

UNIVERZA V LJUBLJANI
VISOKA ŠOLA ZA ZDRAVSTVO
ODDELEK ZA DELOVNO TERAPIJO

PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA OSEB PO HUDI POŠKODBI GLAVE

Avtorica diplomskega dela: Grabnar Kristina
Mentorica: Mohorič-Plemelj Alenka, prof.def., viš.del.ter., pred.
Ljubljana, september 2007

»Poškodbe glave – civilizacijski davek sodobnega časa – so eden največjih zdravstveno-socialnih problemov v večini razvitih zahodnih dežel. Razvoj tehnike in prometa, spremenjen način življenja, ekstremni športi in nasilje so glavni vzroki nezgodne možganske poškodbe, ki pomeni eno najbolj invalidizirajočih obolenj mlade populacije.«
(Košorok, 2003; 7)

Huda poškodba glave.

O hudi poškodbi glave govorimo, kadar sledi koma v trajanju več od 6 ur ali postravmatska amnezija, ki traja več kot 24 ur. Ti poškodovanci največkrat ostanejo v bolnišnici in jim predpišejo rehabilitacijski program. Odvisno od trajanja kome se pri teh bolnikih kažejo hujše poškodbe organske okvare (Powell, 1996).

Ob prihodu v domače okolje se poškodovani ne znajde in potrebuje veliko pomoči.

- Ni sposoben prevzemati aktivnosti in tudi ne odgovornosti kot pred poškodbo.
- Pričakovanja do samega sebe so prevelika.
- Nimajo realne ocene svojega stanja in sposobnosti.
- Svojci imajo preveč zaščitniško vedenje ali pa prezahtevno. Zaradi čustvene navezanosti svojci težko sprejmejo stanje poškodovanega. Pričakovanja pa so mnogokrat prevelika. Vse to privede do slabih pogojev za dolgotrajno rehabilitacijo (Reberšak, 2005).

S takšnimi težavami se srečujeta poškodovani in njegova družina na posameznih področjih človekovega delovanja. Ena iz med pomembnih področij človekovega delovanja je prosti čas.

- Prost čas je tisti, kar počnemo, delamo v svojem prostem času in večinoma vključuje določene aktivnosti ali stanje brezskrbnosti (Olson in Roarty-O'Herron, 2000).

- Dejstvo je, da prosti čas prinaša srečo/življenjsko zadovoljstvo, sreča pa vodi do zdravja in to predstavlja pomembno vrednoto, ko koristno preživljamo prosti čas (Connolly in Law, 2001).
- Prosti čas je priložnost, ki pomaga pri premagovanju osamljenosti skozi druženje, kar vodi do socialne podpore (Caldwell in Smith, 1988; Coleman in Iso-Ahola, 1993 cit. po Connolly in Law, 2001).

NAMEN DIPLOMSKEGA DELA

- Odgovoriti na raziskovalno vprašanje:
 - ❖ Kako klienti po hudi poškodbi glave preživljajo prosti čas izven institucije oz. v domačem okolju?
- Glavni namen diplomskega dela je ugotoviti, kakšna je njihova izraba prostega časa izven institucije oz. v domačem okolju:
 - ❖ s kom preživljajo prosti čas,
 - ❖ kje najpogosteje izvajajo,
 - ❖ koliko časa mu namenijo,
 - ❖ težave oz. omejitve, s katerimi se srečajo ob izvajanju prostočasnih aktivnosti.

METODE DELA

- Uporabljena je bila kvantitativna metoda raziskave, in sicer vprašalnik.
- Skupno je bilo anketiranih 20 klientov iz dveh zavodov za varstvo in rehabilitacijo po hudi poškodbi glave, in sicer iz Zavoda Korak in Zavoda Zarja.
- Vprašalnik so izpolnjevale osebe po hudi poškodbe glave, ki so:
 - ❖ uporabniki zavoda za varstvo in rehabilitacijo po hudi poškodbi glave,
 - ❖ sposobne verbalnega sporazumevanja in vključevanja v širše življenjsko okolje.

REZULTATI VPRAŠALNIKA

- Poškodbe glave se najpogosteje pojavijo med 20. in 29. letom.
- Klienti po hudi poškodbi glave doživljajo in opredeljujejo prosti čas podobno oz. enako, kot druge osebe oz. kot je opredeljeno v literaturi. Izpostavijo:
 - sprostitev,
 - veselje,
 - užitek,
 - delajo tisto, kar si izberejo sami,
 - tisto, v čemer uživajo.

