

# Εργοθεραπευτικές οδηγίες για πρόληψη ατυχημάτων στο σπίτι ατόμων Γ' ηλικίας

**Μ. ΚΑΡΑΜΠΕΤΣΟΥ<sup>1</sup>**

**Μ. ΚΟΝΤΟΜΗΤΡΟΥ<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Εργοθεραπεύτρια, Υπεύθυνη Κέντρου Εργοθεραπείας-Ψυχολογικής Υποστήριξης και Δομών Κοινωνικής Πρόνοιας Δήμου Ηρακλείου Αττικής

<sup>2</sup>Εργοθεραπεύτρια, Παιδικό Αναπτυξιακό Κέντρο Πειραιά

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τα άτομα της Γ' Ηλικίας αποτελούν μια σημαντική κατηγορία πληθυσμού με ιδιαίτερες ευαισθησίες, όπου η Εργοθεραπεία παρέχει τις υπηρεσίες της στο επίπεδο της πρωτοβάθμιας περίθαλψης, της αποκατάστασης, της ανοιχτής/κλειστής περίθαλψης. Οι Τομείς Παρέμβασης της Εργοθεραπείας στην κατηγορία των ατόμων της Γ' Ηλικίας αφορούν σε ποικίλους άξονες, με την παρέμβαση να βασίζεται σε δραστηριότητες που έχουν σημασία και χρησιμότητα για το άτομο και τη συμμετοχή του ηλικιωμένου να είναι πάντα ενεργητική.

Εργοθεραπεία είναι η επιστήμη, η οποία έχει ως αντικείμενο, αφενός μεν τη μελέτη της ανθρώπινης λειτουργικής ενασχόλησης στους τομείς της αυτοφροντίδας, της παραγωγικότητας και του ελεύθερου χρόνου, αφετέρου δε τη διαχείριση της προσαρμοστικής συμπεριφοράς που απαιτείται για την εκτέλεση αυτών των τομέων λειτουργικότητας, για την προώθηση της υγείας και για την αντιμετώπιση της δυσλειτουργίας (Reed & Sanderson, 1992).

**Λέξεις κλειδιά:** Γ' Ηλικία, σωματική αναπηρία, πρόληψη ατυχημάτων, ασφάλεια ηλικιωμένου.

## Ο ρόλος της Εργοθεραπείας στην Γ' Ηλικία

Τα άτομα της Γ' Ηλικίας αποτελούν μια σημαντική κατηγορία πληθυσμού με ιδιαίτερες ευαισθησίες, όπου η Εργοθεραπεία παρέχει τις υπηρεσίες της στο επίπεδο της πρωτοβάθμιας περίθαλψης, της αποκατάστασης, της ανοιχτής/κλειστής περίθαλψης. Στην Γ' Ηλικία, τα σωματικά προβλήματα δεν εμφανίζονται σχεδόν ποτέ μόνα τους. Μια σωματική αναπηρία μπορεί να συνοδεύεται και από άλλες παθήσεις, όπως υπέρταση, διαβήτης, καθώς και από ένα πλήθος ψυχοκοινωνικών διαταραχών. Η σωματική υγεία επηρεάζει την ψυχική και αντίστροφα και οι δύο επηρεάζονται από



**Εικόνα 1.**  
Κίνδυνος πτώσης από χαλιά που διπλώνουν.



**Εικόνα 2.** Κίνδυνος πτώσης από καλώδια... στους διαδρόμους.



**Εικόνα 3.**  
Κιγκλιδώματα για ασφάλεια στις σκάλες.



**Εικόνα 4.** Σανίδα μπάνιου. **Εικόνα 5.** Μπάρα στήριξης.



**Εικόνα 6.** Ανυψωτικό λεκάνης.

το περιβάλλον στο οποίο ζει ο ηλικιωμένος. Στόχος της Εργοθεραπείας είναι να συμβάλει στην πρόληψη, διατήρηση και βελτίωση της σωματικής, κοινωνικής και ψυχολογικής κατάστασης των ηλικιωμένων, ανάλογα με τα προβλήματα, τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα που παρουσιάζει ο καθένας ξεχωριστά.

