

Aktivitenin Anlamı ve Sağlığa Etkisi Ergoterapi'de Terapötik Aktiviteler Dersi

Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Kınalı

1

Aktivite Nedir?

2



3

- Türkçe'ye uğraşı, iş-güç, meşguliyet olarak çevrilebilen İngilizce '**occupation**' terimi; insanların günlük yaşamlarının bir parçası olarak meşgul olduğu (yerine getirdiği) amaca yönelik veya anlamlı aktiviteler olarak tanımlanmaktadır.
- Bu aktivite spektrumu; bireyin sağlığına ve tatminine katkı sağlayan yaşamın tüm yönlerini kapsamaktadır. Daha geniş ve kapsamlı olarak;

Aktivite; bireylerin kendilerini idame ettirebilmeleri ve içinde buldukları toplumun sosyal ve ekonomik yapısına katkı sağlamak için yerine getirdikleri ve bu yola sahip oldukları tüm meşguliyetlerdir.

4

AKTİVİTE

- Yürümek
- Koşmak
- Konuşmak
- Yemek yapmak
- Yemek yemek
- Diş fırçalamak
- Oturmak
- Su içmek
- Portakal sıkmak
- Fermuar çekmek
- Tuvalet yapmak
- Kaşık tutmak
- Giyinmek
- Soyunmak
- Mesleki uğraşlar
- Gazete okumak
- Yazı yazmak
- Kitap okumak
- Markete gitmek
- Düşme ilikleme
- Ders çalışmak
- Sebze meyve doğramak
- Toplu taşıma araçlarına binmek
- Çocuk bakmak
- Ev temizlemek
- Aletleri tamir etmek
- Sandalyede dengeli otumak
- Ayakkabı giyinmek
- Vb...

5

- Herhangi bir sağlık probleminin sadece bireyin fiziksel ve ruhsal durumu için değil, yaşamın tüm yönleri için anlam taşıdığı gittikçe daha fazla benimsenen bir görüştür.
- Bu görüş Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımı içinde de desteklenmiş ve güç kazanmıştır.
- '*Sağlık sadece hastalık veya zayıflık durumunun olmaması değil fiziksel ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik halidir.*'
- **Uğraşı(occupation)** kelimesinin yukarıda verilen anlamları göz önünde alındığında bireyin yaşamının, uğraşları ile ilgili komponentleri sağlık ve iyilik halinin merkezinde yer alır.

6

Ergoterapi;

- performansı onarmak kuvvetlendirmek ve arttırmak
- adaptasyon ve üretkenlik için gerekli olan beceri ve fonksiyonların öğrenilmesini kolaylaştırmak
- patolojiyi azaltmak veya düzeltmek
- ve sağlıklı olma durumunu teşvik etmek ve sürdürmek için bireyin seçilmiş aktivitelere katılımını yönetme sanatı ve bilimidir.

- Bu tanımda kullanılan uğraşı kelimesi zaman, enerji ve ilginin ve ilginin amaca yönelik olarak kullanılması, günlük yaşam, iş ve üretime yönelik aktivitelere aktif katılım, oyun ve serbest zaman aktiviteleri anlamına gelir.
- Ergoterapinin tanımındaki bir diğer önemli nokta ise seçilmiş aktivitelere katılımıdır. Bu ifade hastanın tedavisine aktif olarak katılımının uğraşı tedavisinin etkili olmasında önemli bir unsur olduğunu da vurgulamaktadır.



- Seçilmiş aktiviteler sadece hastanın tedaviye yönelik hedeflerinin en iyi şekilde karşılayan aktiviteleri kapsamaz. Aynı zamanda bunlar hastaya çevresel bağlamda da destek sağlamalıdır.
- İnsan; gelişiminde amaca yönelik aktivitelerin etkili olduğu bir canlıdır.
- İnsan; iç motivasyon kapasitesini kullanarak amaca yönelik aktiviteler yoluyla fiziksel-ruhsal sağlığı ve sosyal-fiziksel çevresine tesir edebilir.

İnsan yaşamı sürekli bir adaptasyon süreci içermektedir.

Adaptasyon; hayatta kalmayı ve kendini gerçekleştirmeyi destekleyen bir fonksiyon değişikliğidir.

Bununla birlikte biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörler yaşamın herhangi bir döneminde adaptasyon sürecini kesintiye uğratabilirler.

