

Bliżej terapii zajęciowej w naszym Domu

W poniższym tekście postaram się zarysować sposób funkcjonowania terapii zajęciowej w Domu Pomocy Społecznej. Chciałabym przedstawić korzyści płynące z uczestnictwa w terapii oraz opisać zadania terapeuty. Terapia zajęciowa w moim odczuciu jest niewątpliwie ważnym elementem opieki nad Mieszkankami w naszym Domu Pomocy Społecznej. Ma ona na celu wspieranie ich w codziennych aktywnościach i rozwijaniu umiejętności, a także poprawę jakości życia.

Zacznijmy od pojęcia czym jest terapia zajęciowa? Terapia zajęciowa to forma terapii, która wykorzystuje wiele form aktywności i zajęć dla celów terapeutycznych. Jest stosowana głównie w przypadku osób, które mają trudność odpowiednio funkcjonować w codziennym życiu z powodu różnych zaburzeń, chorób i dysfunkcji. Bardzo dobrze znajduje zastosowanie w przypadku wielu schorzeń takich jak zaburzenia rozwoju, autyzm, choroba Alzheimera, udar, pourazowe uszkodzenia mózgu, zaburzenia psychiczne, schorzenia neurologiczne.

Jakie działania obejmuje terapia zajęciowa w naszym Domu? Przede wszystkim jest to terapia manualna i plastyczna, ta forma terapii, która wykorzystuje różne formy sztuki takie jak: rysunek, malarstwo, rzeźba, ceramika czy collage z możliwością wykorzystania różnorodnych materiałów plastycznych i narzędzi manualnych. W ramach tych zajęć podopieczni mogą tworzyć rzeźby, malować, lepić z gliny, wykonywać biżuterię czy dekorować przedmioty. Mieszkanki bardzo chętnie szydełkują, haftują robią prace na drutach i zaplatają makrame. Forma ta pomaga Mieszkankom w wyrażeniu swoich emocji, zrozumieniu siebie, poprawie samooceny oraz łagodzeniu objawów zdrowotnych. Terapeuci pracujący w naszym Domu pracują z podopiecznymi indywidualnie lub w grupach, pomagając im odkryć swoje wewnętrzne zasoby i rozwinąć kreatywność. Terapia ta daje doskonałe efekty stosowana w leczeniu różnych problemów zdrowotnych, takich jak depresja, lęki, traumy czy zaburzenia jedzenia.

Kolejną formą terapii zajęciowej jest terapia sensoryczna - to działanie na zmysły człowieka w celu regulacji impulsów, koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz integracji odczuć. Może obejmować takie zajęcia jak aromaterapia, ćwiczenia z wykorzystaniem wrażeń dotykowych czy stymulację słuchową. Terapia sensoryczna jest formą terapii, której celem jest pomoc osobom, które mają trudności z przetwarzaniem informacji sensorycznych. Osoby z zaburzeniami sensorycznymi mogą mieć trudności z regulacją zmysłów, co może prowadzić do przewlekłego dyskomfortu i trudności w funkcjonowaniu codziennym. Terapia sensoryczna opiera się na działaniach, które mają na celu wpływanie na zmysły i system nerwowy osoby, aby pomóc jej w regulacji wrażeń sensorycznych. Może to obejmować różnego rodzaju ćwiczenia i aktywności, takie jak terapia dotykiem, terapia ruchem, terapia dźwiękiem, terapia zapachowa i inne. Podczas terapii sensorycznej terapeuta pracuje z Mieszkanką, aby pomóc jej zrozumieć i rozpoznać własne odpowiedzi sensoryczne, a następnie zaproponować metody regulacji i łagodzenia niekomfortowych doświadczeń. Terapia sensoryczna może pomagać osobom z zaburzeniami sensorycznymi poprawić swoje umiejętności regulacji, zmniejszyć nadwrażliwość lub niewrażliwość sensoryczną, poprawić funkcjonowanie i jakość życia. Taka forma terapii zajęciowej wykorzystywana jest podczas zajęć z najłagodniejszymi Mieszkankami na świetlicy naszego Domu.

Równie ciekawą formą terapii zajęciowej jest terapia kognitywna: mająca na celu rozwijanie i utrzymanie funkcji poznawczych oraz pamięci. Może obejmować zadania logiczne, łamigłówki, rozwiązywanie problemów, trening pamięciowy i inne. Terapia zajęciowa kognitywna jest metodą terapeutyczną, która skoncentrowana jest na poprawie funkcjonowania poznawczego osoby, która doświadcza trudności w tej domenie. Ta forma terapii wykorzystuje różne metody i techniki, które pomagają pacjentom polepszyć pamięć, uwagę, koncentrację, myślenie, rozwiązywanie problemów i inne procesy poznawcze. Podczas terapii zajęciowej kognitywnej terapeuci pracują z podopiecznymi nad identyfikacją i zmianą niezdrowych myśli i przekonań, które mogą wpływać na funkcjonowanie poznawcze. Poprzez wykorzystanie różnych ćwiczeń i zadań terapeutycznych, podopieczni uczą się radzić sobie z negatywnymi myślami, stosować strategie zapamiętywania lub koncentracji, oraz polepszają swoje umiejętności poznawcze.

