

¿CUÁNDO PUEDE... AYUDARTE?

PIDE UNA VALORACIÓN SI...

- ✓ Comienzas a tener dificultades para realizar actividades de la vida diaria.
- ✓ Has sufrido una caída o presentas riesgo de caídas.
- ✓ Has perdido autonomía tras una enfermedad, hospitalización o intervención quirúrgica.
- ✓ Una enfermedad neurológica, musculoesquelética o el deterioro cognitivo afectan a tu vida cotidiana.
- ✓ Necesitas adaptar el domicilio, utilizar productos de apoyo o incorporar nuevas estrategias.
- ✓ Quieres anticiparte a la pérdida de autonomía y seguir haciendo aquello que da sentido a tu vida.



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

CUANDO LAS RUTINAS EMPIEZAN A
PEDIR AYUDA

SEGUIR HACIENDO. SEGUIR DECIDIENDO.

TERAPIA OCUPACIONAL EN
GERIATRÍA

PREVENIR · ADAPTAR · PARTICIPAR



www.coptocam.org

1

EL OBJETIVO: MANTENER TU VIDA



Envejecer con autonomía implica conservar actividades, decisiones y vínculos.

¿QUÉ QUIERES SEGUIR HACIENDO?

CUIDARTE · COCINAR · MOVERTE

MANTENER TU HOGAR

RELACIONARTE · DISFRUTAR

Las actividades con sentido ayudan a preservar autonomía, identidad, seguridad y calidad de vida.

2

LA HERRAMIENTA: ACTIVIDAD Y ENTORNO



La valoración funcional relaciona capacidades, tareas y características del domicilio o la comunidad para:

MANTENER



capacidades conservadas y rutinas significativas

COMPENSAR



dificultades mediante estrategias y apoyos

ADAPTAR



actividades, productos y espacios cotidianos

LA ACTIVIDAD COTIDIANA GUÍA LA INTERVENCIÓN.

3

EL RESULTADO: MAYOR AUTONOMÍA



El cambio se aprecia cuando la persona:

- ✓ Realiza más actividades con seguridad.
- ✓ Previene caídas, fragilidad y dependencia.
- ✓ Permanece en su entorno con apoyos adecuados.
- ✓ Mantiene papeles, relaciones y decisiones importantes.

MÁS AUTONOMÍA.
MÁS VIDA ELEGIDA.

