

OSNOVE RADNE TERAPIJE

Prim. mr. sc. Mladenka Naletilić dr. med.

Literatura:

- Šimunović D: Odabrana poglavlja iz radne terapije. Zagreb: Visoka zdravstvena škola, 1998.
- Šimunović D: Radna terapija u pedijatriji. Zagreb: Visoka zdravstvena škola, 1999.
- Hagedorn R: Occupational therapy: foundations for practice; Models, frames of reference and core skills. London: Churchill Livingstone, 1992.
- Hagedorn R: Tools for practice in OT- A structured approach to core skills and processes. London: Churchill Livingstone, 2000.
- Cutler S: Psychosocial occupational therapy- A holistic approach. Singular Publ. Group, 1998.
- Levin J.E., Reed C.A.: Creative problem solving in occupational therapy, Lippincott, 1998
- Villeneuve M. Edukacijski program radne terapije. Queen's university, Kanada

Povijest:

- Kraj osamnaestoga stoljeća
- Phillipe Pinel /fr. liječnik i filozof/; William Tuke
- Etičko liječenje duševnih bolesnika - rad (okupacija), vjera i svrsishodna aktivnost
- Maksimalizacija funkcijskih sposobnosti i minimalizacija znakova duševne bolesti

- Sredinom 19. stoljeća - “zlatno doba” primjene etičkog liječenja i okupacije u američkim bolnicama
- Građanski rat
- Susan Tracy - početak dvadesetog stoljeća-edukacija med.sestara za korištenje aktivnosti kao važan dio liječenja mentalnih bolesnika – “occupation nurse”
- 1917. god – Udruženje za promociju radne terapije, Američka udruga za radnu terapiju, danas

- Programi za liječenje i pomoć povrijeđenih vojnika - prvi svjetski rat
- Nakon završetka drugog sv. rata radna th se počela koristiti i u liječenju fizičkih oboljenja i oštećenja
- 1947. god. prvi časopis “Radna terapija i rehabilitacija”
- 1960. god – specijalizirana primjena

- Od osamdesetih godina prošlog stoljeća radna th se više fokusira na poboljšanje kvalitete života oboljele osobe, prevenciju, održavanje neovisnosti i samostalnosti
- Dinamičan proces, u stalnom razvoju, usmjeren na zanimanje
- Razvojni poremećaji, CP, deficit pažnje, autizam, Down sindrom, moždani udar, artritisi, ozljede glave i kralješnice, šećerna bolest, srčana oboljenja, demencija i sl.

- 1930. god - prva primjena RT u Republici Hrvatskoj u duševnoj bolnici Vrapče
- Ortopedski i plućni bolesnici
- Nakon drugog svjetskog rata – masovnija primjena u drugim oblastima medicine

- Council of occupational therapist of the European countries (**COTEC**)
- 1986. god (predstavnicima 20 evropskih nacionalnih udruženja radnih terapeuta)
- Razvija, ujednačava, poboljšava standarde profesionalne primjene radne terapije i edukacije kao i unaprjeđuje teoriju radne terapije diljem Evrope

- The European network of occupational therapy in higher education- **ENOTHE**
- 1995. za zemlje EU
- Poboljšanje kvalitete edukacije i razvoj jedinstvene dimenzije akademskog obrazovanja kroz suradnju između univerziteta, škola te akademskih i/ili profesionalnih udruga
- Ujediniti evropske programe za edukaciju RT
- Poboljšati evropske standarde u izobrazbi RT koristeći WFOT standarde i metode
- Osigurati stalnu izobrazbu u RT

- The world federation of occupational therapist – **WFOT**
- 1952. god
- Službena međunarodna udruga za promoviranje radne terapije i ključni međunarodni predstavnik radne terapije i terapeuta
- Promovira međunarodnu suradnju između različitih udruga radnih terapeuta i drugih profesionalnih grupa; usavršava primjenu i standarde radne terapije, etiku struke; razmjenu informacija
- Suraduje s nevladinim organizacijama: UNICEF, UNESCO, svjetska konfederacija fizikalnih terapeuta i sl.

