



Πληροφορίες σχετικά με  
την Προσέγγιση **CO-OP**



**Cognitive Orientation to daily**

**Occupational Performance**

**Γνωσιακός Προσανατολισμός στην**

**Καθημερινή Εκτέλεση Έργου**

Heerlen, 2013

Από την επικοινωνία με θεραπευτές, γονείς, συντρόφους και σημαντικούς άλλους στη ζωή των πελατών, έγινε ξεκάθαρη η ανάγκη ύπαρξης ενός μικρού βιβλίου που εξηγεί την Προσέγγιση CO-OP. Αυτό το βιβλιαράκι έχει δημιουργηθεί από τις Jolien van den Houten και Rianne Jansens, μέλη της Ακαδημίας CO-OP.

Οι πληροφορίες που παρουσιάζονται βασίζονται στα εξής:

- Συνάντηση Ακαδημίας CO-OP Toronto 2011.
- Helene Polatajko & Angela Mandich: Enabling occupation in children. The Cognitive Orientation to daily Occupational Performance (CO-OP) approach. 2004.

Το βιβλιαράκι αυτό είναι στο σύνολό του ελεύθερο προς χρήση από θεραπευτές που παρέχουν την Προσέγγιση CO-OP.



Η συνολική στρατηγική της CO-OP **στόχος-σχέδιο-πράξη-έλεγχος** υπάρχει για να παρέχει υποστήριξη στην εκτέλεση μίας δραστηριότητας, για να σου υπενθυμίζει να ελέγχεις εάν η δραστηριότητα έχει ολοκληρωθεί επιτυχώς και εάν το σχέδιο δούλεψε καλά.

Ως γονιός, σύντροφος, δάσκαλος, προπονητής, μέλος της οικογένειας, φίλος ή άτομο που σχετίζεται με κάποιον τρόπο με τον πελάτη, σχετίζεσαι και με την ευζωία του παιδιού ή του ενήλικα που λαμβάνει θεραπεία με την Προσέγγιση CO-OP. Αυτή η Προσέγγιση απαιτεί έναν συγκεκριμένο βαθμό κατανόησης και εξαρτάται από την υποστήριξη των ατόμων που περιστοιχίζουν τον πελάτη.

### **Σκοπός αυτού του μικρού βιβλίου**

Ο Εργοθεραπευτής, Φυσιοθεραπευτής και η ομάδα αποκατάστασης που παρέχει τη θεραπεία σκοπεύουν να σε ενημερώσουν για το τί σημαίνει η CO-OP, πώς μοιάζει και τί είδους υποστήριξη μπορεί να προσφέρει στο σπίτι, το σχολείο, τη δουλειά ή αλλού. Αυτές οι πληροφορίες έχουν σκοπό να σε κινητοποιήσουν για να βοηθήσεις το παιδί ή τον ενήλικα να εφαρμόσει αυτές τις υποστηρικτικές στρατηγικές στην καθημερινή του ζωή.

### **Έλεγχος**

Είναι οι πληροφορίες ξεκάθαρες; Περιέχει σχετικές πληροφορίες και απαντάει σε όλες τις ερωτήσεις σου; Επειδή θα θέλαμε να ελέγξουμε εάν το σχέδιό μας για αυτό το βιβλιαράκι δούλεψε καλά, σε παρακαλούμε να ενημερώσεις τον θεραπευτή ή τους συγγραφείς για την εμπειρία σου.

Καθημερινές  
δραστηριότητες,  
η αλυσίδα για όλα τα είδη  
"εκτέλεσης έργου".



### Εκτέλεση έργου και ανώτερες γνωστικές λειτουργίες

Η ημέρα ξεκινάει κλείνοντας το ξυπνητήρι, κάνοντας ντουζ και φορώντας ρούχα, τρώγοντας πρωινό, πηγαίνοντας στο σχολείο ή τη δουλειά, χρησιμοποιώντας τον υπολογιστή ή κρατώντας σημειώσεις, με συνεχείς κοινωνικές δραστηριότητες στην παιδική χαρά ή στα διαλείμματα, πηγαίνοντας για μαθήματα μουσικής ή στο γυμναστήριο... κ.ά.

Αυτές οι δραστηριότητες δεν εκτελούνται εύκολα από όλους. Τα προβλήματα στις κινητικές δεξιότητες, η έλλειψη συγκέντρωσης και κοινωνικών δεξιοτήτων, η δυσκολία οργάνωσης και επίβλεψης δραστηριοτήτων μπορούν να εμποδίσουν την επιτυχή εκτέλεση όλων αυτών των δραστηριοτήτων.



