



اهداف فصل

۱. بررسی اینکه چه موقع یک فعالیت را به طور مجزا و یا مبتنی بر آکوپیشن آنالیز کنیم.
۲. درک اینکه آنالیز فعالیت بر اساس آکوپیشن با آنالیز فعالیت استاندارد چه تفاوت‌هایی دارند.
۳. یک آکوپیشن بزرگ را به منظور انجام دادن آنالیز به فعالیت‌ها و تکالیف قابل مدیریت کوچکتر تقسیم کنیم.
۴. درک اینکه چرا چارچوب کاری کاردرمانی، کارها را در زمینه‌های مجزا دسته‌بندی و تعریف کرده است.
۵. کارهای لیست شده در زمینه‌های مختلف چارچوب کاری را تعریف کنیم.
۶. درک اینکه چگونه هر زمینه از آکوپیشن به فعالیت کاردرمانی مربوط می‌شود.
۷. تفاوت‌های بین فعالیت‌های روزمره (ADL)، فعالیت‌های ابزاری روزمره (IADL)، خواب، کار، آموزش، بازی، اوقات فراغت و مشارکت اجتماعی را تشخیص دهیم.
۸. درک اینکه چگونه کارها میتواند در زمینه‌های مختلفی متناسب با مراجع تقسیم‌بندی شوند.



مرحله‌ی اول برای آنالیز فعالیت، تعیین چیزی است که شما آن را آنالیز خواهید کرد. همانطور که در فصل اول توضیح داده شد، دو نوع آنالیز فعالیت وجود دارد: آنالیز فعالیت و آنالیز فعالیت مبتنی کار. نوع اول آنالیز فعالیت، آنالیز فعالیتی است که به طور معمول، بدون توجه به شخص خاصی انجام می‌شود. این نوع آنالیز به هنگام بررسی فعالیت‌های گوناگون و چگونگی درمانی بودن آنها، کمک کننده خواهد بود. آنالیز فعالیت مبتنی بر آکوپیشن بسیار شخصی می‌باشد و به فعالیتی نگاه می‌کند که معنادار است و تاثیرات بافتاری برای یک شخص خاص دارد.

باز می‌گردیم به مثال درست کردن ساندویچ کره‌ی بادام زمینی و ژله. یک آنالیز فعالیت می‌تواند روی اینکه چگونه این عمل به طور معمول انجام می‌شود تکمیل گردد. اما یک آنالیز فعالیت مبتنی بر آکوپیشن می‌تواند روی اینکه «لیزا» چگونه آن را انجام می‌دهد تمرکز کند.

اولین مرحله برای آنالیز این است که بررسی کنید آیا می‌خواهید یک آنالیز فعالیت انجام دهید یا یک آنالیز فعالیت مبتنی بر کار. هر دوی اینها درون پروسه‌ی ارزیابی و مداخله کاردرمانی انجام می‌شوند. پس از اینکه این آکوپیشن را انجام دادید، باید بررسی کنید که چه فعالیت و یا آکوپیشن خاصی را می‌خواهید آنالیز کنید. اگر فعالیت و یا آکوپیشن خاص خیلی بزرگ است، باید آن را به فعالیت‌ها و تکالیف کوچکتری تقسیم کنید. برخی منتقدین معتقدند که کارها از تکالیف کوچکتر تشکیل می‌شوند. برای مثال، اگر به فعالیت اسکی روی یخ بنگرید متوجه می‌شوید که این آکوپیشن از تکالیف کوچکتری از جمله پوشیدن لباس مخصوص، خریدن بلیط، رفتن به درون بالابر اسکی، و سپس اسکی کردن به سمت پایین تپه تشکیل می‌شود. همه‌ی اینها به شرکت کنندگان در اسکی روی یخ مرتبط هستند و می‌توانند از نقطه نظر آنالیز فعالیت مبتنی بر آکوپیشن مورد آنالیز قرار گیرند. برای بسیاری از کارها و فعالیت‌ها، شکستن به تکالیف کوچکتر، مرحله‌ای ضروری به حساب می‌آید. برای پی بردن به اینکه آیا این شکستن لازم است یا نه، به موارد زیر فکر کنید:

آیا بیش از ۱۰ تا ۱۵ مرحله وجود دارد؟ اگر جواب مثبت است، فعالیت را به قسمت‌های کوچکتر تقسیم کنید تا بتوانید آن را آنالیز کنید. برای مثال، پوشیدن زیر شلوار و پوشیدن زیرپوش می‌توانند مجزا شوند.



