

***Terapia ocupațională -
soluții pentru păstrarea
vieții independente în
lupta cu boala
Parkinson***

*Conf. univ. dr. med. Gabriela Raveica –
UVA Bacău, Dep. Kinetoterapie și Terapie
ocupațională*

Ce este terapeutul ocupațional?

- Un specialist licențiat, care intervine pentru facilitarea vieții independente, prin intermediul ocupațiilor zilnice.

Ocupația?

- Nu este înțeleasă doar ca profesie, în terapia ocupațională
- Este privită ca *participare* determinată de anumite scopuri și motivații, în acele activități zilnice care dau un sens vieții fiecărui OM

Intervenția TO în Parkinson?

**Nu există un protocol unic,
o rețetă magică, pentru că...**

Regula generală

- Terapia este **individualizată!!**
- Fiecare om are ***propria hartă ocupațională, propriile obiceiuri/rutine/tabieturi zilnice!!***

TO poate să însemne:

- Identificarea riscurilor de accidentare/ de blocare a unor activități desfășurate în domiciliu

TO poate însemna și:

Dezvoltarea unor strategii pentru **mobilitatea în comunitate** pe baza:

1. analizei traseului de deplasare către diferite obiective,
2. analiza barierelor existente sau a riscurilor de apariție a acestora, care ar putea conduce la întreruperea/abandonarea activităților

Dar TO înseamnă și:

- Dezvoltarea unor strategii care să prevină autoizolarea sau izolarea de către comunitate/familie/prieteni
- Intervenții pentru adaptarea mediului casnic, astfel încât independența să fie menținută un timp mult mai îndelungat, întârziind evoluția bolii/apariția restricțiilor funcționale

Cu alte cuvinte... TO poate ajuta cu:

- Dezvoltarea unor strategii de desfășurare a **activităților zilnice considerate prioritare** de către persoana cu Parkinson, chiar și în condițiile manifestării: tremurăturilor extremităților, blocării deplasării prin blocarea inițializării mișcărilor etc.

Scopul intervenției de terapie ocupațională

- Menținerea persoanei active un timp cât mai îndelungat!
- Facilitarea independenței în ocupații zilnice (autoîngrijire, productivitate, timp liber)!

Filosofia de bază în terapia ocupațională

- O persoană activă și independentă funcțional, chiar și cu ajutorul echipamentelor asistive, este o persoană inclusă social!

Principii ale abordării terapeutice



VECHI

Aplicarea intervenției folosind exerciții pentru recuperarea unor componente ale *performanței ocupaționale*:

- Mobilitate
- Forță musculară
- Coordonare și control
- Exerciții de mers
- Etc.



Tratament pentru pacient

VECHI

- "Prescrierea" de exerciții, cu număr controlat de repetări



- Control asupra continuării tratamentului în afara spitalului →
???

VECHI

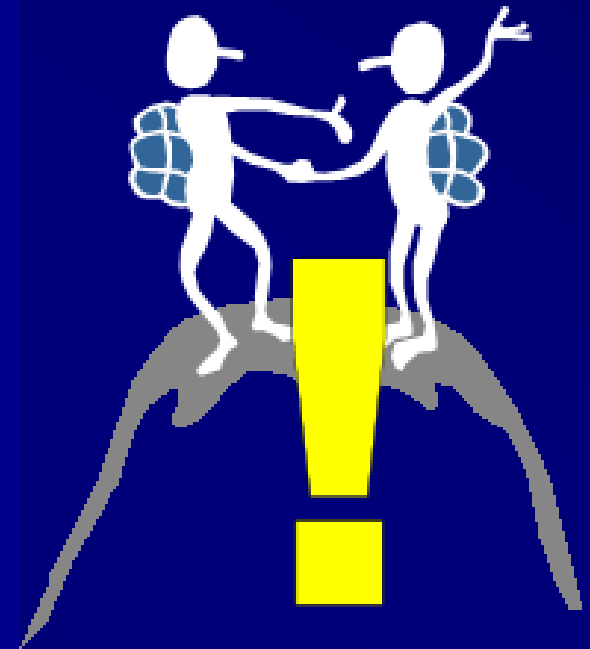
- **Cine** decide în afara spitalului ???
- **Cât** timp poate fi monitorizat pacientul?
- Cine este mai interesat de impactul bolii asupra ocupațiilor zilnice, asupra **VIETII?**



NOU

Terapia centrată pe client

- Plan de intervenție centrat pe îmbunătățirea/menținerea *nivelului de participare* în ocupații zilnice



Tratament *împreună cu* pacientul = client

Premize

- Omul este o ființă activă
- Omul este o ființă capabilă să ia decizii (inclusiv la nivel subconștient!!)
- Omul este o ființă capabilă să se adapteze

Premize

- Omul este un sistem deschis – reacționează la factori de mediu, căutând rezolvări ale problemelor în manieră proprie

Adică...

