



Technical assistance to sector policy support programme in the social protection sector – service delivery component, Tajikistan

Активность повседневной жизни

Международный эксперт Сергей Мальцев

A project implemented by a consortium led by Oxford Policy Management

5/2 Alisher Navoi str.
Dushanbe, 734026, Tajikistan

This project is funded by the European Union

Delegation of the European Union
to the Republic of Tajikistan
45 Sovetskaya, Dushanbe, Tajikistan



EveryChild.



Три основные области практики эрготерапевта

Эрготерапевт при работе с клиентом
всегда должен оценивать:

- Деятельность
- Компоненты выполнения деятельности
- Окружение

Деятельность

I. Активность повседневной жизни

- Персональная активность
- Инструментальная активность

II. Продуктивная деятельность

- Работа
- Обучение
- Игра

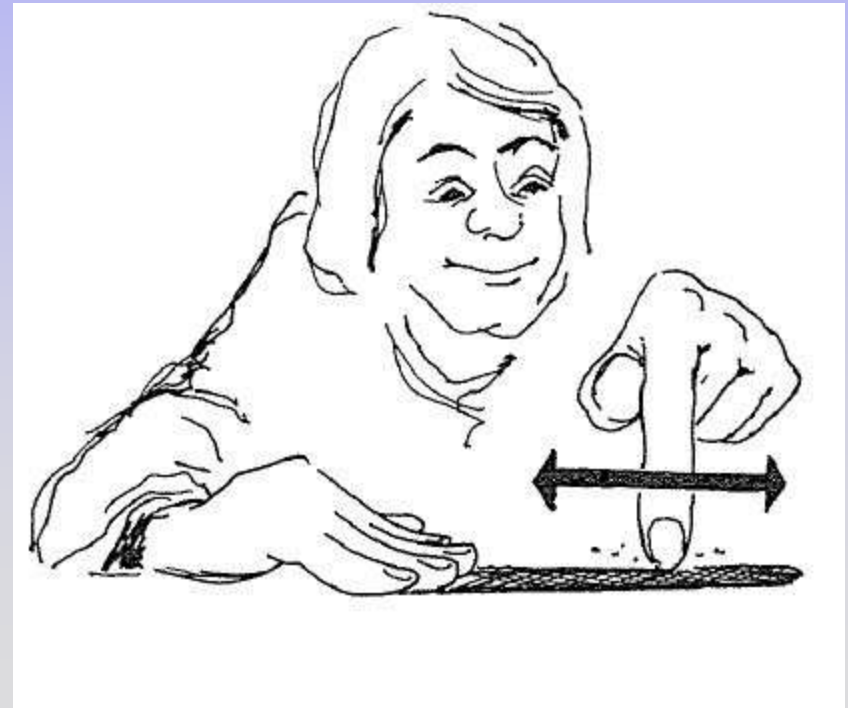
III. Отдых

I. Активность повседневной жизни

- **Персональная активность**
 - это все виды деятельности, касающиеся ухода за собой и перемещения
- **Инструментальная активность**

Персональная активность

- АОТА (Американская ассоциация эрготерапевтов)
 - Прием пищи
 - Контролирование функций мочевого пузыря и кишечника
 - Посещение туалета
 - Прием ванны/душа
 - Перемещение



Персональная активность

- АОТА
 - Личная гигиена
 - Уход за собой (бритье, причёсывание, макияж, уход за ногтями)
 - Уход за вспомогательными приспособлениями
 - Сексуальная активность
 - Сон/отдых

Альтернативные пути



Инструментальная активность

- Все виды деятельности, необходимые в повседневной жизни, такие как
 - Приготовление пищи
 - Уборка
 - Покупки

Инструментальная активность

- АОТА
 - Забота о других людях
 - Воспитание детей
 - Забота о питомцах
 - Использование коммуникативных приспособлений
 - Пользование транспортными средствами