Njihove najpogostejše pridobitve pri izvajanju prostočasnih aktivnosti so:

➤ pri športno-rekreativnih aktivnostih:

- dobro počutje,
- sprostitev,
- zadovoljstvo.

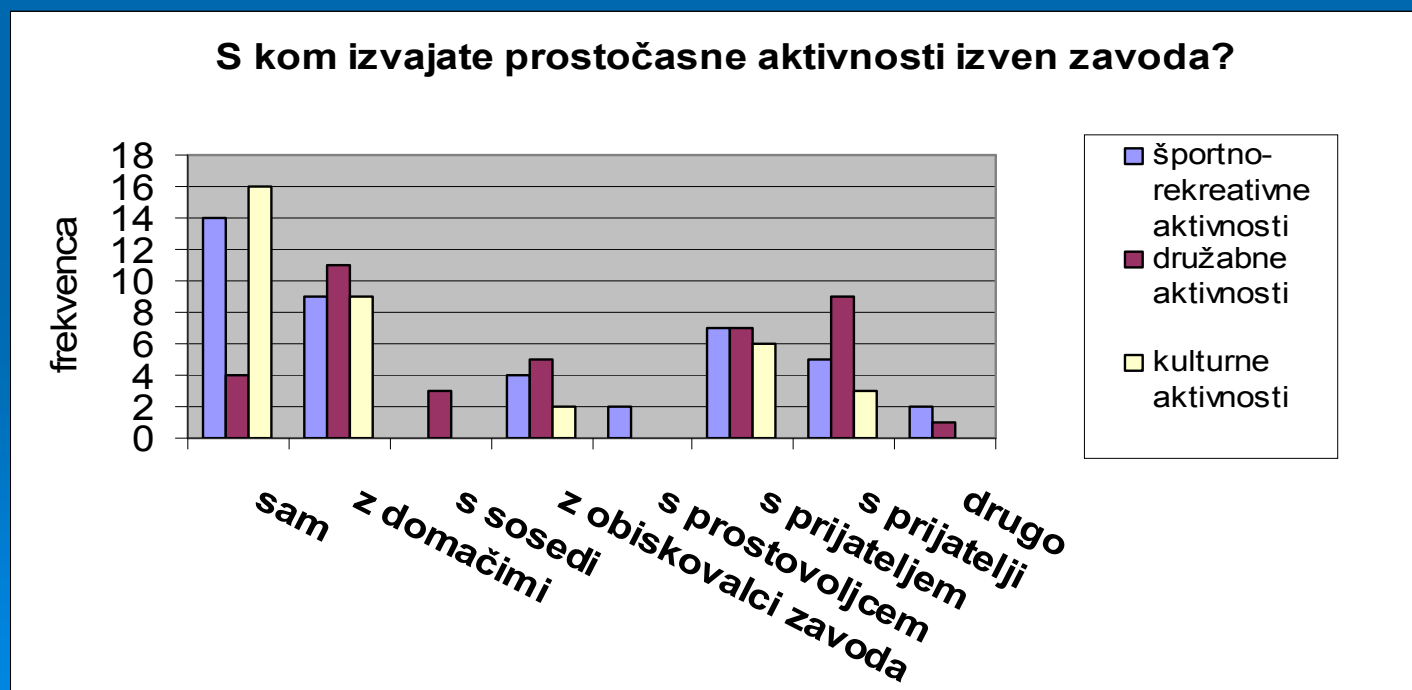
➤ pri družabnih aktivnostih:

- sprostitev, zabava,
- brezskrbno druženje,
- veselje.

