Πανελλήνιος
Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών
Π.Τ. Αττικής & Κυκλάδων

Από την Αποκατάσταση στην Επανένταξη:

Εργονομία και Επιστροφή στην Εργασία μετά από ΑΕΕ



Ημερίδα:
«Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας στην πρόληψη και αποκατάσταση των καρδιαγγειακών παθήσεων και του αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου»
(Π.Σ.Φ. – Π.Τ. Αττικής & Κυκλάδων)

Ομιλήτρια:
Ελένη Ζίγκιρη
Φυσικοθεραπεύτρια MSc, PhD(c)
Συντονίστρια Ε.Τ. Εργασιακής Υγείας και Εργονομίας

Φυσικοθεραπεία & Επιστροφή στην Εργασία (RTW)

5 γεγονότα για την φυσικοθεραπεία και την επιστροφή στην εργασία (RTW)

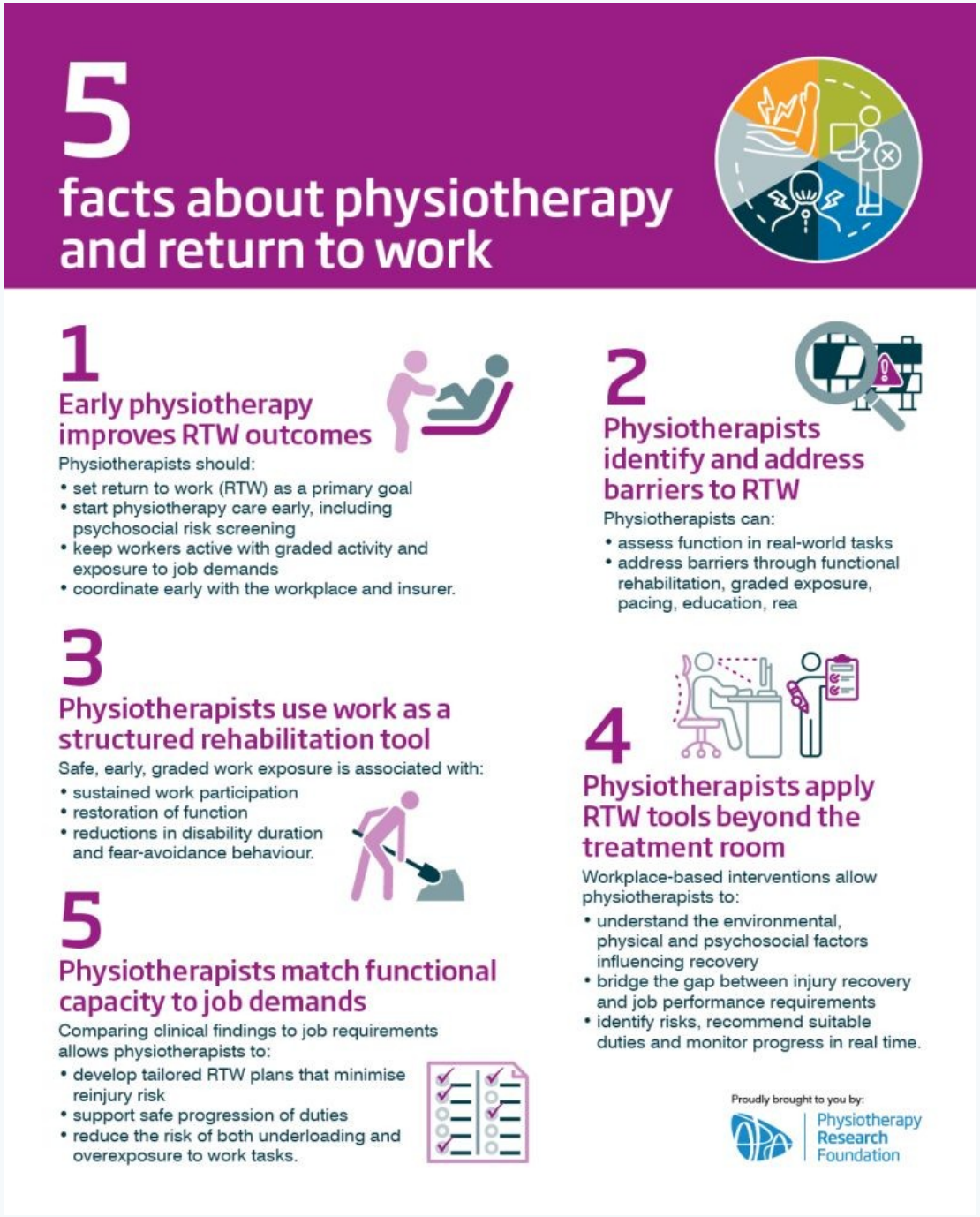
1. Η έγκαιρη φυσικοθεραπεία βελτιώνει τα αποτελέσματα της RTW

2 Οι φυσικοθεραπευτές εντοπίζουν και αντιμετωπίζουν τα εμπόδια της RTW

3 Οι φυσικοθεραπευτές χρησιμοποιούν την εργασία ως δομημένο εργαλείο αποκατάστασης

4 Οι φυσικοθεραπευτές εφαρμόζουν εργαλεία RTW πέρα από το θεραπευτήριο

5 Οι φυσικοθεραπευτές αντιστοιχίζουν την λειτουργική ικανότητα με τις απαιτήσεις της εργασίας



Δύο περιπτώσεις ΑΕΕ

Ίδια διάγνωση · διαφορετικές απαιτήσεις





Πλαίσιο: NICE, 2023 · Richards et al., 2026

ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ

«Η επιστήμη που ασχολείται με τη μελέτη της αλληλεπίδρασης μεταξύ των εργαζομένων ανθρώπων και των υπολοίπων στοιχείων ενός συστήματος εργασίας, η οποία εφαρμόζει θεωρητικές αρχές, δεδομένα και μεθόδους για τον σχεδιασμό της εργασίας με στόχο την προαγωγή της υγείας των εργαζομένων και τη βελτιστοποίηση της συνολικής απόδοσης του συστήματος».

International Ergonomics Association (IEA) (2000).

Η αξία της εργονομίας, μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο (ΑΕΕ)

Η **εργονομική παρέμβαση,** προσαρμόζει το **φυσικό**, **γνωστικό** και **οργανωτικό** περιβάλλον στις **λειτουργικές δυνατότητες** και **ανάγκες** του ατόμου.

Στόχος: Ασφαλής **λειτουργικότητα**, **αυτονομία** και βιώσιμη **συμμετοχή** στην καθημερινή **ζωή** και την **εργασία**.



Βάση ορισμού: International Ergonomics Association (IEA).

Διάκριση ανάμεσα σε βλάβη, ανικανότητα και αναπηρία

Από τη βλάβη στη συμμετοχή στο ΑΕΕ

Βλάβη

Απώλεια ή διαταραχή δομής ή λειτουργίας του σώματος (π.χ. ημιπάρεση, αφασία ή γνωστικό έλλειμμα μετά από ΑΕΕ).

