

کار درمانی چیست؟

به این مسئله فکر کنید که چه چیزی می تواند به فردی با صدمه نخاعی برای بازگشت به کار و استفاده تخصصی از کامپیوتر کمک کند. و یا به این مسئله بیندیشید چگونه میتوان به کودکی با فلج مغزی بازی با دیگر کودکان را آموخت یا فردی که اخیراً در بیمارستان بوده است او ممکن است برای فعالیتهایی نظیر لباس پوشیدن- غذا خوردن- خرید کردن- و یا دیگر فعالیتهای خانه داری مشکل داشته باشد. هیچ تردیدی نیست که برای این افراد تنها نمیتوان دلسوزی کرد این افراد باید کارهای متفاوتی را در زندگیشان انجام دهند برای انجام کارها به شیوه ای متفاوت از روال معمول انجام کارها نیازمندند شیوه ای که با نوع ناتوانی فرد تطابق پیدا کرده باشد اگر شما فردی هستید که دوست دارید به این افراد برای داشتن یک زندگی مستقل و کارآمد کمک کنید رشته کار درمانی مخصوص شماست. ولی آیا کار درمانی فقط مخصوص مشکلات جسمی است؟ باید گفت نه اگر مشکلاتی مانند استرس و افسردگی و یا بیماریهای ذهنی مانع لذت بردن شما از زندگیتان شود کاردرمانگر به شما راه هایی برای افزایش احساس خوب بودن انرژی داشتن و اعتماد بنفس پیشنهاد می کند. کاردرمانی علم و هنر مشارکت بیمار در انجام فعالیتهای هدفمند به منظور اصلاح تقویت و افزایش عملکرد و تسهیل در یادگیری مهارتهای ضروری جهت انطباق با محیط میباشد کاردرمانی یک روش درمانی است برای بدست آوردن حداکثر استقلال فردی در همه عرصه های زندگی که بر آموزش فعالیتهای عملکردی هدفمند و تکنیکهای درمانی مختلف متمرکز میشود. کاردرمانگر در حرفه ای مهارت می یابد که آموزشهای آن بر اساس مطالعه رشد و نمو انسان با تاکید خاصی بر اثرات فیزیولوژیکی عاطفی و هیجانی و اجتماعی صدمات و بیماریهاست.

بعبارتی دیگر تخصص کاردرمانی قابلیت انجام اعمال و نقشهایی است که لازمه یک زندگی مفید با تسلط فرد بر خود و محیط همراه با احساس رضایتمندی از خود و دیگران در طول عمر میباشد. کاردرمانگران اعتقاد دارند که انجام فعالیت احساس شما را نسبت به خودتان بیان می کند اگر شما قادر به انجام عملی نباشید می خواهید انجام دهید این مسئله روی زندگی و شادی و سلامت عمومیتان تاثیر خواهد داشت.

((چه کسانی از خدمات کاردرمانی بهره مند میشوند؟))

- بیماران مبتلا به :
- بیماریهای نورولوژیک (مغز و اعصاب) مانند سکته مغزی- پارکینسون- ضربه مغزی- فلج مغزی و ضایعات نخاعی (اسکلروز متعدد)
- بیماریهای روماتولوژی مانند آرتریت روماتوئید روماتیسم و اسکلرودرما
- بیماریهای عصبی عضلانی مثل میوپاتی و دستروپی های عضلانی

- بیماریهای ارتوپدی از قبیل شکستگی- ضایعات بافت نرم و تاندونی و اعصاب محیطی- قطع عضو- جراحات ورزشی و تصادفات.
- سوختگیها و تغییر شکل‌های ناشی از آن.
- مشکلات بینایی مانند اختلالات حرکتی چشم- اختلالات ادراک دیداری فضایی و اختلالات تجزیه و تحلیل دیداری و همچنین کمک به تصحیح انحراف چشم قبل از جراحی
- صدمات ناشی از کار
- بیماریهای ناتوان کننده و یا مزمن مانند سرطان و ایدز و هموفیلی
- بیماریهای قلبی
- کودکانی با ناتوانیهای رشدی و اختلالات یادگیری
- کودکان دست و پا چلفتی *Clumsy*
- اختلالات خوردن مثل اختلالات جویدن و بلعیدن
- مشکلات تعادلی و حرکتی و جابجایی
- مشکلات در مراقبت از خود و فعالیتهای روزمره زندگی
- مشکلات شناختی ممکن است تهیه کننده تواناییهای فرد باشد
- مشکلات ناشی از سالمندی
- ناتوانیهای اجتماعی مانند مشکلات ناشی از استفاده از مواد مخدر و تکیه گری و ...
- بیماریهای روانپزشکی مانند اسکیزوفرنیا- افسردگی- مانیک- دمانس- اختلالات شخصیت و وسواس

((کاربردمانی در بیماریهای جسمی))

الف- ارزیابی :

در کاربردمانی بیمار بر اساس تاریخچه مشاهدات عینی و محدودیتهای عملکردی که در بیمار دیده می شود ارزیابی می کنند تا هدف و برنامه درمانی تنظیم شود.