- Hrvatska udruga radnih terapeuta – **HURT**
- profesionalna udruga koja promiče interese radnih terapeuta u RH, promovira i podiže razinu stručnosti i etičnosti svojih članova
- Sljedbenik je Društva fizioterapeuta i radnih terapeuta osnovanog 1956. god i Udruženja radnih terapeuta osnovanog 1991. god

Definicija:

- “Terapijska uporaba rada, aktivnosti samozbrinjavanja i slobodnih aktivnosti za poboljšanje razvoja i suzbijanje onesposobljenja. Može uključivati prilagodbu zadataka ili okruženja za postizanje najviše moguće neovisnosti i poboljšanje kakvoće života”- 1976. g (American occupational therapy association)

- RT je zasnovana na vjerovanju da smisljena aktivnost, uključujući njene međuljudske i ekološke komponente, može biti korištena za prevenciju onesposobljenja, te postizanje maksimalne adaptacije - AOTA
- Umjetnost i znanost

- “Umijeće posla življenja”- AOTA
- “Uči ljude hodati, ali i plesati”- Redge Campbel
- “Radna terapija – razlika između života i življenja”

- RT holistički pristupa svakoj individualnoj osobi i promatra i svrsishodno uvježbava različite aktivnosti osobe kojoj je potrebna pomoć u obavljanju tih aktivnosti
- Osobe se shvaćaju kao integrirani pojedinci unutar kojih se ne može izdvojiti niti jedno područje disfunkcije kao zasebni entitet, već kao dio cjelovite osobe
- Usmjeren je na davanje prilike pojedincu da uvježba određene funkcije i pojedine aktivnosti što podiže samopouzdanje i time dosezanje maksimalnog preostalog potencijala

- RAD je vodeće načelo u RT
- Čovjek je aktivno biće koji kroz svrsishodne aktivnosti ostvaruje interakciju s okolinom i njome manipulira
- Korištenje pažljivo odabranih aktivnosti kao medija u liječenju
- Aktivnost je neophodna za našu egzistenciju, nudi nagrade i postignuća, ali i ograničenja i frustracije

- Nesvrhovita aktivnost je ona koja se izvodi aktivnosti radi, a ne kao put do nekog cilja
- Izvodi se kao dio nekog terapijskog recepta
- Svrhovita/smisljena aktivnost je ona koja je povezana s klijentovim poslom ili aktivnostima koje svakodnevno obavlja doma

- Tri kategorije aktivnosti: samozbrinjavanje (dnevne aktivnosti), produktivnost (radna aktivnost) i odmor (igra i razonoda)
- Ova tri područja djelatnosti su pod utjecajem mentalnih, fizičkih, sociokulturoloških i duhovnih odrednica pojedinca
- Zdrava, funkcionalno sposobna osoba ima uravnoteženu integraciju ove četiri sastavnice

- Mentalna sastavnica uključuje kognitivne, afektivne i voljne funkcije-interakcijama s okruženjem i drugim ljudima osoba razvija svijest o svojoj osobnosti
- Fizička sastavnica uključuje motoričku i osjetilnu funkciju-potreba za hranom, sigurnošću, seksom i samozbrinjavanjem
- Socio-kulturološka sastavnica uključuje vjerovanja, sustav osobnih vrijednosti, životno okruženje-kroz kontakt s drugima iskušavaju se emocije i osjećaji

- Duhovna sastavnica uključuje prirodu, značenje života, svrha postojanja, mjesto u svemiru
- Radnoterapijska procjena i testovi obuhvaćaju analizu funkcioniranja osobe unutar svake od ovih sastavnica, potrebnih vještina i prilagođenog ponašanja klijenta
- Radnoterapijska praksa je orijentirana ka klijentu, svakoj se osobi pristupa individualno

upućivanje

- Klijent se upućuje na radnu th od strane stručnjaka koji je za to određen unutar ustanove-fizijatar (najčešće)
- Terapeut određuje je li klijent primjeren za program RT

- **Procjena:**
 1. *prikupljanje* specifičnih podataka o pacijentu (klijent, obitelj, organizacije iz zajednice u kojoj stanuje i radi) putem intervjua, promatranja, uzimanje statusa, pomoću mjernih instrumenata
 2. *analiza i prikaz podataka*
 3. *identifikacija problema*
 4. *preporuka za radnoterapijski program ili vraćanje klijenta*
 5. *predočavanje rezultata* procjene klijentu, obitelji i članovima rehabilitacijskog tima

- Terapija je potrebna ako se razlog za to nalazi u najmanje jednoj od tri kategorije aktivnosti-dnevne aktivnosti, radne aktivnosti, igra i zabava

