

Η ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Ιωάννα ΤΖΟΝΙΧΑΚΗ

Mendor
EDITIONS S.A.

9 780111

Η ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ



Σελινούντος 3, 14231 Νέα Ιωνία
Τηλ.: 210 - 27 23 094 /-095 /-065
Fax: 210 - 27 23 698
e-mail: info@mendor.gr

Η Εργοθεραπεία στους Ηλικιωμένους

MENDOR Editions S.A.
Copyright © 2010
ISBN: 978-960-8371-39-2

Το βιβλίο αυτό, περιλαμβανομένων όλων των τμημάτων του, προστατεύεται νομικά από πνευματικά δικαιώματα. Οποιαδήποτε χρήση, εκμετάλλευση ή εμπορευματοποίηση, πέρα των στενών ορίων που ορίζονται από τη νομοθεσία περί πνευματικών δικαιωμάτων, χωρίς την έγγραφη συγκατάθεση του εκδότη, είναι παράνομη και υπόκειται σε διώξεις. Αυτό αφορά ιδίως στη φωτοτύπηση, αντιγραφή, πολυγράφηση, κατασκευή μικροφίλμ και την επεξεργασία και αποθήκευση ηλεκτρονικών δεδομένων.

615.551 508 46
T20

ΕΥΔΟΞΟΣ

2013

Τ.Ε.Ι. ΑΘΗΝΑΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
Αρ. 110. 81193

Η ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Ιωάννα ΤΖΟΝΙΧΑΚΗ

Καθηγήτρια Εργοθεραπείας
Τμήμα Εργοθεραπείας – Τ.Ε.Ι. Αθήνας

Τ.Ε.Ι. ΑΘΗΝΑΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

2010

Mendor

EDITIONS S.A.

*Στη μνήμη της μητέρας μου Αιμιλίας
Στα παιδιά μου Αιμιλία και Νίκο*

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	xiii
1. ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΓΗΡΑΤΕΙΩΝ	1
1.1 Χρονολογική ηλικία	1
1.2 Σωματική ηλικία και βιολογική.....	2
1.3 Ψυχοσυναισθηματική ηλικία	2
1.4 Κοινωνική ηλικία.....	2
1.5 Λειτουργική ηλικία	3
2. ΓΗΡΑΝΣΗ ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ	5
3. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΔΟ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	7
3.1 Αλλαγές στην εξωτερική εμφάνιση	7
3.2 Αλλαγές στο μυϊκό σύστημα.....	7
3.3 Αλλαγές στο καρδιαγγειακό σύστημα.....	8
3.4 Αλλαγές στο αναπνευστικό σύστημα.....	8
3.5 Αλλαγές στο ουροποιητικό σύστημα	8
4. ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ-ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	9
4.1 Η όραση	9
4.2 Η ακοή	9
4.3 Η γεύση, η οσμή και η αφή	10
4.4 Η θερμοκρασία, ο πόνος και η κιναισθησία στους ηλικιωμένους.....	10
4.5 Αντίληψη και ηλικία.....	10
5. ΠΡΟΣΟΧΗ, ΜΝΗΜΗ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑ	11
5.1 Επιλεκτική προσοχή	11
5.2 Διαιρεμένη προσοχή.....	11
5.3 Μνήμη και Ηλικία.....	11
6. ΘΕΩΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΓΗΡΑΤΕΙΑ	13
7. ΘΕΩΡΙΕΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΔΟΤΗΣΗΣ	15
8. ΜΟΝΤΕΛΑ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	17
8.1 Το Μοντέλο Λειτουργικής Ενασχόλησης.....	17
8.2 Το Αναπτυξιακό Μοντέλο της Llorens	18
8.3 Το Μοντέλο της Γνωστικής Δυσλειτουργίας της Allen.....	18
8.4 Το Μοντέλο της Ανθρώπινης Λειτουργικής Ενασχόλησης	19

9. ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΔΟΤΗΣΗ	21
9.1 Οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου στους συνταξιούχους	21
9.2 Ποιότητα ζωής - Ικανοποίηση από τη ζωή	22
10. ΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΗΡΙΑ, ΣΤΑΔΙΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ-ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΧΗΜΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ	23
10.1 Ψυχολογικές αντιδράσεις.....	23
10.2 Στάδια προσαρμογής στην κινητική δυσλειτουργία και στόχοι της εργοθεραπείας	25
10.3 Εικόνα σώματος, σχήμα σώματος, τύποι διαταραχών, εργοθεραπεία	26
11. ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ	29
11.1 Νόσος Alzheimer.....	29
11.1.1 Επιδημιολογία.....	29
11.1.2 Συμπτωματολογία	29
11.1.3 Εργοθεραπεία και άτομα με άνοια τύπου Alzheimer.....	30
11.1.4 Εργοθεραπευτική αξιολόγηση ατόμων με άνοια τύπου Alzheimer	30
11.1.5 Στόχοι της Εργοθεραπείας.....	31
11.1.5 Εργοθεραπευτική προσέγγιση ατόμων με άνοια τύπου Alzheimer	31
11.2 Η κατάθλιψη στους ηλικιωμένους	33
11.2.1 Επιδημιολογικά στοιχεία	33
11.2.2 Συμπτωματολογία και παρέμβαση	34
12. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ-ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ.....	37
12.1 Πώς ορίζεται ο πόνος	37
12.2 Εργοθεραπευτική προσέγγιση και παρέμβαση στην αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου	39
12.2.1 Έργο-Δραστηριότητα	39
12.2.2 Τομείς ζωής	40
12.2.2.1 Δραστηριότητες καθημερινής ζωής	40
12.2.2.2 Παραγωγικές δραστηριότητες	40
12.2.2.3 Δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου	41
12.2.3 Θεωρία της Ροής.....	42
13. ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ.....	43
13.1 Δραστηριοποίηση του ηλικιωμένου	43
13.2 Εργοθεραπεία και ηλικιωμένοι με κινητικά προβλήματα.....	45
13.3 Αυτοεξυπηρέτηση	47
14. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ	49
15. ΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΙΕΡΓΑΣΙΕΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ ΠΟΥ ΠΕΘΑΙΝΕΙ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥΣ.....	51
15.1 Η θεωρία της Kübler-Ross.....	51
15.2 Οι φάσεις κατά Pattison στο διάστημα μεταξύ ζωής και θανάτου.....	52
15.3 Η εργοθεραπεία στους επιθανάτιους ασθενείς	53
16. Η ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ	55
16.1 Αιτιολογία-κλινική εικόνα της ρευματοειδούς αρθρίτιδας.....	55
16.2 Σκοπός της εργοθεραπευτικής αξιολόγησης	56

16.3 Εργοθεραπευτική αξιολόγηση	57
16.3.1 Λειτουργική αξιολόγηση.....	57
16.3.2 Δραστηριότητες καθημερινής ζωής.....	58
16.3.3 Κλίμακες αξιολόγησης.....	58
16.4 Εργοθεραπευτική παρέμβαση	60
16.4.1 Παραμορφώσεις δακτύλων που εμφανίζονται στη ρευματολογία και ανάλογοι νάρθηκες	64
16.4.2 Παρέμβαση στις δραστηριότητες καθημερινής ζωής	65
16.4.3 Εργοθεραπευτικές προτάσεις για το σπίτι	68
16.4.4 Ψυχολογική υποστήριξη - Συμβουλευτική.....	69
17. Η ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ PARKINSON.....	71
17.1 Στάση του παρκινσονικού όταν είναι όρθιος	71
17.2 Η απώλεια των αυτοματοποιημένων λειτουργιών.....	72
17.3 Διαταραχές ομιλίας.....	72
17.4 Διαταραχές του γραψίματος	72
17.5 Τομείς δραστηριοποίησης με εργοθεραπευτικά προγράμματα	72
18. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟΥ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΚΙΝΗΤΟΥ ΑΝΑΠΗΡΙΚΟΥ ΑΜΑΞΙΔΙΟΥ ΚΑΙ Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ	77
18.1 Χαρακτηριστικά ενός χειροκίνητου αναπηρικού αμαξιδίου	78
18.2 Ηλεκτροκίνητα αναπηρικά αμαξίδια	81
18.3 Μέθοδοι Μεταφοράς	82
19. ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΕΤΗΣΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ.....	85
19.1 Κοινόχρηστοι χώροι-είσοδος.....	85
19.2 Περιοχή άνετης προσέγγισης-ζώνη ορατότητας-εσωτερικοί χώροι	86
19.3 Προσαρμογές στην κοινότητα	89
20. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	91