### Τομείς παρέμβασης της Εργοθεραπείας

Οι τομείς παρέμβασης της Εργοθεραπείας στην κατηγορία των ατόμων της Γ' Ηλικίας αφορούν στους παρακάτω άξονες:

- Εκπαίδευση στις Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής (σίτιση, ένδυση, προσωπική υγιεινή, περιποίηση, μεταφορές, μετακίνηση κ.λπ.).
- Παραγωγικές Δραστηριότητες (οικιακή και οικογενειακή ενασχόληση).
- Προσαρμογή του περιβάλλοντος διαβίωσης του ηλικιωμένου.
- Εκπαίδευση και υποστήριξη του οικογενειακού περιβάλλοντος και των φροντιστών του ηλικιωμένου.
- Δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου (κοινωνικές δραστηριότητες, hobbies κ.λπ.).

Η παρέμβαση βασίζεται σε δραστηριότητες που έχουν σημασία και χρησιμότητα για το άτομο και η συμμετοχή

του ηλικιωμένου είναι πάντα ενεργητική. Οι δραστηριότητες που πραγματοποιούνται μέσα στα λειτουργικά πλαίσια της καθημερινής ζωής του ατόμου παρέχουν κίνητρα για συμμετοχή, προκαλούν τη μέγιστη δυνατή απόδοση και είναι ιδιαίτερα ευχάριστες στην εκτέλεσή τους από τον ηλικιωμένο. Ο απώτερος στόχος της παρέμβασης στα άτομα της Γ' Ηλικίας δεν είναι πάντοτε η επιστροφή τους σε προηγούμενα επίπεδα λειτουργικότητας, αλλά η διατήρηση της ανεξαρτησίας τους σε όσο το δυνατό μεγαλύτερο βαθμό και για όσο το δυνατό μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, μέσα στα πλαίσια του προβλήματος ή της αναπηρίας τους, έτσι ώστε να έχουν μια όσο το δυνατόν παραγωγική, ανεξάρτητη και ικανοποιητική ζωή.

### Πρόληψη ατυχημάτων & ασφάλεια του ηλικιωμένου

Τα προβλήματα μνήμης, αστάθειας, κινητικότητας, όρασης και ακοής που εμφανίζονται στα άτομα της Γ' Ηλικίας προκαλούν δυσκολίες στη λειτουργικότητά τους και δημιουργούν κινδύνους που περιλαμβάνουν πτώσεις, τραυματισμούς, εγκαύματα, δηλητηριάσεις. Η εργονομική μελέτη και οι παρεμβάσεις που θα προτείνει ο εργοθεραπευτής για τη διαμόρφωση του χώρου της οικίας και του περιβάλλοντος που ζει και κινείται ο ηλικιωμένος, καθώς και η προσαρμογή των δραστηριοτήτων που εκτελεί, στοχεύουν στην ασφάλεια του ατόμου και στη διευκόλυνσή του στις καθημερινές ασχολίες. Όσο πιο καλά οργανωμένο είναι το περιβάλλον διαβίωσης, τόσο

ενισχύεται η ανεξαρτησία και η ασφάλεια των ηλικιωμένων και βελτιώνονται οι ενδοοικογενειακές σχέσεις. Η άρση των περιβαλλοντικών περιορισμών, η καλύτερη οργάνωση του χώρου και η προσαρμογή των δραστηριοτήτων αφορούν σε απλές και σε σύνθετες παρεμβάσεις.

### Προτάσεις - παρεμβάσεις

Προτάσεις και παρεμβάσεις στο χώρο διαβίωσης, όπως οι παρακάτω, και πολλές άλλες, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του ηλικιωμένου προλαμβάνουν δυσάρεστες καταστάσεις.

### Γενικοί κανόνες ασφάλειας για το σπίτι

Φροντίζοντας ορισμένες λεπτομέρειες στο περιβάλλον που κινείται ο ηλικιωμένος μπορούν να αποτραπούν συνήθη ατυχήματα και τραυματισμοί.

