



Ergotherapie

Selbstständig im Alltag

Ergotherapie ...

... und Prävention

Prävention

Was ist Prävention?

1. Primär-Prävention / Gesundheitsförderung

(bei gesunden Menschen)

- dient der Erhaltung von Fähigkeiten zur selbstständigen und selbstbestimmten Lebensführung und Lebensqualität
- unterstützt den Umgang mit der veränderten Lebenssituation
- sowie die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben

2. Sekundär-Prävention (Menschen mit Risiko)

- zielt bei Früherkennung auf Verzögerung und Eindämmung von Erkrankung oder Folgeerkrankung

Was ist Prävention?

3. Tertiär-Prävention (Menschen mit Erkrankung)

- zielt auf Milderung von in Erscheinung getretener Erkrankung und Vermeidung von Rückschlägen oder Folge-Erkrankung
- begleitet die individuelle Anpassung an fortschreitende Prozesse mit therapeutischer Intervention, Hilfsmitteln und Beratung auch für Angehörige

Diese betrifft also konkret die kurativ-therapeutischen Maßnahmen, findet also innerhalb der Behandlungen statt.

→ Bei rund 2/3 der über 70-Jährigen liegt mindestens eine internistisch, neurologisch oder orthopädisch behandlungsbedürftige Erkrankung vor, doch präventive Maßnahmen können den Alterungsprozess verzögern, und Lebensqualität erhalten

Prävention

innerhalb der
ergotherapeutischen
Behandlung

Prävention in der Ergotherapie

umfasst:

- Förderung von Bewegung und Aktivität
- Erhalt von Mobilität und Selbstständigkeit
- eingebettet in Maßnahmen zur sozialen Integration
- und sinnvolle Betätigung

Rheuma

2. / 3. Prävention

Arthrose an den Händen

- **mögliche Behandlungen**
 - Individuelle Übungen zu Beweglichkeit, Muskelkraft, Ausdauer, Belastbarkeit und Sensibilität, Wärmebehandlung z.B. im Paraffin-Wachsbad, Handmassage...
 - Beratung und Training zum Gelenkschutz / Alltags-Check
 - Umgang mit Schmerz, bewußte Körperwahrnehmung und sorgsamer Umgang mit sich selbst
 - Schienen- und Hilfsmittel-Beratung, Hilfsmittel-Anpassung und -Training

Rheuma

2. / 3. Prävention

- **Ziele**

- Lebensqualität sichern, Gelenkschutzprinzipien beachten
- größtmögliche Selbständigkeit in der persönlichen, häuslichen und beruflichen Lebensführung erhalten, ggf. delegieren lernen

- **Arthrose ist ein fortschreitender Prozess:**

„Nach der Gelenkentzündung ist vor der Gelenkentzündung“

Es können so z.B. durch 1-3 Ergotherapie-Rezepte Beschwerden gemildert, dauernde Behandlungen vermieden oder Operationen hinausgezögert werden!

Primär-Prävention

ein neuer Bereich in der Ergotherapie

Ergotherapeutinnen finden im Entdecken, Erhalten und Fördern vorhandener Ressourcen seit jeher ihre berufliche Identität und sind geradezu prädestiniert auch im Bereich der Primär-Prävention und Gesundheitsförderung tätig zu sein.

Viele Elemente aus der regulären Behandlung eignen sich zum Einsatz für präventive Fragestellungen.

Aktuelle klientenzentrierte Modelle der Ergotherapie unterstützen auch hier die konkrete Thematisierung und Zielfindung.

(CMOP, MOHO, Bieler Modell, COSA, KAWA-Modell...)

Neue Programme und individuelle Angebote entstehen...

Primär-Prävention für die erste Lebenshälfte

... sind zum Beispiel:

- Prävention an Kindergärten und Grundschulen
- Bewegung und Haltung / Rückenschulung
- Ergotherapie am Arbeitsplatz
- Entspannung / Umgang mit Stress
- Handlungsalternativen in Krisen finden
- ...

Primär-Prävention für die zweite Lebenshälfte

Fit ins hohe Alter

Die gute Nachricht aus der Neurobiologie:

Lernen ist lebenslanglich möglich!

Präventionsziele für die 2. Lebenshälfte

bisher definierte Zielbereiche und Handlungsfelder der Gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherungen (GKV)

1. Bewegung und körperliche Aktivität im Alter fördern
2. Mobilität und Selbstständigkeit erhalten
3. Bedarfsgerechte Ernährungsversorgung – Fehlernährung vermeiden
4. Psychische Gesundheit fördern und erhalten
5. Gesundheit durch soziale Integration und Teilhabe fördern
6. Ressourcenorientierte Früherkennung von Funktionseinbußen mit dem Ziel, Alltagskompetenz zu erhalten und Pflegebedürftigkeit zu verhindern

„Leitfaden Prävention“ der GKV (Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom Juni 2000 / 2008)

Präventionsziele für die 2. Lebenshälfte

Eine neu entwickelte Empfehlung der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung (BVPG), welche die speziellen Kompetenzen der Ergotherapie nutzt ist das

7. Handlungsfeld

Gesundheit fördern durch den Erhalt und die Anbahnung einer größtmöglichen „Betätigungspartizipation“ (aktiver Teilhabe) sowie Betätigungsgerechtigkeit (Ermöglichung).

