapii různý cíl a různé zdůvodnění



Z hlediska typu používaných činností rozeznáváme 5 oblastí ergoterapie:

ROZDĚLENÍ ERGOTERAPIE

- ZAMĚŘENÁ NA NÁCVIK VŠEDNÍCH DENNÍCH ČINNOSTÍ (ADL)
- ZAMĚŘENÁ NA NÁCVIK PRACOVNÍCH DOVEDNOSTÍ
- ZAMĚŠTNÁVÁNÍM (KONDIČNÍ ET)
- FUNKČNÍ (CÍLENÁ)
- ZAMĚŘENÁ NA PORADENSTVÍ

NÁCVIK VŠEDNÍCH DENNÍCH ČINNOSTÍ

- U PACIENTA VZNIKÁ PORUCHA, KTERÁ MU ZNEMOŽNÍ NEBO ZNAČNĚ OMEZÍ SCHOPNOSTI BÝT NEZÁVISLÝ V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ
- MÁ PROBLÉMY SAMOSTATNĚ VYKONÁVAT KAŽDODENNÍ ČINNOSTI
- JDE O VŠEDNÍ DENNÍ ČINNOSTI (ADL), KTERÉ SE VZTAHUJÍ K FYZIOLOGICKÝM FUNKCÍM
- **ADL = ACTIVITIES OF DAILY LIVING = VŠEDNÍ DENNÍ ČINNOSTI**

PERSONÁLNÍ / ZÁKLADNÍ / BAZÁLNÍ ADL

- PATŘÍ SEM NAPŘ. OSOBNÍ HYGIENA, KOUPÁNÍ, OBLÉKÁNÍ, JEDENÍ, POUŽITÍ WC
- PROBÍHAJÍ BĚŽNĚ V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

INSTRUMENTÁLNÍ ADL

- DO OBLASTI ADL PATŘÍ TAKÉ DALŠÍ BEHAVIORÁLNÍ A SOCIÁLNÍ AKTIVITY BĚŽNÉHO ŽIVOTA
- NAPŘ. NAKUPOVÁNÍ, VAŘENÍ, DOMÁCÍ PRÁCE, MANIPULACE S PENĚZI, POUŽITÍ HROMADNÉ DOPRAVY, TELEFONOVÁNÍ
- ODEHRÁVAJÍ SE VĚTŠINOU V ŠIRŠÍM SOCIÁLNÍM PROSTŘEDÍ PACIENTA

CÍLE A INTERVENCE PŘI NÁCVIKU ADL

- DOSAŽENÍ MAXIMÁLNĚ MOŽNÉ SOBĚSTAČNOSTI PACIENTA V PERSONÁLNÍCH A NÁSLEDNĚ V INSTRUMENTÁLNÍCH ADL
- KOMPENZAČNÍ MECHANISMY - NAPŘ. U PACIENTŮ PO CMP SNAHA MINIMALIZOVAT FUNKČNÍ ZTRÁTU ÚCHOPU NA HK KOMPENZAČNÍM ZAPOJENÍM JINÝCH SVALOVÝCH SKUPIN NEBO POUŽÍVÁNÍM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY
- SUBSTITUČNÍ MECHANISMY – NAPŘ. PACIENT PO TRAUMATICKÉM PORANĚNÍ MOZKU S NARUŠENOU ROVNOVÁHOU SE BUDE OBLÉKAT V SEDĚ, TZN. VYUŽÍJE JINÝ STEREOTYP A BUDE POUŽÍVAT NEPOSTIŽENOU HK
- VYBAVENÍ PACIENTA POTŘEBNOU KOMPENZAČNÍ POMŮCKOU – NAPŘ. PACIENT S PORUCHOU ROVNOVÁHY BUDE POUŽÍVAT PŘI PŘESUNECH DO VANY SEDAČKU NA VANU NEBO PACIENT PO TEP POUŽÍJE NÁSTAVEC NA WC