فعالیت ۱-۲

چه فعالیت‌هایی در برابر کار؟

کاربرد این تعریف که آکوپیشن چیست در فصل ۱ داده شد. مشخص کنید که هر کدام از موارد زیر به آنالیز فعالیت نیازمند است یا آنالیز مبتنی بر کار:

عنوان	آنالیز فعالیت	مبتنی بر کار
قرار دادن قطعات بازی درون پگ بورد		
چگونه دکمه‌ی پیراهن را بدوزیم		
چگونه مراجع چای درست می‌کند		
دوچرخه سواری		
ماری ظرف‌های خود را درون ماشین لباس شویی قرار می‌دهد		
ماری سکه‌ها را روی میز قرار می‌دهد		
نوشتن یک مقاله برای کلاس کاردرمانی		



تصویر ۱-۲. حالت دادن به موها

«آیا چندین معیار برای اتمام موفقیت آمیز وجود دارد؟ برای مثال، شاید پوشیدن لباس شامل پوشیدن شلوار، تی شرت، جوراب و کفش باشد. به جای آنالیز کردن «پوشیدن لباس» شاید آنالیز کردن «پوشیدن تی شرت» و یا هر کدام از دیگر مراحل، موثرتر واقع شود.

«آیا اشیاء و یا فضاهای مورد نیاز مختلفی برای قسمت‌های متفاوت فعالیت وجود دارد؟ برای مثال، اگر تنها بخواهید «آماده شدن هنگام صبح» را آنالیز کنید، قسمت‌هایی از فعالیت وجود دارند که نیازمند استفاده از اتاق خواب (برداشتن و پوشیدن لباس‌ها) و حمام (دوش گرفتن و مسواک زدن) باشد. همچنین اشیاء بسیار مختلفی برای قسمت‌های این



فعالیت مورد نیاز هستند. حوله، صابون و شامپو برای دوش گرفتن و نیز شانه و مسواک برای بخش «آماده شدن صبحگاهی» مورد نیازند. یافتن اینکه گروه‌های مجزایی از اشیاء و مکان‌ها، برای انجام دادن این فعالیت مورد نیاز هستند، ما را به سمت تقسیم فعالیت به تکالیف کوچکتر سوق می‌دهد. در این مثال، فعالیت «آماده شدن صبحگاهی» می‌تواند به تکالیف کوچکتری از جمله: دوش گرفتن، مسواک زدن، استفاده از توالت، شانه کردن، بستن موها و... شکسته شود. حوزه‌ی فعالیت ما، کارها و یا فعالیت‌های روزانه‌ای هستند که زندگی اشخاص را تشکیل می‌دهند. این به این معناست که تمام فعالیت‌هایی که اشخاص ممکن است با آنها درگیر شوند برای ما اهمیت دارند. چارچوب کاری با لیست کردن تمام فعالیت‌های افراد در گروه‌هایی به نام «زمینه‌های کاری» برای تعریف معنای این مهم به ما کمک می‌کند. معمول‌ترین فعالیت‌های روزانه در ۸ زمینه تقسیم‌بندی می‌شوند: ADL, IADL، استراحت و خواب، آموزش، کار، بازی، اوقات فراغت و مشارکت اجتماعی. تحت هر کدام از این زمینه‌ها، گروه‌بندی‌هایی وجود دارند که فعالیت‌های متداول برای آن زمینه از آکوپیشن را توسط لیستی از فعالیت‌ها که زیر مجموعه آن زمینه از آکوپیشن باشد، توصیف می‌کنند. فعالیت‌های موجود در دوش گرفتن شامل برداشتن وسایل، صابون زدن، آب کشی کردن، خشک کردن قسمت‌های بدن، ماندن در وضعیت دوش گرفتن و تغییر دادن وضعیت‌های دوش گرفتن می‌باشد.

