

DELOVNA TERAPIJA NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Zmorem osmisлити življenje,
sodelovati in prispevati.

Duševno zdravje je pomemben del našega življenja in pomeni, da je posameznik sposoben samostojno živeti in se ustrezno spopadati s težavami, pred katere ga postavlja življenje.



AKTIVNOSTI DELOVNE TERAPIJE

- * Učenje zdravega načina življenja in svetovanje pri skrbi za varnost življenjskega okolja s ciljem preprečevanja možnosti poškodb, bolezni ali okvar.
- * Učenje in trening čim bolj samostojnega izvajanja dejavnosti, ki so pomembne za posameznikovo življenje (skrb zase in druge, delo, aktivnosti prostega časa, druženje in vključevanje v družbo).
- * Vzpostavljanje in ohranjanje zdravih življenjskih navad.
- * Vzpostavljanje in razvijanje posameznikove samostojnosti in avtonomije.
- * Oblvadovanje stresa.
- * Sodelovanje z delodajalci za prilagoditve na delovnem mestu, zdravo delovno okolje.
- * Omogočanje ponovnega vključevanja v družbo.
- * Spodbujanje in razvijanje zavedanja lastne osebnosti in s tem krepitev zadovoljnega življenja.
- * Pomoč pri sprejemanju svoje bolezni ali invalidnosti s pomočjo ponovnega učenja aktivnosti, ki so posamezniku pomembne za neodvisno in samostojno življenje (skrb zase in druge, gospodinske aktivnosti, smotrno razporejanje finančnih sredstev, urejanje bivalnih razmer, telesno gibanje in športne aktivnosti, vrtnarjenje, ukvarjanje s hobiji idr.)

Delovna terapija na področju duševnega zdravja predstavlja pomemben del aktivnih pristopov v obravnavi duševnih motenj in težav, v vseh starostnih obdobjih, tako v njihovi akutni kot kronični fazi, pa tudi na področju preventive in skupnostne skrbi zdravljenja oseb z duševno motnjo.

PODROČJA ČLOVEKOVEGA DELOVANJA

SKRIB ZASE



Osebna higiena (umivanje obraza, zob, telesa, ...), oblačenje - slačenje, obuvanje - sezuvanje, hranjenje, transfer, hoja, premagovanje stopnic, splošna mobilnost, finančne storitve - pomoč upravljanja s financami, uporaba javnega prometa, nakupovanje.

PRODUKTIVNOST / DELO



Plačana / neplačana dela, pospravljanje stanovanja (čiščenje tal, sesanje, pometanje, brisanju prahu), nega perila (likanje, pranje), kuhanje, priprava pogrinjkov, delo na vrtu - kmetovanje v sadovnjaku, igra, izobraževanje, pomoč pri pridobivanju / obdržanju dela, pomoč pri organizaciji in planiranju dela.

PROSTI ČAS



Interesne aktivnosti v ožjem življenjskem okolju (kartanje, slikanje, risanje, pisanje, modeliranje, pletenje, ...), interesne aktivnosti v širšem življenjskem okolju (sprehodi, planinarjenje, drsanje, plavanje, smučanje, tek, potovanja, ...)

VKLJUČEVANJE V DRUŽBO



Socializacija (obiski prijateljev, družabne aktivnosti, kulturne aktivnosti, aktivnosti dopisovanja, izleti, potovanja...)

OBRAVNAVA V DOMAČEM OKOLJU

Usmerjena je v zagotavljanje najvišje možne stopnje samostojnosti, funkcionalnosti in zadovoljstva posameznika. Poudarjena je pomembnost zdravega ravnotežja med skrbjo zase, njegovo produktivnostjo, prostim časom in vključevanjem v družbo.



www.zdts.si

Zbornica delovnih terapevtov Slovenije | Sekcija delovnih terapevtov na področju duševnega zdravja, 2019