NÁCVIK VŠEDNÍCH DENNÍCH ČINNOSTÍ

- PŘI NÁCVIKU ADL ERGOTERAPEUT VYUŽÍVÁ METODU STUPŇOVÁNÍ NÁROČNOSTI ČINNOSTI, BIOMECHANICKÉ PRINCIPY V POHYBOVÉ SLOŽCE FUNKČNÍCH AKTIVIT NEBO DOPORUČÍ A NÁSLEDNĚ NACVIČUJE POUŽÍVÁNÍ KOMPENZAČNÍ NEBO TECHNICKÉ POMŮCKY
- DŮLEŽITOU ROLI PŘI NÁCVIKU ADL HRAJE PŘIROZENÉ DOMÁCÍ PROSTŘEDÍ PACIENTA, KTERÉ MUSÍ BÝT ČASTO NAHRAZOVÁNO CVIČEBNOU NEBO CVIČNOU KUCHYNÍ ČI KOUPELNOU



NÁCVIK PRACOVNÍCH DOVEDNOSTÍ

- UPLATŇUJE SE ZEJMÉNA U OSOB V PRODUKTIVNÍM VĚKU A U DOSPÍVAJÍCÍCH
- CÍLE:
 - STANOVIT MOŽNOSTI OPĚTOVNÉHO ZAČLENĚNÍ DO PŮVODNÍHO ZAMĚSTNÁNÍ
 - NAJÍT JINÉ PRACOVNÍ UPLATNĚNÍ U OSOB, KDE VZNIKAJÍ V DŮSLEDKU ONEMOCNĚNÍ TRVALÉ NÁSLEDKY, KTERÉ JIM ZNEMOŽNÍ NÁVRAT DO PŮVODNÍHO ZAMĚSTNÁNÍ
 - UMOŽNIT OSOBE V REKONVALESCENCI TRVALOU A PŘIMĚŘENOU PRACOVNÍ ZÁTĚŽ FORMOU MODELOVÝCH ČINNOSTÍ, KTERÝMI SE ZAJISTÍ JEHO BEZPROBLÉMOVĚJŠÍ NÁVRAT DO PRACOVNÍHO PROCESU PO UKONČENÍ PRACOVNÍ NESCHOPNOSTI

NÁCVIK PRACOVNÍCH DOVEDNOSTÍ

- VYCHÁZÍ Z ERGODIAGNOSTICKÉHO VYŠETŘENÍ
- V RÁMCI NÍ ERGOTERAPEUT PODROBNĚ ANALYZUJE PRACOVNÍ ČINNOSTI JEDINCE, HODNOTÍ JEHO ZBYTKOVÝ POTENCIÁL A ZJIŠŤUJE JEHO MOTIVACI PRACOVAT
- V PŘEDPRACOVNÍ RHB SE ERGOTERAPEUT PODÍLÍ NA TRÉNINKU TOLERANCE ZÁTĚŽE, VYTRVALOSTI A NÁCVIKU VHODNÝCH PRACOVNÍCH DOVEDNOSTÍ
- ZAŘAZOVÁNÍ PRACOVNÍCH ČINNOSTÍ DO ERGO LÉČEBNÉHO PROGRAMU HRAJE VÝZNAMNOU ROLI V PREVENCI ZTRÁTY PRACOVNÍCH NÁVYKŮ

ERGOTERAPIE ZAMĚSTNÁVÁNÍM

- HISTORICKY NEJSTARŠÍ A LAICKÉ VEŘEJNOSTI NEJZNÁMĚJŠÍ
- NAZÝVÁNA TAKÉ JAKO KONDIČNÍ ERGOTERAPIE
- HLAVNÍM CÍLEM JE ODPOUTÁNÍ POZORNOSTI JEDINCE OD NEPŘÍZNIVÉHO VLIVU ONEMOCNĚNÍ A SNAHA UDRŽET JEHO DOBROU FYZICKOU NEBO DUŠEVNÍ KONDICI
- VYUŽÍVAJÍ SE RUKODĚLNÉ ČINNOSTI, SPOLEČENSKÉ HRY A SPORTOVNÍ NEBO POHYBOVÉ AKTIVITY
- PŘI VOLBĚ ČINNOSTÍ ERGOTERAPEUT VYCHÁZÍ PŘEDEVŠÍM ZE ZÁJMŮ JEDINCE
- ZVOLENÉ ČINNOSTI BY HO MĚLY ZAJÍMAT A BAVIT