- Jedinstvena terminologija stvorena od Američke Udruge Radne Terapije (AOTA)- jezik RT
 1. Područje izvođenja aktivnosti
 2. Sadržaj izvođenja aktivnosti
 3. Kontekst izvođenja aktivnosti

Područje izvođenja aktivnosti:

- Čine ga tri velike kategorije obuhvaćene pokretima: dnevne aktivnosti, radne te igra i zabava
- Mogu se dalje raščlanjivati na potkategorije tipičnih aktivnosti koje pojedinac obavlja
- RT odlučuje hoće li ih smjestiti unutar jednoga ili više područja izvođenja radnje

Sadržaj izvođenja aktivnosti:

- Obuhvaća sastavnice: senzomotorne, kognitivne, psihosocijalne i psihološke
- Temeljna ljudska sposobnost koju imaju svi ljudi unutar područja izvođenja radnje

Kontekst izvođenja aktivnosti:

- Vremenski aspekt i okolina
- Vremenski aspekt: kronološko razdoblje u životu pojedinca, razvojno razdoblje (životni ciklus pojedinca)
- Okolina je uvjetovana psihološkim, socijalnim i kulturološkim značajkama
- Sve situacije u kojima se pojedinac nalazi
- Znatno utječe na kvalitetu izvođenja radnje

područje izvedbe:

1. Aktivnosti dnevnoga života

- samonjega, oralna higijena, kupanje/tuširanje, briga o osobnim pomagalima, odijevanje, hranjenje, uzimanje lijekova, tjelesna aktivnost i prehrana, komunikacija, mobilnost, seksualnost

2. Radne aktivnosti/produktivnosti

- produktivnost u domaćinstvu, briga za druge, edukacija, stručne aktivnosti

3. Igra i razonoda

- Planiranje i prakticiranje igre, održavanje ravnoteže između igre i produktivnih aktivnosti i ADŽ

Sastavni dijelovi aktivnosti:

- A. Senzomotorička sastavnica
- B. Operacija mišljenja
- C. Psihosocijalne vještine

Senzorimotorička sastavnica

- Senzorička svjesnost - primanje i razlikovanje senzoričkih informacija
- Senzorička obrada - analizatori senzoričkih informacija: taktilni, proprioceptivni, vestibularni, vizualni, auditivni, okusni, njušni
- Perceptivna obrada - razlikovanje osnovnih značajki predmeta, uspoređivanja značajki (stereognozija, kinestezija, osjet bola, shema tijela, percepcija lijevo-desno, prostorna percepcija, konstanta predmeta, vizualno zatvaranje, dubinska percepcija, spacijalna percepcija)

2. Neuromuskularna sastavnica

- refleks, opseg pokreta, mišićni tonus, snaga, izdržljivost, posturalna kontrola, posturalna prilagodba, integritet mekih tkiva

3. Motorička sastavnica

- koordinacija, uvrtnje tijela, bilateralna koordinacija, fina koordinacija, praksija, vizuo i oralno motorička integracija

Operacije mišljenja i sastavni dijelovi:

- Razina probuđenosti - sposobnost primanja i odgovora na stimulaciju iz okoline
- Prepoznavanje - lica unutar obitelji, objekata, predmeta
- Orijehtacija - prepoznavanje osoba, mjesta, vremena, situacija
- Pozornost - koncentracija na zadatak kroz određeno vrijeme
- Pamćenje

- Sekvencioniranje - spremanje informacija i pojmova u redoslijed
- Rješavanje problema - prepoznavanje i definiranje problema, izrada plana za rješavanje, provjeravanje dobivenih rezultata
- Učenje - usvajanje novih koncepata i ponašanja
- Generalizacija - primjena prethodno naučenog u novim situacijama

Psihosocijalne vještine:

- Psihološke: vrednovanje (prepoznavanje ideja koje su važne za sebe i druge); interes (prepoznavanje mentalnih i tjelesnih aktivnosti koje odražavaju pozornost); koncept osobnosti (razvijanje tjelesne, emocionalne i vrijednosti vlastitog spola)
- Socijalne: društvena uloga (prepoznavanje i održavanje funkcija preuzetih ili usvojenih u društvu); društveno ponašanje (interakcija unutar društva uporabom manira, personalnog prostora, vlastito izražavanje prihvatljivo za okolinu); međuljudske vještine (korištenje verbalne i neverbalne komunikacije); samoizražavanje (upotreba stilova i vještina za izražavanje misli, osjećaja i potreba);