Έτσι, καλό είναι:

- Οι μοκέτες και τα χαλιά να είναι κολλημένα στο πάτωμα με ταινία διπλής όψευς (εικόνα 1).
- Στο δάπεδο να τοποθετηθούν αντιολισθητικές επιφάνειες, ανθεκτικές και εύκολα πλενόμενες.
- Όλα τα καλώδια των ηλεκτρικών συσκευών να είναι στερεωμένα κατά μήκος των τοίχων (εικόνα 2).
- Στα διαφορετικά επίπεδα του σπιτιού να υπάρχει διαφορά χρώματος και να τοποθετηθούν ευδιάκριτα τελειώματα στα σκαλοπάτια.
- Τα μικροέπιπλα να τακτοποιηθούν σε σημεία που δεν εμποδίζουν την ελεύθερη διέλευση.
- Ο φωτισμός να είναι επαρκής σε όλους τους χώρους, διαφορετικά να ενισχύεται, ώστε να αποφεύγονται ατυχήματα λόγω κακής ορατότητας.
- Στις εξωτερικές ή/και εσωτερικές σκάλες του σπιτιού, κιγκλιδώματα προδιαγραφής να τοποθετηθούν για πιο εύκολη άνοδο και κάθοδο (εικόνα 3).
- Προστατευτικές μπάρες να τοποθετηθούν στους χώρους που κινείται ο ηλικιωμένος, εφόσον κρίνεται απαραίτητο.
- Τα βοηθήματα μετακίνησης να βρίσκονται πάντα σε απόσταση τέτοια που να μπορεί ο ηλικιωμένος να τα πιάσει.
- Σύστημα πυρασφάλειας να τοποθετηθεί, ιδιαίτερα σε χώρους υψηλού κινδύνου.
- Κουδούνι κινδύνου να εγκατασταθεί, ώστε να ειδοποιείται άμεσα ο φροντιστής σε περίπτωση ανάγκης.



Εικόνα 7. ΛΑΘΟΣ.



Εικόνα 8. ΣΩΣΤΟ.



Εικόνα 9. ΣΩΣΤΟ. Πατάκι και λαβή ασφαλείας.

- Οι κλειδαριές, ιδιαίτερα του μπάνιου, να ακινητοποιηθούν σε θέση ανοιχτή, με ταινίες, για να εξασφαλιστεί η πρόσβαση του φροντιστή σε περίπτωση ατυχήματος.

### Ασφάλεια στο μπάνιο

Το μπάνιο συχνά αποδεικνύεται ο πιο επικίνδυνος χώρος του σπιτιού.

Για την προστασία του ηλικιωμένου, χρήσιμο θα ήταν να τοποθετηθούν:

- Λαβές ασφαλείας στην μπανιέρα.
- Αντιολισθητικό πατάκι στο εσωτερικό της μπανιέρας, αλλά και στο δάπεδο μπροστά από αυτήν (εικόνας 7, 8, 9).
- Σανίδα μπάνιου ή αναδιπλούμενο σκαμνί τοίχου για το ντους (εικόνα 4).
- Μπάρες στήριξης στα πλαίσια της λεκάνης ή πλαίσιο τουαλέτας (εικόνα 5).
- Ανυψωτικό κάθισμα λεκάνης, ώστε το άτομο να κάθεται



**Εικόνα 10.** Κίνδυνος πτώσης από την προσπάθεια προσέγγισης ψηλά τοποθετημένων αντικειμένων.



**Εικόνα 11.** Λαβή ασφαλείας στο κρεβάτι.



**Εικόνα 12.** Τα κορδόνια μπορεί να αποδειχθούν επικίνδυνα.



**Εικόνα 13.** Καλτσοφορετής.



**Εικόνα 14.** Κόκαλο παπουτσιού με μακριά λαβή.



**Εικόνα 15.** Σφουγγάρια με μακριά λαβή.



**Εικόνα 16.** Σπόγγοι με θήκες για το σαπούνι.

και να σηκώνεται με ασφάλεια (εικόνα 6).

- Επιπλέον, ο θερμοστάτης στο θερμοσίφωνα να είναι σε χαμηλούς βαθμούς, ώστε το νερό να μην είναι αρκετά ζεστό να κάψει τον ηλικιωμένο που θα επιχειρήσει να ανοίξει μόνος του τη βρύση.