ERGOTERAPIE ZAMĚSTNÁVÁNÍM

- V PRAXI SE DOPORUČUJE ZVOLIT TAKOVOU ČINNOST, SE KTEROU MĚL JEDINEC DŘÍVE ZKUŠENOST
- DŮLEŽITÁ JE SPRÁVNÁ MOTIVACE JEDINCE
- TATO FORMA ERGOTERAPIE PROBÍHÁ NEJČASTĚJI VE SKUPINĚ (A V DÍLNÁCH)
- V POSLEDNÍ DOBĚ SE TAKÉ ČASTO OBJEVUJE V SOC. OBLASTI, KDE ERGOTERAPEUT ORGANIZUJE RŮZNÉ SKUPINY PODLE ZDRAV. STAVU, STUPNĚ POSTIŽENÍ, VĚKU A POHLAVÍ

ERGOTERAPIE FUNKČNÍ

- TAKTÉŽ OZNAČOVÁNA JAKO CÍLENÁ ERGOTERAPIE NEBO ORGÁNOVÁ
- CÍLEM JE INTENZIVNĚ PROCVIČOVAT PŘESNĚ DEFINOVANOU POSTIŽENOU OBLAST
- HLAVNÍM CÍLEM JE ZLEPŠIT POSTIŽENOU ČÁST TĚLA
- ZAMĚŘUJE SE NA:
 - SENZOMOTORICKOU SLOŽKU ČINNOSTI (ZVÝŠENÍ SS, ZLEPŠENÍ SVALOVÉ KOORDINACE, ZLEPŠENÍ JM A HM)
 - KOGNITIVNÍ SLOŽKU ČINNOSTI (POZORNOST, PAMĚŤ, ORIENTACE, POSLOUPNOST)
 - TRÉNINK PSYCHOSOCIÁLNÍ SLOŽKY ČINNOSTI (SEBEPOJETÍ, SEBEOVLÁDÁNÍ)



ERGOTERAPIE FUNKČNÍ

- DOSAŽENÍ POMOCÍ INTENZIVNÍHO CVIČENÍ A OPAKOVÁNÍM CVIČENÍ, POMOCÍ HRANÍ ROLÍ
- PROGRAM SE SESTAVUJE TAK, ABY ZLEPŠOVAL NEBO UPRAVOVAL POSTIŽENÉ FUNKCE
- NAPŘ. POUŽITÍM MODELOVACÍ HMOTY SE POSILUJÍ SVALY HK, SKLÁDÁNÍ STAVEBNICE ZLEPŠUJE JM, PRÁCE V KUCHYNI PRO PODPORU PAMĚTI, POSLOUPNOSTI, PROSTOROVÉ ORIENTACE, ...
- VYŽADUJE ZNALOST KINEZIOLOGIE, POHYBOVÉHO APARÁTU, PSYCHOLOGIE ČLOVĚKA
- NUTNOST VYBAVENÍ ET RŮZNÝMI POMŮCKAMI (POMŮCKA, NÁŘADÍ, PC PROGRAM)

ET ZAMĚŘENÁ NA PORADENSTVÍ

- HLAVNÍM CÍLEM JE POSKYTOVAT JEDINCŮM A JEJICH RODINNÝ PŘÍSLUŠNÍKŮM POMOC PŘI ŘEŠENÍ VZNIKLÉ NEPŘÍZNIVÉ SITUACE
- POSKYTOVÁNÍ INFORMACÍ O RŮZNÝCH SLUŽBÁCH A MOŽNOSTECH, NA KTERÉ MÁ JEDINEC NÁROK
- MÁ PREVENTIVNÍ CHARAKTER – PŘEDCHÁZENÍ VZNIKU PROBLÉMU NEBO OMEZENÍ
- NAPŘ. V RÁMCI INSTRUKTÁŽE -> PORADIT VHODNĚJŠÍ ÚPRAVU PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ (ROZMÍSTĚNÍ A TYP NÁBYTKU, UMÍSTĚNÍ POČÍTAČE A JEHO JEDNOTLIVÝCH SOUČÁSTÍ)

ET ZAMĚŘENÁ NA PORADENSTVÍ

ERGOTERAPEUT SE NEJVÍCE UPLATŇUJE V OBLASTECH:

- **TECHNICKÉ PORADENSTVÍ** – TÝKÁ SE DOPORUČOVÁNÍ, VYZKOUŠENÍ A ÚPRAVY KOMPENZAČNÍCH NEBO TECHNICKÝCH POMŮCEK
 - NAPŘ. ÚPRAVY DOMÁCIHO ČI PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ, PORADENSTVÍ OHLEDNĚ BEZBARIÉROVOSTI DOMU ČI BYTU
- **SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ** – VHODNÉ AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY, KTERÉ NABÍZEJÍ NEZISKOVÉ ORGANIZACE
- **ZDRAVOTNÍ PORADENSTVÍ** – INSTRUKTÁŽ V OTÁZKÁCH PREVENCE VZNIKU KOMPLIKACÍ U IMOBILNÍCH OSOB (NAPŘ. POLOHOVÁNÍ), U OSOB S REVMATOLOGICKÝMI PROBLÉMY NAPŘ. INFORMACE O VHODNÉ OCHRANĚ KLOUBŮ PROTI PŘETÍŽENÍ APOD.