- Samooblikovanje: reprodukcija vještina (učenje vladanja stresom); raspolaganje vremenom (planiranje vremena za posao, razonodu, vrijeme za sebe); samokontrola (prilagodba vlastitog ponašanja na potrebe okoline)

Kontekst izvedbe

- Vremenski aspekt: kronološki (individualne godine); razvojni aspekt (faza sazrijevanja i odrastanja); životni ciklus (faza karijere, faza roditeljstva, faza školovanja...); zdravstveni ciklus (dio vremena nesposobnosti kao što su akutne ozljede ili bolesti, kronične bolesti)
- Okolina: fizička (okruženje); socijalna (relacije jednog čovjeka ka drugima); kulturološka (običaji, vjerovanja, norme ponašanja, obrazovanje, zaposlenje, ekonomska podrška)

Hijerarhija performanse

- Aktivnost je osnovna sastavnica hijerarhije obavljanja procesa i uključuje specifične radnje i dužnosti koje se mogu naučiti
- Zadatak je niz aktivnosti koje imaju zajedničku namjenu i integrirane su u smislenu cjelinu. Njegovo izvođenje zahtjeva motivaciju.
- Okupacija je na vrhu hijerarhije i pod utjecajem je individualnih sposobnosti i čimbenika okoline. Zahtjeva razmatranje individualnih vrijednosti, ciljeva, motivacije, interesa, uloga, kulturnih utjecaja i okoline

okupacija	kućanica
zadatak	čišćenje kuće
aktivnost	usisavanje

- Okupacija se izvodi u kontekstu individualnih uloga (uloga majke - hranjenje i skrb o djeci, kupovina, financije kućanstva)
- U stalnom je međudjelovanju s osobom i njenom okolinom
- Suština pregleda i procjene u RT bi trebala biti okupaciona uloga i aktivnost, a ne više evaluacija fizičke sastavnice (snaga, opseg pokreta, tonus mišića i sl.)

Rad u timu

- Multidisciplinarni pristup - svaki profesionalac posebno pristupa klijentu i usko se drži svoje oblasti rada
- Interdisciplinarni pristup - pojedine uloge u timu su jasno definirane, ali se preklapaju i jedan član tima može preuzeti ulogu drugog člana ili mu pomagati (RT može pomagati FT i obrnuto)

- Vođa tima je osoba koja preuzima odgovornost za provedbu i izvršavanje odluka tima, koordiniranje članova tima, delegiranje određenih zadataka
- Formalni vođa je postavljen od strane ustanove (npr. predstojnik klinike)
- Timski sastanci i konzultacije
- Jasna i otvorena komunikacija
- Međusobno povjerenje i poštovanje
- Želja za postizanjem zajedničkog cilja
- Odgovarajuće vodstvo
- Razumijevanje uloga članova tima

Rehabilitacijski tim:

- **Liječnik** - pregledava klijenta, procjenjuje stanje i propisuje terapiju
- **Med.sestra** - pomaže liječniku, educira klijenta, njeguje
- **Radni terapeut** - pomaže klijentu naučiti kako postati maksimalno neovisan u ASŽ, pojednostavljuje aktivnosti, poboljšava mobilnost, koordinaciju i sl,
- **Fizioterapeut** - dizajnira program fizikalne th i provodi edukaciju klijenta
- **Socijalni radnik** - pomaže kod osobnih i obiteljskih problema, ishodi materijalnu pomoć, savjetuje u svezi zapošljavanja ili mirovine
- **Psiholog** - procjenjuje i pomaže kod psiholoških i emocionalnih problema, olakšava nošenje sa stresom

■ **Pacijent/klijent**

- Klijent-orijentirani pristup
- Klijent je uključen u donošenje odluka
- Aktivni je učesnik u radnoj th
- Ravnopravan partner
- Pomoći mu u stvaranju ideje o tome što je moguće
- Pomoći mu da stekne uvid u rizike i posljedice
- Poštovati klijentove osobne stilove svladavanja i prihvaćanja promjena
- Razvijati otvorenu i jasnu komunikaciju

