

RUTINA OCUPACIONAL

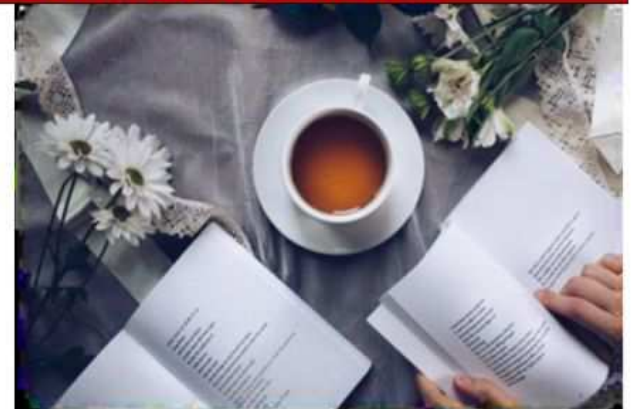
Establir una rutina ocupacional pot ajudar-te a mantenir estructurat el dia a dia, sense perdre el ritme de la rutina habitual. Pots crear-te un **horari** amb diferents **ocupacions** per a cada dia per tal de **mantenir-te actiu**, a més el fet de **mantenir-te ocupat** i complir amb el que has de fer t'aportarà **motivació** extra, millorant el teu **estat ànemic**.

A continuació et proposem alguns exemples d'ocupacions per facilitar la creació d'una rutina a la teva mida.

TASQUES DOMÈSTIQUES



ACTIVITATS DE LLEURE



ACTIVITATS PRODUCTIVES



CURA DE LA PRÒPIA IMATGE



EQUILIBRI OCUPACIONAL

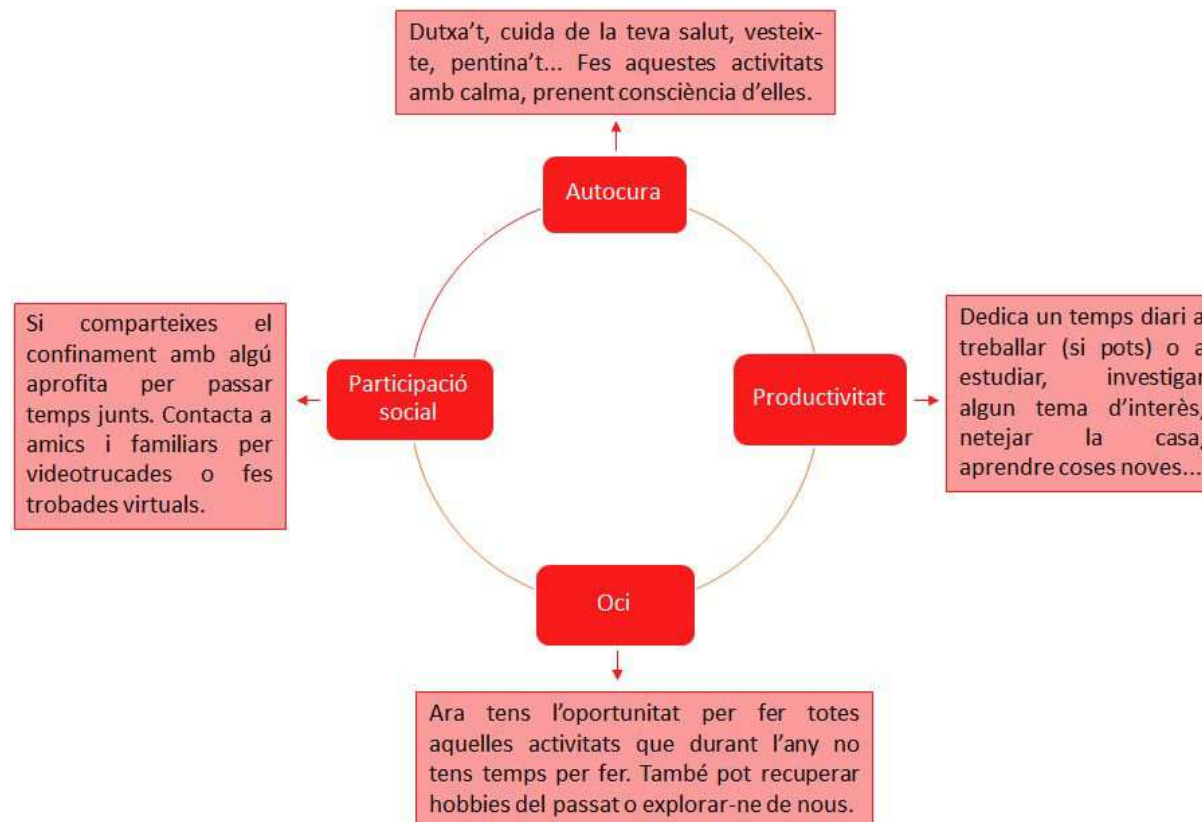
Aquest concepte fa referència a la percepció o l'experiència subjectiva que té el propi individu sobre tenir la **quantitat** adequada d'ocupacions, la **varietat** d'ocupacions i la **satisfacció** amb el temps dedicat a aquestes.

Per aconseguir un adequat equilibri ocupacional haurem de tenir en compte la realització d'una rutina ocupacional correcta, per tal de dedicar el temps necessari a cada ocupació a més de poder distribuir les ocupacions al llarg del dia, de manera que tinguem un nivell d'ocupació adequat en cada moment.



EQUILIBRI OCUPACIONAL

Per tenir un adequat equilibri ocupacional és recomanable la participació en activitats, dins d'una varietat d'àrees de la nostra vida quotidiana i en varietat d'entorns.



“PRIME-TIME”

És important comprendre que les persones tenim diferents nivells de funcionament al llarg del dia, que quan arribem a la nostra franja de major rendiment s'anomena acompanyament en *prime-time*. Per aquesta qüestió, ajustar les activitats i la rutina és fonamental considerar el nostre *prime-time* i la relació cos-ment-sentits en el disseny d'aquesta.

ACTIVITATS SIGNIFICATIVES

Les activitats significatives són aquelles que tenen un **valor especial** per nosaltres, són del nostre **interès**, ens permeten estar **connectats amb la vida** i donen **sentit** a qui som.

Poden ser des de la lectura, fer esport, cuinar...són personals de cada persona.

És important que en la situació actual puguis continuar fent aquelles activitats significatives si les feies a casa o que puguis trobar com adaptar-les, per exemple: si feies esport a l'aire lliure pots fer exercici a casa amb el suport si ho necessites d'algun vídeo *on-line*.

Ara també pots recuperar aquelles activitats que no feies per falta de temps i que tenies ganes de fer. I també pots descobrir noves activitats que poden arribar a ser significatives tu en un futur.

CARACTERÍSTIQUES D'ATRACCIÓ INDIVIDUALS

