

1. Η ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ...

Μέσο:LARISSANET

Ημ. Έκδοσης: ...04/07/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: ...04/07/2025

Σελίδα:1



ΥΓΕΙΑ: ΕΥΑ ΜΠΟΥΤΖΕΤΗ - ΠΑΝΙΔΟΥ

**Η εργοθεραπεία και
οι ευεργετικές της επιδράσεις
στην Τρίτη Ηλικία**

• ΣΕΛ. 11





ἀποψη

Γράφει η Εύα Μπουτζέτη – Πανίδου
Πτυχιούχος Διοίκησης Επιχειρήσεων & Παιδαγωγικού, με μεταπτυχιακά στη Διοίκηση Μονάδων Υγείας (ΕΑΠ)
και στην Εφαρμοσμένη Γεροντολογία και Γηριατρική (ΑΠΘ)



«Δημιουργώ, συμμετέχω, θεραπεύομαι»



«Όταν τα χέρια θεραπεύονται, η ψυχή ανθίζει»

Η εργοθεραπεία και οι ευεργετικές της επιδράσεις στην Τρίτη Ηλικία

Στην εποχή μας, όπου ο πληθυσμός γερνάει ραγδαία, γίνεται όλο και πιο σημαντικό να δίνουμε προσοχή στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας. Ένα από τα επαγγέλματα υγείας που έχει αναδειχθεί ως κρίσιμος σύμμαχος για τη στήριξη των ηλικιωμένων είναι η εργοθεραπεία.

Τι είναι η εργοθεραπεία;

Η εργοθεραπεία είναι μια θεραπευτική προσέγγιση που στοχεύει να βοηθήσει τους ανθρώπους να συμμετέχουν ενεργά σε καθημερινές δραστηριότητες που έχουν νόημα για τη ζωή τους. Δεν περιορίζεται μόνο στην αποκατάσταση από τραυματισμούς ή παθήσεις – η εργοθεραπεία επικεντρώνεται στην καθημερινή λειτουργικότητα και την ανεξαρτησία του ατόμου.

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ εργοθεραπείας και φυσικοθεραπείας;

Παρότι και οι δύο επιστήμες υποστηρίζουν τη βελτίωση της υγείας, έχουν διαφορετικούς στόχους:

- Η **φυσικοθεραπεία** εστιάζει κυρίως στη **σωματική αποκατάσταση**, στη βελτίωση της κίνησης, της δύναμης και της ευλυγξίας.
- Η **εργοθεραπεία**, από την άλλη, επικεντρώνεται στο **πώς ο άνθρωπος εκτελεί καθημερινές δραστηριότητες**, όπως το ντύσιμο, το φαγητό, το μπάνιο, η χρήση των μεταφορικών μέσων ή ακόμα και η κοινωνική του επαφή.

Στόχος της εργοθεραπείας είναι να υποστηρίξει τον ηλικιωμένο να **παραμείνει ανεξάρτητος και ενεργός**, παρά τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζει λόγω ηλικίας ή παθολογίας.

Πώς ωφελεί η εργοθεραπεία τους ηλικιωμένους;

Η εργοθεραπεία μπορεί να βελτιώσει τη ζωή των ηλικιωμένων με πολλούς τρόπους:

• Βελτίωση ποιότητας ζωής

Βοηθά στη διατήρηση της αυτονομίας, προφύροντας αίσθηση σκοπού και αξιοπρέπειας.

• Αντιμέτωποι γνωστικών δυσλειτουργιών

Μέσα από ασκήσεις και δραστηριότητες, μπορεί να ενισχύσει τη μνήμη, την προσοχή και τον προσανατολισμό σε άτομα με άνοια ή Alzheimer.

• Μείωση άγχους και κατάθλιψης

Η ενεργός συμμετοχή σε καθημερινές δραστηριότητες βοηθά τους ηλικιωμένους να νιώθουν χρήσιμοι και συνδεδεμένοι με το περιβάλλον τους.

• Ενίσχυση κοινωνικής συμμετοχής

Η εργοθεραπεία προάγει την κοινωνική ενσωμάτωση, περιορίζοντας τη μοναξιά και την απομόνωση.

• Αποκατάσταση κινητικότητας

Με τη χρήση βοηθητικών μέσων ή με την εκπαίδευση σε νέους τρόπους εκτέλεσης δραστηριοτήτων, οι ηλικιωμένοι μπορούν να κινηθούν και να αυτοεξυπηρετηθούν με ασφάλεια.

• Ποιες παθήσεις αντιμετωπίζει η εργοθεραπεία στην τρίτη ηλικία;

Η εργοθεραπεία μπορεί να είναι αποτελεσματική σε ένα ευρύ φάσμα παθήσεων που επηρεάζουν την τρίτη ηλικία, όπως:

- **Αρθρίτιδα και ρευματικές παθήσεις**
- **Νόσος Alzheimer και άλλες μορφές άνοιας**
- **Εγκεφαλικά επεισόδια (ΑΕΕ)**
- **Νόσος Parkinson**
- **Κατάγματα, τραυματισμοί ή μετεγχειρητικές καταστάσεις**

Ένα επάγγελμα με ανθρώπινο πρόσωπο

Οι εργοθεραπευτές εργάζονται δίπλα στον ηλικιωμένο με σεβασμό, φροντίδα και ευαισθησία, σχεδιάζοντας προγράμματα προσαρμοσμένα στις ανάγκες και τις επιθυμίες του κάθε ατόμου. Η εργοθεραπεία δεν προσφέρει μόνο

πρακτική βοήθεια, αλλά και **ελπίδα** – βοηθά τους ανθρώπους να συνεχίσουν να κάνουν όσα αγαπούν, να αισθάνονται χρήσιμοι και να παραμένουν ενεργά μέλη της κοινότητας.