Ciljevi RT

- Zadaci koje će pacijent postići kroz th
- Definiraju vještine koje trebaju biti naučene
- Moraju biti u okviru mogućnosti pacijenta
- Dugoročni-sveukupni ciljevi intervencije (samostalno hodanje, povratak na posao, povratak u zajednicu)
- Kratkoročni-mali koraci na putu ostvarenja ciljeva (povećati snagu ruku da bi se poboljšao transfer iz kolica na sjedalo u kadi, razviti strategiju pamćenja)

- Naučiti nove načine obavljanja aktivnosti
- Prilagoditi opremu ili materijal u okruženju (velike tipke na tel, specijalni nastavak za ključ koji olakšava okretanje ključa, samootvarajuće škare, specijalna sjedala za kadu ili WC školjku, četke za kosu i kupanje s dugom drškom i krivinama, komandna tabla u autu prilagođena za jednu ruku ili ručni gas i kočnica)
- Izmijeniti okruženje (rampa za kolica, širi okviri vrata, niži stolovi, prekidači za svjetlo i ormarići; grupe za samopomoć, programi za rekreaciju u zajednici, specijalizirani javni prijevoz)
- Educirati obitelj, učitelje, članove vjerske zajednice, poslodavce o onesposobljenosti

Orijentacija:

- Biti svjestan osobe, mjesta, vremena
- Problemi orijentacije: nemogućnost identifikacije sebe i drugih, sklonost lutanju i gubljenju, nemogućnost određivanja dana, datuma
- Strategije orijentacije: podsjetnik s informacijama u novčaniku, na zidu, kalendar s označenim datumima, ponavljanje, održavanje stalnih rutina za svaki dan u tjednu

Pozornost:

- Biti u stanju slušati, gledati, koncentrirati se, raditi istovremeno više od jedne stvari
- Problemi pažnje: rastresenost, sklonost ka skretanju s teme, nemogućnost obavljanja više stvari istodobno
- Strategije za pozornost: svesti vanjske stimulanse na najmanju moguću mjeru, raditi jedan po jedan posao, imati dovoljno vremena za odmor, izbjegavati prekide, raditi polako, imati nekoga ko bilježi stvari za klijenta

Pamćenje:

- Sposobnost da se sjetimo stvari koje vidimo, čujemo, događaja iz prošlosti, da ne zaboravimo uraditi stvari u budućnosti, sposobnost učenja novih informacija
- Problemi pamćenja: lako gubljenje stvari, osoba se lako izgubi, lako zaboravlja imena i lica, zaboravlja socijalne obveze, stvari koje treba uraditi, jednako pamti i greške i ispravne stvari, treba više vremena da nauči nove stvari
- Strategije za pamćenje: uvijek držati stvari na istom mjestu, biti organiziran, nositi notes i zapisivati stvari koje treba uraditi i urađene stvari, važne informacije držati zajedno, izbjegavati ometanja, razviti i pridržavati se rutine, koristiti strategije pamćenja kao što je ponavljanje, vizualizacija, organiziranje, mnemonike

Izvršna aktivnost:

- Započinjanje, održavanje, planiranje, organiziranje, samopromatranje, razumijevanje, postavljanje ostvarivih ciljeva
- Problemi izvršne aktivnosti: imati puno ideja a ne moći započeti niti jednu, ne završiti započeto, osjećaj neorganiziranosti, imati poteškoće u planiranju i organiziranju jednostavnih dnevnih aktivnosti, nepripremljenost za socijalne aktivnosti, osjećati pretrpanost dnevnim aktivnostima, činiti greške a ne biti svjestan toga, drugi vas opisuju kao impulzivnog, kažete stvari koje kasnije poželite da niste, opisujete sebe drugačije nego što vas opisuju drugi, postavljati ciljeve koje ne možete ostvariti

- Strategije izvršne aktivnosti: voditi evidenciju o stvarima koje treba uraditi i prekrižiti ih kad se urade; načiniti listu prioriteta koji se žele uraditi; raditi jednu po jednu stvar, prethodnu uvijek završiti; koristiti dnevni planer za aktivnosti i događaje; zapitati se “kako mi ide” i ocijeniti svoj rad; biti otvoren za feedback od drugih i tražiti ga; “stani i razmisli” prije no što se kaže bilo što; koristiti oprobane i provjerene upute pri rješavanju problema i donošenju odluka; izbjegavati zamaranje; postaviti dnevne, tjedne i godišnje ciljeve i pisati ih u dnevni planer; voditi računa da ciljevi budu realistični, mjerljivi i dostižni; redovito provjeravati ciljeve i mijenjati ih po potrebi