Ανικανότητα

Περιορισμός στην **εκτέλεση δραστηριοτήτων** που προκύπτει από τη βλάβη (π.χ. δυσκολία στο ντύσιμο, στη βάδιση ή στη χρήση του χεριού).

Αναπηρία

Κοινωνικό και επαγγελματικό μειονέκτημα, όταν η ανικανότητα και το περιβάλλον δεν επιτρέπουν στο άτομο να ανταποκριθεί στους ρόλους του, όπως η επιστροφή στην εργασία.



Εμπόδια στην Επιστροφή

Σώμα, νόηση και περιβάλλον αλληλεπιδρούν

Σώμα

Ημιπάρεση, λεπτή κινητικότητα και αστάθεια περιορίζουν την απόδοση.

Κόπωση και νόηση

Η κόπωση, η βραδύτερη επεξεργασία, η προσοχή και η μνήμη επηρεάζουν ουσιαστικά την απόδοση.

Περιβάλλον

Ο εξοπλισμός, η οργάνωση της εργασίας και η διαθέσιμη υποστήριξη επηρεάζουν την επιστροφή.

Φυσικά / Κινητικά ελλείμματα

- Ημιπάρεση
- Διαταραχή λεπτής κινητικότητας
- Αστάθεια



Κάνουν πιο δύσκολες τις καθημερινές δραστηριότητες.

Μετα-εγκεφαλική Κόπωση

(Post-Stroke Fatigue)

- Ο σημαντικότερος μη κινητικός ανασταλτικός παράγοντας (NICE Guidelines, 2023).
- Έντονη κόπωση, ακόμα και με μικρή προσπάθεια.
- Μειωμένη αντοχή για δραστηριότητες.



Η κόπωση δεν φαίνεται, αλλά επηρεάζει βαθιά τη συμμετοχή στην καθημερινή ζωή.

Γνωστικά & Αντιληπτικά ελλείμματα

- Μειωμένη ταχύτητα επεξεργασίας
- Διάσπαση προσοχής
- Προβλήματα μνήμης



Επηρεάζουν τον προγραμματισμό, τη λήψη αποφάσεων και την ασφάλεια.

Περιβαλλοντικά & Ψυχοκοινωνικά

- Ακατάλληλος εξοπλισμός
- Φόβος αποτυχίας
- Έλλειψη υποστήριξης



Ένα υποστηρικτικό περιβάλλον μπορεί να κάνει τη διαφορά.

Αποκατάσταση & Αυτονομία

ADLs (Activities of Daily Living) Βασικές δραστηριότητες καθημερινής ζωής

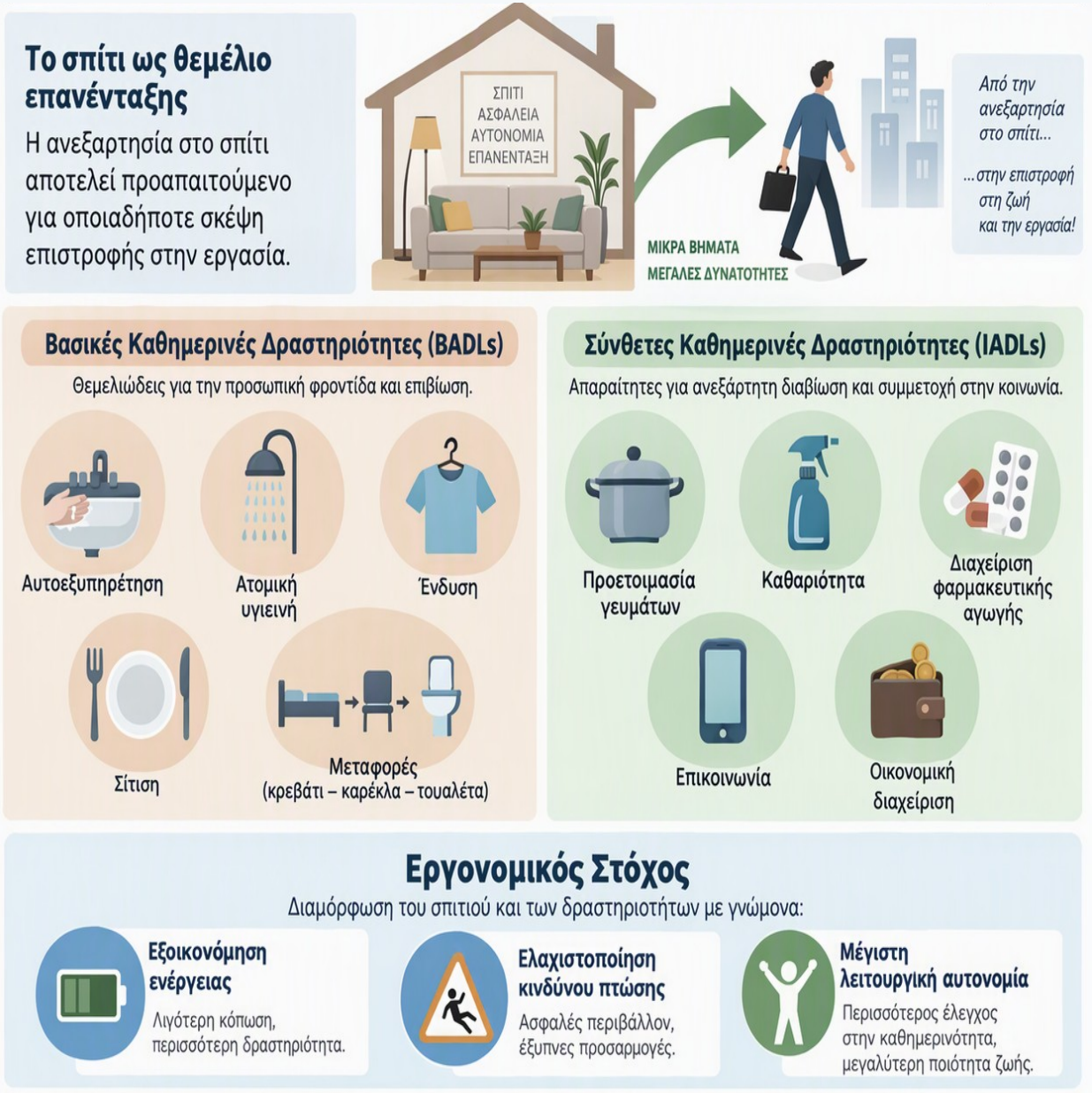
Η ασφαλής καθημερινότητα αποτελεί θεμέλιο

IADLs (Instrumental Activities of Daily Living) Σύνθετες δραστηριότητες καθημερινής ζωής

Αυτοφροντίδα, μεταφορές, οικιακές εργασίες, φάρμακα, επικοινωνία και διαχείριση οικονομικών.

Εργονομικός στόχος

Λιγότερη κατανάλωση ενέργειας, χαμηλότερος κίνδυνος πτώσης, μεγαλύτερη αυτονομία.