### Ασφάλεια στην κουζίνα και το υπνοδωμάτιο

Ακόμα και σε αυτούς τους χώρους μικρές προσαρμογές είναι απαραίτητες.

Προτείνονται:

- Η τοποθέτηση χρονοδιακόπτη στην ηλεκτρική κουζίνα για την αποφυγή κινδύνου πυρκαγιάς, αν ξεχάσει ο ηλικιωμένος το ρεύμα ανοιχτό.
- Η τοποθέτηση όλων των αντικειμένων που τακτικά χρησιμοποιεί (κατσαρόλες, πιάτα, τρόφιμα κ.λπ.) σε χαμηλά ράφια και ντουλάπια, αφού συχνά τα άτομα της Γ΄ Ηλικίας ανεβαίνουν σε σκαμνί για να τα φτάσουν, με σοβαρό κίνδυνο να πέσουν και να τραυματιστούν (εικόνα 10).
- Η χρήση κυλιόμενου τραπεζιού για την ασφαλή μεταφορά του φαγητού, σκευών ή άλλων αντικειμένων.
- Η τοποθέτηση λαβής στο κρεβάτι, ώστε ο ηλικιωμένος να γυρνάει με ευκολία το βράδυ και να σηκώνεται με ασφάλεια το πρωί (εικόνα 11).

- Η ρύθμιση του κρεβατιού σε κατάλληλο ύψος και φροντίδα ώστε αυτό, όπως και οι καρέκλες, να είναι σταθερά για την ασφαλή χρήση τους.

Ειδικότερες προσαρμογές και βοηθήματα προτείνονται για την ασφάλεια και διευκόλυνση του ηλικιωμένου στις δραστηριότητες που πραγματοποιεί καθημερινά.

### Για την ένδυση - απόδυση

- Προτιμώμενα είναι ρούχα άνετα και ευκολοφόρετα που δε χρειάζονται σιδέρωμα. Ενδύματα εφαρμοστά, με στενό λαιμό να αποφεύγονται και αν υπάρχουν κουμπιά να είναι μεγάλα και να βρίσκονται στο μπροστινό μέρος των ρούχων. Προτιμότερη είναι η χρήση φερμουάρ ή Velcro.
- Τα παπούτσια να είναι κλειστά, χωρίς τακούνι και χωρίς κορδόνια για ασφαλές περπάτημα (εικόνα 12).
- Η διαδικασία της ένδυσης να πραγματοποιείται στην καθιστή θέση με τα πόδια σε διάσταση για καλύτερη ισορροπία ή σε άλλη θέση που εξασφαλίζει καλή ισορροπία.
- Η διαδικασία διευκολύνεται όταν πρώτα ενδύεται η αδύναμη πλευρά του ατόμου και κατά την απόδυση όταν πρώτα αφαιρούνται τα ρούχα από την ισχυρή πλευρά.



**Εικόνα 17.** Μεγεθυντικός φακός.



**Εικόνα 18.** Reacher.



**Εικόνα 19.** Rollator.

- Κατά την απόδυση τα παπούτσια καλό είναι να αφαιρούνται τελευταία, ώστε αν χρειάζεται να σηκωθεί ο ηλικιωμένος, το πόδι να είναι σταθερό.
- Βοηθήματα, όπως ο καλτσοφορετής και το ειδικό κόκαλο παπουτσιών με μακριά λαβή, επιτρέπουν στον ηλικιωμένο που δυσκολεύεται να σκύβει, να ντυθεί ανεξάρτητα και με ασφάλεια. Σε ιδιαίτερες περιπτώσεις, όπως σε άτομα που πάσχουν από ρευματοειδή αρθρίτιδα, προτείνονται βοηθήματα που διευκολύνουν τη δραστηριότητα π.χ. γάντζοι κουμπιών, φερμουάρ κ.λπ. (εικόνες 13, 14).