Инструментальная активность

- АОТА

- Управление финансами
- Поддержание здоровья
- Ведение домашнего хозяйства
- Приготовление пищи
- Уборка
- Покупки
- Забота о безопасности

Коммуникация

- Общение
- Пользование транспортом

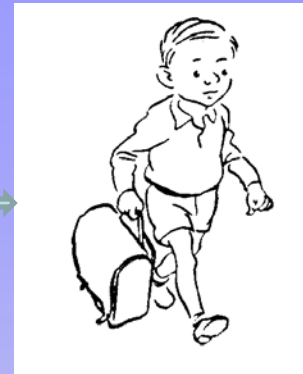
II. Продуктивная деятельность

- Работа
 - Оплачиваемая
 - Волонтерская
- Обучение
- Игра

III. Отдых

- Активный отдых
 - Игры, спорт, путешествия, хобби
- Пассивный отдых
- Сон

Жизненный цикл и активность повседневной жизни



Активность повседневной жизни от рождения до 1 года

- Сон
- Кормления грудью или из бутылочки
- Питье из стакана и еда ложкой с помощью взрослого

Игра от рождения до 1 года

- Собственное тело – источник игры
- Изучение окружающих предметов, используя ручки и рот
- Игра со взрослыми (*коза*, *ладушки*)

Активность повседневной жизни от 1 года до 3 лет

- Учится контролировать естественные отправления
- Учится самостоятельно есть ложкой и вилкой
- С помощью взрослого одевание, раздевание, купание
- С подсказкой может собрать свои игрушки
- Умывание как элемент игры



Игра от 1 года до 3 лет

- Игра в песочнице
- Сборные конструкции из двух или трех частей
- Игрушки, которые можно толкать или катить за собой
- Учится рисовать
- Рассматривает книжки с картинками, слушает истории
- Мультфильмы

Активность повседневной жизни от 3 до 5 лет

- Начинает самостоятельно контролировать естественные отправления
- Раздевается и одевается самостоятельно
- Может вымыть руки и лицо, почистить зубы, но нуждается в подсказках и контроле со стороны взрослых

Активность повседневной жизни от 3 до 5 лет

- Простые поручения по дому к 5 годам:
 - Застилать постель
 - Накрывать на стол
 - Кормить домашних животных
 - Поливать цветы

Игра от 3 до 5 лет

- Бег, прыжки, метание предметов
- Игра со сверстниками и взрослыми
- Рисование, раскрашивание
- Работа с ножницами
- Ролевые игры
- Игры, имитирующие действия взрослых

Активность повседневной жизни от 5 до 11 лет

- Постепенное увеличение независимости в самообслуживании
- Уход за ногтями
- Мытье головы
- Причесывание
- Выбор одежды, соответствующей времени года и случаю
- Пользование телефоном

Активность повседневной жизни от 5 до 11 лет

- Пользование телефоном
- Самостоятельное перемещение
- Пользование транспортом
- Манипуляции с деньгами
- Покупки
- Уборка своей комнаты
- Разделение обязанностей по дому с родными

Игра и досуг от 5 до 11 лет

- Игры, требующие физической активности
- Рисование
- Куклы
- Ролевые игры
- Телевидение
- Компьютерные игры

Игра и досуг от 5 до 11 лет

- Групповые игры
- Спортивные игры
- Чтение
- Уроки музыки, танца и т.д.
- Участие в семейном отдыхе
- Походы в музеи, театры

Обучение в возрасте от 5 до 11 лет

- Чтение
- Письмо
- Простые математические операции
- Начальные познания в естественных науках и истории

Обучение в возрасте от 5 до 11 лет

- Планирование дня
- Следование инструкциям
- Выполнение заданий согласно существующим стандартам
- Принятие авторитета учителя
- Первые идеи о будущей профессии