Εργονομία στο σπίτι & ADLs

Βασικές δραστηριότητες καθημερινής ζωής (ADLs) (Barthel ή Katz)

Μπάνιο και τουαλέτα

Ντους χωρίς εμπόδιο, σταθερές χειρολαβές και κάθισμα μπάνιου, μετά από αξιολόγηση στον χώρο.
Ανυψωτικό τουαλέτας, αντιολισθητική επιφάνεια και ασφαλείς μεταφορές.

Υπνοδωμάτιο και μετακινήσεις

Κατάλληλο ύψος κλίνης και, όπου χρειάζεται, βοήθημα έγερσης.
Ελεύθερες διαδρομές, επαρκής νυχτερινός φωτισμός και απομάκρυνση χαλιών ή καλωδίων.

Ένδυση και υπόδηση

Βοηθήματα κουμπώματος και υποδημάτων, ανάλογα με την κινητικότητα και την επιδεξιότητα.
Ρούχα εύκολου χειρισμού και ελαστικά κορδόνια για μεγαλύτερη αυτονομία.



- Brorsson B, Asberg KH. Katz index of independence in ADL. Reliability and validity in short-term care. Scand J Rehabil Med. 1984;16(3):125-32. PMID: 6494836.
- Wade DT, Collin C. The Barthel ADL Index: a standard measure of physical disability? Int Disabil Stud. 1988;10(2):64-7. doi: 10.3109/09638288809164105. PMID: 3042746
- Mahoney, F. I., & Barthel, D. W. (1965). Functional evaluation: The Barthel Index. *Maryland State Medical Journal, 14*, 56–61.
- A comparative review of the Katz ADL and the Barthel Index in assessing the activities of daily living of older people - Hartigan - 2007 - International Journal of Older People Nursing - Wiley Online Library

Εργονομία στο σπίτι & IADLs

Σύνθετες δραστηριότητες καθημερινής ζωής (IADLs)

Προετοιμασία γευμάτων

Σταθεροποίηση σκευών, εργαλεία ενός χεριού και ασφαλής **οργάνωση**.

Φάρμακα και οικιακές εργασίες

Υπενθυμίσεις, ελαφρά εργαλεία και μικρότερη καταπόνηση.

Υποστηρικτική τεχνολογία

Φωνητικός έλεγχος, μόνο όταν είναι εύχρηστος και ασφαλής.



Graf C. The Lawton instrumental activities of daily living scale. Am J Nurs. 2008 Apr;108(4):52-62; quiz 62-3. doi: 10.1097/01.NAJ.0000314810.46029.74. PMID: 18367931.

Επιδημιολογικά Δεδομένα

Το Χάσμα Επαγγελματικής Επανένταξης

53%

Περιστατικά ΑΕΕ σε άτομα κάτω των 70 ετών

Παγκόσμια δεδομένα (Feigin et al., 2025)

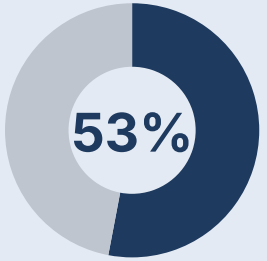
7% – 75,6%

Ποσοστά επαγγελματικής επιστροφής (RTW)

Διάμεσο RTW ~53% στο 1ο έτος (Edwards et al., 2018· Pearce et al., 2023)

⚠ **Η κλασική αποκατάσταση συχνά παραβλέπει τις απαιτήσεις της εργασίας.**

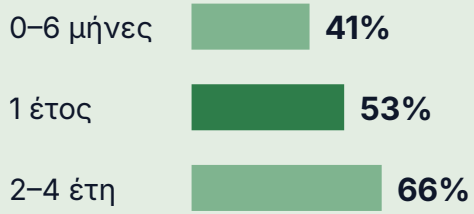
Το μέγεθος του προβλήματος



των ΑΕΕ συμβαίνουν σε άτομα κάτω των 70 ετών

(Feigin et al., 2025)

Ποσοστά Επιστροφής (RTW)



Διάμεσα ποσοστά· εύρος μελετών 7–75,6% (Edwards et al., 2018· Pearce et al., 2023)

Η σημασία της εργασίας



Το πρόβλημα

Η κλασική αποκατάσταση συχνά σταματά στην αυτοεξυπηρέτηση και παραβλέπει τις επαγγελματικές απαιτήσεις.



- Feigin, V. L., Brainin, M., Norrving, B., Martins, S. O., Pandian, J., Lindsay, P., ... & Rautalin, I. (2025). World stroke organization: global stroke fact sheet 2025. *International Journal of Stroke*, *20*(2), 132-144.
- Pearce, G., O'Donnell, J., Pimentel, R., Blake, E., & Mackenzie, L. (2023). Interventions to facilitate return to work after stroke: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, *20*(15), 6469.
- Edwards, J. D., Kapoor, A., Linkewich, E., & Swartz, R. H. (2018). Return to work after young stroke: A systematic review. *International Journal of Stroke, 13*(3), 243–256. https://doi.org/10.1177/1747493017743059

Δικαίωμα και εύλογες προσαρμογές

Το θεσμικό πλαίσιο για ασφαλή επιστροφή

Δικαίωμα στην εργασία

Η πρόσβαση σε ανοικτό, συμπεριληπτικό και προσβάσιμο περιβάλλον είναι δικαίωμα.

Εύλογες προσαρμογές

Ο εργοδότης παρέχει εύλογες προσαρμογές σε εργαζόμενο με αναπηρία ή χρόνια πάθηση.

Ελλάδα – Ν. 5239/2025

Η εργασία προσαρμόζεται στον άνθρωπο (άρθρο 37 – άρθρο 533 ΚΕΔ, παρ. 7γ).

ΝΟΜΟΣ ΥΠ' ΑΡΙΘΜ. 5239



Πηγές: CRPD, άρθρο 27 · Οδηγία 2000/78/ΕΚ · Ν. 4443/2016 · Ν. 5239/2025, άρθρο 37 (ΦΕΚ Α' 178/17.10.2025)

Αξιολόγηση Ικανότητας Εργασίας

JDA, FCE και επιτόπια αξιολόγηση

Ανάλυση απαιτήσεων θέσης (JDA)

Καταγράφει φυσικές, γνωστικές και περιβαλλοντικές απαιτήσεις της θέσης.

Αξιολόγηση λειτουργικής ικανότητας (FCE)

Αντιστοιχίζει τη λειτουργική ικανότητα με τα πραγματικά καθήκοντα.

Επιτόπια αξιολόγηση

Αναδεικνύει εμπόδια και ανάγκες που δεν είναι πάντα ορατά στην κλινική αξιολόγηση.

1 Ανάλυση Θέσης Εργασίας (Job Demands Analysis - JDA)

Καταγραφή και ανάλυση των απαιτήσεων της θέσης εργασίας

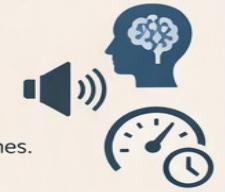
Φυσικές απαιτήσεις

- Φορτία (άρση, μεταφορά, ώθηση/έλξη).
- Ορθοστασία (διάρκεια, συχνότητα).
- Χρήση πληκτρολογίου/ποντικιού (επανάληψη, στάση σώματος).