ب- آموزش:

کاردرمانگر با آموزش در مورد بیماری و پیش آگهی بیماری به بیمار و در مراقبت از خود و درمان علائم بیمار (چه در منزل و چه در محل کار) به کاهش احتمالی عود مجدد علائم و داشتن یک زندگی مستقل کمک می کند.

ج- مدالیتها: روشهای درمانی که احتیاج به حضور مداوم درمانگر ندارد که شامل موارد زیر است:

- پارافین: معالجه با موم گرم برای حرارت دادن بافت تحریک شده و تسکین درد و خشکی مفاصل و افزایش انعطاف پذیری مفاصل دست.

- کیسه های گرم (*Hot pack*): کیسه های پارچه ای پر شده با ژل که در آب گرم گذاشته میشود تا حرارت مرطوب را ایجاد نمایند و برای آرام سازی *Relaxation* عضلات و کاهش درد بوسیله گرم کردن بافتهای سطحی بکار میروند.

- *Cold pack*: کیسه های پر شده با یخ و یا ژل برای کاهش التهاب و کنترل التهابهای عود کننده و کاهش درد.

- تحریک الکتریکی: ایمپالسهای الکتریکی مطمئن برای تحریک انقباضات عضلانی و کاهش آماس و کاهش ناحیه سفتی عضلانی و برطرف کردن درد میباشد.

- *Whirlpool*: آب گرم و سرد با فواره های هوا (*airjets*) برای تحریک گردش خون و گرم کردن (حرکت دادن) بافتهای سطحی و برداشتن بافت نکروزه حاصل از سوختگی و یا جوشگاه های بعد از عمل.

د (*Procedures*): شیوه های درمانی که توجه و پیگیری شخص درمانگر را می طلبد.

- اسپالینت: ساخت اسپالینتهای مختلف برای قرار دادن عضو در حالت استراحت و افزایش دامنه حرکتی مفصل.

- فعالیتهای عملکردی: حرکات و وظایف مربوط به فعالیتهای روزمره زندگی در محل کار و خانه و به منظور افزایش دادن دامنه حرکتی و قدرت و تحمل و راحتی و تواناییهای عملکردی.

- تمرین درمانی: تمرینات وضعیتی و تمرینات اندام فوقانی به منظور افزایش دامنه حرکتی و انعطاف پذیری و قدرت و تحمل عضله و تمرینات روزانه منزل با یک برنامه اصولی و منظم.

- بازآموزی عصبی-عضلانی: بهبود بخشیدن عملکرد عصبی-عضلانی با استفاده از اصول فیزیولوژی عصب و عضله- پیشرفت هماهنگی عضلانی توسط انواع خاصی تمرینات و حرکات عملکردی.

- ماساژ: تکنیکهای ماساژ با دسته برای کشش و تحت تاثیر قرار دادن بافت نرم به منظور افزایش گردش خون و کاهش درد.

- متحرک سازی *Mobilization* بافت نرم- مفاصل : تکنیکهای حرکتی و کشش بسیار ویژه برای بافتهای نرم و مفاصل به منظور افزایش طول عضله و دامنه حرکتی مفاصل.
- اولتراسوند : امواج صوتی فرکانس بالا در شدتهای مختلف برای تحریک بافتهای عمقی به منظور افزایش گردش خون و کاهش درد.
- فونوفرسیس : ترکیب اولتراسوند و داروهای ضد التهاب از طریق پوست وقتی بوسیله یک پزشک تجویز شده باشد.
- یونوفرسیس : فرستادن یون از طریق ایمپالسهای الکتریکی در درمان التهاب از طریق پوست به درون بافت ملتهب شده وقتی که بوسیله یک پزشک تجویز شده باشد.
- ه) همچنین از دیگر سرویسهایی که در کاردرمانی داده میشود می توان به موارد زیر اشاره کرد:
- دادن برنامه های هدفمند منطبق با فرهنگ بیمار برای پیشرفت توانائیهای فرد به منظور انجام دادن فعالیتهای روزمره زندگی.
- ارزیابی همه جانبه و گسترده از محیط خانه در محل کار و توصیه های لازم برای ایجاد تطابق.
- ارزیابی و درمان برای انجام فعالیتهای کاری.
- توصیه و آموزش در استفاده از تجهیزات تطابقی برای جایگزین کردن توانایی از دست رفته فرد.
- راهنمایی اعضای خانواده و همراهان با ارائه مقدراری موثر و ایمن برای مراقبت فرد.