زمینه‌های آکوپیشن در جدول ۱ چارچوب کاری مشخص شده‌اند. آنها بطور گسترده تمام کارها را توصیف می‌کنند و به خواننده دیدی وسیع‌تر راجع به کاردرمانی می‌دهند. استفاده از این سیستم گروه‌بندی از طرق مختلفی به کاردرمانان کمک می‌کند.

فعالیت ۲-۲

لحظه‌ای در مورد هر یک از این فعالیت‌ها فکر کنید. چگونه شما آنها را به تکالیف کوچکتری تقسیم می‌کنید یا چگونه آنها را آنالیز می‌کنید؟ اگر فعالیت‌های زیر به اجزای کوچکتری شکسته نمی‌شوند، بخش keep as is را کامل کنید.

عنوان	Keep as is	فعالیت‌هایی که در این آکوپیشن می‌گنجد را مجزا کنید
شستن ماشین		
دوختن دکمه روی یک پیراهن		
تمیز کردن آشپزخانه		
درست کردن املت		
باغبانی		
مراقبت از گربه‌ها		



فواید سیستم گروه‌بندی کار

حوزه و مرزهای کاردرمانی را نه تنها برای کاردرمان‌ها و دستیاران کاردرمانی (OTA) بلکه برای کل متخصصین مراقبین سلامت، ارائه می‌دهد. با تعریف تمام زمینه‌های کار، همه افراد متوجه زمینه‌هایی که ما با آنها ارتباط داریم می‌شوند. این طبقه‌بندی با مثال نشان می‌دهد که ما متخصصانی فراتر از ADL و خود مراقبتی هستیم و به تمام فعالیت‌های معنا دار زندگی اشخاص توجه میکنیم.

این سیستم یک راهنما برای کاردرمان‌ها و دستیاران کاردرمانی است که نسبت به تمام این زمینه‌ها مسئولیت پذیر باشند. اگر من طی یک تصادف با ماشین صدمه دیدم و نیاز به خدمات کاردرمانی داشتم، میخواهم متخصصینی که با من آکوپیشن می‌کنند، تمام زمینه‌های زندگی مرا که مهم هستند، تشخیص دهند. تنها این مهم نیست که من لباس خود را بپوشم و بتوانم به حمام بروم بلکه توانایی در مشارکت‌های اجتماعی در تجمعات خانوادگی و رویارویی با فعالیت‌های اوقات فراغت، نیز برای من مهم است. این لیست از کار^{ها} معمولاً یک چشم انداز برای دانشجویان است که وسعت الزامات حرفه‌ی ما را ببینند. آری! فعالیت جنسی و خواب هم بخشی از کارهای حوزه‌ی ما هستند.

هر گروه‌بندی در زمینه کاری، مثال‌هایی از فعالیت‌ها و تکالیفی که آن زمینه از آکوپیشن را می‌سازد، به دست می‌دهد. پیچیدگی فعالیت‌های روزمره، معمولاً در نظر گرفته می‌شود. لیست کردن تکالیف چند گانه که مورد نیاز کارهاست، میزان چندگانگی فعالیت‌های روزانه را نشان می‌دهد.

واژه شناسی زمینه‌های کاری و گروه بندی‌های آنها به کاردرمانگران کمک می‌کند که در مستندات خود از زبان جهانی استفاده کنند. چارچوب کاری طبق تقسیم‌بندی بین‌المللی عملکرد، ناتوانی و سلامت سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۱) ایجاد شد، بنابراین واژه شناسی آن به صورت بین‌المللی و تخصصی، تمایز داده شده است. استفاده از این زبان در مستندات و نیز در توصیف کارهای بیمارتان منجر به فهم دقیق تر و بهتر سایر متخصصین سلامت می‌شود.