Σκεπτόμενος/η (γνωσιακός προσανατολισμός) τί θα ήθελες να πετύχεις, η δημιουργία ενός σχεδίου για τον στόχο σου, η εκτέλεση αυτού του σχεδίου και ο έλεγχος εάν το σχέδιο δούλεψε για τη δραστηριότητά, υποστηρίζουν την εκτέλεση έργου.

## CO-OP

Ο Γνωσιακός Προσανατολισμός στην καθημερινή Απόδοση Έργου (CO-OP) είναι μία προσέγγιση που αναπτύχθηκε στον Καναδά, υποστηρίζεται από τεκμήρια και εφαρμόζεται παγκόσμια με διαφορετικούς πελάτες. Είναι μία πελατοκεντρική με βάση την απόδοση προσέγγιση για άτομα με προβλήματα στις καθημερινές δραστηριότητες. Η CO-OP βασίζεται στη θεωρία της κινητικής μάθησης, στη θεωρία του γνωσιακού συμπεριφορισμού και στις θεωρίες μάθησης και επίλυσης προβλημάτων. Το παιδί ή ο ενήλικας μαθαίνει να βρίσκει τις δικές του λύσεις (γνωσιακές στρατηγικές) για να εκτελέσει τις δεξιότητες που θέλει να κατακτήσει ή να βελτιώσει. Ο πελάτης θα βελτιώσει τις κινητικές του δεξιότητες, την ικανότητα σχεδιασμού και θα γίνει επιδέξιος στη χρήση στρατηγικών, οι οποίες μπορούν να εφαρμοστούν σε διάφορες καταστάσεις. Αυτό επιτρέπει στο άτομο να χρησιμοποιήσει γνωσιακές στρατηγικές καθώς εκτελεί τη δραστηριότητα και σε άλλα πλαίσια αλλά και να βρει στρατηγικές για να εκτελέσει μία νέα δραστηριότητα. Αυτή η μεταφορά σε άλλες καθημερινές δράσεις συνεισφέρει στη συμμετοχή στο σπίτι, στο σχολείο, στη δουλειά ή σε συλλόγους αναψυχής.



Η CO-OP στοχεύει:

- Στην κατάκτηση νέων δεξιοτήτων ή στη βελτίωση της ποιότητας μίας ήδη υπάρχουσας δεξιότητας.
- Στο να γίνει κάποιος χρήστης στρατηγικών.
- Στην εφαρμογή των μαθημένων δεξιοτήτων στις καθημερινές δραστηριότητες.

Δημοσιευμένες έρευνες αναφορικά με την εφαρμογή της CO-OP σε παιδιά με Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού (DCD), Εγκεφαλική Παράλυση (ΕΠ), Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/ Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ), Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) και Επίκτητη Εγκεφαλική Βλάβη ή εγκεφαλικό σε ενήλικες δείχνουν πως οι συμμετέχοντες μπορούσαν να κατακτήσουν νέες δεξιότητες ή να εκτελέσουν τις δραστηριότητες που έκαναν με μεγαλύτερη ικανοποίηση.



Ο γνωσιακός προσανατολισμός, η πολλή εξάσκηση και η ανατροφοδότηση είναι αναγκαία για την κατάκτηση μίας νέας δεξιότητας.

## CO-OP και κινητική μάθηση

Η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων είναι μέρος της κάθε φάσης της ζωής. Επειδή οι περισσότερες δραστηριότητές μας έχουν στοιχεία βασισμένα στην κίνηση, η κινητική μάθηση είναι απαραίτητη. Η διαδικασία της κινητικής μάθησης μπορεί να χωριστεί σε τρεις φάσεις: 1) γνωσιακός προσανατολισμός σε μία νέα δεξιότητα, 2) ενσωμάτωση της ανατροφοδότησης (από το ίδιο το σώμα ή από περιβαλλοντικούς παράγοντες) και κάνοντας εξάσκηση, 3) η δεξιότητα γίνεται με ευχέρεια. Ο CO-OP θεραπευτής υποστηρίζει τον πελάτη σε όλες τις φάσεις της κινητικής μάθησης. Ποικίλες ασκήσεις σε διαφορετικές καταστάσεις, με διαφορετικά υλικά, συνεισφέρουν στη διαδικασία της μάθησης.



Βασισμένο σε Polatajko & Mandich (2004)

## Η CO-OP ως μία προσέγγιση επίλυσης προβλημάτων

Όταν πρέπει να σκεφτείς ενεργά μία νέα δραστηριότητα, αναπτύσσεις μία καλύτερη κατανόηση όλων των διαστάσεων της και αυτό σε υποστηρίζει στο να βρεις τις δικές σου λύσεις. Όταν είσαι σε θέση να λύσεις προσωπικά προβλήματα, αποκτάς αυτό-αποτελεσματικότητα και η ευχέρειά σου μεγαλώνει.