Dazu entstehen zunehmend neue Programme und individuelle Angebote...

„Betätigung als Handlungsfeld seniorenbezogener Prävention und Gesundheitsförderung“, 2010, Konstanze Löffler

ein Beispiel dafür: „**TATKRAFT**“
Gesund im Alter durch Betätigung

Ein Präventions-Programm für ältere Menschen in Lebensübergängen oder Lebensumbruchsituationen wie:

- Übergang Beruf-Ruhestand
- neue Wohnsituation
- Verlust des Partners, Verlust von sozialen Kontakten
- Veränderungen in der Familie

erarbeitet von Reinhild Ferber (Vorstand des DVE) und Team
Erstvorstellung auf dem Ergotherapie-Kongress 2011 in Erfurt

Was Sie selbst sofort tun können!

Seien Sie sich selbst der beste Freund,
die beste Freundin ...

... und geben Sie sich mal ein Interview dazu –
mit dieser TATKRAFT-Idee

😊 ...

Was Sie selbst sofort tun können!

... fragen Sie sich, was für Sie in der kommenden Woche

DIE ganz besondere Lebensqualität sein könnte:

Was machen Sie gerne, wo sind Ihre Interessen, was haben Sie früher gern gemacht, was machen Sie jetzt gerne, was möchten Sie gerne wieder tun?

Was hindert Sie daran, das, was Sie gerne tun zu machen. Wie finden Sie heraus, was Sie gerne machen?

Hören Sie auf das, was diese Fragen in Ihnen auslösen...

Was Sie selbst sofort tun können!

... entdecken Sie

„DAS Zuckerle“

der kommenden Woche für Sie...

in der Tat !

... tun Sie's einfach – in Eigenregie !!!

„Es gibt nichts Gutes außer man tut es“

Erich Kästner

Was Sie selbst sofort tun können!

- wer rastet rostet -

Beispiele zur „Prävention in Eigenregie“:

- Hobbys - von früher... oder was ganz Neues? Einmal in der Woche probieren! Fotografieren, Malen, Nähen, Sticken, Schnitzen, Flechten, Weben, Werken...
- in der Natur – einen Ausflug machen, Wandern, ein Haustier zulegen - oder Tierpate sein für die Nachbarn, Balkon- oder Terrassen-Garten anlegen
- Gehirnjogging - Rätsel, Spiele, Computer... einen Spiel-Abend organisieren
- Kultur-Besuche im Theater, Museum, Kino, Kirchen... Stadtbummel mit Führung buchen, besondere Aussichtspunkte oder Sehenswürdigkeiten finden
- Geburtstags-Feiern, Jahreszeiten-Fest, Vereinsfeste... Fasnet... Einen Gesundheitstag mitmachen oder einfach feiern, dass heute die Sonne scheint!

Was Sie selbst sofort tun können!

- wer rastet rostet -

- Erinnerungen pflegen - alte Fotos anschauen, sich an das witzigste Erlebnis im Sommer oder Winter erinnern
- Jemanden besuchen gehen, den Sie lange nicht mehr gesehen haben und etwas zum Kaffee mitbringen – nicht zum Reden vor der Haustür stehen bleiben!
- Das Volkshochschulprogramm studieren und gleich zum Lieblingskurs anmelden
- Ein Wellness-Wochenende buchen oder in die Sauna gehen
- Nachhilfe für Schulkinder geben oder das eigene Fachwissen anbieten
- Singen, Musizieren, alte Schallplatten ausgraben... Ihre Nachbarin zu einem Tanzkurs einladen...
- Mal wieder ausgiebig Telefonieren... oder skypen...
- Gleich noch mit jemandem verabreden!
-

**... wenn Sie sich
Beratung und Anleitung dazu wünschen:**

IN DER TAT

Tatkraft im **A**lter und **T**eilhabe

- **Guter Umgang mit dem Wechsel in eine andere Lebensphase**
- **Sturzprävention und Wohnraumberatung**
- **neue Wohn- und Lebenssituation**
- **Verlust von Kontakten zu wichtigen Menschen**
- **Ressourcen entdecken: Was noch schlummernd in mir steckt!**



Individuelle Themen nach Ihren Interessen



Praxis-Info

Impressum

verantwortlich für Inhalt und Gestaltung:

**Christa Stowasser
Praxis für Ergotherapie
Hände am Werk
Hohenzollernstraße 25
72419 Neufra**

www.et-sto.de