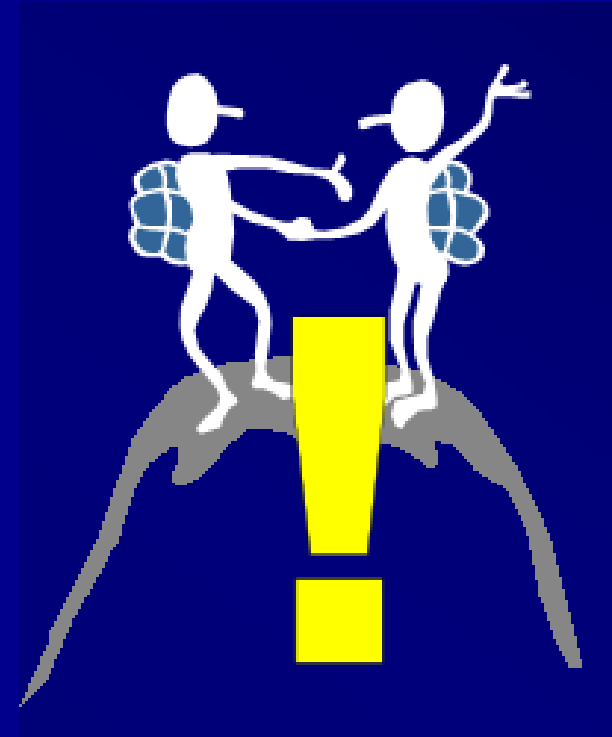
...și persoana cu Parkinson este capabilă să decidă...

.....dacă este lăsată să arate că poate acest lucru!

NOU

Intervenție centrată pe:

- profilul ocupațional al persoanei;
- adaptată mediului de viață al persoanei;
- facilitarea nivelului de independență în activități zilnice proprii



NOU

Ne mobilizăm resursele dacă.....

- Trebuie să rezolvăm anumite *probleme* ?
- Avem simțul datoriei?
- Alții depind de noi ?



Dacă DA...

- ...atunci, de aici pornim în terapia ocupațională, pentru ca pacientul să devină PARTENER în recuperare

ADICĂ....

- Ocupațiile noastre zilnice se desfășoară într-un context dat de scopuri, motive....

.....prin urmare, terapia ocupațională vine în întâmpinarea acestora, căutând soluții, împreună cu pacientul, pentru atingerea lor.

Prin urmare, TO ar putea să planifice intervenții în oricare din ariile ocupaționale ale vieții unei persoane, în funcție de și în ordinea priorităților acesteia.

**Câteva exemple de
posibile intervenții de TO
pentru persoane cu
Parkinson**

Pentru ocupații de îngrijire (autoîngrijire, îngrijirea altor persoane, animale, plante, casei)

– Dovezi științifice

- Facilitarea mersului în casă (eliminarea obstacolelor, adaptări ale interiorului pentru a facilita sprijinul, orientarea, controlul balansului, eliminarea riscurilor etc.)

Ocupații de îngrijire

- Soluții pentru rostogolirea independentă în pat, ridicare și deplasare în afara patului,
- Soluții pentru a pătrunde în și a ieși din cadă, duș
- Soluții pentru a intra în și a ieși din mașină

Ocupații de îngrijire

- Soluții pentru toaleta independentă
hrănirea independentă,
- Soluții pentru reducerea durerii și
rigidității

Etc.

**Unele pot fi...adaptări ale
mediului, utilizarea de
echipamente asistive adaptate**

Exemple

Următoarele exemple reprezintă echipamente asistive care pot fi utilizate pentru compensarea:

- prinderii slabe a obiectelor,
- controlului motor fin diminuat,
- tremorului mâinilor.

Tuburi PVC...folosite pentru "prelungirea" unor ustensile



<http://agebb.missouri.edu/hort/meg/archives/v6n15/meg2.htm>

Utilizarea altor materiale, pentru a facilita prinderea mai sigură

- ...bandă izolatoare, accesorii pentru coarnele bicicletelor



<http://agebb.missouri.edu/hort/meg/archives/v6n15/meg2.htm>

Transformarea "ergonomică" a părții de prindere a obiectelor casnice, de îngrijire

- Majoritatea obiectelor/ustensilelor din comerț sunt concepute după standarde ergonomice, calculate pentru prinderea în condiții de forță, mobilitate, coordonare fină și grosieră determinate *statistic* și considerate *normale pentru majoritatea populației*

Dar...