Πρόλογος

Η πρόοδος της ιατρικής και της τεχνολογίας σήμερα, όπως και η άνοδος της ποιότητας ζωής των ατόμων στις αναπτυγμένες χώρες οδήγησαν στην αύξηση του μέσου όρου ζωής των ηλικιωμένων. Όμως, η αύξηση του αριθμού της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας χρειάζεται και κατανόηση και εξειδικευμένη βοήθεια ώστε να απολαμβάνει με πληρότητα την καθημερινότητα και γενικά τη ζωή. Μία από τις ειδικότητες που διαδραματίζει ουσιαστικό ρόλο στην αντιμετώπιση των δυσκολιών του ηλικιωμένου ατόμου είναι η εργοθεραπεία. Η εργοθεραπεία είναι η επιστήμη που μελετά τις λειτουργικές ενασχολήσεις του ατόμου στους τομείς της αυτοφροντίδας, της παραγωγικότητας και του ελεύθερου χρόνου. Στόχος της εργοθεραπείας είναι να αντιμετωπίσει τα προβλήματα που εμφανίζονται στους παραπάνω τομείς και που ευθύνονται για τη δυσλειτουργία του ατόμου στις ενδοπροσωπικές και διαπροσωπικές του σχέσεις, αλλά και στην αλληλεπίδραση του με το υλικό περιβάλλον του. Τα εργοθεραπευτικά προγράμματα αποβλέπουν και στην πρόληψη για διατήρηση της ανεξαρτητοποίησης του ατόμου με ή χωρίς τεχνικά βοηθήματα ή/και προσαρμογές για την καλύτερη ένταξη του στο περιβάλλον.

Ο εργοθεραπευτής συγκεντρώνοντας στοιχεία από την αξιολόγηση του ατόμου, καταστρώνει το ανάλογο θεραπευτικό, εκπαιδευτικό ή συμβουλευτικό πρόγραμμα για αυτό το άτομο. Εφαρμόζει τεχνικές παρέμβασης που θα συμβάλουν στη διατήρηση, βελτίωση και αποκατάσταση των αισθητικοκινητικών, γνωστικών, αντιληπτικών, νευρομυϊκών ή συναισθηματικών λειτουργιών που χρειάζονται για την επίτευξη ενός έργου.

Το βιβλίο αυτό βασίστηκε σε εγκεκριμένες διδακτικές σημειώσεις για τους φοιτητές στο Τμήμα Εργοθεραπείας του ΤΕΙ Αθήνας στο αντίστοιχο μάθημα του προγράμματος σπουδών. Στην αρχή του βιβλίου γίνεται προσπάθεια ορισμού των γηρατειών, δίνονται κάποια στοιχεία δημογραφικά για τη γήρανση του πληθυσμού και αναφέρονται τα προβλήματα του οργανισμού που γερνά φυσιολογικά και που επηρεάζουν τους στόχους και την επιλογή των προγραμμάτων της εργοθεραπείας. Οι θεωρίες συνταξιοδότησης και η προσαρμογή σε αυτήν, οι θεωρίες για τα γηρατεία και τα θεωρητικά μοντέλα εργοθεραπείας που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε ηλικιωμένα άτομα είναι η αρχή κατανόησης των αναγκών των ατόμων αυτών. Οι απώλειες σε αυτή τη ηλικία είναι πολλές και σε πολλά επίπεδα. Για να βοηθηθεί ο ηλικιωμένος χρειάζεται να κατανοήσουμε τις ψυχολογικές διεργασίες που περνά ένα άτομο στην επικείμενη αλλαγή που κάποιες φορές μπορεί να είναι και μοιραία. Η παρέμβαση της εργοθεραπείας σε ηλικιωμένα άτομα που ζουν στην κοινότητα, σε άτομα με άνοια τύπου Alzheimer, με κατάθλιψη, με ρευματοειδή αρθρίτιδα, με Parkinson, με σωματικά προβλήματα, καθώς και με χρόνιο πόνο αναφέρονται πιο ειδικά. Επειδή τα ηλικιωμένα άτομα ανήκουν στην κατηγορία των ατόμων με μειωμένη κινητικότητα, είναι πολύ πιθανόν κάποια στιγμή να χρειαστούν ένα αναπηρικό αμαξίδιο για τις δραστηριότητες τους. Τα κριτήρια επιλογής και η σπουδαιότητα της καλής χρήσης του αναπηρικού αμαξιδίου αναλύονται, καθώς και η εργονομική διευθέτηση του χώρου παραμονής του ηλικιωμένου ατόμου με δυσλειτουργία. Οι επιμέρους ενότητες πλαισιώνονται με φωτογραφίες που θεωρήθηκε αναγκαίο να δοθούν προς διευκόλυνση και επεξήγηση των όσων αναφέρονται στο κείμενο.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η ενασχόληση μου με το γήρας ξεκίνησε από την αρχή της επαγγελματικής μου καριέρας και το ενδιαφέρον μου για τα ηλικιωμένα άτομα δεν έπαψε να υπάρχει. Η εμπειρία μου ως εργοθεραπεύτρια στο ξεκίνημα της λειτουργίας των ΚΑΠΗ μου έδωσε την ευκαιρία να διαπιστώσω ότι οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας είναι δημιουργικοί και παραγωγικοί και αντιμετωπίζουν τη ζωή με τη σοφία που θα ήταν καλό να αφουγκραστούν οι νεότεροι. Για όλα όσα απεκόμισα από αυτούς, τους ευχαριστώ πάρα πολύ.