#### Για την προσωπική υγιεινή και φροντίδα εαυτού

- Ένα δοχείο νυχτός μπορεί να φανεί χρήσιμο όταν προκύπτει ανάγκη χρήσης της τουαλέτας το βράδυ.
- Ένα σφουγγάρι με μακριά λαβή αποτρέπει το άτομο να σκύβει, με κίνδυνο να χάσει την ισορροπία του στο μπάνιο (εικόνα 15).
- Οι σπόγγοι με θήκες είναι επίσης χρήσιμοι για να μην πέφτει το σαπούνι (εικόνα 16).
- Το μπουρνούζι προσφέρει ένα αποτελεσματικό και ασφαλές σκούπισμα.
- Η χρήση ξυριστικής μηχανής είναι πιο ασφαλής για το ξύρισμα.
- Η εφαρμογή ενός κορδονιού για να κρεμά στο λαιμό τα γυαλιά του ή ο τακτικός έλεγχος της μπαταρίας των ακουστικών είναι διαδικασίες απαραίτητες για την αποτελεσματική φροντίδα των βοηθημάτων του και, κατά συνέπεια, την καλύτερη δυνατή όραση και ακοή.

#### Για τη σίτιση και προετοιμασία φαγητού

- Ένας μεγεθυντικός φακός επιτρέπει στον ηλικιωμένο να διακρίνει λεπτομέρειες που αναγράφονται στα προϊόντα, σημαντικές για την υγεία του, όπως η ημερομηνία λήξης ή συστατικά που δεν επιτρέπεται να καταναλώσει (εικόνα 17).
- Κομψά πλαστικά πιάτα και ποτήρια που δε σπάνε είναι ασφαλέστερα για τη χρήση από ηλικιωμένα άτομα.
- Κονσέρβες που υπάρχουν στο σπίτι δίνουν τη δυνατότητα στο άτομο να γευματίζει όταν δεν αισθάνεται αρκετά καλά για να μαγειρέψει.
- Ένα «βοηθητικό χέρι» (reacher) επιτρέπει στον ηλικιωμένο να προσεγγίσει αντικείμενα που βρίσκονται σε μεγάλο ύψος ή έχουν πέσει και δυσκολεύεται να σκύψει για να τα πιάσει (εικόνα 18).
- Τα υγρά ή άηλες ουσίες που χύνονται στο πάτωμα πρέπει αμέσως να καθαρίζονται, για να μην προκληθεί ατύχημα αργότερα.
- Η εφαρμογή προγραμματισμού δράσης, π.χ. συγκέκνωση στον πάγκο όλων των απαραίτητων υλικών για την προετοιμασία του φαγητού, απλοποιεί τη δραστηριότητα και την κάνει πιο ασφαλή.
- Η σταθεροποίηση των αγκώνων στο τραπέζι κατά τη σίτιση επιτρέπει πιο επιδέξια χρήση των μαχαιροπήρουνων από τον ηλικιωμένο, ειδικά σε περιπτώσεις όπου υπάρχει τρόμος.

#### Για τα ψώνια και φροντίδα του σπιτιού

- Η χρήση καρτσιού λαικής για τη μεταφορά των αγαθών είναι προτιμότερη για τα ηλικιωμένα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα αστάθειας.



**Εικόνα 20.** Τηλεφωνική συσκευή με μεγάλη κουμπιά και φως ειδοποίησης.

- Ο περιπατητήρας με ρόδες (rollator) είναι κατάλληλος για κάποιον που πρέπει να χρησιμοποιεί βοήθημα βάδισης και παράλληλα να μεταφέρει αντικείμενα (εικόνα 19).
- Η κατανομή του νοικοκυριού σε όλες τις ημέρες της εβδομάδας και η οργάνωση της εργασίας με ενδιάμεσα διαλείμματα επιτρέπουν τη διάθεση αρκετού χρόνου για ανάπαυση.
- Ένα υπερυψωμένο σκαμπό χρησιμεύει για την εκτέλεση δραστηριοτήτων από πιο άνετη και ασφαλή καθιστή θέση.
- ΠΡΟΣΟΧΗ σε ζεστά και αιχμηρά αντικείμενα αν υπάρχουν αισθητικές διαταραχές.
- Τα βαριά αντικείμενα να μεταφέρονται συρόμενα στο δάπεδο και όχι σηκώνοντάς τα.

