

Terapia zajęciowa w kontekście pacjenta starszego

Sławomir Tobis, Bożena Ostrowska

Słowa kluczowe: terapia zajęciowa, ergoterapia, socjoterapia, arteterapia, rehabilitacja funkcjonalna

Terapia zajęciowa stanowi istotny element opieki nad osobami starszymi. Jej rola w ich wspieraniu, mimo długiej tradycji, jest w Polsce wciąż niedoceniana. W ostatnich latach dokonują się jednak zmiany w rozumieniu idei terapii zajęciowej oraz w dostrzeganiu korzyści i potencjału związanego z jej upowszechnianiem.

W Polsce dostępność profesjonalnej terapii zajęciowej jako usługi na rzecz osób starszych jest nadal niska. Najwięcej terapeutów zajęciowych zatrudnia się w warsztatach terapii zajęciowej i środowiskowych domach samopomocy, nieliczni pracują w dziennych i całodobowych domach pomocy społecznej (DDPS, DPS), w szpitalach i placówkach opieki medycznej, w klubach seniora, ośrodkach wsparcia dla osób starszych lub prowadzą samodzielną praktykę.

Niestety, w wielu placówkach stałego lub dziennego pobytu nadal pokutuje myślenie o terapii zajęciowej jako sposobie na wypełnienie czasu wolnego, a przecież osoba starsza to partner interakcji terapeutycznej, a nie jej bierny odbiorca. Tradycyjne metody aktywizowania osób starszych, poprzez narzucane (i często nieakceptowane) formy zajęć artystycznych, nie spełniają swojego zadania, ponieważ nie są nastawione na czynności poprawiające samodzielność, niezależność oraz możliwość uczestniczenia w życiu społecznym. Tymczasem wysiłki terapeuty zajęciowego powinny koncentrować się na zwykłych, typowych czynnościach wykonywanych przez starszą osobę każdego dnia, a podejmowana interwencja powinna dotyczyć każdego problemu lub dysfunkcji – nie tylko fizycznego lub psychicznego, lecz także społecznego.

W Polsce praktycznie nie funkcjonuje terapia zajęciowa w środowisku życia osoby starszej. Pojawiają się jednak głosy o konieczności szerszego spojrzenia na pozycję seniora we współczesnym świecie (postawieniu go w centrum podejmowanych przez terapeutów działań), potrzebę wzmacniania w obszarach zajęciowych związanych z samoopieką oraz aktywnością w grupie rówieśniczej i sąsiedzkiej. Terapia zajęciowa, pomimo udowodnionej skuteczności, profesjonalizacji i relatywnie niskich kosztów, wciąż nie znajduje należytego uznania w szerszych kręgach związanych z polityką społeczną i senioralną. Tymczasem terapeuta zajęciowy może być w obszarze poprawy funkcjonowania pacjenta **partnerem fizjoterapeuty**, ze względu na to, że działania obu grup specjalistów są **względem siebie komplementarne**.

Terapia zajęciowa w swojej **nowej formule** wpisuje się w koncepcję pozytywnego starzenia. Głównymi celami terapii są pomoc w osiągnięciu maksymalnego poziomu niezależności funkcjonalnej oraz poprawa samooceny i poczucia własnej wartości poprzez rozwijanie umiejętności, których poziom uległ obniżeniu w wyniku choroby, wypadku lub niepełnosprawności. Priorytetem terapii zajęciowej z osobami starszymi jest utrzymanie pełnego uczestnictwa w typowych codziennych czynnościach. Ludzie chcą angażować się w zajęcia, które są znaczące, użyteczne, wartościowe i ważne dla nich samych jako jednostki, które umożliwiają samostanowienie oraz bycie produktywnym i niezależnym szczególnie w sytuacji doświadczania różnych ograniczeń.

Podstawowym zadaniem terapii zajęciowej jest wykorzystanie terapeutycznych wartości codziennych aktywności oraz istniejącego potencjału fizycznego i psychicznego osób starszych, wspieranie ich uczestnictwa w zajęciach, które chcą wykonywać, które są im potrzebne i których się od nich oczekuje (ang. they want to, need to, or are expected to do). Te codzienne aktywności to:

- dbanie o siebie (np. samodzielne ubieranie się, przygotowanie posiłków);
- bycie produktywnym (np. prowadzenie domu, uczestnictwo w życiu społeczności);
- spędzanie czasu wolnego (np. uprawianie sportu, hobby).

Każda z tych grup aktywności jest zarówno środkiem prowadzącym do celu, jak i samym celem terapii, uwzględniającym potrzeby i możliwości osoby oraz jej decyzje o wyborze zajęcia/zajęć.

Wartość zajęcia jako metody postępowania usprawniającego, poprawiającego jakość życia, uzasadnia sama jego istota. **Zajęcie to aktywna forma terapii** (angażuje fizycznie, umysłowo, poznawczo), zorientowana na cel (umożliwia utrzymanie i dbanie o rozwój), umiejscowiona w kontekście (fizycznym, społecznym i zawodowym) oraz posiadająca wymiar (osiągnięcie dobrostanu). Celem terapii przez zajęcia jest osiągnięcie (lub przynajmniej utrzymanie) satysfakcjonującego poziomu życia.