



LÁZNĚ 19. 03. 2018

Jak zvýšit kvalitu života stárnoucího člověka? Odpovědí je ergoterapie pro seniory

Ergoterapie je primárně určena osobám s postižením, ať už fyzickým či mentálním. Stejně tak napomáhá lidem navrátit se do aktivního běžného života...

Přibývající léta, zhoršující se zdravotní stav a postupná ztráta schopností, které ještě donedávna byly tak jednoduché a běžné. To jsou jen některé problémy, se kterými se potýká stárnoucí člověk. Postupně mu ochabují síly a pozbývá dovednosti k vykonávání běžných aktivit ve svém každodenním životě.

Stává se stále méně soběstačným, což **zhoršuje i jeho psychický stav - cítí se zkrátka takzvaně na odpis**. Přitom tento proces lze zpomalit a je možné stárnoucímu člověku pomoci udržet si své každodenní aktivity a schopnosti je provádět co nejdéle. Jak? Pomocí **ergoterapie**, která se provádí na klinikách, v rehabilitačních centrech nebo třeba v lázních.

Ergoterapie je **moderní rehabilitační léčebnou metodou**, která pomáhá lidem zapojovat se do běžných aktivit a činností. **Snaží se obnovovat, podporovat a rozvíjet jejich schopnosti**, které jsou pro život, práci i volnočasové aktivity nezbytné. Ergoterapie tak lidem **umožňuje žít plnohodnotný život** s co nejvyšší úrovní soběstačnosti.

Ergoterapie pomáhá lidem s postižením nebo po úrazech

Ergoterapie je primárně **určena osobám s postižením**, ať už fyzickým či mentálním. Stejně tak

[napomáhá lidem navrátit se do aktivního běžného života](#) například po úrazech či nějakém závažném onemocnění. **Jde o rehabilitaci**, která těmto lidem **pomáhá obnovit a rozvíjet schopnosti potřebné k sebeobsluze**, práci a normálnímu fungování v běžném životě. Zaměřuje se tedy na rozvoj hrubé i jemné motoriky, koordinace pohybů, ale i výkonnosti mozkových funkcí, vnímání a podobně.

Ergoterapie pro seniory i pro děti

Známa je samozřejmě také **ergoterapie pro seniory**, která usiluje o zapojení starších lidí do činností, které jim byly předtím znemožněny, zejména jejich zdravotním stavem. Pomáhá jim **zachovávat si schopnosti a dovednosti i v pokročilém věku** a s přibývajícími zdravotními problémy. Ergoterapie pro seniory tak představuje také prevenci udržující jejich schopnosti.

Ergoterapie se rovněž využívá **při rehabilitaci dětí**. Zejména těch, které mají [diagnostikované problémy s motorikou nebo ADHD](#). Velmi účinnou a prospěšnou může být také pro děti, které trpí nějakou vrozenou genetickou vadou omezující jejich pohyb a vývoj.

Léčba prací či hrou

Ergoterapie je chápána v podstatě jako terapie prací. **Pomocí smysluplného zaměstnávání totiž pomáhá zachovávat, využívat, obnovovat a dále rozvíjet schopnosti jedince** potřebné pro běžné činnosti. Usiluje tak o dosažení maximální soběstačnosti člověka a o zvýšení kvality jeho života. U dětí se hojně využívá **terapie hrou**.

Jako terapeutická metoda ergoterapie využívá pro podporu zapojení jedince do různých činností **specifické metody a techniky**, soustředí se také na **trénink jednotlivých schopností** a rozvoj motorických dovedností. Zabývá se ale i **poradenstvím**, kdy se snaží například rodině ukázat, jak se starým či nemocným člověkem pracovat a jak mu pomáhat. Součástí ergoterapie je také **návrh přizpůsobení prostředí**, třeba bytu či pracoviště, aby bylo pro pacienta co **nejvhodnější, bezpečné a bezbariérové**. Stejně tak ergoterapeuti **navrhují protetické a kompenzační pomůcky** usnadňující léčeným každodenní život.

Terapie vždy vychází z aktuálního stavu konkrétních pacientů a přizpůsobuje se jim tak, aby jim léčení mohlo poskytnout co nejlepší výsledky na míru jejich potřebám.



Praxe v lázních i na klinikách

Ergoterapie probíhá na **specializovaných odděleních klinik, v rehabilitačních a terapeutických zařízeních, v lázních nebo třeba ve školských zařízeních** pod dohledem ergoterapeutů. Existují také **ergoterapeutické dílny**, které umožňují pacientům vybrat si podle osobních potřeb a preferencí takovou, která jim bude vyhovovat a která bude rozvíjet činnosti, které potřebují. Součástí ergoterapie tak bývají různé **výtvarné a kreativní dílny všeho druhu**, zahradnické dílny či dílny řemeslné a další.

Jaké výsledky můžeme od ergoterapie očekávat?

Ergoterapie pro seniory, děti nebo osoby s nejrůznějším postižením slouží především jako rehabilitační metoda, která má **usnadnit a podpořit vstup či návrat do běžného života nebo pomoci zachovat soběstačnost člověka** co nejdéle, i přes zdravotní problémy a pokročilý věk. Od ergoterapie si lidé slibují rozvoj a podpoření schopností, které nezbytně potřebují pro sebeobsluhu, pro práci i pro volnočasové aktivity.

Tím, že **ergoterapie podporuje soběstačnost člověka**, pečuje tak i o jeho **zdraví a celkovou duševní pohodu**. Napomáhá mu rovněž k začlenění do společnosti a naplnění jeho sociální role. To všechno prostřednictvím různých aktivit a práce.

Máte ve svém okolí někoho, kdo pomalu ztrácí své schopnosti zvládat každodenní činnosti? Ergoterapie mu může výrazně pomoci a opět mu navrátit chuť do života!