### Για την επικοινωνία

- Η τηλεφωνική συσκευή με μεγάλα κουμπιά είναι πιο εύχρηστη για τους ηλικιωμένους (εικόνα 20).
- Η ρύθμιση ταχείας κλήσης προς νούμερα έκτακτης ανάγκης διευκολύνει τον ηλικιωμένο να αναζητήσει βοήθεια σε στιγμές όπου μπορεί να υπάρχει σύγχυση.
- Ένας κατάλληλος με χρήσιμα τηλέφωνα (φροντιστή, γιατρού κ.λπ.) με ευδιάκριτα, μεγάλα γράμματα δίπλα στην τηλεφωνική συσκευή εξυπηρετεί επίσης.
- Η αυξημένη ένταση στο κουδούνι ή μια συσκευή με φως που ανάβει όταν χτυπά το τηλέφωνο ή η εξώπορτα βοηθά το άτομο με μειωμένη ακοή να είναι αυτόνομο και συνεπές στην επικοινωνία του.

### Για τη μετακίνηση

- Το βοήθημα βάδισης που πιθανώς χρησιμοποιεί ο ηλικιωμένος να είναι σε κατάλληλο ύψος, ανάλογο με τη σωματική του διάπλαση και να έχει οπωσδήποτε πλαστικένιο παπουτσάκι για την ασφάλειά του (εικόνα 21).
- Είναι πολύ σημαντικό το άτομο που έχει ανάγκη

από βοήθημα βάδισης για τη μετακίνησή του να εκπαιδεύεται από θεραπευτή για την πιο κατάλληλη και ασφαλή χρήση του. Για παράδειγμα, ο ηλικιωμένος που χρησιμοποιεί μπαστού-νι, στις σκάλες να ανεβαίνει με το πιο γερό πόδι πρώτα, το βοήθημα μετά και τελευταίο το αδύναμο πόδι, ενώ όταν κατεβαίνει, πρώτα να κατεβάζει το βοήθημα, μετά το αδύναμο πόδι και τελευταίο το γερό.



**Εικόνα 21.** Βοήθημα βάδισης σε σωστό ύψος και με πλαστικένιο παπουτσάκι.

Στην Γ' Ηλικία, μπορούν

να εκδηλωθούν διάφορες ασθένειες, όπως Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο, νόσος Alzheimer, Parkinson κ.ά., όπου ο εργοθεραπευτής παρεμβαίνει ολιστικά, αντιμετωπίζοντας όλο το φάσμα των προβλημάτων που προκύπτουν, σωματικά, γνωστικά, ψυχολογικά, δίνοντας βάρος σε ορισμένα, ανάλογα με την περίπτωση. Στην προσπάθεια να παραμείνει ο ηλικιωμένος ενεργό και ισότιμο μέλος στην κοινότητα, απαραίτητη είναι η συνεργασία και με τις άλλες ειδικότητες της διεπιστημονικής ομάδας, όπως φυσιοθεραπευτή, νοσηλευτή, γιατρού κ.λπ. Οι ιδιαίτερες παρεμβάσεις που γίνονται στις παθολογικές περιπτώσεις δεν αναφέρονται αναλυτικά στη συγκεκριμένη εργασία που στόχο έχει την ενημέρωση του ευρύτερου ηλικιωμένου πληθυσμού για τη διατήρηση της ασφάλειας κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων που πραγματοποιεί στην καθημερινή του ζωή.

Η Εργοθεραπεία συνδυάζει δύο μοντέλα αποκατάστασης στην αντιμετώπιση των προβλημάτων των ατόμων της Γ' Ηλικίας, το ιατρικό μοντέλο για την αποκατάσταση μιας δυσλειτουργίας που περιορίζει το άτομο στην ανεξάρτητη συμμετοχή του στις δραστηριότητες που ορίζουν οι ρόλοι ζωής του, αλλά και το κοινωνικό μοντέλο που επιδιώκει την προσαρμογή των χώρων και των δραστηριοτήτων στις ιδιαίτερες ανάγκες του ατόμου. Γενικότερα πάντως, οι παρεμβάσεις στο περιβάλλον του ηλικιωμένου θεωρούνται σημαντικές, γιατί μπορεί να σημαίνουν παράταση της παραμονής του στο χώρο που ζει, μεγαλύτερη ανεξαρτησία στις Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής και καλύτερη ποιότητα ζωής. Ο