فهم این که هر زمینه از آکوپیشن به چه معناست به ما کمک می‌کند تا به بررسی نیازهایی که برای ارزیابی و معاینه بیماران وجود دارد بپردازیم. مستقل بودن در ADL به چه معناست؟ با استفاده از زمینه‌های کاری به عنوان یک راهنما، می‌توانیم تمام تکالیف و فعالیت‌هایی که مستلزم این امر هستند را بفهمیم. اگر من مشاهده کنم که بیمارم «جنیفر» لباس پوشیدن و نظافتش را به طور مستقل انجام می‌دهد، آیا می‌توانم بگویم که او تمام ADL اش را به طور مستقل انجام می‌دهد؟ در مورد دوش گرفتن، مدیریت روده‌ها و مثانه، خوردن، غذا دادن، فعالیت‌های عملکردی، مراقبت از وسایل شخصی، بهداشت توالیت و سایر فعالیت‌های لیست شده به عنوان ADL در چارچوب کاری چگونه؟ البته ما باید تمام ADL ای که جنیفر برایش مهم است و به عنوان جزئی از زندگی می‌داند را در نظر بگیریم. برای مثال «مراقبت از وسایل شخصی» یک زیر مجموعه از ADL کاری می‌باشد. این شامل مراقبت و استفاده از وسایل شخصی مثل سمک، لنز چشم، عینک، وسایل اعضای مصنوعی، تجهیزات انطباقی و وسایل جنسی یا جلوگیری از بارداری می‌باشد. شاید جنیفر از هیچ وسیله شخصی‌ای استفاده نمی‌کند. آیا ما باید این را بخشی از ADL او در قرار دهیم؟ ما نباید این آکوپیشن را انجام دهیم مگر اینکه او به



زودی یکی از این وسایل (مثلا وسایل اعضای مصنوعی) را مورد استفاده قرار می‌دهد.

زمینه‌های آکوپیشن

فعالیت‌های روزانه زندگی (ADL)

«فعالیت‌هایی که درجهت مراقبت از بدن شخص انجام می‌شوند.»

این زمینه از آکوپیشن معمولا اولین چیزی است که در رابطه با کاردرمانی برای اشخاص در نظر گرفته می‌شود. ADL مهارت‌های پایه مراقبت از خود مورد نیاز برای زندگی روزانه می‌باشد. «Christiansen & Hammecker» معتقدند فعالیت‌های ADL اصول اساسی برای زندگی در یک جهان اجتماعی هستند. اینها فعالیت‌هایی هستند که باعث بقا و بهزیستی می‌شوند. فعالیت‌هایی چون «خوردن» و «مدیریت روده و مثانه» مثال‌هایی از فعالیت‌های ADL هستند که برای بقا نیازند و نه برای سالم ماندن. این فعالیت‌ها معمولا کارهای روتینی هستند که زندگی اشخاص را می‌سازند. یک کاهش در این زمینه اغلب اولین علامت بیماری است.

ADL معمولا به نام «فعالیت‌های شخصی برای زندگی روزانه» خوانده می‌شود که به دلیل مراقبت از بدن انجام می‌شوند و بسیار شخصی هستند. برای مثال، نیاز به کمک برای تکالیفی مثل دستشویی رفتن بسیار برای شخص خجالت آور و غیر قابل پذیرش است. بنابراین استقلال در این زمینه‌های شخصی مراقبت از خود یک اولویت است. همینطور که شما هر کدام از این زمینه‌ها را مرور می‌کنید به این فکر کنید که چقدر برای شما مهم است که این کارها را خود انجام دهید.

حمام کردن و دوش گرفتن (bathing , showering)

«برداشتن و استفاده کردن از وسایل، صابون زدن، آب کشی کردن و خشک کردن قسمت‌های مختلف بدن، ماندن در وضعیت دوش گرفتن و نیز تغییر وضعیت‌های دوش گرفتن.»