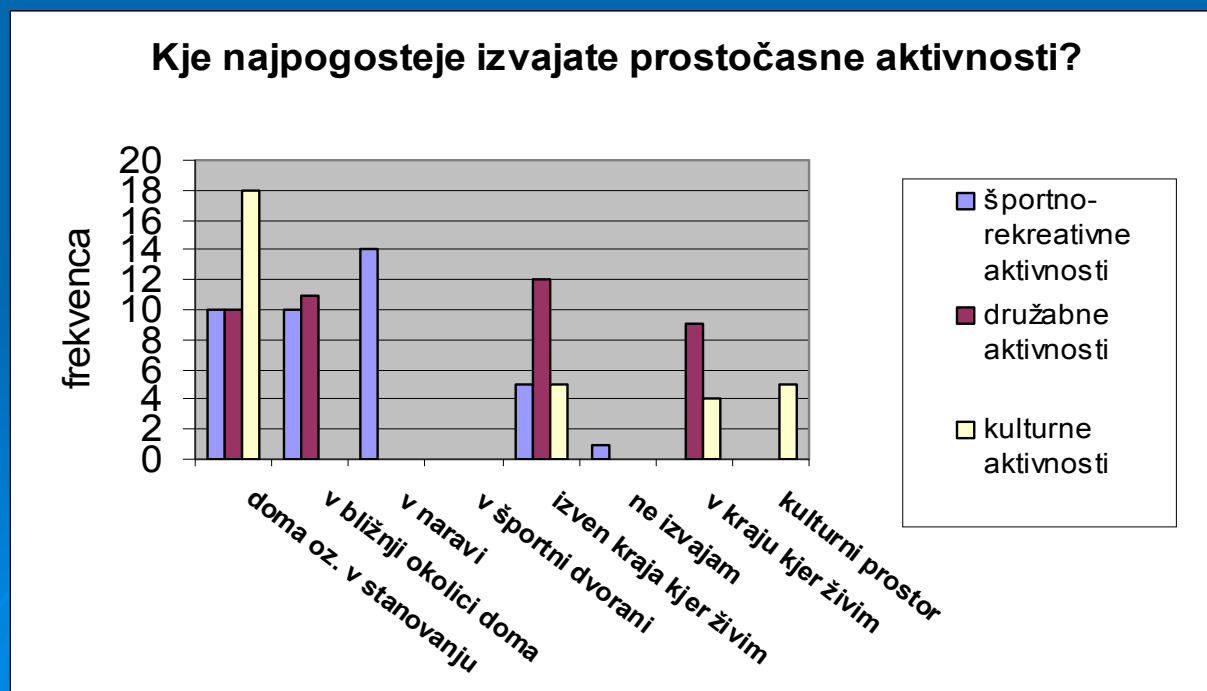
➤ pri kulturnih aktivnostih:

- užitek,
- veselje,
- vedno se kaj novega naučijo.

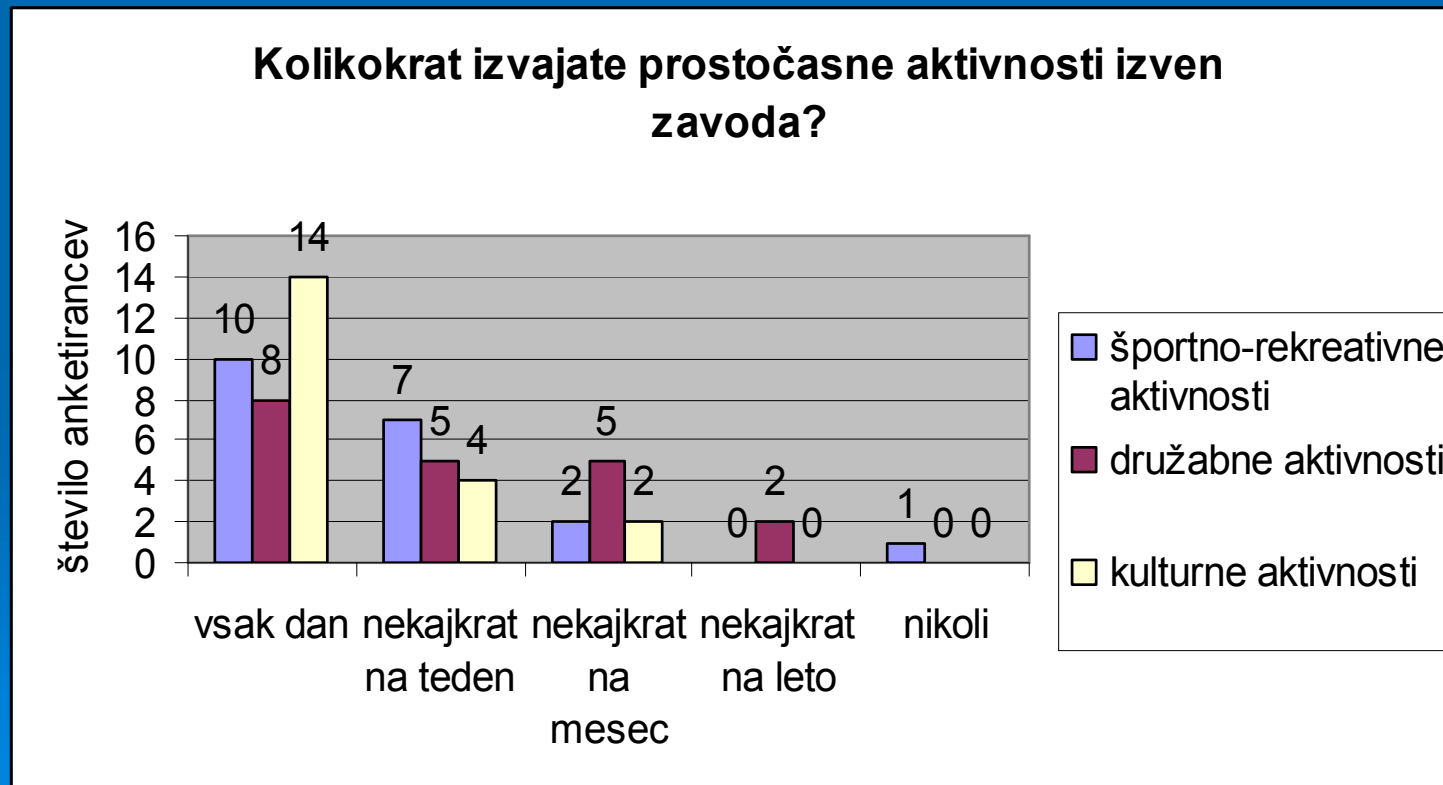
- Klienti odgovarjajo, da prostočasne aktivnosti izvajajo:
 - s prijateljem ali prijatelji (31%),
 - sami (29%),
 - z domačimi (24%),
 - drugo (sosed, obiskovalci zavoda, prostovoljec, partnerjem, hišnim ljubljjenčkom, ne izvaja, 16%).