Γνωστικές & περιβαλλοντικές απαιτήσεις

- Γνωστικές απαιτήσεις (συγκέντρωση, λήψη αποφάσεων).
- Περιβαλλοντικές συνθήκες (θόρυβος, θερμοκρασία, φωτισμός).
- Ταχύτητα, ρυθμός εργασίας, deadlines.



2 Λειτουργική Αξιολόγηση Ικανότητας (Functional Capacity Evaluation - FCE)

Αξιολόγηση της υπολειπόμενης ικανότητας του εργαζομένου

Αξιολόγηση λειτουργικής ικανότητας

- Φυσικές δυνατότητες (δύναμη, αντοχή, κινητικότητα).
- Γνωστικές λειτουργίες (προσοχή, μνήμη, εκτελεστικές δεξιότητες).
- Αντοχή σε εργασιακές συνθήκες.



Αντιστοίχιση υπολειπόμενης ικανότητας με τις απαιτήσεις των καθηκόντων

Σύγκριση & Συμπεράσματα

- Είναι ο εργαζόμενος ικανός να εκτελέσει τα καθήκοντα;
- Απαιτούνται προσαρμογές στην εργασία;
- Σταδιακή επιστροφή; Εναλλακτικά καθήκοντα;

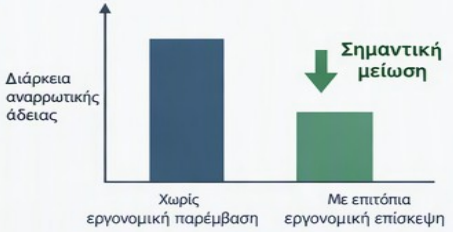


3 Τεκμηρίωση (Evidence-Base)

Η επιτόπια εργονομική παρέμβαση έχει αποδεδειγμένο όφελος

«Οι επιτόπιες εργονομικές επισκέψεις μειώνουν σημαντικά τη διάρκεια αναρρωτικής άδειας.»

Franche et al., 2005
Systematic Review, Journal of Occupational Rehabilitation



Τι περιλαμβάνει η επιτόπια εργονομική επίσκεψη;

- Αξιολόγηση πραγματικών συνθηκών εργασίας.
- Προτάσεις προσαρμογών.
- Συνεργασία με εργαζόμενο και εργοδότη.
- Στοχευμένες παρεμβάσεις για ασφαλή επιστροφή.

- Bhupal, N., et al. (2024). Technological interventions in Functional Capacity Evaluations: An insight into current applications. WORK, 79(4), 1613–1626. https://doi.org/10.3233/WOR-230560
- Schwab, L., et al. (2026). Functional capacity evaluations in medico-legal contexts: A scoping review of best practices, limitations, and areas for improvement. Frontiers in Rehabilitation Sciences, 7. https://doi.org/10.3389/fresc.2026.1777330

Φυσικοθεραπεία & Επιστροφή στην Εργασία (RTW)

5 γεγονότα για την φυσικοθεραπεία και την επιστροφή στην εργασία (RTW)

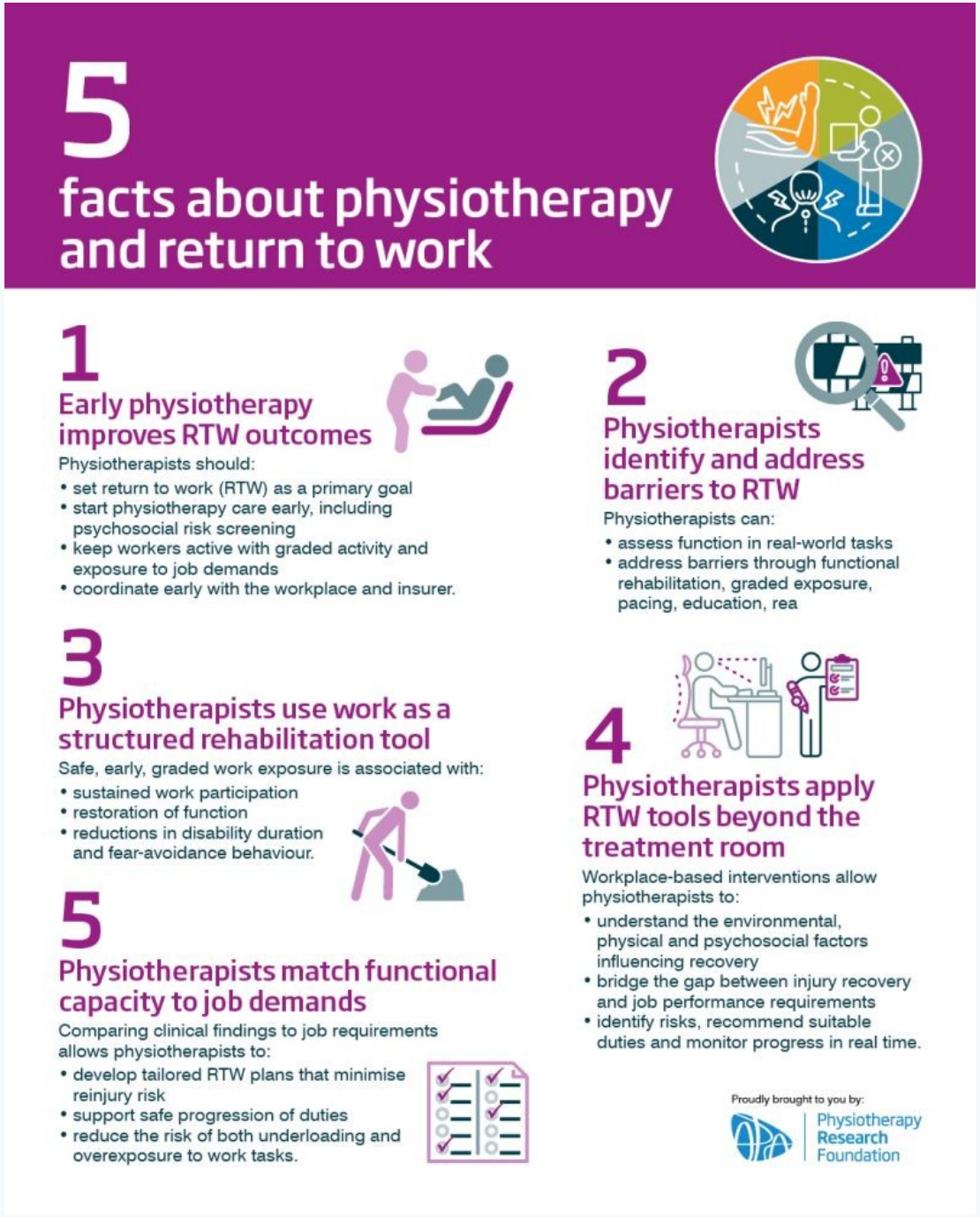
1. Η έγκαιρη φυσικοθεραπεία βελτιώνει τα αποτελέσματα της RTW

2 Οι φυσικοθεραπευτές εντοπίζουν και αντιμετωπίζουν τα εμπόδια της RTW

3 Οι φυσικοθεραπευτές χρησιμοποιούν την εργασία ως δομημένο εργαλείο αποκατάστασης

4 Οι φυσικοθεραπευτές εφαρμόζουν εργαλεία RTW πέρα από το θεραπευτήριο

5 Οι φυσικοθεραπευτές αντιστοιχίζουν την λειτουργική ικανότητα με τις απαιτήσεις της εργασίας



Φυσικό & Αρχιτεκτονικό Περιβάλλον

Προσβασιμότητα, σταθμός εργασίας και ζώνη προσέγγισης

Προσβασιμότητα

Χειρολισθήρες, αντιολισθητικά δάπεδα και προσβάσιμοι χώροι υγιεινής.