Активность повседневной жизни от 11 до 18 лет

- Обретение независимости в самообслуживании
- Значительно усложняется уход за собой
 - Уход за лицом и телом
 - Макияж, бритье
 - Причесывание
 - Выбор одежды

Активность повседневной жизни от 11 до 18 лет

- Независимость в перемещениях
- Развитие возможностей коммуникации: телефон, почта, e-mail, Интернет
- Регулирование расходов
- Возрастает ответственность в выполнении домашней работы
- Планирование времени

Обучение и работа от 11 до 18 лет

- Анализ и синтез полученных знаний
- Возрастает объем информации для самостоятельного изучения
- Увеличивается количество дисциплин для изучения
- Выбор будущей профессии

Игры и досуг от 11 до 18 лет

- Активные игры и досуг со сверстниками и самостоятельно
- Спокойный отдых (чтение, музыка)
- Общение в группах сверстников по интересам
- Сексуальные эксперименты

Активность повседневной жизни от 18 до 25 лет

- Жизнь независимо от родителей
- Ведение домашнего хозяйства
- Ведение бюджета
- Забота о своем здоровье
- Вступление в семейную жизнь и забота о супруге и детях
- Покупка жилья и ремонт
- Покупка и ремонт автомобиля

Работа и обучение от 18 до 25 лет

- Реальный выбор профессии
- Обучение в учебном заведении
- Начало профессиональной деятельности

Досуг от 18 до 25 лет

- Спорт, танцы, музыка в качестве участника и зрителя
- Активное общение с людьми (формирование жизненных целей, ценностей и приоритетов)
- Формирование круга общения

Активность повседневной жизни от 25 до 35 лет

- Регулирование финансов и планирование будущих вложений
- Увеличивается количество инструментальных активностей по мере увеличения семьи
- Забота о детях и партнере

Работа от 25 до 35 лет

- Выбор более узкой сферы деятельности
- Карьерный рост

Досуг от 25 до 35 лет

- Спорт, танцы, музыка в качестве участника и зрителя
- Активное общение с людьми

Активность повседневной жизни от 35 до 50 лет

- Увеличение заботы о своем внешнем облике
- Поддержание своего здоровья

Работа от 35 до 50 лет

- Приобретение роли наставника
- Возвращение к труду после материнства

Досуг от 35 до 50 лет

- Досуг в кругу семьи
- Приобретение новых хобби

Активность повседневной жизни от 50 до 65 лет

- Забота о внуках
- Смена жилья

Работа от 50 до 65 лет

- Наставничество
- Уход на пенсию

Досуг от 50 до 65 лет

- Уменьшение отдельных видов активного отдыха
- Увеличение времени для хобби и активного отдыха после ухода на пенсию

Активность повседневной жизни от 65 лет и старше

- Отношение к деятельности меняется. Рутинная работа может рассматриваться как способ проведения досуга
- Активность повседневной жизни дает чувство стабильности
- Требуется больше времени и сил
- Меняются привычки
- Постепенно возрастает зависимость



Работа от 65 лет и старше

- Завершение трудовой деятельности
- Возможность волонтерской работы

Досуг от 65 лет и старше

- Спокойный отдых
- Уменьшение круга друзей
- Участие в общественных, политических и религиозных группах
- Постепенное ограничение видов проведения досуга

Задание на дом

А. Письменно перечислите все виды деятельности, которые Вы выполняете в течение первого часа после пробуждения в будний день.

Отметьте 3 вида активности, наиболее важных и 3 наименее важных для Вас.

- Какие виды деятельности из перечисленных являются важными для большинства людей?
- Какие виды активности вы могли бы с легкостью исключить из утреннего распорядка?
- Насколько важна последовательность выполнения тех или иных видов активности?

Задание на дом

Б. Как изменится перечень выполняемых видов активности, если речь идет о выходном дне?

В. Каким образом изменится утренняя рутинная деятельность, если повреждена правая кисть и на нее наложена повязка?