Η απόφαση έκδοσης αυτού του βιβλίου οφείλεται στην παραίνεση της κ. Βάλιας Καλαϊτζή και από αυτό το βήμα θα ήθελα να της εκφράσω τις αμέριστες ευχαριστίες μου. Η τελική του μορφή οφείλεται και στη βοήθεια της κ. Λίζας Βλάχου. Η επί χρόνια συμπόρευση των φίλων και συναδέλφων εργοθεραπευτριών, τ. Καθηγητριών Εφαρμογών στο Τμήμα Εργοθεραπείας του ΤΕΙ Αθήνας της Μαρίας Σηφάκη, την οποία ευχαριστώ και για τις φωτογραφίες αυτού του βιβλίου, και της Ειρήνης Μαλαματίδου, αλλά και της αδερφής μου Δέσποινας υπήρξε άκρως υποστηρικτική. Τέλος, οφείλω ένα μεγάλο ευχαριστώ στις φοιτήτριες και τους φοιτητές μου για την υποστήριξή τους και την ενεργό συμμετοχή τους στην εκπαιδευτική διαδικασία και ελπίζω ότι τους μετέδωσα την αγάπη μου για τα ηλικιωμένα άτομα.

Ιωάννα Τζονιχάκη
Καθηγήτρια Εργοθεραπείας
Προϊσταμένη Τμήματος Εργοθεραπείας Τ.Ε.Ι. Αθήνας

Η Ιωάννα Τζονιχάκη είναι Καθηγήτρια Εργοθεραπείας στο Τμήμα Εργοθεραπείας της Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας του Τ.Ε.Ι. Αθήνας. Είναι Προϊσταμένη του Τμήματος Εργοθεραπείας για πάνω από 10 (δέκα) χρόνια. Από το 2002-2005 διετέλεσε Αντιπρόεδρος του ΤΕΙ Αθήνας.

Είναι απόφοιτος του μοναδικού μέχρι σήμερα τμήματος Εργοθεραπείας του Τ.Ε.Ι. Αθήνας και στη συνέχεια έκανε σπουδές στην Αποκατάσταση με έμφαση στις νευρομυϊκές δυσλειτουργίες ενηλίκων στο Πανεπιστήμιο Paris-X-Val de Marne. Είναι κάτοχος μεταπτυχιακού D.E.A. και Doctorat (pouveau régime) στην Ψυχοπαθολογία και στη Διαφορική Ψυχολογία από το Πανεπιστήμιο Paris-X-Nanterre.

Έχει κλινική και επαγγελματική εμπειρία ως Εργοθεραπεύτρια σε γηριατρικά πλαίσια και σε κέντρα αποκατάστασης, ιδιωτικά και πανεπιστημιακά της Αθήνας και του Παρισιού. Διδάσκει στο Τμήμα Εργοθεραπείας του Τ.Ε.Ι Αθήνας από το 1984. Υπήρξε επιστημονική υπεύθυνη και συντονίστρια σε ερευνητικά προγράμματα και δίδαξε σε μεταπτυχιακά προγράμματα.

Το συγγραφικό και ερευνητικό της έργο εστιάζεται στην Εργοθεραπεία στο χώρο της γεροντολογίας και της νευρομυϊκής αποκατάστασης ενηλίκων και περιλαμβάνει σειρά δημοσιευμένων άρθρων και μελετών σε ελληνικά και κυρίως ξενόγλωσσα περιοδικά. Συμμετείχε με ανακοινώσεις σε πανελλήνια και διεθνή συνέδρια με θέματα που αφορούν την κατάθλιψη, μοναξιά, αυτοεκτίμηση, τις δραστηριότητες καθημερινής ζωής, την ποιότητα και ικανοποίηση από τη ζωή, την προσωπικότητα, τα ηλικιωμένα άτομα και άτομα με νευρομυϊκές δυσλειτουργίες.