Η συνολική στρατηγική Στόχος-Σχέδιο-Πράξη-Έλεγχος της Προσέγγισης CO-OP διδάσκεται από τον θεραπευτή. Οι συγκεκριμένες ανά τομέα στρατηγικές είναι μοναδικές για το κάθε άτομο που εκτελεί μία δραστηριότητα σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τη γνώση της εκτέλεσης για το άτομο, τη δραστηριότητα και το περιβάλλον έτσι ώστε το παιδί/ ο ενήλικας να ανακαλύψει τις δικές του στρατηγικές/ λύσεις. Κάποια παραδείγματα από τις Συγκεκριμένες ανά Τομέα Στρατηγικές:

- Θέση σώματος, π.χ. πόδια στο έδαφος όταν ξεκινάω να κάνω πετάλι.
- Προσοχή στη δραστηριότητα, π.χ. η μπροστινή ρόδα πρέπει να κοιτάει προς τη μεριά που θέλω να πάω. Κοιτάζω μπροστά.
- Αυτό-καθοδήγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης, π.χ. μιλάω στον εαυτό μου "γυρίζω τους μοχλούς όταν στρίβω".



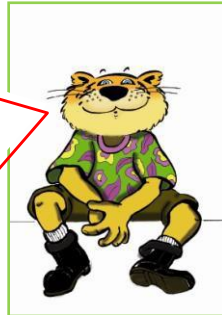
Η **συνολική στρατηγική** παρέχει υποστήριξη στην εύρεση της σωστής λύσης. Είναι μία επαναλαμβανόμενη διαδικασία με τέσσερα βήματα:

- 🔍 **Στόχος:** Τί έχω/θέλω να κάνω;
- 🗺️ **Σχέδιο:** Πώς θα το πετύχω αυτό; Πρέπει να φτιάξω ένα σχέδιο!
- 👉 **Πράξη:** Το κάνω! Εκτελώ το σχέδιό μου.
- 📊 **Έλεγχος:** Ελέγχω το αποτέλεσμα και το πόσο καλά δούλεψε το σχέδιό μου.

**Οι στρατηγικές ανά συγκεκριμένο τομέα** υποστηρίζουν την εκτέλεση της δραστηριότητας και είναι εξατομικευμένες.

Έχουν εφευρεθεί από το άτομο. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί την **καθοδηγούμενη ανακάλυψη** για να υποστηρίξει το άτομο στο να σκεφτεί νέες δικές του στρατηγικές.

*Όπως, για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια του ποδηλάτου, ο Siem ανακάλυψε πως η μπροστινή ρόδα έπρεπε να κοιτάζει προς τη σωστή κατεύθυνση.*



Η **καθοδηγούμενη ανακάλυψη** είναι μία προσέγγιση, την οποία ο θεραπευτής έμαθε κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης στην CO-OP. Θα εφοδιαστείς με περισσότερες πληροφορίες και μπορείς να μάθεις παρατηρώντας πώς ο θεραπευτής την εφαρμόζει.

Περισσότερες πληροφορίες για την CO-OP μπορούν να βρεθούν στο παρακάτω βιβλίο:

**Helene Polatajko & Angela Mandich: Enbaling Occupation in Children. The Cognitive Orientation to daily Occupational Performance (CO-OP) approach, 2004**

Μία γνωσιακή στρατηγική είναι ένα "εργαλείο", το οποίο υποστηρίζει τη μάθηση, την αποστήθιση, την ανάκληση και την επίλυση προβλημάτων. Αυτό μπορεί να περιγραφεί ως μία στοχοκατευθυνόμενη γνωσιακή διαδικασία, η οποία ενθαρρύνει τις συμπεριφορές μάθησης και επίλυσης προβλημάτων. (προσαρμοσμένο από Pressley, 1986).



Ο παρακάτω πίνακας περιγράφει συνοπτικά την **παρέμβαση CO-OP**. Πριν ξεκινήσει η θεραπεία, γίνεται μία σε βάθος διαδικασία θέσπισης στόχων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τρεις στόχους που έχουν νόημα για το παιδί, τον ενήλικα και εσένα ως άτομο που εμπλέκεσαι. Αυτοί οι στόχοι είναι το πλαίσιο για την ανακάλυψη στρατηγικών και για τη διαδικασία της μάθησης, η οποία λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια της θεραπείας καθώς και σε όλα τα είδη των καθημερινών δραστηριοτήτων.