DIAGNOSTICKÉ PROSTŘEDKY

- ERGOTERAPEUT POUŽÍVÁ VLASTNÍ DIAGNOSTICKÉ METODY NEBO PROSTŘEDKY
- ZJIŠŤUJE SPECIFIKA PROBLÉMŮ ČLOVĚKA A PLÁNUJE DALŠÍ TERAPEUTICKÝ POSTUP
- CELÁ ERGO LÉČBA JE ZALOŽENA NA POCHOPENÍ ČLOVĚKA S URČITÝMI ČINNOSTMI, ZAŽITÝMI ZVYKLOSTMI V PROVÁDĚNÍ KAŽDODENNÍCH ČINNOSTÍ NEBO S OSOBITÝMI ZÁJMY A HODNOTAMI
- ERGOTERAPEUT VYUŽÍVÁ V HODNOCENÍ A LÉČBĚ DVA PŘÍSTUPY
 - PŘÍSTUP SHORA DOLŮ
 - PŘÍSTUP ZDOLA NAHORU

SHORA DOLŮ

- JEDNÁ SE O HODNOCENÍ FUNKCE PROSTŘEDNICTVÍM VÝKONU ZAMĚSTNÁVÁNÍ VE TŘECH OBLASTECH:
 - SOBĚSTAČNOST,
 - PRODUKTIVITA
 - ZÁJMOVÉ ČINNOSTI.
- SPOLUPRÁCE S PACIENTEM PŘI VÝBĚRU, ORGANIZACE A PROVÁDĚNÍ ČINNOSTÍ, KTERÉ JSOU CÍLENÉ NA JEHO PROBLÉM
- ERGOTERAPEUT VE VYŠETŘENÍ POSTUPUJE OD KOMPLEXNÍCH ČINNOSTÍ (NAPŘ. OBLÉKÁNÍ) K JEDNOTLIVÝM SLOŽKÁM (KOMONENTÁM) VÝKONU ZAMĚSTNÁVÁNÍ (NAPŘ. SVALOVÁ SÍLA, KOORDINACE OKO-RUKA, FUNKČNÍ ROZSAH POHYBU APOD.).

SHORA DOLŮ

- ERGOTERAPEUT SE ZAMĚŘUJE NA SCHOPNOST ČLOVĚKA ZAPOJOVAT SE DO KOMPLEXNÍCH ČINNOSTÍ NEBO SMYSLUPLNÝCH AKTIVIT
- VYŠETŘENÍ ZAČÍNÁ HODNOCENÍM JEHO MOTIVACE, DENNÍCH ZVYKLOSTÍ A ROLEMI, KTERÉ VE SVÉM ŽIVOTĚ ZASTÁVÁ NEBO ZASTÁVAL – SOUVISÍ S ČINNOSTMI, KTERÉ JSOU PRO NĚJ DŮLEŽITÉ
- NAPŘ. ŽENA PO CMP NEMŮŽE PLNĚ PEČOVAT O SVÉ DĚTI A TÍM NAPLŇOVAT ROLI MATKY

ZDOLA NAHORU

- ZAMĚŘENÍ NA DEFICITY VE SPECIFICKÝCH DOVEDNOSTECH, KTERÉ ZABRAŇUJÍ ÚSPĚŠNÉMU ZAPOJENÍ ČLOVĚKA DO ČINNOSTÍ, KTERÉ JSOU PRO NĚJ DŮLEŽITÉ
- V TOMTO PŘÍSTUPU ERGOTERAPEUT VYŠETŘÍ NEJPRVE JEDNOTLIVÉ SLOŽKY VÝKONU ZAMĚSTNÁVÁNÍ (NAPŘ. KOGNITIVNÍ, PSYCHOSOCIÁLNÍ APOD.)
- NÁSLEDNĚ SE DOSTÁVÁ K HODNOCENÍ JEJICH VLIVU NA KOMPLEXNÍ ČINNOST (NAPŘ. SOBĚSTAČNOST, PRACOVNÍ NEBO ZÁJMOVOU ČINNOST).