این جمله استحمام را تعریف می‌کند که می‌توان آن را در یک وان، دوش، تخت خواب، وان دستشویی یا سایر مکان‌ها و نیز هنگام نشستن، ایستاده و یا دراز کشیده انجام داد. «چارچوب کاری» تعیین نمی‌کند که استحمام یا دوش گرفتن باید در یک مکان خاص یا با اشیاء و تجهیزات معین انجام شود، بلکه آن را وظیفه‌ای می‌داند که شخص باید آن را به منظور استحمام بدن انجام دهد. اولین تکلیف برای استحمام برداشتن وسایلی از جمله حوله، صابون، شامپو یا هر وسیله‌ای است که شخص برای پاک کردن کامل و ایمن بدن به آنها نیاز دارد. مراجع باید کل بدن را صابون بزند و سپس آن را آب کشی کرده و خشک کند. به هنگام استحمام مراجع باید حرکات لازم برای پاک کردن کامل تمام قسمت‌های بدن را انجام دهد. اجازه دهید برای درک بهتر این موضوع به مثال جنیفر باز گردیم. فرض کنید او می‌خواهد با یک صندلی حمام برای استحمام به زیر دوش برود. او باید بتواند به درون حمام برود (این آکوپیشن میتواند از طرق مختلفی صورت گیرد) روی یک صندلی حمام بنشیند و وزنش را تکان داده و در موقعیت‌های مختلفی قرار بگیرد تا بتواند تمام قسمت‌های بدنش را بدون از دست دادن تعادل و زمین خوردن شستشو دهد. او هم چنین باید بتواند به طور کاملا ایمنی از حمام بیرون بیاید.



مدیریت روده‌ها و مثانه (bowel and bladder management)

«این بخش شامل کنترل ارادی کامل حرکات روده‌ها و مثانه و در صورت لزوم استفاده از تجهیزات و یا موادی برای کنترل مثانه می‌باشد.»

بهداشت توالیت (toilet hygiene)

«برداشتن و استفاده کردن از وسایل، مدیریت لباس‌ها، ماندن در وضعیت توالیت، تغییر وضعیت در حالت توالیت، پاک کردن بدن، مراقبت از نیازهای مربوط به قاعدگی و نیز خویشتن داری»

مدیریت روده‌ها و مثانه و نیز بهداشت توالیت، دو زمینه هستند که معمولاً اشتباه‌ها یکی معنی می‌شوند. اولی، یعنی مدیریت روده‌ها و مثانه تنها شامل تخلیه‌ی روده‌ها و مثانه است. این ممکن است شامل استفاده از وسایل و داروهایی برای انجامش باشد. مثال‌هایی از این‌ها شامل سوندها، محرک‌های مقعدی و یا شیاف‌ها هستند. این گروه‌بندی به تکلیف استفاده از این وسایل باز نمی‌گردد بلکه به کنترل و مراقبت از روده‌ها و مثانه اشاره دارد. برای مثال فرض کنید جانیتا با نگهداری مثانه اش مشکل دارد. او یک برنامه تخلیه مثانه دارد که شامل سوند گذاری (توسط خود) هر چهار ساعت یکبار می‌باشد. استفاده او از برنامه برای رسیدن به استقلال در مدیریت مثانه، جزء وظایف مدیریت روده‌ها و مثانه هستند. این بخش شامل دستکاری دقیق برنامه یا استفاده از توالیت نمی‌باشد. تنها تخلیه مثانه جزء این وظیفه به حساب می‌آید. بیابید جانیتا را به عنوان مثال در نظر بگیریم تا بهداشت توالیت را تعریف کنیم. جانیتا باید به سمت کمد رفته لباس‌های خود را در آورد و سوند را استفاده کند، ادرار را تخلیه کند، خود را پاک کرده و از کمد بیرون بیاید تا در بهداشت توالیت مستقل تعریف شود.

لباس پوشیدن (dressing)

«انتخاب لباس و متفرقات متناسب با زمان خاصی در روز، آب و هوا، برداشتن لباس از مکان خود، به تن کردن لباس، محکم و تنظیم کردن بند لباس و کفش‌ها و به کارگیری و یا در آوردن وسایل شخصی، اورتر و پروترها.»



تصویر ۲-۲. فعالیت‌های روزمره زندگی: لباس پوشیدن



در این بخش به توضیح آن می‌پردازیم که «لباس پوشیدن» تنها به «تن کردن لباس» و «از تن در آوردن لباس» منتهی نمی‌شود. «لباس پوشیدن» شامل توانا بودن در انتخاب لباسی است که نه تنها برای آب و هوا بلکه برای موقعیتی که شخص قرار است در آن جا قرار گیرد، مناسب باشد.