Jakie korzyści daje terapia zajęciowa podopiecznym? Z moich obserwacji można wyróżnić niewątpliwie pięć niepodważalnych korzyści płynących z terapii:

1. Wzmacnianie umiejętności społecznych: Poprzez udział w grupowych zajęciach terapeutycznych, podopieczni uczą się komunikować, współpracować i nawiązywać relacje międzyludzkie. Jest to dla nich bardzo dobry trening umiejętności interpersonalnych.

2. Poprawa funkcji poznawczych: Terapia zajęciowa wykorzystuje różnego rodzaju gry i zadania, które pomagają wzmocnić umiejętności poznawcze, takie jak pamięć, logiczne myślenie i koncentracja.

3. Redukcja stresu, poprawa samopoczucia i poczucie sprawczości: Zajęcia terapeutyczne mogą być relaksujące i stymulujące. Poprzez angażowanie się w aktywności, podopieczni mogą odprężyć się, zmniejszyć napięcie i poprawić samopoczucie. Zajęcia zakładają szeroki wachlarz możliwości podopieczni uwielbiają mieć możliwość wyboru aktywności, która wykonują.

4. Udoskonalenie umiejętności adaptacyjnych: Terapia zajęciowa umożliwia Mieszkancom naukę nowych umiejętności, które mogą być przydatne w codziennym życiu, takich jak zarządzanie czasem, utrzymywanie czystości stanowiska terapii, pielęgnowanie powierzonych zadań.

5. Integrowanie ciała i umysłu: Zajęcia terapeutyczne, które obejmują ruch, stymulują połączenie między ciałem a umysłem, co może przynieść korzyści w zakresie koordynacji i integracji sensorycznej.

Oczywiście korzyści terapii zajęciowej mogą się różnić w zależności od indywidualnych potrzeb i celów podopiecznych, nie zawsze proces jest dynamiczny i zauważalny od razu, lecz niewątpliwie terapia zajęciowa jest jedną z wielu form terapii, która może być skutecznym narzędziem w procesie rehabilitacji i poprawy funkcjonowania osób z różnymi zaburzeniami i dysfunkcjami.

Kim jest terapeuta zajęciowy i za co odpowiada? Terapeuta zajęciowy w Domu Pomocy Społecznej jest odpowiedzialny za planowanie i prowadzenie różnorodnych zajęć terapeutycznych, aby wspierać i poprawić zdolności psychofizyczne Mieszkanek DPS-u. Praca terapeuty zajęciowego obejmuje:

1. Ocena i diagnoza zdolności psychofizycznych mieszkańców, aby ustalić indywidualne cele terapeutyczne.

2. Opracowanie i wdrażanie planów terapeutycznych, które uwzględniają specyficzne potrzeby mieszkańców DPS.
3. Prowadzenie sesji terapeutycznych, np. zajęć autoterapeutycznych, muzykoterapii, terapii ruchem, terapii zajęciowej.
4. Monitorowanie postępów i dostosowywanie planów terapeutycznych w razie potrzeby.
5. Współpraca z innymi specjalistami, takimi jak fizjoterapeuci, logopedzi i psycholodzy,
w celu zapewnienia kompleksowej opieki terapeutycznej.
6. Utrzymywanie dokumentacji związanej z prowadzonymi sesjami terapeutycznymi i postępami mieszkańców.
7. Ścisła współpraca z zespołem opiekuńczym w celu zapewnienia spójnej koordynowanej opieki dla mieszkańców.

Rola terapeuty zajęciowego w Domu Pomocy Społecznej jest niezwykle ważna, ponieważ pomaga Mieszkanką utrzymać lub poprawić ich zdolności psychofizyczne, co przekłada się na ich samodzielność, jakość życia i zwiększenie poczucia własnej wartości.

Podsumowując powyższy tekst terapia zajęciowa odgrywa więc istotną rolę w domach pomocy społecznej. Dzięki różnorodnym zajęciom, swoim plastycznym kształcie ma ona pozytywny wpływ na stan psychiczny, kondycję fizyczną oraz jakość życia Mieszkanek. Jej źródłem jest motywacja i inspiracja, a także jest miejscem nawiązania nowych przyjaźni poprawą relacji interpersonalnych. Dlatego jej obecność jest niezwykle ważna i istotna dla dobrej opieki nad osobami wymagającymi wsparcia i pomocy a w ogromnym wachlarzu możliwości jakim jest sztuka, muzyka, ruch, kuchnia, ogrodnictwo, gra, rzemiosło, zabawy zespołowe, gry planszowe, makrama, prace wykonywane na drutach i szydełku haft. Każda podopieczna znajduje coś odpowiedniego dla siebie co ostatecznie powoduje poprawę funkcjonowania psychofizycznego, umiejętności społecznych, komunikacyjnych, sprawności motorycznej, koncentracji, kreatywności, komunikacji. Dzięki różnorodnym aktywnościom, osoby tam przebywające mają szansę na nawiązanie kontaktów z innymi mieszkańcami, co w przypadku osób samotnych może mieć ogromne znaczenie. Więzy międzyludzkie, jakie powstają w wyniku uczestnictwa w takich zajęciach, mogą wpływać na poprawę nastroju i ogólną jakość życia.

Patrycja Kisiel



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Funduszu Inicjatyw Obywatelskich 2021-2030