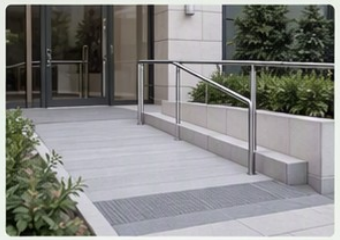
Ρυθμιζόμενος σταθμός εργασίας

Κάθισμα με κατάλληλη υποστήριξη και δυνατότητα εναλλαγής καθιστής και όρθιας θέσης.

Ζώνη εύκολης προσέγγισης

Τα συχνά χρησιμοποιούμενα αντικείμενα τοποθετούνται σε άνετη απόσταση προσέγγισης.

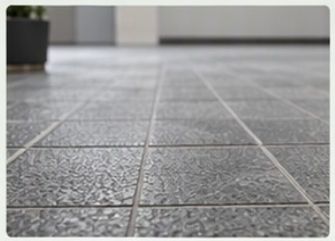
Προσβασιμότητα & Μετακίνηση



Εξάλειψη ανισοσταθμιών
Ράμπες αντί για σκαλοπάτια για ασφαλή και απρόσκοπτη πρόσβαση.



Χειρολισθήρες (κουπαστές)
Σε κλιμακοστάσια και διαδρόμους για στήριξη και ασφάλεια.



Αντιολισθητικά δάπεδα
Μείωση κινδύνου πτώσεων, ιδιαίτερα σε υγρούς χώρους.



Προσβάσιμοι χώροι υγιεινής
Επαρκής χώρος ελιγμών, χειρολισθήρες και κατάλληλος εξοπλισμός.

Σταθμός Εργασίας Γραφείου



Εργονομικό κάθισμα
Με ρυθμιζόμενα υποβραχιόνια και οσφυϊκή υποστήριξη για σωστή στάση και μείωση καταπόνησης.



Γραφεία ρυθμιζόμενου ύψους (Sit-Stand desks)
Δυνατότητα εναλλαγής καθιστής και όρθιας θέσης για καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και μείωση μυοσκελετικών ενοχλήσεων.

Οφέλη

- Καλύτερη κυκλοφορία του αίματος
- Μείωση μυοσκελετικών ενοχλήσεων
- Αυξημένη συγκέντρωση και παραγωγικότητα
- Περισσότερη ενέργεια και ευεξία

Οργάνωση «ζώνης άνετης προσέγγισης»

Τοποθετούμε τα απαραίτητα αντικείμενα σε τόξο **35–40 cm** από το σώμα, ώστε να τα προσεγγίζουμε εύκολα χωρίς υπερβολική έκταση ή στροφή του κορμού.



Στη ζώνη άνετης προσέγγισης τοποθετούμε:

- Πληκτρολόγιο και ποντίκι
- Σημαντικά έγγραφα
- Τηλέφωνο
- Γραφική ύλη
- Συχνά χρησιμοποιούμενα αντικείμενα

Υποστηρικτική Τεχνολογία

Εξειδικευμένος εξοπλισμός και εργονομικές λύσεις

Είσοδος δεδομένων

Κάθετο ποντίκι, trackball, πληκτρολόγιο για χρήση με ένα χέρι και υπαγόρευση.

Όραση και οθόνη

Αντίθεση, μεγέθυνση και σωστή θέση διπλής οθόνης εντός του οπτικού πεδίου.

Χειρωνακτική εργασία

Ελαφρά εργαλεία, αντικραδασμικές λαβές και μηχανική υποστήριξη φορτίων.

1 Χρήση Υπολογιστή & Πληκτρολόγηση



Κάθετα ποντίκια (vertical mouse)

Αποφυγή πρηγισμού και υπέρχρησης του υγιούς άκρου.



Trackballs

Εναλλακτική λύση με μικρότερη κίνηση και λιγότερη καταπόνηση.



Μονοχειρικά πληκτρολόγια ή πληκτρολόγια μειωμένης διαδρομής πλήκτρων

Εύκολη και άνετη πληκτρολόγηση με λιγότερη προσπάθεια.



Λογισμικά Φωνητικής Υπαγόρευσης (Speech-to-Text)

Δραστική μείωση χρόνου και σωματικής καταπόνησης.

2 Οπτικές Προσαρμογές



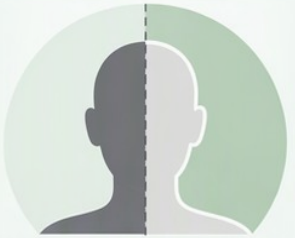
Ρύθμιση αντίθεσης, μεγέθυνση κειμένου

Καλύτερη αναγνωσιμότητα και λιγότερη οπτική κόπωση.



Διπλή οθόνη

Τοποθέτηση εντός του ακέραιου οπτικού πεδίου (σε περιπτώσεις ημιανοψίας).



Προσαρμογή στο οπτικό πεδίο

Αξιοποίηση του λειτουργικού οπτικού πεδίου.

3 Χειρωνακτικά Επαγγέλματα



Εργαλεία χαμηλού βάρους

Μειώνουν τη σωματική καταπόνηση και διευκολύνουν την εργασία.



Λαβές απορρόφησης κραδασμών

Προστασία αρθρώσεων και μυών από τους χραδασμούς.



Συστήματα μηχανικής ανάρτησης φορτίων

Ευκολότερη και ασφαλέστερη μετακίνηση βαρέων αντικειμένων.

Γνωστική και οργανωτική εργονομία

Κόπωση, ερεθίσματα και γνωστική υποστήριξη

Διαχείριση της κόπωσης

Σύντομα, προγραμματισμένα διαλείμματα πριν από την εξάντληση.

Έλεγχος ερεθισμάτων

Ήσυχος χώρος ή ακουστικά με ενεργή ακύρωση θορύβου.

Γνωστική υποστήριξη

Λίστες ελέγχου, υπενθυμίσεις και σειριακή εργασία αντί για παράλληλη εκτέλεση πολλών εργασιών (**multitasking**).

Κύριες παρεμβάσεις

Οργάνωση περιβάλλοντος

- Ήσυχος και τακτοποιημένος χώρος εργασίας.
- Ελαχιστοποίηση οπτικών και ακουστικών περισπασμών.
- Καλή φωτεινότητα και εργονομική διάταξη εξοπλισμού.