Συμπερασματικά

Η εργοθεραπεία είναι ένας **πολύτιμος σύμμαχος για την τρίτη ηλικία**. Μέσα από την υποστήριξη στην καθημερινή ζωή, την ενίσχυση της ανεξαρτησίας και την καταπολέμηση της απομόνωσης, βοηθά τους ηλικιωμένους να ζουν με **αξιοπρέπεια και χαρά**.

Όλοι αξίζουμε μια ζωή με ποιότητα – και οι ηλικιωμένοι μας, περισσότερο από όλους, την έχουν κερδίσει.

Θέλω να κλείσω με ένα κάλεσμα αγάπης και δράσης

Καλώ τις δημόσιες δομές υγείας (όπως τα ΚΑΠΗ, Κέντρο Υγείας, «Βοήθεια στο Σπίτι» και Δημοτικά Ιατρεία), τους **επαγγελματίες υγείας** (εργοθεραπευτές, **φυσικοθεραπευτές**, κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους), καθώς και **κάθε συμπολίτη μας** να γίνουν συνοδοιπόροι στο πλευρό των υπέροχων στελεχών του Δήμου Λαρισαίων. Με εθελοντική διάθεση – είτε με λίγες ώρες εβδομαδιαίας συνολικής, βοήθεια σε καθημερινές δραστηριότητες των ΚΑΠΗ, την συμμετοχή σας σε εργαστήρια ή απλά με την παρουσία σας και το χαμόγελό σας – μπορούμε να γεφυρώσουμε όλοι μαζί το χάσμα της μοναξιάς και να χαρίσουμε **ελπίδα, ποιότητα και συντροφιά** σε ανθρώπους της τρίτης ηλικίας.

Όπως έδειξαν έρευνες, η συμμετοχή σε εθελοντικές δράσεις συνδέεται με **βελτιωμένη ψυχική και σωματική υγεία**, ακόμη και για ανθρώπους άνω των 80 ετών ipaidia.gr+1.

Μια αληθινή ιστορία: η **δύναμη της κοινωνικής εμπλοκής που θα ήθελα να σας την μεταφέρω**.

Στο πλαίσιο μιας εργοθεραπευτικής παρέμβασης, μια ηλικιωμένη κυρία της γεροντιάς, που επί χρόνια δεν έβγαινε από το σπίτι, άρχισε να πηγαίνει με τον εργοθεραπευτή της σε ένα καφέ – απλά για να συναντήσει μια φίλη της και να πουν έναν καφέ. Με αυτόν τον απλό τρόπο:

- Ενδυνάμωσε το σώμα της χρησιμοποιώντας σωστά το βοηθηματικό βάδισμα
- Επανάκτησε κοινωνικές επαφές
- Και, κυρίως, **αναζωογονήθηκε συναισθηματικά** offlinenpost.gr

Αυτές οι μικρές καθημερινές νίκες είναι η ουσία της εργοθεραπείας και της εθελοντικής συμμετοχής – και μπορούν να συμβούν παντού, με λίγη θέληση και αγάπη.

Πηγές:

- Πανελλήνιος Σύλλογος Εργοθεραπευτών (www.pset.gr)
- American Occupational Therapy Association (www.aota.org)
- World Federation of Occupational Therapists (www.wfot.org)
- Alzheimer Europe (www.alzheimer-europe.org)

Ένα κάλεσμα από καρδιάς

Ας ενδυναμώσουμε τις δυνάμεις μας:

- **Οι δημόσιες δομές** να ανοίξουν νέες δράσεις εργοθεραπείας και εθελοντισμού.
- **Οι επαγγελματίες** να προσφέρουν σχολές, κινήσεις μονάδες ή συμβουλευτικές γραμμές.
- **Εμείς οι συμπολίτες** να διαθέσουμε λίγο από το χρόνο, τις ικανότητες ή απλώς την παρουσία μας δίπλα σε αυτούς που το έχουν ανάγκη.

Όλοι μαζί μπορούμε να κάνουμε τη ζωή των ηλικιωμένων **πο φωτεινή, αξιοπρεπή και ανθρώπινη**. Ας το κάνουμε πράξη – για τους γονείς μας, τους παππούδες μας, τους συμπολίτες μας.

Σας ευχαριστώ θερμά για την προσοχή και την πρόθεσή σας να δράσετε.



«Η καθημερινότητα γίνεται χαρούμενη και ξανά εφικτή»



«Η εργοθεραπεία είναι τέχνη, επιστήμη και καρδιά»