

# SMJERNICE ZA OSOBE S TEŠKOĆAMA U POKRETANJU



Financijski  
podržava



Nacionalna  
zaklada za  
razvoj  
civilnoga  
društva



ESF  
UČINKOVITI  
LJUDSKI  
POTENCIJALI



MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA  
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE

Radni terapeut terapijskim procesima osobu s teškoćama u pokretanju uči upravljati svakodnevnim aktivnostima tako da joj ne narušavaju zdravlje, već da služe unaprijeđenju kvalitete života, a time i osjećaja produktivnosti, te finalno povećanju samopouzdanja.

Potrebno je analizirati svakodnevne aktivnosti, pronaći one koje su problematične i djelovati na njih. Bilo da se radi o adaptaciji okoline u kojoj osoba boravi ili adaptaciji pomagala koja koristi. Isto tako, uče se nove aktivnosti i novi načini izvršavanja aktivnosti.

Kako bi Vam izvođenje svakodnevnih aktivnosti bilo lakše, a da se pri tome ne umarate, ne osjećate bolnost ili zamor, aktivnosti je potrebno podijeliti na korake, te dobro isplanirati raspored izvođenja uz obvezne pauze. **Postavljanje ciljeva** važno je jer vam daje jasan pregled dana i omogućuje pametnu raspodjelu. Ciljevi moraju biti realni i dohvatljivi, kako bi se očuvala motivacija i spriječile ozlijede i neefikasnost

- Ciljeve možete postaviti tako da imate strukturirane ciljeve kroz određeni **vremenski period** ( npr. ciljevi koje želite ispuniti kroz tjedan dana, kroz mjesec dana, kroz pola godie i sl.).
- Ciljevi moraju biti **realistični** i primjereni vremenskom periodu. Potrebno ih je **razlomiti na korake** kako bi ih mogli dostići i kako ne bi izazvali anksioznost, frustraciju ili odustajanje.
- Moraju biti **vidljivi** (npr. na hladnjaku ili kalendaru), kako bi što češće obratili pozornost na njih.
- Kada ispunite zadani cilj, precrtajte ga i neka Vam bude referentna točka napretka i **motivacija** za idući korak.

**Samopouzdanje** je izrazito važan alat u ostvarivanju ciljeva. Nemojte prelaziti na idući korak dok niste potpuno sigurni u ono što ste si zadali. Ukoliko se dovedete u fizički i psihički stresne situacije , mogu Vam se pogoršati simptomi bolesti.

Nekoliko smjernica kako olakšati svakodnevicu sebi ili članovima kućanstva u obavljanju aktivnosti dnevnog života:

- **Organizacija životnog prostora:**

- Raspored namještaja mora biti funkcionalan tako da mu se može pristupiti od ispred. Po potrebi razmjestiti pojedine elemente.
- Unutrašnjost samog namještaja organizirati tako da predmeti koje koristimo svakodnevno dostupni i u razini od struka pa do razine glave. One koje se koriste rjeđe trebaju biti iza, na visini ili ispod razine struka.
- Radne površine i elementi ne smiju biti ni previsoko, ni prenisko.
- Pragovi na vratima moraju biti spuštene kako bi olakšali kretanje (kako bi se smanjila opasnost od posrtanja i padova, te kako bi se olakšalo kretanje sobama u invalidskim kolicima).
- Prostor treba biti prikladno osvijetljen.
- Postaviti protuklizne podloge ispod tepiha.
- Paziti na štetne položaje tijela tijekom izvođenja aktivnosti.

- **Organizacija samog sebe:**

- Aktivnosti izvoditi **jednu po jednu!** Napraviti raspored izvođenja aktivnosti u danu , nikako ići iz aktivnosti u aktivnost. Tako štedimo energiju, brže izvršavamo aktivnost, efikasniji smo i smanjujemo vjerojatnost za pojavu boli i zamora.
- Obavljati aktivnosti **po redu** ( npr. obaviti sve u kuhinji, zatim obaviti sve u kupaonici).
- Obavljati **određeni broj** aktivnosti u danu.
- Napraviti **pauze** kad je to potrebno.
- **Završiti** aktivnost ako se pojavi bol, umor ili neki drugi simptom koji može dovesti do ozlijede ili pogoršanja stanja.

- **Pomagala:**

- Drška za odijevanje- drška za oblačenje košulja ili jakni. Ako nije moguće, odabрати odjeću koja se lakše oblači ( npr. bez gumba ili vezica).
- Drška za oblačenje čarapa
- Pomagalo za obuvanje cipela
- Četka za kosu s produženom ručkom
- Spužva s produženom drškom za teško dostupne dijelove tijela
- Protuklizna podloga u tušu/kadi (ugradnja tuša umjesto kad ako je moguće)
- Pomagalo za istiskivanje zubne paste
- Zadebljani ili prilagođeni pribor za jelo
- Držači ili fiksatori za radne površine ( npr. držač za otvaranje tegle jednom rukom i sl.)

Izvor:

Nicholson, C. (2020). Functional Neurological Disorder (FND) : A patient's guide. Retrieved February 01, 2021, from <https://www.neurosymptoms.org/occupational-therapy/4594358028>