

التدخل في العلاج الإنشغالي مع

المسنين

ما هو العلاج الإنشغالي؟

حياتنا اليومية مليئة بأنشطة ذات أهمية كبيرة، و منها التنزه في الطبيعة، الأنشطة الرياضية، الرسم، تحضير الطعام، الاهتمام بالذات و بالآخرين، العمل، الخروج مع الأصدقاء، الاهتمام بالمنزل، إلخ. هذه الأنشطة هي التي تعطي معنى للحياة و تكون هويتنا.

عندما يحدثنا مرض، إعاقة، إصابة أو ظروف إجتماعية أو بيئية من القيام بالأنشطة اليومية، يساهم المعالج الإنشغالي في إيجاد الحلول المناسبة من أجل تعزيز الإستقلالية في هذه الأنشطة، تحسين جودة حياة الفرد و الحد من ظهور صعوبات أخرى قد تؤثر على هذه الإستقلالية.

”العلاج الإنشغالي هو فنّ وعلم يهدف الى تسهيل المشاركة الفعّالة للفرد في الحياة اليومية من خلال الأنشطة؛ تمكين الأفراد من تأدية الأنشطة التي تُعزّز الصحة، الراحة النفسية والدمج الإجتماعي؛ بالإضافة إلى تعزيز و بناء مجتمع عادل ومتكافئ لا يُهمّش أحد حتى يتمكن الجميع من المشاركة بكامل إمكانياتهم في أنشطة الحياة اليومية“.

Townsend & Polatajko, 2007

الشيخوخة

الشيخوخة هي عملية تغيّر طبيعية حتمية تطرأ على الجسد وهي ذات تأثير مهمّ على الصعيد الفيزيولوجي، النفسي و الإجتماعي. نتيجة التأثيرات المترافقة مع الشيخوخة وبالإضافة إلى الأمراض المزمنة التي تزداد مع التقدّم في العمر، قد يجد المسنّ نفسه أمام صعوبة في أداء بعض الأنشطة من حياته اليومية.

الشيخوخة يُمكن أن تكون طبيعية و تؤدي إلى تدهور تدريجي في مختلف القدرات (الحركية، الحسية، الذهنية)، كما يُمكن أن تكون مرضية (نتيجة مرض مثل الباركنسون، ألزهايمر، السكتة الدماغية، التهاب المفاصل/ هشاشة العظام، إلخ)، حيث هذه الأمراض تستطيع، نتيجة تدني أو فقدان القدرات، أن تؤثر سلباً على مشاركة الفرد وأدائه في مختلف المهام الحياتية وإستقلاليته في أنشطة الحياة اليومية. المعالج الإنشغالي هو أحد أفراد الطاقم الصحي الذي يُمكنه التدخل مع الأفراد المسنين.

التأثير على الحياة اليومية

- ❑ صعوبات في الاهتمام بالنظافة والعناية الشخصية (الإستحمام، تسريح الشعر، الحلاقة، تناول الأدوية، إلخ)؛
- ❑ صعوبات في إتمام القيام بالمهام المنزلية (تحضير الطعام، الغسيل، الجلي، التسوّق، إدارة الشؤون المالية، إلخ)؛
- ❑ صعوبات في قيادة السيارة بشكل آمن؛
- ❑ زيادة خطر الإنزلاق والسقوط أثناء التنقل والانتقال من وضعية إلى أخرى؛
- ❑ انخفاض أو تدني القدرة على الإنخراط في تمارين جسدية؛
- ❑ صعوبات في ممارسة الهويات؛
- ❑ تفاقم العزلة الإجتماعية؛
- ❑ تدني في مستوى جودة الحياة.

دور المعالج الإنشغالي

يتدخّل المعالج الإنشغالي مع المسنّين و/أو أفراد عائلتهم ضمن محيطهم سواء كان في دور رعاية المسنّين، في المؤسسات والمراكز الصحية أو حتى في المنزل. يساعد المعالج الإنشغالي الفرد في الحدّ من التدهور الوظيفي، الإهتمام بالعناية الذاتية، و ممارسة الأنشطة التي تحفّز من الحفاظ على استقلاليتّه في المنزل و ذلك من خلال اقتراح التعديلات المحيطة اللازمة. و بالتالي يمكن للمعالج الإنشغالي أن يساهم في:

تحسين أو الحفاظ على ما تبقى من القدرات الحركيّة والذهنيّة؛

العمل على ممارسة الأنشطة والوظائف المهمة للفرد رغم تدني أو فقدان بعض القدرات الناجمة عن الشيخوخة أو الحالة المرضيّة؛

إقتراح طرق وآليات بديلة للقيام بالأنشطة اليومية من أجل تعديل المهام الوظيفيّة وتعويض الصعوبات الموجودة؛

وضع برنامج يومي من أجل تعزيز ممارسة أنشطة الحياة اليوميّة؛

تقديم المعينات التقنيّة، التجهيزات والوسائل المساندة من أجل ممارسة أنشطة الحياة اليوميّة بالرغم من وجود الصعوبات؛

إقتراح تعديلات على البيئة الهندسية المحيطة لتأمين محيط آمن يسمح بممارسة أنشطة الحياة اليوميّة بأقل قدر ممكن من المخاطر و بالتالي تحسين الإستقلاليّة؛

التعاون مع فريق الرعاية أو أحد أفراد العائلة (الحفيد، الابن، إلخ.) المعني لتحديد إحتياجات الفرد ووضع خطة التدخل و ذلك من أجل تلبية تلك الإحتياجات؛

العمل مع مقدمي الرعاية لوضع إستراتيجيات فعّالة من أجل التخفيف من أعبائهم و بالتالي تحسين جودة حياة المسنّ؛

شهادة



خلال تنقّلها داخل المنزل تعرّضت جورجيت لإنزلاق نتج عنه كسر في عنق الفخذ، على أثره خضعت لعملية جراحية بهدف إستبدال مفصل الورك. بعد هذه العملية الجراحية، لم تعد جورجيت قادرة على القيام بالعديد من أنشطة الحياة اليومية (إرتداء الملابس الداخليّة، البنطال و الحذاء و غسل الجزء السفلي من الجسم...).

بالإضافة إلى ذلك، لم تعد قادرة على تحضير وجبة طعام نتيجة الألم التي تشعر به أثناء الوقوف لفترات طويلة. خلال إقامتها في مركز إعادة تأهيل، و قبل عودتها إلى المنزل، ساعدها المعالج الإنشغالي كي تصبح قادرة على:

- إرتداء الملابس و الإستحمام بشكل مستقل عن طريق تعليمها إستراتيجيات وآليات محددة بالإضافة إلى إستخدام المعينات التقنيّة للتعويض عن قدراتها الحاليّة.

- تحسين القدرة على التحمّل عند الوقوف حتى تتمكن من تحضير وجبة طعام.

- إدراك عوامل خطر الإنزلاق و التوصيات التي يجب إتباعها لتجنّب السقوط مرّة أخرى و ذلك من خلال إقتراح تعديلات بيئية محددة.