Οργάνωση καθηκόντων

- Ιεράρχηση προτεραιοτήτων.
- Καταμερισμός σε μικρότερα βήματα.
- Ρεαλιστικός προγραμματισμός χρόνου.
- Προγραμματισμένα διαλείμματα με βάση την αντοχή.



Υποστηρικτικά μέσα

- Οπτικές υπενθυμίσεις (σημειώσεις, λίστες).
- Ηλεκτρονικά εργαλεία (ημερολόγια, εφαρμογές).
- Ειδοποιήσεις και συναγερμοί.
- Προσαρμογές λογισμικού (μεγαλύτερη γραμματοσειρά, απλοποιημένη οθόνη).



Εφαρμογή στην καθημερινή εργασία

Αναγνώριση γνωστικών απαιτήσεων εργασίας → Επιλογή κατάλληλων παρεμβάσεων → Εφαρμογή και προσαρμογή στο ατομικό προφίλ → Αξιολόγηση αποτελεσματικότητας και επανεκτίμηση

Μείωση γνωστικού φορτίου | Ασφαλέστερη και αποδοτικότερη εργασία | Βιώσιμη συμμετοχή

Τεκμηρίωση: NICE NG236 (2023). Stroke rehabilitation in adults.

Σταδιακή Επιστροφή στην Εργασία

Σχεδιασμός, κλιμάκωση και επανεκτίμηση

Έγκαιρος σχεδιασμός

Η επαγγελματική αποκατάσταση αρχίζει ήδη στην υποξεία φάση.

Κλιμακωτό ωράριο

Ενδεικτική έναρξη: 3–4 ώρες/ημέρα, 2–3 ημέρες/εβδομάδα, με τακτική επανεκτίμηση.

Προσωρινές προσαρμογές

Υβριδική εργασία και απομάκρυνση πίεσης χρόνου ή νυχτερινών βαρδιών.



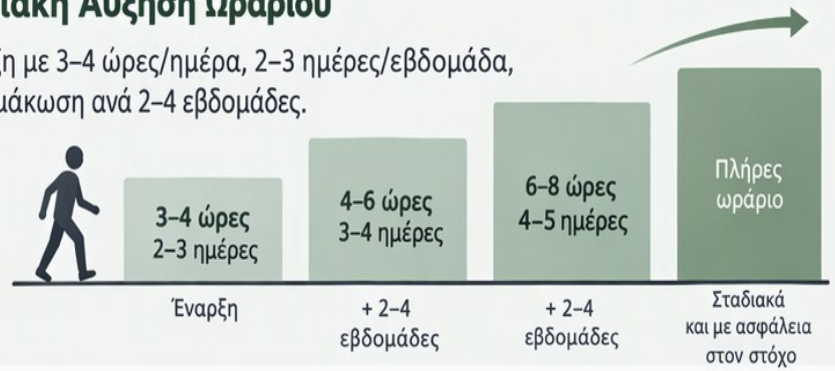
1 Πρώιμη Επαγγελματική Αποκατάσταση

Έγκαιρη έναρξη σχεδιασμού ήδη από τη φάση υποξείας νοσηλείας (Radford et al., ESTR trial).

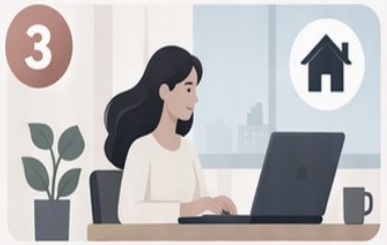
Όσο νωρίτερα ο σχεδιασμός, τόσο καλύτερα τα αποτελέσματα!

2 Σταδιακή Αύξηση Ωραρίου

Έναρξη με 3–4 ώρες/ημέρα, 2–3 ημέρες/εβδομάδα, με κλιμάκωση ανά 2–4 εβδομάδες.



Μικρά βήματα, μεγάλη διαφορά!



3 Υβριδικό Μοντέλο (Τηλεργασία - Ν. 4808/2021)

Εξοικονόμηση σωματικής και ψυχικής ενέργειας από τις μετακινήσεις.

Λιγότερες μετακινήσεις, περισσότερη ενέργεια για ό,τι έχει αξία!



4 Τροποποίηση Καθηκόντων (Job Restructuring)

Προσωρινή αφαίρεση εργασιών υπό πίεση χρόνου ή νυχτερινών βαρδιών.

Έμφαση σε ασφαλή και ρεαλιστικά καθήκοντα, με σεβασμό στις δυνατότητες του εργαζομένου.

- Recommendations | Stroke rehabilitation in adults | Guidance | NICE
- Tang, E., et a., (2026). 2026 guideline for adult stroke rehabilitation and recovery: A guideline from the American Heart Association and American Stroke Association. *Stroke*, *57*(10), e514-e658.

Διεπιστημονική Συνεργασία

Υποστήριξη και ασφαλής **επανένταξη**

Θεραπευτική ομάδα

Αποκατάσταση λειτουργικότητας, αντοχής, κίνησης και ασφαλείς στρατηγικές αυτοεξυπηρέτησης και

Υγεία και ασφάλεια

Ιατρός Εργασίας και Τεχνικός Ασφαλείας τεκμηριώνου προσαρμογές.

Κοινή ευ

Εργο και

Ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή είναι καθοριστικός για την επανένταξη του ατόμου στην εργασία.



- Richards, L. G., et al. ... PEER REVIEW COMMITTEE. (2026). 2026 Guideline for Adult Stroke Rehabilitation and Recovery: A Guideline From the American Heart Association and American Stroke Association. Stroke, 57(10), e514–e658. https://doi.org/10.1161/STR.0000000000000536
- NICE. (2023a, October 18). Overview | Stroke rehabilitation in adults | Guidance | NICE. https://www.nice.org.uk/guidance/ng236

Κλινικό παράδειγμα

The Pharmacist Post-Stroke Case

Προφίλ

45 ετών • φαρμακοποιός • αριστερή ημιπάρεση • κόπωση όρθιας θέσης και νοητική κόπωση.

Εργονομία έργου

Perch κάθισμα, αντι-κοπωτικό δάπεδο, εργαλεία ενός χεριού και αναδιάταξη ραφιών **(ζώνη εύκολης πρόσβασης).**

Έκβαση

Σταδιακό 4ωρο χωρίς νύχτες· πλήρης επανένταξη με ασφάλεια και μηδενικά σφάλματα.



Tani, N., Ichikawa, F., Mitani, R., Akatsu, J. & Oda, S. Fitting the task to a person with disabilities: A case of return-to-work support for a patient due to left-sided poststroke hemiplegia using tailor-made jigs-and-tools. J Occup Health 63, e12201 (2021).

Ίδια διάγνωση · διαφορετικές απαιτήσεις

Δύο προσωποκεντρικά μονοπάτια επανένταξης





Πλαίσιο: NICE, 2023 · Richards et al., 2026

Μαρία: η επιστροφή αρχίζει πριν από την τάξη

Ήπια δυσκολία εύρεσης λέξεων • βραδύτερη επεξεργασία • γνωστική κόπωση



ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ · ΣΥΖΥΓΟΣ · ΜΗΤΕΡΑ · ΚΟΡΗ

Υψηλό κίνητρο· ο ρυθμός επιστροφής προστατεύει την αντοχή.