هنگامی که افراد لباس را انتخاب کردند، باید بتوانند آن را از مکان نگهداری، مثلاً کمد، کتو، سبد خشک کن و...، بیرون بیاورند. پس از بیرون آوردن لباس، آنها باید بتوانند طبق ترتیب صحیح (مثلاً زیر شلواری را نمیتوان روی شلوار بیرونی پوشید) لباس‌ها را تن کرده و تمام زیپ‌ها، گره‌ها، دکمه‌ها، سگک‌ها و قلاب‌ها را ببندد و نیز این موارد فقط شامل پوشیدن نمی‌شود؛ بلکه شامل در آوردن آنها نیز می‌شود. وسایل اورتز و پروتز نیز چون در روی بدن به کار گرفته می‌شوند جزء پروسه «پوشیدن (لباس)» به حساب می‌آیند. یک وسیله اورتزی، و یا یک اورتزیس، وسیله‌ای است که به منظور کنترل یا تصحیح یک دفورمیتی استخوانی یا فقدان قدرت یا کنترل یک قسمت از بدن، به کار می‌رود. اسپینلت دست، تکیه گاه‌های قوزک پا، و پشت بندها مثال‌هایی از اورتزها هستند. پروتزها وسایلی هستند که به جای یک عضو یا برای کمک به عملکرد بدن مورد استفاده قرار می‌گیرند. مثال‌های آن شامل پاها، دستها و بازوهای مصنوعی می‌شود. بنابراین در حالی که اورتزها برای حمایت، کنترل یا تصحیح عملکرد اندام‌ها به کار می‌روند، پروتزها کاملاً جایگزین یک اندام عملکردی می‌شوند.

غذا خوردن و تغذیه (eating and feeding)

«توانایی نگهداری و دستکاری غذا یا مایعات درون دهان و بلع آنها، خوردن و بلعیدن اغلب به طور جایگزین هم نیز استفاده می‌شوند.» پروسه‌ی آوردن غذا یا مایع از بشقاب یا فنجان به دهان. گاهی به آن «خود تغذیه‌ای» گفته می‌شود. واژه‌های «غذا خوردن» و «تغذیه» معمولاً اشتباهاً و بطور ناصحیحی به جای هم استفاده می‌شوند. تغذیه شامل تکالیفی می‌شود که از بشقاب آغاز شده و به دهان ختم می‌شوند و غذا خوردن شامل تکالیفی می‌شود که با ورود غذا به دهان آغاز می‌شوند. اگر به معنای این دو فکر کنید تفاوت‌هایی را در آنها مشاهده خواهید کرد. تصور کنید که در یک ساحل در حال استراحت هستید. فرد دیگری در حال خوراندن انگور به شماست. او انگورها را از خوشه جدا کرده و درون دهان شما قرار می‌دهد و شما خود آن را توسط جویدن و حرکت دادن درون دهان و سپس بلعیدن، «می‌خورید». بنابراین «خوردن» و «تغذیه» با هم اتفاق می‌افتند اما فعالیت‌های متفاوتی هستند و به مهارت‌های متفاوتی نیازمندند. شخصی که راست دست است و در اثر آسیب نخاعی سمت راست بدنش فلج شده است ممکن است با «تغذیه» مشکل پیدا کند نه با غذا خوردن. توانایی یا عدم توانایی او در دست راستش هیچ ارتباطی با توانایی او در جویدن و بلعیدن ندارد.

