

## ¿CUÁNDO PUEDE... AYUDARTE?

### PIDE UNA VALORACIÓN SI...

- ✓ Una actividad cotidiana exige demasiado esfuerzo, ayuda o tiempo.
- ✓ Una lesión, enfermedad o discapacidad ha cambiado tus rutinas.
- ✓ Te cuesta cuidarte, estudiar, trabajar, cocinar, desplazarte o disfrutar del ocio.
- ✓ El entorno o la forma de hacer una tarea crea barreras.
- ✓ Quieres mantener autonomía, prevenir dependencia o retomar un papel importante.

La valoración identifica qué dificulta la actividad y qué cambios pueden facilitarla.



# COPTOCAM

COLEGIO PROFESIONAL DE  
TERAPEUTAS OCUPACIONALES  
DE LA COMUNIDAD DE MADRID

## TERAPIA OCUPACIONAL EN ACCIÓN

La Terapia Ocupacional comprende cómo interactúan la persona, las actividades y los entornos para identificar qué facilita o dificulta la vida cotidiana.

**AUTONOMÍA**

**PARTICIPACIÓN**

**VIDA COTIDIANA**

CONOCE LA  
TERAPIA  
OCUPACIONAL

[www.coptocam.org](http://www.coptocam.org)

PROMOVEMOS LA SALUD

## TERAPIA OCUPACIONAL

Favoreciendo que las personas puedan hacer aquello que necesitan, desean o da sentido a su vida.

**ENTRENAR · ADAPTAR · PARTICIPAR**



[www.coptocam.org](http://www.coptocam.org)

# 1

## EL OBJETIVO: TU VIDA COTIDIANA

### ¿QUÉ QUIERES O NECESITAS VOLVER A HACER?



Ayuda a las personas a hacer aquello que necesitan, desean o da sentido a su vida.



Favorece la mayor autonomía posible.



Adapta actividades, productos de apoyo y entornos cuando es necesario.



Previene situaciones de dependencia, aislamiento o exclusión.

Las actividades que necesitas, deseas o esperas realizar orientan los objetivos terapéuticos.

# 2

## LA HERRAMIENTA: LA ACTIVIDAD

La terapeuta ocupacional analiza la persona, la actividad y el entorno. Después utiliza tareas reales y significativas para:



### ENTRENAR

capacidades y habilidades necesarias



### ADAPTAR

la tarea, los objetos o el entorno



### INCORPORAR

estrategias y productos de apoyo

LA ACTIVIDAD COTIDIANA GUÍA LA INTERVENCIÓN.

# 3

## EL RESULTADO: MÁS AUTONOMÍA

Las actividades que realizamos cada día nos permiten aprender, cuidarnos, trabajar, jugar, descansar y participar en la comunidad.

Cuando una enfermedad, una discapacidad, una lesión o cualquier otra situación dificulta realizarlas, también pueden verse afectados la salud, la autonomía, el bienestar y la calidad de vida.

Favorecer que una persona pueda hacer por sí misma aquello que necesita y desea hacer le permite recuperar su autonomía y mejorar su salud, su bienestar y su calidad de vida.

HACER MÁS.  
DECIDIR MÁS.  
PARTICIPAR MÁS.