Adaptasyon, sekteye uğradığında fonksiyon bozukluğu ortaya çıkabilir.

Amaca yönelik aktiviteler; bu adaptasyon sürecini kolaylaştırırlar.

Ergoterapinin üzerinde durduğu inanç şudur;
uğraşı olarak da adlandırılan amaca yönelik aktiviteler;
 kişilerarası ve çevresel unsurları ile birlikte, fonksiyon bozukluğunu önlemek, düzeltmek ve maksimum düzeyde adaptasyon elde etmek için kullanılabilir.

Ergoterapist tarafından kullanılan **aktivitenin** hem yaratılıştan gelen hem de tedavi edici bir amacı vardır.

Ergoterapinin özünde hastanın veya sağlıklı kişinin; performansını arttırması amacıyla uğraşıya(aktiviteye) aktif bir şekilde katılımı yatmaktadır.



Ergoterapinin felsefi temeli;
insanların amaca yönelik aktivitelere katılım yoluyla
sağlıklarına tesir edebileceklerini ileri sürmüştür.

Dolayısıyla ergoterapi biliminin felsefi temelinin
özünde **amaca yönelik aktivite** yer almaktadır.

Ergoterapide uğraşı kelimesi ile kastedilen; amaca
yönelik aktivitelerdir.

13

Aktivitenin Terapötik Olarak Kullanılması

- Bir uğraşının amaç taşıyıp taşımadığı onu yerine
getiren kişi ve eylemin yapıldığı bağlam tarafından
belirlenir.
- Ergoterapistler amaçlı aktiviteyi kişinin yaşam
rollerindeki işlevlerini değerlendirmek,
kolaylaştırmak onarmak veya sürdürmek için
kullanırlar.

14

Aktivitenin Terapötik Olarak Kullanılması

- Amaca yönelik aktivite başlangıçtan beri ergoterapinin temel
noktası olmuştur
- Amaca yönelik aktivite doğasında bir hedefi olan veya kendi
kendini yönlendirebilen bir uğraşıdır.
- Amaca yönelik aktivite hasta için anlamlı ve ilgilidir günlük
yaşamın bir parçasıdır ve aktivite performansı bağlamında
ortaya çıkar. Beslenme hijyen giyinme bir yerden başka bir
yere gitme iletişim el sanatları oyunlar sportif aktiviteler iş
ve eğitim aktiviteler örnek verilebilir.
- Amaca yönelik aktivite performans alanlarındaki işlevselliği
geliştirmek için kullanılır.
- Amaca yönelik aktivite bir sağlık kurumunda veya hastanın
evinde ergoterapist tarafından yürütülür.

15

Aktivitenin Terapötik Olarak Kullanılması

- Hasta yüksek bağımsızlık düzeyine ulaşması için
uygun günlük yaşam, iş ve üretime yönelik
aktiviteler, oyun ve serbest zaman aktivitelerine
dair görevleri yerine getirebilir. Bunların her birine
birini kapasitesi ve sınırları çerçevesinde karar
verilir.

16

Aktivitenin Terapötik Olarak Kullanılması

- Ergoterapist büyük oranda performans
alanlarındaki bozuklukların değerlendirilmesi ve
tedavisi ile ilgilenmektedir.
- Hasta tedavi sürecinin son evresinde kendi yaşam
çevresindeki ve toplumda aktivite rollerine kaldığı
yerden devam eder veya yeni rolleri üstlenir.

17

Ergoterapide kullanılan birçok yöntem
doğrudan amaca yönelik olmayabilir, fakat
amaçlı aktivitelere doğru giden bir adım
olabilir.

Ahşap zımparası, paten tahtaları, koni veya
küp şeklindeki blokların üst üste dizilmesi,
düğme ve fermuar gibi giysi tutucuların
üzerinde kontrol kazanmak için
oluşturulmuş uygulama setleri, araç
kullanma simülörleri, iş simülörleri gibi
aktiviteleri örnek verilebilir.



18

Ergoterapistler bireylerin günlük yaşamda bağımsız olarak yapamadıkları tüm aktiviteleri, bağımsız olarak yapmalarını sağlarlar.



19

Aktivite hem bireylerin yapamadığı şeylerdir, hemde ergoterapistlerin tedavi sırasında kullandıkları terapötik araçlardır.



20