

V čem mi může pomoci ergoterapie?

Cílem ergoterapie je pomoci lidem žít naplněný, spokojený a samostatný život navzdory nemoci či zdravotnímu omezení.

Kdo je ergoterapeut?

- Ergoterapeut umožňuje lidem s různými zdravotními obtížemi, aby i přes svá omezení mohli dělat věci, které jsou pro ně důležité.
- Hledá způsoby, jak překonat bariéry a jak pomoci svým klientům být opět samostatní a žít aktivní a spokojený život v místě, které si zvolí.
- Ergoterapeut je kvalifikovaný zdravotnický odborník.

Kde nás najdete?

Ve zdravotnických zařízeních

(např. psychiatrická nemocnice, denní stacionář) je třeba poukaz na ergoterapii od ošetřujícího psychiatra.

V komunitních službách

(např. chráněné bydlení, tréninková pracoviště, podporované zaměstnávání) je ergoterapie zpravidla hrazena v rámci poskytovaných služeb.

Základní informace

o ergoterapii a kontakty na ergoterapeuty najdete na www.ergoterapie.cz

→ Základy → Seznam zařízení

Česká asociace ergoterapeutů
www.ergoterapie.cz
e-mail: info@ergoterapie.org

SPOLEČNĚ S ERGOTERAPEUTEM SE MŮŽETE VĚNOVAT:



SPOLEČNĚ S ERGOTERAPEUTEM MŮŽETE ČINNOSTI ZKOUŠET, HLEDAT, NACHÁZET, UPRAVOVAT, NACVIČOVAT I UDRŽOVAT.



ERGOTERAPIE POMÁHÁ LIDEM ŽÍT SVŮJ ŽIVOT NAPLNO.



ERGOTERAPIE
V OBLASTI PÉČE
O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ



www.ergoterapie.cz

Když jsem pracoval v kavárně,

vůbec jsem se nedokázal soustředit. Honily se mi hlavou myšlenky, jak jsem nemožný a jak na mě každý kouká a vidí, že mám schízu. S ergoterapeutkou jsem se dokázal zastavit, mluvili jsme o mých myšlenkách, o nemoci, o tom, co v práci zvládám a jak se lépe soustředit. Pomohla mi přijít na to, jak si úkoly rozkrokovat, abych je mohl dělat samostatně. Zjistil jsem, v čem jsem dobrý, co umím a která práce je pro mě vhodnější. Dělalí jsme spolu nějaké dotazníky a díky tomu jsem si uvědomil, co je pro mě při práci důležité. Ergoterapeutka mi pomohla zjistit, jak potře bují, aby na mě lidi mluvili, abych je dokázal vnímat. Spolu jsme přišli na různé postupy, jak zahnat rušivé myšlenky v práci. Trénovali jsme soustředění a mám pocit, že se to zlepšilo. Víc si teď věřím a vím, že i když někdy rušivé myšlenky přijdou, mohu i tak práci zvládnout.



Díky ergoterapii jsem znovu začal vařit a už vím, že to doma zvládnou.



Měl jsem pocit, že hledáme skutečně moje způsoby, jak s nemocí bojovat, ne nějaké poučky z knížek.



Znovu jsem našel odvahu hrát na kytaru a teď s kámošema hrajem v kapele.

Po mnoha letech jsem znovu objevila svou vášeň pro zahrádku. Uvědomila jsem si, jak je pro mě důležité mít něco, o co se budu starat.



Bylo důležité, že mi někdo fandil a věřil, že to zvládnou.

Nevěděla jsem, že s někým mohu řešit obyčejné věci, jako je jít nakoupit nebo oslovit někoho na ulici. Tady jsem se nemusela stydět za to, že s tím mám potíže.

Najednou jsem přestala mít chuť cokoli dělat.

Měla jsem strach z lidí, z velkého prostoru i z neznámého prostředí. Neuměla jsem se rozhodnout a bála jsem se zodpovědnosti. Dříve jsem hodně ráda vařila, ale teď jsem se k tomu nemohla odhodlat. S podporou ergoterapeutky jsem si připomenula, jak důležité pro mne vaření bylo. Celý den měl pak mnohem větší smysl. Vzpomínaly jsme a hledaly oblíbené recepty, plánovaly potřebné suroviny, nacvičovaly rozhovor s prodávacem i placení u pokladen. Díky doprovázení jsem dostala možnost znovu začít chodit ven i na nákup. Mohla jsem si vybrat, za co utratím peníze. Na všechno jsem se musela hodně soustředit. Bylo to náročné, ale věděla jsem, že na to nejsem sama. Díky každému kroku, který jsme nacvičovaly, můžu opět pozvat kamarádku na oběd k sobě domů a nemusím se toho bát.