



# TERAPIA OCUPACIONAL EN GERIATRÍA



## ¿Qué hacemos las/los terapeutas ocupacionales en el ámbito de la Geriatría?

Nuestro principal objetivo es ayudar a todas las personas a desarrollar, recuperar o mantener las habilidades necesarias para llevar a cabo actividades significativas en su vida diaria: ayudando a mejorar la independencia, facilitando la participación en actividades y reduciendo el riesgo de caídas así como otros problemas de salud relacionados con la edad.

La Terapia Ocupacional es una profesión sociosanitaria que tiene como principal objetivo capacitar a las personas para participar en todas las áreas de desempeño ocupacional con la mayor independencia y autonomía posible.

Por ello, la Terapia Ocupacional está presente en todos los ámbitos: Geriatría, Pediatría, Salud Mental, Diversidad Física e Intelectual, Integración Laboral, Docencia, etc.



641 132 671

[www.coptomur.com](http://www.coptomur.com)





## Proceso de Terapia Ocupacional:

1. **Evaluación** de las capacidades físicas, cognitivas y emocionales de la persona para desarrollar un plan personalizado.

### 2. Áreas de Intervención:

- Movilidad y Fuerza Física: Ejercicios para mejorar la fuerza, equilibrio y coordinación.
- Cognición y Memoria: Ejercicios para mantener y mejorar habilidades cognitivas y prevenir el deterioro.
- Actividades de la Vida Diaria (AVD): Trabajo en habilidades para que la persona pueda realizar las tareas cotidianas.
- Adaptación del Entorno: Modificaciones en el hogar o en la residencia para mejorar la seguridad y la accesibilidad.

3. **Ejemplos de Actividades Terapéuticas:** Ejercicios de motricidad fina, estimulación cognitiva, relajación, actividades de ocio...



## ¿EN QUÉ TE PUEDE AYUDAR EL/LA TERAPEUTA OCUPACIONAL?

- Cómo poner y quitar las órtesis /férulas.
- Ajustar la silla de ruedas a tus necesidades.
- Adaptar tu hogar a las nuevas circunstancias.
- Elegir y usar tu silla de ruedas, andador o muleta.
- Estrategias para realizar las actividades de forma segura.
- Facilitar las tareas como vestirse, comer o ducharse.
- Entrenar a la familia y asistentes a ayudarte mejor.
- Recuperar actividades importantes para ti.
- Compensar los problemas de memoria.
- A evitar caídas y cómo levantarte.
- Prescripción, entrenamiento y diseño de productos de apoyo.

## ¿Qué beneficios tiene la Terapia Ocupacional para las personas mayores?

- Aumento de la independencia y autonomía personal.
- Mejora de la movilidad y disminución del riesgo de caídas.
- Mantenimiento de habilidades cognitivas y sociales.
- Reducción de sentimientos de soledad y aislamiento.

## ¿Dónde se puede acceder a la Terapia Ocupacional en geriatría?

- Centros de día
- Residencias de personas mayores
- Servicios de salud pública
- Clínicas y consultas privadas