1

Ασφάλεια & αυτονομία

Έλεγχος κινδύνων και κοινό πλάνο με τη Μαρία και την οικογένεια.

2

Ρόλοι στο σπίτι

Ύπνος, ενέργεια και σταδιακή επιστροφή στην οικογενειακή καθημερινότητα.

3

Λόγος & γνωστικό φορτίο

Εύρεση λέξεων, προσοχή, διπλό έργο και στρατηγικές διαλείμματος.

4

Δοκιμή στην τάξη

Παρατήρηση → συνδιδασκαλία → μειωμένο ωράριο με προετοιμασία μαθημάτων.

5

Πλήρης συμμετοχή

Διδασκαλία, οικογένεια και φροντίδα γονέων χωρίς υπερφόρτωση.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Ποιότητα και αντοχή της συμμετοχής - όχι απλώς παρουσία στην τάξη.

Πλαίσιο: NICE, 2023 · Richards et al., 2026

Θανάσης: η ανεξαρτησία είναι προϋπόθεση για την εργασία

Ήπια ημιπάρεση • μειωμένη λαβή και αντοχή • δυσκολία δυναμικής ισορροπίας

Η οικονομική πίεση επιταχύνει τον στόχο - όχι τον ρυθμό.

1	**Ασφαλής αυτοεξυπηρέτηση**	Μετακινήσεις στο σπίτι, φάρμακα, διαχείριση ενέργειας.
2	**Κίνηση στην κοινότητα**	Βάδισμα, σκάλες, μεταφορές και ασφαλείς καθημερινές διαδρομές.
3	**Δύναμη · λαβή · ισορροπία**	Λειτουργική εξάσκηση με έλεγχο κόπωσης και ασυμμετρίας.
4	**Προσομοίωση εργασίας**	Εργαλεία, ανώμαλο έδαφος, μεταφορά φορτίου και ασφαλής ρυθμός.
5	**Σταδιακή επάνοδος στον δήμο**	**Τροποποιημένα καθήκοντα** → πλήρες ασφαλές φορτίο με παρακολούθηση.



ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ ΔΗΜΟΥ · ΖΕΙ ΜΟΝΟΣ

Στόχος: ασφαλής εργασία και σταθερή αυτονομία.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Ασφαλής απόδοση σε πραγματικές συνθήκες, χωρίς επιδείνωση την επόμενη ημέρα.

Πλαίσιο: NICE, 2023 · Richards et al., 2026

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ

Ίδιος προορισμός· διαφορετική διαδρομή

Η επανένταξη σχεδιάζεται γύρω από το έλλειμμα, τον ρόλο και το περιβάλλον εργασίας - όχι μόνο τη διάγνωση.

ΜΑΡΙΑ Γνωστικό και επικοινωνιακό φορτίο	**ΚΟΙΝΗ ΦΑΣΗ** τι χρειάζεται να αλλάξει	**ΘΑΝΑΣΗΣ** Σωματικό και περιβαλλοντικό φορτίο
Ενέργεια και ρόλοι στην οικογένεια	**ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ**	Αυτοεξυπηρέτηση και κίνηση στην κοινότητα
Λόγος, προσοχή, διπλό έργο και γνωστική αντοχή	**ΣΤΟΧΟΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ**	Λαβή, δύναμη, ισορροπία και φυσική αντοχή
Προετοιμασία μαθήματος, ομιλία και διαχείριση τάξης	**ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**	Εργαλεία, φορτία, ανώμαλο έδαφος και ασφαλής ρυθμός
Παρατήρηση → συνδιδασκαλία → μειωμένο ωράριο	**ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΕΠΑΝΟΔΟΣ**	Τροποποιημένα καθήκοντα → κλιμακωτό φορτίο
Διδασκαλία και οικογενειακοί ρόλοι, χωρίς υπερφόρτωση	**ΕΠΙΤΥΧΙΑ**	**Απόδοση σε πραγματικές συνθήκες, χωρίς επιδείνωση την επόμενη ημέρα**

ΚΟΙΝΟΣ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ

Πλήρης - Ασφαλής - Βιώσιμη Συμμετοχή στην Εργασία

Πλαίσιο: NICE, 2023 · Richards et al., 2026

Συμπεράσματα

Τέσσερα σημεία για βιώσιμη επανένταξη

Συμμετοχή

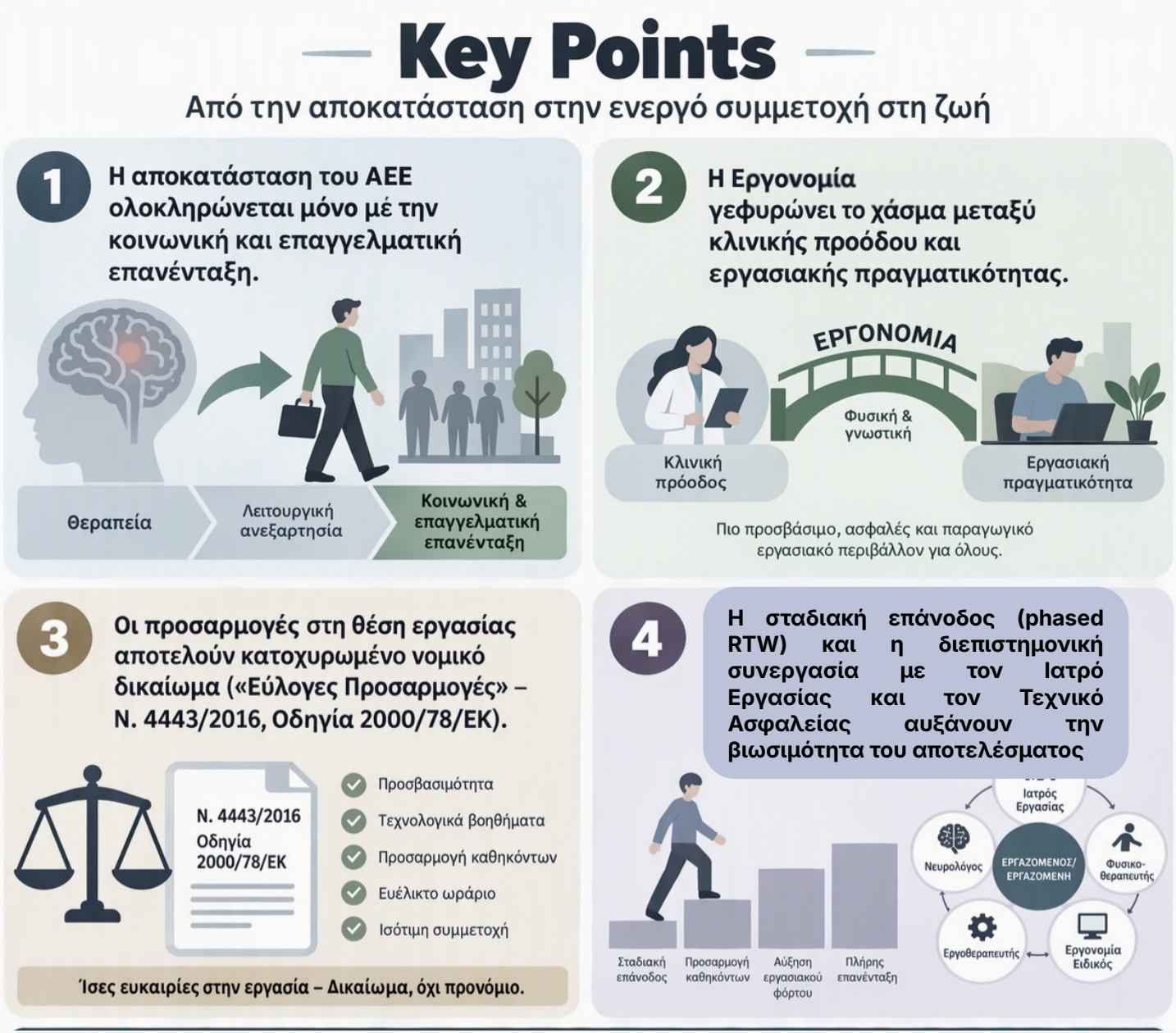
Στόχος της αποκατάστασης είναι η κοινωνική και επαγγελματική επανένταξη.