- Klienti izvajajo prostočasne aktivnosti najpogosteje:
 - doma oz. v stanovanju (34%),
 - v bližnji okolici doma (21%),
 - izven kraja, kjer živijo (20%),
 - v kraju, kjer živijo (12%),
 - drugo (narava, športna dvorana, kulturni prostor, ne izvajam, 13%).



- 80% klientov trdi, da prostočasne aktivnosti izvajajo vsak dan in nekajkrat na teden,
- 20% klientov trdi, da izvaja prostočasne aktivnosti nekajkrat na mesec, na leto ali nikoli.

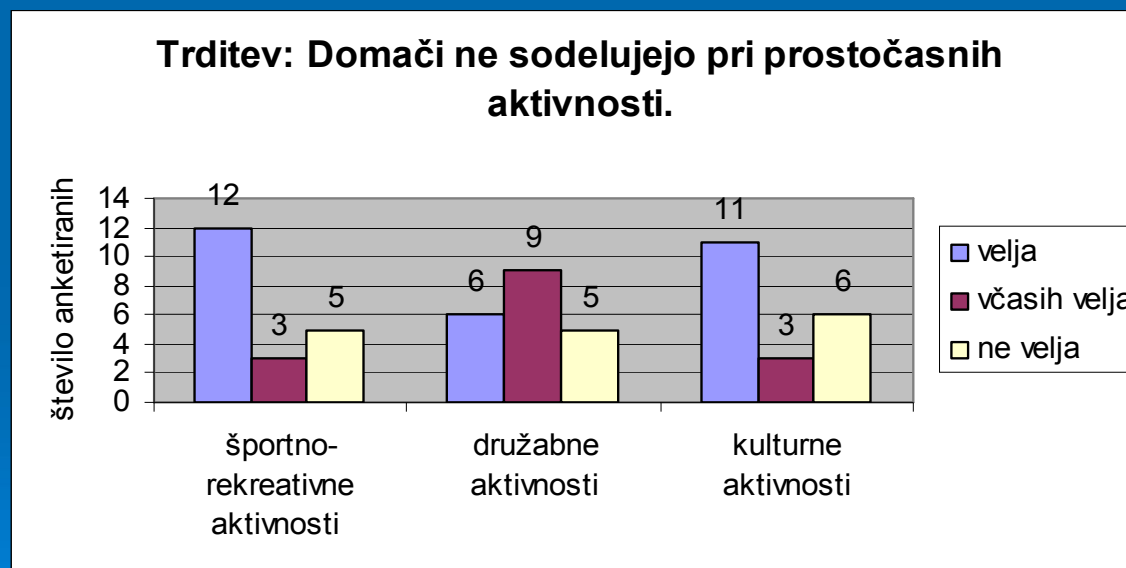


Prikaz rezultatov, ki se nanašajo na klientove omejitve, težave pri izvajanju prostočasnih aktivnosti.