τελικός σκοπός των υπηρεσιών και παρεμβάσεων της Εργοθεραπείας είναι η βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας των ατόμων της Γ' Ηλικίας στην εκτέλεση των δραστηριοτήτων αυτοφροντίδας, παραγωγικότητας και ελεύθερου χρόνου, έτσι ώστε να επιτευχθεί βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων, μιας ζωής πολύτιμης και σημαντικής για όλους μας.

## ABSTRACT

### Karampetsou M, Kontomitrou M

The elderly reflect an important population group with special sensitivities, where ergotherapy can provide its services in primary care, rehabilitation, open/closed care. The domains of ergotherapy's intervention, as far as the elderly is concerned, involve multiple areas, with the intervention being based on activities of importance and utility for a person and the elderly's participation always being active.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Huang T.T. Home environmental hazards among community-dwelling elderly persons in Taiwan. *The journal of nursing research*. 2005; 13(1):49-57.
- Jönsson L. The importance of the 4-wheeled Walker for Elderly Women Living in their Home Environment-a three year study. The Swedish Handicap Institute.
- Karabetsou, M., Chrissis, D. Ergonomical Intervention in the A.K.A.P.I. of Heraklio Attikis in order to build a safer environment for older people. *Πρακτικά 6ου Πανερωπαϊκού συνεδρίου Εργοθεραπείας*, Παρίσι 2000.
- Καραμπέτσου, Μ., Χρυσή, Μ.Θ. Δημιουργώντας ένα ασφαλές περιβάλλον για ηλικιωμένους μέσω εργονομικών παρεμβάσεων στο Α' ΚΑΠΗ δήμου Ηρακλείου Αττικής. *Πρακτικά 5ου Πανελληνίου Συνεδρίου Γεροντολογίας-Γηριατρικής*, Αθήνα, ΕΓΓΕ 1997.
- Μ. Καραμπέτσου. Εργοθεραπευτική Παρέμβαση σε Ασθενείς με Νόσο Alzheimer στο ΚΑΠΗ και στο Σπίτι. *Θέματα Γεροντολογίας Και Γηριατρικής-Συμπλήρωμα*, Αθήνα, Σύνοδρον 2000.
- Μ. Καραμπέτσου. Εργοθεραπευτική Παρέμβαση στην Γ' Ηλικία. Σημειώσεις στο Μετεκπαιδευτικό Πρόγραμμα της Γηροψυχιατρικής Εταιρίας «Νέστωρ», Αιγάλεω, ΚΕΚ Κέντρου Ψυχικής Υγιεινής 2002.
- Ε. Μαλαματίδου. Στοιχεία Γεροντολογίας. Διδακτικές Σημειώσεις τμήματος Εργοθεραπείας Αθήνα, Τ.Ε.Ι. Αθίνas 1997.
- Myhr U. Sit yourself down and you will see...in a wheelchair. The Swedish Handicap Institute 2002.
- Ι. Τζονικάκη. Εργοθεραπεία και βασικά στοιχεία Γεροντολογίας. Διδακτικές Σημειώσεις τμήματος Εργοθεραπείας, Αθήνα, Τ.Ε.Ι. Αθίνas 1997.
- Turner A. The Elderly. In: *The practice of Occupational Therapy – An introduction to the treatment of physical dysfunction*, Churchill Livingstone, New York, 1987; 357-380.
- Turner A. The principles of the Activities of Daily Living. In: *The practice of Occupational Therapy – An introduction to the treatment of physical dysfunction*, Churchill Livingstone, New York 1987; 52-80.
- Zijlstra G, van Haastregt JC et al. Evaluating an intervention to reduce fear of falling and associated activity restriction in elderly persons: design of a randomized controlled trial. *BMC Public health*. 2005; 5(1):26.