

RADNA TERAPIJA

Živi život punim plućima!

✓ Sve nas ponekad stečene ili neplanirane životne okolnosti spriječe da ostvarimo svoje ciljeve, samostalno provodimo svakodnevne aktivnosti te uživamo u njima. I kad svi dignu ruke od nas i kažu nam da ne možemo, **RADNI TERAPEUT** nam može pomoći da **živimo život punim plućima!**

✓ **Radna terapija** jest zdravstvena djelatnost čiji je cilj omogućiti osobi (ili grupi) postizanje optimalnog funkcioniranja i participacije u **aktivnostima dnevnog života**

✓ Namijenjena je osobama **svih starosnih skupina**

✓ uz **radnog terapeuta**, osoba uspostavlja, održava, razvija ili modificira strategije za provedbu **dnevnih aktivnosti**:



Hrvatska udruga radnih terapeuta – HURT

E-mail: udruga@hurt.hr

Web stranica: <http://www.hurt.hr>

Facebook profil: <https://www.facebook.com/pages/Hrvatska-udruga-radnih-terapeuta-HURT/405169182986087>

Twitter: <https://twitter.com/@CroHURT>



Hrvatska udruga radnih terapeuta

RUKSAK LAK MOŽE IMAT' SVAK'!






1. Spakiraj



Iskoristi različite pretince i džepove kako bi raspodijeli težinu:

- Teži predmeti na stražnji dio torbe bliži leđima
- Lakši predmeti na prednji dio torbe
- Oštri predmeti dalje od leđa

 najlakše  srednje  naiteže

Smanjite kilažu tako da ne teži više od 10% težine Vašeg djeteta; teške torbe uzrokuju ozljedu kralješnice.

10%

2. Stavi na ramena



Naučite dijete da torbu podiže savijajući tijelo u koljenima umjesto u trupu kako bi spriječili ozljedu leđa.

„Odabir školske torbe je obiteljski posao. Zajedničkim udruživanjem poput tima, djeca će shvatiti važnost pravilnog nošenja torbe. To bi trebalo smatrati obiteljskom aktivnošću. Najvažnija poruka je uzimanje veće odgovornosti djeteta za svoje fizičko zdravlje.“

- Dr. Karen Jacobs, radni terapeut i ergonomist

3. Prilagodi i nosi



Uvijek **koristite obje naramenice** kako bi izbjegli ozljedu.

Prilagodite **remenje oko prsa**.

Osigurajte **pojas oko bokova**.

Torba bi trebala biti **prislonjena uz leđa**.



A. Preteške torbe jedan su od najčešćih faktora odgovornih za razvoj nepravilnog tjelesnog držanja kod djece školske dobi!

B. Prema istraživanjima, učenici svakodnevno u školu nose sedminu do petinu svoje težine, a djeca školske dobi ne bi smjela nositi više od **desetine** svoje težine!

ramena

kukovi

Prilagodi naramenice za ramena i struk tako da torba udobno pristaje .

Kako bi osigurali pravilno pristajanje, provjeri da torba ne izdužuje ramena djeteta i ne spušta vrhove