((کاردرمانی در بیماران روانی))

کاردرمانگر به عنوان یکی از اعضای تیم در هماهنگی کامل با سایر اعضا نقشهای گوناگونی ایفا می کند :

- کمک به تشخیص بیماری و تشخیص نهایی و ترخیص از بیمارستان.
- برقراری ارتباط اصولی با بیمار.
- بهبود و استقلال بخشیدن به سلامت روانی و جسمانی بیمار.
- کاهش علائم و نگرشهای نادرست بیمار و عوارض دارویی.
- تسهیل و سرعت بخشیدن به بهبودی بیمار و ترخیص او.

- حمایت بیمار از نقطه نظر جسمی و روانی و سایر جنبه ها.
- پیشگیری از عود مجدد بیماری و ارائه آگاهی صحیح و آموزش جهت برقراری سلامت روانی.
- مشاوره با خانواده.

((کاربردمانی برای کودکان کم توان ذهنی))

کاردرمانی با کمک از ارزیابی و آموزش و تسهیل رشد کودکان کم توان ذهنی را جهت تسلط بر خود و محیط در محدوده تواناییهای تطابقی شان یاری می نماید عمده ترین اهداف کاردرمانی برای این کودکان عبارت است از:

- تسهیل رشد در محدوده ای که توقف عاطفی یا ذهنی صورت گرفته است.
- کاهش اثرات ناتوانیهای ذهنی.
- رشد و گسترش طرز تلقی و مهارتهای پایه جهت کارکرد مستقل.
- که از طریق فعالیتهای زیر صورت می گیرد.
- فعالیتهای آموزشی.
- فعالیتهای نگهداری از خود (Self care)
- فعالیتهای حرفه ای.
- فعالیتهای تطابقی با استفاده از وسایل کمکی موقتی یا دائمی.
- روان درمانی: بازی درمانی و رفتار درمانی و موسیقی درمانی.

((کاربردمانی برای کودکان مبتلا به فلج مغزی))

کودکان مبتلا به فلج مغزی کودکانی هستند که اختلال حرکتی بارزترین علامت مشخصه آنها میباشد کاردرمانگر پس از ارزیابی بر اساس نوع بیماری و شدت ضایعه برنامه درمانی را طرح و اجرا میکنند.

((تحصیل در رشته کار در مانی))

رشته کار در مانی در ایران در سال 1350 با تاسیس بخش کاردرمانی در بیمارستان توانبخشی شفا یحیائیان همکاری خانم یانسن کاردرمانگر که از طرف سازمان بهداشت جهانی به ایران آمده بودند بنیاد نهاده شد سپس متعاقب فعالیت‌های ایشان در سال 1352 دانشکده علوم توانبخشی با نام مدرسه عامی توانبخشی با فعالیت چندین رشته آغاز به کار نمود.

کاردرمانی یکی از رشته های این دانشکده میباشد که از آن زمان تا کنون کماکان به فعالیت خود ادامه می دهد. دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز از سال 1366 اقدام به پذیرش دانشجو در این رشته نموده است همچنین دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی نیز از سال 1372 در این رشته پذیرای دانشجویان می باشد. فارغ التحصیلان این رشته پس از گذراندن یک دوره چهار ساله کارشناسی در مراکز توانبخشی و مراکز استثنایی و خانه سالمندان و مراکز نگهداری بزهکاران ترک اعتیاد و مراکز روزانه و شبانه روزی اعصاب و روان و بیمارستانهای مربوط مشغول بکار می شوند و به آموزش و درمان بیماران در زمینه های جسمانی و روانی و کودکان می پردازد.

((ادامه تحصیل در رشته کاردرمانی))

دانشگاه علوم پزشکی ایران و دانشگاه بهزیستی از سال 1371 اقدام به پذیرش دانشجو در مقطع کارشناسی ارشد با 2 گرایش جسمانی و روانی نموده اند طرح دکتری (PhD) رشته کاردرمانی از طرف دانشگاه علوم پزشکی ایران به وزارت بهداشت و درمان تقدیم گردیده که در حال بررسی می باشد.

ترجمه و تنظیم : مهین دخت روحی کیا- سروش لهراسبی- اکرم دلیری

گرد آوری منابع : روحی کیا- سروش لهراسبی- جعفری

منابع

1 کتابچه معرفی رشته کاردرمانی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران

2 www.aota.org

3 www.otworks.com

4 www.carrpt.com