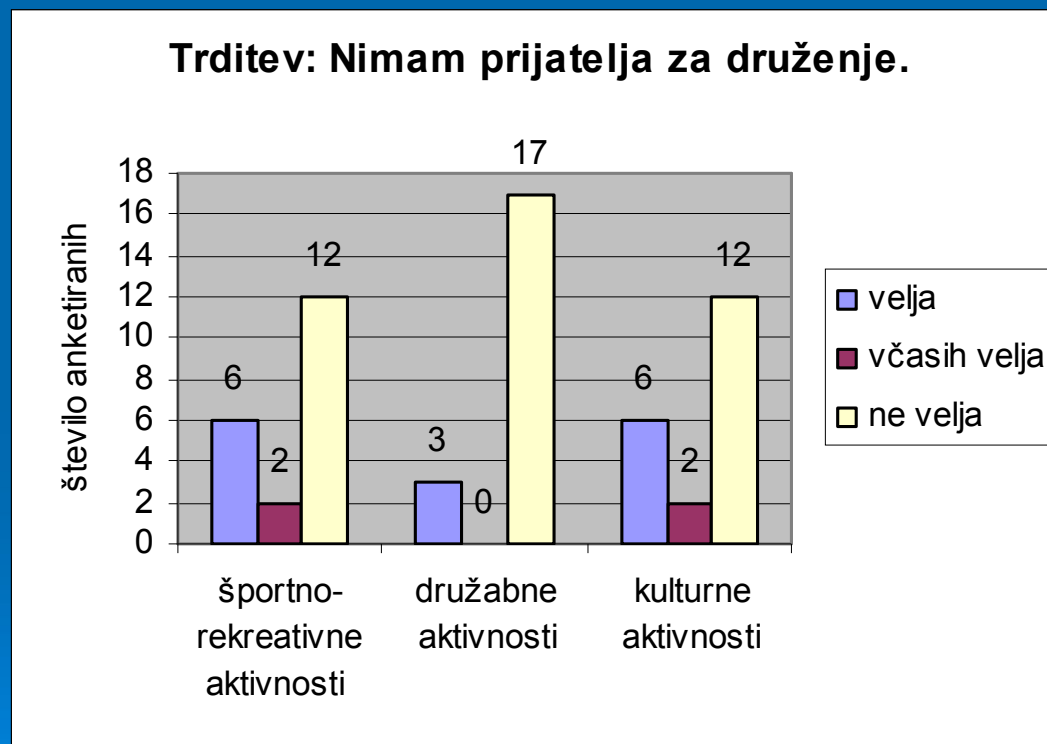
- Trditev: domači ne sodelujejo v prostočasnih aktivnostih.

Odgovori klientov so:

- velja 48%,
- včasih velja 25%,
- ne velja 27%.



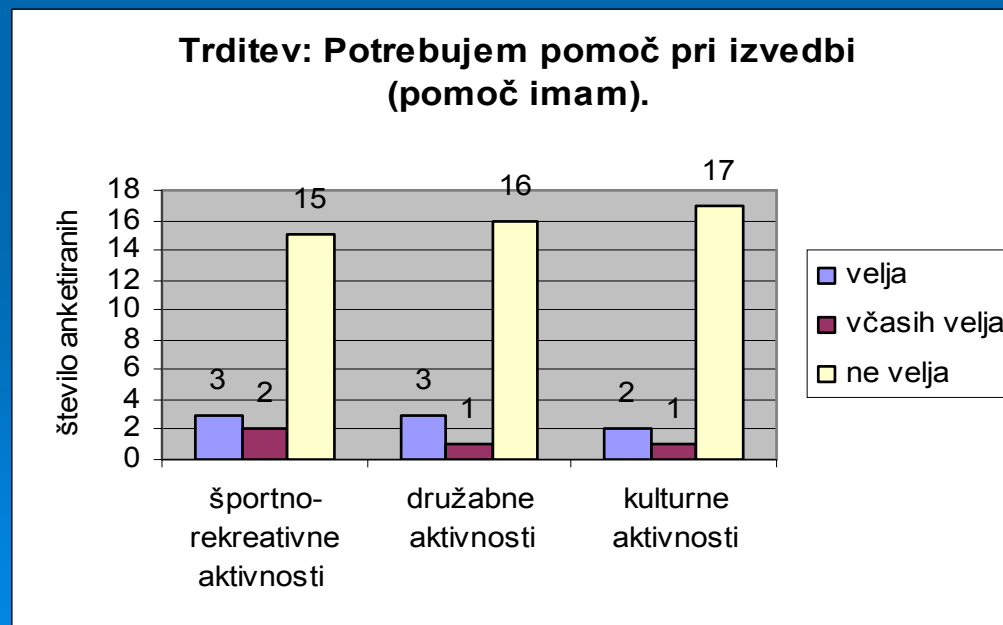
- Trditev: Nimam prijatelja za druženje (68%), kot morebitno težavo oz. omejitev pri izvajanju prostočasnih aktivnosti.



