



Yaşam Kalitesi ve Ergoterapi

Quality Of Life and Occupational Therapy

Sevda ASQAROVA¹

Yaşam Kalitesini incelediğimizde, bireylerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal durumlarına göre algıladıkları yaşam doyumunun düzeyi gösteriliyor. Ergoterapi literatürü son yıllarda bireylerin toplumsal katılımını ve Yaşam Kalitesini etkileyen faktörlerin araştırılması ve bu alanlara yönelik müdahale yaklaşımları üzerinde durmaktadır. Bunun nedeni, aktivite performansını, toplumsal katılımı ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik kişi merkezli uygulamaların, ergoterapi biliminin odak noktası olmasıdır.

Yaşam Kalitesini etkileyen faktörlerden biri olan “katılım” sosyal hayata dâhil olmayı ifade etmekte ve kişinin gereksinim duyduğu her alanda kişisel tercihiğine göre aktif ya da pasif olarak rol alması, yaşam performansı gösterebilmesidir. Aktivite-Rol Katılımı ise bireyin, sosyo-kültürel bağlamının parçaları olan ve kişinin mutlu olması için istenilen ve/veya gerekli olan günlük yaşam aktiviteleri, iş ya da oyunlar gibi aktivite-rollerle ilgilenmesidir. Bir hobi edinmek, rutin kişisel bakımını yapmak, tam ya da yarı zamanlı bir işte çalışmak, eviyle ilgilenmek ve okula gitmek, bu katılım biçimlerine verilebilecek örneklerdir.

Ergoterapi, her yaşta insanın kendileri için önemli olan faaliyetlere ve görevlere katılmalarına yardımcı olan bir sağlık mesleğidir. Bu mesleğin amacı, kişinin öz bakım, iş ve boş zaman gibi günlük aktivitelerini güvenli, verimli ve tatmin edici bir şekilde gerçekle-

tirme yeteneğini geliştirmesine destek sağlamaktır. Ergoterapistler, kişilerin kendileri için önemli olan faaliyetlere katılmalarını engelleyen fiziksel, bilişsel, duygusal veya gelişimsel zorluklarla olabilecek sorunların çözümü için bireylerin güçlü yanlarını ve zorluklarını değerlendirmek ve belirli hedeflere ulaşmaya odaklanan bireyselleştirilmiş tedavi planları geliştirmek için kişi merkezli bir yaklaşım kullanırlar. Kullanılacak bu yaklaşımlar, kişilerin kendileri için önemli faaliyetlerde bulunmalarına yardımcı olmak ve günlük görevlerini yerine getirme yeteneklerini geliştirme amacına uygun olarak tasarlanmıştır.

Ergoterapi, insanların bu faaliyetlere katılmasını engelleyen fiziksel, bilişsel ve duygusal engelleri değerlendirip kişiye özel uygulamalarla kişinin genel yaşam standartlarını iyileştirerek genel refah ve yaşam kalitesi üzerine önemli bir etkiye sahip olabilmektedir. Tüm bunlar incelendiğinde, ergoterapi biliminin bütüncül yaklaşım, yaşam boyu gelişim ve kişi-çevre-aktivite arasındaki kompleks ilişki ile ilgilendiği, yaşam kalitesinin ergoterapi ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Mesleğin sağlık hizmetlerindeki rolünü savunmak ve uygun sonuç ölçütlerinin geliştirilmesini teşvik etmek için kişi merkezlilik ve holizm gibi mesleki terapi değerlerini içeren net bir Yaşam Kalitesi kavramsallaştırmasına ihtiyaç vardır. Ergoterapi alanında Ya-

¹ Prof. Dr., Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi-Ergoterapi Bölümü, İstanbul-Türkiye, sevda.asqarova@uskudar.edu.tr; ORCID: 0000-0002-3469-9409

şam Kalitesi “umut uyandıran, motivasyon yaratan, kişi için anlamlı olan ve kişiye memnuniyet sunan, hayatın vizyonunu oluşturan, sağlığı teşvik eden, güçlenmeyi mümkün kılan aktiviteleri seçme ve bunlara katılma yoluyla Yaşam Kalitesini belirleme” şeklinde açıklanabilmektedir.

Ergoterapi ile kazanılmak istenen Yaşam Kalitesi, bireylerin bu aktiviteleri gerçekleştirirken kullanabilecekleri stratejileri ve teknikleri öğretir. Ergoterapistlerin bu Yaşam Kalitesini düzeltici yaklaşımları, kişilerin yaralanmalardan veya hastalıklardan kurtulmalarına yardımcı olarak işlerine veya diğer anlamlı faaliyetlerine dönmelerini destekleyebilir. Ayrıca engelli veya kronik sağlık sorunları olan kişilerin de daha fazla bağımsızlık kazanmalarına yardımcı olarak genel yaşam kalitelerini ve yaşam standartlarını iyileştirebilir.