....la persoanele cu Parkinson, aceste standarde nu se mai potrivesc...aşa cum nu se mai potrivesc nici persoanelor cu probleme reumatice, neurologice, copiilor etc.

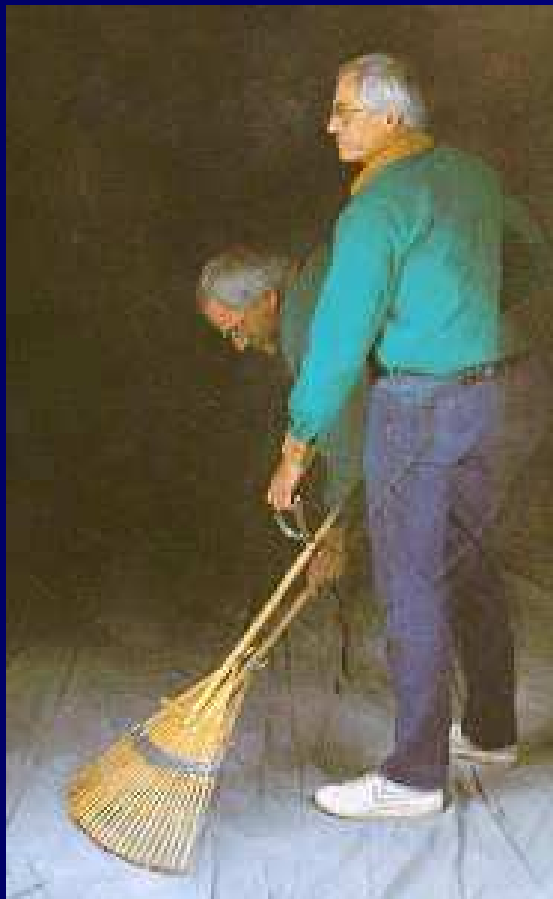
Soluții?

De exemplu: atașarea unor mânere suplimentare, poate facilita manipularea mai sigură a ustensilelor pentru îngrijirea grădinii



www.rakehandle.com

Adaptări pentru... o altă ergonomie



Alte soluții ...pentru alte probleme

- Atașarea de greutate la mânere facilitează precizia manipulării fine a obiectelor, prin diminuarea tremorului mâinilor (adaos de plumb în mânerul de lemn pentru un cuțit).



Îmbrăcatul

- Este o activitate care solicită coordonarea fină. Menținerea independenței se poate face cu ajutorul unor mici adaptări (exemplu, adaptarea fermoarului)



Ocupații de timp liber – dovezi științifice pentru o abordare remedială

- Pedalatul la bicicletă poate schimba viața unei persoane cu P., în opinia Clinicii din Cleveland.
- O cercetare a acesteia arată o reducere cu 35% a simptomelor, datorită folosirii pedalatului cu ritm rapid, de 80-90 revoluții/min.

Dar...

- Nu înseamnă că pedalatul rapid *vindecă* Parkinsonul, însă aceste evidențe demonstrează că apar adevărate diferențe în viața celor care încearcă această ocupație de timp liber...chiar și numai utilizând o bicicletă statică, ergonomică.

Pentru că alții consideră
că...dansul poate fi o alternativă de
petrecere a timpului liber...dar și
de recuperare



Dansul ?

- Permite menținerea mobilității, controlul balansului, prevenirea apariției posturilor vicioase (cifoza)



**Și dacă nu fac parte din
preocupările dvs. Toate
exemplele?**

Dacă aveți cu totul alte interese, pasiuni, valori?

....Atunci, un terapeut ocupațional vă poate ajuta să acționați în direcțiacare vi se potrivește!

Poate să vă vină mai ușor să continuați să faceți ceea ce sunteți obișnuit să faceți!

Practica TO

- Oferă clientului oportunitatea de a participa activ în negocierea scopurilor tratamentului, care reprezintă prioritatea și centrul evaluărilor, intervenției (*Client-centred – therapy*).

Practica TO în Parkinson

= LUCRUL ÎN ECHIPĂ



Pornind de la

- Scopuri și interese personale
- Valori personale,
- Potențialul prezent



Intervenția trebuie să creeze contextul de a lua DECIZII, la nivelul la care fiecare este capabil!!!

Vă mulțumesc și căutați un terapeut
ocupational!

Universitatea "Vasile Alecsandri" din
Bacău – Deprtamentul de Kinetoterapie și
Terapie ocupatională

Contact: gabriela.raveica@ub.ro