ZDOLA NAHORU

- DŮLEŽITÉ JE, ABY ERGOTERAPEUT ZVOLIL TAKOVOU CVIČEBNÍ JEDNOTKU, KTERÁ BY V CO NEJVĚTŠÍ MÍŘE OVLIVNILA ZJIŠTĚNOU PORUCHU
- HODNOCENÍ SOBĚSTAČNOSTI ČLOVĚKA -> STANOVENÍ ČÁSTEČNÉ SOBĚSTAČNOSTI V NĚKTERÝCH POLOŽKÁCH ADL PRO PORUCHU JM
- PLÁN LÉČBY JE ZALOŽEN NA NÁCVIK JM
- PŘEDPOKLAD -> ZLEPŠENÍ JM -> ZLEPŠENÍ DOVEDNOSTI PŘI PROVÁDĚNÍ ADL

ZPŮSOB HODNOCENÍ - PŘÍKLAD

ČIŠTĚNÍ ZUBŮ

FATICKÉ SCHOPNOSTI – POROZUMĚNÍ, ŘEČ

KOGNICE – PAMĚŤ, ORIENTACE, MYŠLENÍ

MOTORIKA – SS, HM, JM, ROM, PRAXIE

- KTERÝ Z PŘÍSTUPŮ JE V ERGOTERAPEUTICKÉ PRAXI VÍCE VYUŽÍVANÝ ?

PŘÍKLADY Z PRAXE

Příklad 2

Pětašedesátiletý pan Ondřej prodělal nedávno cévní mozkovou příhodu. Nemůže pořádně hýbat pravou rukou a nohou. Chtěl by být schopen se sám umýt a dojít si na toaletu. Už v nemocnici dochází k lůžku ergoterapeut.

Co může ergoterapie nabídnout?

Ergoterapeut posoudí, které činnosti pan Ondřej zvládá samostatně a které s dopomocí. V krátkých cvičeních se zaměřuje na oblast soběstačnosti – mytí obličeje, čištění zubů, česání, oblékání pyžama a chůzi po pokoji a do koupelny. Snaží se o co největší zapojování postižené horní končetiny do všech výše zmíněných činností. V případě potřeby poskytuje zevní oporu, protože pan Ondřej ještě není schopen plně plánovat svůj pohyb. Doporučí vhodné polohování a sensorickou stimulaci horní končetiny. S panem Ondřejem a jeho rodinou dále před propuštěním z nemocnice probere možnosti využití kompenzačních pomůcek, které by mu umožnily samostatné provádění ADL činností. V případě zájmu je může s panem Ondřejem vyzkoušet.

PŘÍKLADY Z PRAXE

Příklad 3

Osmdesátiletá paní Jana v poslední době doma už poněkolkáté upadla. Má problémy s rovnováhou při chůzi, při přesunech do vany, při činnostech ve stoje. Horní i dolní končetiny jsou oslabené. Špatně vidí. Její praktický lékař ji odeslal na ergoterapii.

Co může ergoterapie nabídnout?

Ergoterapeutka probere s paní Janou její problémy, v rozhovoru se zaměřuje hlavně na možnosti zlepšení rovnováhy a posílení svalů na horních a dolních končetinách. Postupně spolu proberou všechny činnosti, u kterých je nevyhnutelná rovnováha – začnou všedními denními činnostmi a pokračují aktivitami mimo dům. Ergoterapeutka paní Janě doporučí úpravy uvnitř domu tak, aby co nejvíce omezila riziko dalšího pádu (např. odstranit volně pohyblivé a menší koberce a rohože, zajistit dostatečné osvětlení, instalovat madla v koupelně, odstranit prahy, umístit spotřebiče a nádobí v kuchyni na lehce dosažitelné místo atd.). Vysvětlí jí, že tato opatření vedou k tomu, že bude nadále bydlet ve svém domě bez větší dopomoci rodiny. Dále ergoterapeutka paní Janě doporučí vždy zaměřit veškerou pozornost na činnost, kterou zrovna provádí. Ukáže jí a pak napíše několik cvičení jak svaly posílit. Společně se domluví na dalších návštěvách.

- CO SI Z PREZENTACE PAMATUJI ?

DĚKUJI ZA POZORNOST