Εργονομία

Γεφυρώνει την κλινική πρόοδο με τις πραγματικές απαιτήσεις της εργασίας.

Βιώσιμο αποτέλεσμα

Εύλογες προσαρμογές, σταδιακή επάνοδος και **διεπιστημονική συνεργασία,** αυξάνουν την πιθανότητα



Η **εργονομία** και οι **εύλογες προσαρμογές** μπορούν να **μειώσουν** την **ανικανότητα** και να **αποτρέψουν** την **αναπηρία**.

Σας Ευχαριστώ Πολύ!

email: zigkiri@gmail.com
LinkedIn: Eleni Zigkiri (Ελένη Ζίγκιρη)

Επιστημονικές εργασίες

- Bhupal, N., Bures, L., Peterson, E., Nicol, S., Figeys, M., & Cruz, A. M. (2024). Technological interventions in Functional Capacity Evaluations: An insight into current applications. WORK, 79(4), 1613–1626. https://doi.org/10.3233/WOR-230560
- Edwards, J. D., Kapoor, A., Linkewich, E., & Swartz, R. H. (2018). Return to work after young stroke: A systematic review. International Journal of Stroke, 13(3), 243–256. https://doi.org/10.1177/1747493017743059
- Feigin, V. L., Brainin, M., Norrving, B., Martins, S. O., Pandian, J., Lindsay, P., F Grupper, M., & Rautalin, I. (2025). World Stroke Organization: Global Stroke Fact Sheet 2025. International Journal of Stroke, 20(2), 132–144. https://doi.org/10.1177/17474930241308142
- Franche, R.-L., Cullen, K., Clarke, J., Irvin, E., Sinclair, S., Frank, J., & The Institute for Work & Health (IWH) Workplace-Based RTW Intervention Literature Review Research Team. (2005). Workplace-Based Return-to-Work Interventions: A Systematic Review of the Quantitative Literature. Journal of Occupational Rehabilitation, 15(4), 607–631. https://doi.org/10.1007/s10926-005-8038-8
- Joss, M. (2011). The Role of Functional Capacity Evaluations in Occupational Therapy Vocational Evaluations. British Journal of Occupational Therapy, 74, 450–452. https://doi.org/10.4276/030802211X13153015305718
- Kertay, L., Caruso, G. M., Baker, N. A., Christian, J. H., Cook, J. L., Das, R., Goertz, M., McKenzie, J. G., Martin, D. W., Melhorn, J. M., Mohammad, A., Osbahr, A. J., Pransky, G., Warren, P. A., Mandel, S., Harris, J. S., Hegmann, K. T., & ACOEM Evidence-based Practice Work Disability and Prevention and Management Expert Panel. (2025). Work Disability Prevention and Management. Journal of Occupational and Environmental Medicine, 67(4), e267–e280. https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000003320
- Pearce, G., O'Donnell, J., Pimentel, R., Blake, E., & Mackenzie, L. (2023a). Interventions to Facilitate Return to Work after Stroke: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(15), 6469. https://doi.org/10.3390/ijerph20156469
- Radford, K., Wright-Hughes, A., Clarke, D., Phillips, J., Holmes, J., Powers, K., Trusson, D., Craven, K., Thompson, E., Watkins, C., Bowen, A., McKevitt, C., Stevens, J., Murray, J., O'Connor, R., Pyne, S., Risebro, H., Cameron, R., Sach, T., … Farrin, A. (2026a). Early stroke specialist vocational rehabilitation for REturn To work After stroKE: A synopsis from the RETAKE RCT. Health Technology Assessment (Winchester, England), 30(31), 1–64. https://doi.org/10.3310/LAKP6585
- **Schwab, L., Van de Velde, D., Braeckman, L., & De Baets, S. (2026). Functional capacity evaluations in medico-legal contexts: A scoping review of best practices, limitations, and areas for improvement. Frontiers in Rehabilitation Sciences, 7. https://doi.org/10.3389/fresc.2026.1777330**
- Tani, N., Ichikawa, F., Mitani, R., Akatsu, J., & Oda, S. (2021). Fitting the task to a person with disabilities: A case of return-to-work support for a patient due to left-sided poststroke hemiplegia using tailor-made jigs-and-tools. Journal of Occupational Health, 63(1), e12201. https://doi.org/10.1002/1348-9585.12201

Κατευθυντήριες οδηγίες

NICE. (2023a, October 18). Overview | Stroke rehabilitation in adults | Guidance | NICE. https://www.nice.org.uk/guidance/ng236

Richards, L. G., Ifejika, N. L., Stein, J., Bahouth, M. N., Abshire Saylor, M., Barrett, A. M., Chen, P., Deutsch, A. F., Dusenbury, W., Ellis, C., Eng, J., Fleet, J., Ford, H. R., Grattan, E. S., Harvey, R. L., Jones, C. A., Krishnan, C., Kutzle, S., Matthews, D., … PEER REVIEW COMMITTEE. (2026). 2026 Guideline for Adult Stroke Rehabilitation and Recovery: A Guideline From the American Heart Association and American Stroke Association. Stroke, 57(10), e514–e658. https://doi.org/10.1161/STR.0000000000000536

Ιστότοποι

2026 Guideline for Adult Stroke Rehabilitation and Recovery: A Guideline From the American Heart Association and American Stroke Association. (n.d.). Stroke. Retrieved October 26, 2026, from https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/STR.0000000000000536

Work Disability Prevention and Management: Journal of Occupational & Environmental Medicine. (n.d.). Ovid. https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000003320

Ποια είναι τα βασικά νομοθετήματα για την Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία;—Gov.gr. (n.d.). Retrieved October 26, 2026, from https://www.gov.gr/el/sdg/health-and-safety-at-work/health-and-safety-obligations/health-and-safety-at-work-frequently-asked-questions/what-are-basic-legislative-acts-on-safety-and-health-at-work