Ergoterapi, bireylerin günlük yaşamındaki işlevsel kısıtlamalarını azaltırken aynı zamanda bireylerin yaşam kalitelerini de artırır. Bireylerin Yaşam Kalitesinin artması, psikolojik, sosyal ve fiziksel sağlıklarını da olumlu yönde etkiler. Örneğin, bireylerin bağımsızlıklarını yeniden kazandıklarında kendilerine olan güvenleri artar, bu güvenle günlük aktivitelerini gerçekleştirirken içsel motivasyonunu tekrar kazanırlar, sosyal yaşantılarını sürdürmeleri ve keyif aldıkları etkinlikleri yapmaları gibi etkenler de yaşam kalitesini arttıran faktörler olarak ortaya çıkar. Bireylerin Yaşam Kalitesi değerlendirilirken çeşitli koşullar incelenir. Örneğin, kişinin fiziksel sağlık durumu, günlük yaşam aktivitelerini yapma ve hareket kapasitelerini gerçekleştirme, kişinin zihinsel sağlığı, sosyal etkileşimleri, ev veya iş ortamı hakkında bilgiler elde edilir.

Yaşam Kalitesini değerlendirmek için ergoterapistlerin kullandığı çeşitli araç ve geliştirilmiş birçok ölçütler mevcuttur. Bu ölçütler arasında anketler, değerlendirme ölçekleri ve performans testleri de yer almaktadır.

Ölçeklerin kullanım alanları:

- Genel yaşam doyumunu ve yaşam kalitesi araştırmalarında;
- Fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve

çevre dahil olmak üzere çeşitli alanlarda;

- Kişinin ev ortamının güvenliğini ve erişilebilirliğini değerlendirmesinde;
- Kişinin kendi algıladığı mesleki performansını ve günlük faaliyetlerden memnuniyetini belirlemesinde;
- Ev ortamındaki günlük etkinliklere katılımın önündeki engelleri belirlemek ve erişilebilirliği iyileştirmesinde;
- Genel sağlık algıları, fiziksel işleyiş, fiziksel veya duygusal sorunlara bağlı rol sınırlamaları sosyal işleyiş, ruh sağlığı, enerji/yorgunluk, ağrıyı değerlendiren sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin yaygın olarak incelenmesinde;
- Hareketliliği, öz bakımı, olağan aktiviteleri, ağrı/rahatsızlığı ve kaygı/depresyonu değerlendiren sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin standartlaştırılmasında;
- Genel yaşam doyumu ve mutluluğun yanı sıra belirli yaşam alanlarından memnuniyetin ölçülmesi.

Bu örnekler, Yaşam Konforunun çeşitli yönlerini ölçmek için geliştirilen birçok ölçeğin sadece birkaçıdır. Ölçülen belirli faktörlere bağlı olarak farklı popülasyonlar veya bağlamlar için farklı ölçekler de uygun olabilir. Tüm değerlendirmeler yapıldıktan sonra Yaşam Kalitesini arttırmaya yönelik hedefler, kişi ile iş birliği içerisinde belirlenir ve bilgiler ışığında kişiye özel müdahale planı hazırlanır. Bu planın içerisinde kişinin Günlük Yaşam aktivitelerini (iş, okul, ev işleri, sosyal aktiviteler vb.) daha bağımsız bir şekilde yapılması ve hedeflenen Yaşam Kalitesine ulaşması amaçlanır.

Ergoterapi, genel yaşam standartlarının önemli bir bileşeni olan kişinin ruh sağlığı üzerinde de olumlu bir etkiye sahip olabilir. Anlamlı faaliyetlere katılımı teşvik ederek kişinin ruh halini iyileştirebilir, depresyon ve kaygı duygularını azaltabilir, zihinsel sağlıklarını ve refahlarını daha da artırabilecek sosyal bağlantılar kurmalarına yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, ergoterapi ve yaşam standartları birbiriyle yakından bağlantılıdır ve ergoterapinin, bir kişinin yaşam kalitesini, bağımsızlığını ve genel refahını iyileştirmede önemli bir rolü vardır. Ergoterapi müdahalesinin sonuçları kişiden kişiye değişebilir ancak genel olarak yaşam kalitesine pozitif etkisi vardır, çünkü Ergoterapi – Pozitif Terapidir! Hatta, geniş bir açıdan bakıldığında, Ergoterapi tam anlamıyla “İnsanın Yaşam Kalitesini Artıran bir Sanattır” diyebiliriz. İnsan yaşamında önemli bir yer tutar ve her türlü yaşamsal konuları ele alarak kişinin içinde bulunduğu durumu her ne olursa olsun iyileştirir, yaşamdan keyif almayı öğretir ve hayatlarına dokunmuş sağlar.