|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <p><b>Πριν την παρέμβαση</b></p>   | <p>Θέσπιση τριών στόχων</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ημερολόγιο</li> <li>- Συνέντευξη με φωτογραφίες ή/και COPM</li> </ul> <p>Εξακρίβωση αρχικού σημείου αναφοράς της εκτέλεσης.<br/>Δυναμική Ανάλυση Εκτέλεσης (ΔΑΕ).</p>  |
| <p><b>Συνεδρίες παρέμβασης</b></p> | <p>Χρήση γνωσιακών στρατηγικών μέσω της καθοδηγούμενης ανακάλυψης.</p> <p>-Συνεδρία 1: Διδασκαλία <b>Στόχος-Σχέδιο-Πράξη-Έλεγχος</b>.<br/>-Επόμενες συνεδρίες: εφαρμογή <b>Στόχος-Σχέδιο-Πράξη-Έλεγχος</b> και χρήση <b>στρατηγικών ανά συγκεκριμένο τομέα</b> με τους προσωπικούς στόχους.</p> |
| <p><b>Δουλειά για το σπίτι</b></p> | <p>Εκτέλεσε δραστηριότητες, χρησιμοποιώντας αυτά που έχεις μάθει, στο σπίτι, το σχολείο, τη δουλειά και κατά τη διάρκεια του χρόνου αναψυχής.<br/>(Γενίκευση και μεταφορά)</p>  |
| <p><b>Μετά την παρέμβαση</b></p>   | <p>Αξιολόγηση των στόχων (ΚΑΠΕ και COPM).</p>   |

## Καθοδήγηση στο σπίτι, το σχολείο, τη δουλειά, τον αθλητικό σύλλογο

Ο γονιός, ο φροντιστής, ο δάσκαλος, ο σύντροφος, ο προπονητής και άλλοι που εμπλέκονται στενά με τον πελάτη παίζουν όλοι σημαντικό ρόλο στο να βοηθήσουν τον πελάτη να αναπτύξει δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Για να υποστηριχθεί η διαδικασία της μάθησης, είναι απαραίτητο να ενθαρρυνθεί το άτομο να αναπτύξει το δικό του σχέδιο. Το **Στόχος-Σχέδιο-Πράξη-Έλεγχος** μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καταστάσεις καθημερινής ζωής. Η συχνή και με ποικίλους τρόπους εξάσκηση των δραστηριοτήτων είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων.

Η χρήση του Στόχος-Σχέδιο-Πράξη-Έλεγχος και των στρατηγικών ανά συγκεκριμένο τομέα:

Δώσε στο άτομο την ευκαιρία **να ανακαλύψει με τον δικό του/της τρόπο μάθησης** και να σκεφτεί τα προβλήματα. Το να κάνεις ερωτήσεις, να δείχνεις και να λεκτικοποιείς αυτό που κάνεις μπορεί να είναι βοηθητικό. **Κάνε τη μάθηση διασκεδαστική** χρησιμοποιώντας όλα τα είδη των παραλλαγών και με το να υπερβάλλεις. Μπορείς επίσης να επιλέξεις μία θεματική ημέρα ή εβδομάδα.

*Θυμίσου....η μάθηση έχει να κάνει με "ένα πράγμα τη φορά".  
Για παράδειγμα, πρέπει να μάθω να γυρίζω το τιμόνι προς τη μεριά της στροφής.*



Αυτοί οι στόχοι είναι σημαντικοί  
για την παρέμβαση.



|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

Αυτό είναι πολύ σημαντικό για εμάς

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing or writing. A red speech bubble tail points from the top center of the box towards the text above it.



Ειδικές ευχαριστίες:

- Στην Ακαδημία CO-OP, μία διεθνή ομάδα ερευνητών και εκπαιδευτών CO-OP, η οποία ιδρύθηκε από την Καθηγήτρια dr. H. Polatajko. Η αποστολή της ακαδημίας είναι να συνεχίσει την έρευνα σχετικά με την αποτελεσματικότητά της. Στοχεύει επίσης στη διάδοση της γνώσης για την CO-OP και στη διευκόλυνση της χρήσης της στην κλινική πρακτική.
- Στη Prof. dr. Helene Polatajko και στην Ass. Prof. Dr. Angela Mandich, συνιδρύτριες της CO-OP με βάση τις θεωρίες και τα ερευνητικά δεδομένα.
- Σε όλους τους πελάτες, γονείς, συντρόφους, θεραπευτές και ερευνητές που εμπλέκονται με την CO-OP.
- Στις Laura Johnen, Jessica Krifft και Stephanie Lenzen, Occupational Therapy Education alumni, Zuyd University, Heerlen

[Jolien.vandenhouten@zuyd.nl](mailto:Jolien.vandenhouten@zuyd.nl) και [rienne.jansens@zuyd.nl](mailto:rienne.jansens@zuyd.nl)

**Οι πληροφορίες αυτές παρέχονται από**