- Trditev: Potrebujem pomoč pri izvedbi (pomoč imam).

Odgovori klientov so:

- 80%-zanikajo potrebno pomoč,
- 13%-potrdijo, da potrebujejo pomoč,
- 7%-včasih potrebujejo pomoč.



➤ Pri vprašanju Kakšne omejitve, težave imate pri izvajanju prostočasnih aktivnosti? je bilo nanizanih več težav, ki izhajajo iz posameznika.

✦ To so bile:

- nimam interesa,
- nimam volje,
- nimam koncentracije,
- previsoka pričakovanja do sebe, da zmorem vse narediti,
- preslaba telesna vzdržljivost,
- nisem deležen dovolj pozornosti od drugih,
- nimam dovolj komunikacijskih spretnosti,
- hitro pozabljam stvari,
- težko razumem.

	ŠPORTNO - REKREATIVNE AKTIVNOSTI			DRUŽABNE AKTIVNOSTI			KULTURNE AKTIVNOSTI		
	VELJA	VČASIH VELJA	NE VELJA	VELJA	VČASIH VELJA	NE VELJA	VELJA	VČASIH VELJA	NE VELJA
$N_{Zarja} + N_{Korak} = N_{20}$									
TEŽAVE, OMEJITVE	frekvenca			frekvenca			frekvenca		
nimam interesa	5	4	11	0	4	16	1	4	15
nimam volje	3	4	13	2	3	15	1	3	16
nimam koncentracije	2	3	15	0	2	18	0	4	16
previsoka pričakovanja do sebe	3	4	13	/	/	/	/	/	/
prezlaba telesna vzdržljivost	2	6	12	2	3	15	3	4	13
nisem deležen dovolj pozornosti od drugih	/	/	/	4	5	11	/	/	/
nimam dovolj komunikacijskih spretnosti	/	/	/	5	0	15	/	/	/
hitro pozabljam stvari	/	/	/	/	/	/	5	7	8
teško razumem	/	/	/	/	/	/	4	5	11

ZAKLJUČEK REZULTATOV

- Raziskava je pokazala, da je delovno-terapevtska obravnava na področju prostega časa pri klientih po hudi poškodbi glave smiselna, saj klienti doživljajo prosti čas kot pomemben del svojega življenja.
- Delovno-terapevtska obravnava naj poteka v domačem okolju, v katerega je potrebno vključevati domače in prijatelje ter jih usmerjati k raznolikim aktivnostim.

- Pri delovno-terapevtski obravnavi je potrebno upoštevati klientovo nekritičnost do samega sebe. Zato je potrebno, da delovni terapevt izbere za obravnavo ustrezen pristop in strategijo. Posluži naj se tudi dodatnih ocenjevanj, da pridobi končno in hkrati realno oceno klientovega stanja.
- Delovni terapevt naj bo tekom obravnave razumevajoč do klienta in naj se zaveda njegovega realnega stanja ter subjektivnega doživljanja.

- V delovno-terapevtski obravnavi se je potrebno usmeriti tudi na širše družbeno okolje, saj le tako lahko zmanjšujemo stigmatizacijo teh oseb.
- Javnost je potrebno osveščati o posledicah poškodbe glave in preventivno delovati na preprečevanju nastanka poškodb.

HVALA ZA POZORNOST!