KAYNAKÇA

- Akdemir, N., Birol, L. Dinlenme uyku ve düzensizlikleri- yaşam kalitesi. Akdemir N. Editör, İç Hastalıkları ve Hemşirelik Bakımı El Kitabı. 1. Baskı, İstanbul, Vehbi Koç Vakfı Yayınları, 18-139.
- American Occupational Therapy Association Occupational therapy services in early intervention and school-based programs. American Journal of Occupational Therapy, 59, 681-685.
- Asqarova, S. Occupational Therapy and Creative Arts Therapy. Pinnacle Medicine & Medical Sciences, Vol. 2 (8). (ISSN: 2360-9516)
- Asqarova, S. The Role Of Occupation Therapy (Ergo Therapy) Activity And The Influence Of Musical Therapy In The Treatment Of Memory Loss Due To Alzheimer's. Pinnacle Medicine & Medical Sciences. Vol. 4 (3), 1176-1180. (ISSN: 2360-9516)
- Asqarova, S. & Öztekin, İ. (2021). Ergoterapi Penceresinden Patoloji. Üsküdar Üniversitesi Yayınları-47. ISBN 978-605-9596-52-7
- Asqarova, S Music Therapy in Neuroscience - Pinnacle Medicine & Medical Sciences ISSN: 2360-9516
- Asqarova, S. Ergoterapide İnterdisipliner Yaklaşımlar. Üsküdar Üniversitesi Yayınları. ISBN - 978-605- 9596-55-8
- Asqarova, S. Özel Öğrenme Güçlüğüne Multidisipliner Yaklaşım. Üsküdar Üniversitesi Yayınları. ISBN - 978-605-9596-56-5
- Asqarova, S. Üstünkaya, M. Şizofreni Hastası Bireylerde Yaşanan Bilişsel Gerilemenin Giderilmesine ve İşlevselliğin Arttırılmasına Ergoterapi Perspektifinden Bakış. Artuklu International Journal of Health Sciences, 3 (1), 82-87. DOI: 10.58252/artukluder.1233061
- Arslan, U. & Asqarova, S. Occupational therapy intervention on mental health in the COVID19 pandemic: telerehabilitation. Journal of Medical Topics and Updates, 1 (2), 81-84
- Asqarova, S. & Ari, M. Sezaryenle Doğan Çocukların Gelişiminde Duyusal Fonksiyona Ergoterapi Etkisi ISBN • 978-625-6399-89-1 (Kitap Bölümü)
- Asqarova, S. & Pural, H. Gazilerin Yaralanma Sebepleri İle Hayata Katılımlarını Etkileyen Faktörleri. Sağlık Bilimlerinde Uluslararası Araştırma ve Derlemeler, (10) , 141-168
- Asqarova, S. , Çelik, A. R. & Tutgun-Ünal, A. Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçim Tutumlarında Değer Yönelimlerinin Etkileri. OPUS International Journal of Society Researches, 17 (38) , 5042-5070 DOI: 10.26466/opus.883241
- Asqarova, S. & Yalçınkaya, M. (2022). Travmatik El Yaralanması Geçiren Bireylerde Gözlenen Ağrı Durumu ve Psikososyal Bakışı. Uluslararası Sterilizasyon Cerrahi Enfeksiyon Hemşireleri Dergisi. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7502494>
- Driver, H., Taylor, S. Sleep disturbances and exercise. Sports Medicine, 21,1-6.
- King, A.C., Oman, R.F., Brassington, G.S.,&Haskell WL. (1997). Moderate-intensity exercise and self-rated quality of sleep in older adults. A randomized controlled trial. JAMA, 277,3237.
- Mathews, D. Assessing sleep quality in young adult collage students aged 18-24 in relation to quality of life and anthropometrics. B.S. University O Master of Science Thesis, 1-12.
- Testa, M.A., Simonson, D.C. (1996). Assesment of qu-

alityof-life outcomes. N Engl J Med, 334:835-40.

Yang, C.M., Wu, C.H., Hsieh, M.H., Liu, M.H., Lu, F.H. (2003). Coping with sleep disturbances among young adults: a survey of first-year college students in Taiwan. Behav Med, 29, 133-138.