تحرك عملکردی (functional mobility)

«حرکت کردن از یک وضعیت یا مکان به وضعیت یا مکانی دیگر (طی اجرای فعالیت‌های روزانه) مثل تکان خوردن در رختخواب، حرکت کردن با ویلچر، جابجایی‌ها (روی ویلچر، درون رختخواب، ماشین، وان حمام، توالت، زیر دوش، روی صندلی، روی زمین). شامل حرکت عملکردی و جابجایی اشیاء»



چرخیدن در محیط اطراف برای مراقبت یک شخص از خود ضروریست. این در واقع ضرورتی برای انجام دادن وظایف مراقبت از خود است. در مورد کارهایی که امروز تا به حال انجام داده‌اید تأمل کنید. در توالی فعالیت‌های مراقبت از خود آیا همه‌ی آنها در یک مکان اتفاق افتاده‌اند؟! آیا شما از مکانی به مکان دیگر یا از وضعیتی به وضعیت دیگر جابجا شده‌اید تا بتوانید آنها را به انجام برسانید؟! در رشته کاردرمانی، تحرک عملکردی تنها به ساده قدم زدن اطلاق نمی‌شود بلکه به تحرک‌های وابسته به آکوپیشن نیز اطلاق می‌شود. این شامل وارد شدن و خارج شدن از چیزهایی مثل ماشین یا وان حمام می‌شود. همچنین می‌تواند شامل جابجایی به درون یا خارج ویلچر و یا حرکت با آن به منظور انجام وظایف مراقبتی باشد.

مراقبت از وسایل شخصی (personal device care)

«استفاده، پاک کردن و نگهداری از وسایل شخصی از جمله سمک، لنز چشم، عینک، اورتزها، پروتزها، تجهیزات تطابقی، و وسایل جلوگیری از بارداری و مربوط به قاعدگی»



تصویر ۲-۳. فعالیت‌های روزمره زندگی: مراقبت از وسایل شخصی

بسیاری از مردم از وسایلی استفاده می‌کنند که آنها را در انجام وظایف روزانه شان یاری رسانده و یا برخی از ناتوانایی‌هایشان از جمله ناتوانایی‌های شنیداری و بینایی شان را پوشش می‌دهد. برای درست آکوپیشن کردن، این وسایل نیاز به مراقبت دارند. برای مثال، عینک هنگامی که کثیف یا لکه دار باشد عملکرد مناسبی نخواهد داشت. برداشتن یک دستمال و پاک کردن شیشه عینک، به عنوان یک فعالیت مراقبت از یک وسیله شخصی محسوب می‌شود. پیش از این راجع به وسایل اورتز و پروتز و نیز تن کردن و از تن در آوردن آنها صحبت کردیم و گفتیم که این کارها در زمینه‌ی «لباس پوشیدن» قرار می‌گیرند. بخشی از وظیفه‌ی مراقبت از وسایل شخصی پاک کردن و اطمینان از سالم بودن یک وسیله‌ی اورتز و یا پروتزی است، این مهم به عنوان یک قسمت ضروری در مراقبت از خود به حساب می‌آید.

بهداشت و نظافت فردی (personal hygiene and grooming)

«برداشتن و استفاده کردن از وسایل، از بین بردن موهای زائد بدن (با استفاده از تیغ، موچین، لوسیون و...)؛ استفاده و نیز پاک کردن وسایل آرایشی، شستن، خشک کردن، شانه کردن، حالت دادن، برس کشیدن و آراستن موها، مراقبت از ناخن‌ها



پاها و دست‌ها)، مراقبت از پوست، گوش‌ها، چشم‌ها و بینی، استفاده از خوشبو کننده‌ها، شستشوی دهان، مسواک زدن و تمیز کردن دندان‌ها، در آوردن، پاک کردن و دوباره نصب کردن اورتزها و پروتزهای دندانی.»

فعالیت‌های مربوط به بهداشت و نظافت فردی معمولاً تحت تأثیر جنس و فرهنگ شخص قرار دارند. از بین بردن موهای زائد برای آقایان ممکن است بر اساس سلیقه و ترجیحات شخصی از ریش زدن تا زدن موهای سینه، پاها و زیر بغل متفاوت باشد. برای خانم‌ها برطرف کردن موهای زائد ممکن است شامل از بین بردن موهای صورت (البته نه همیشه)، ابروها، پاها و زیر بغل باشد. از بین بردن این موها از طرق مختلفی شامل تیغ تراش (برقی یا دستی)، موم، موچین‌ها یا لوسیون‌ها و... انجام شود. آرایش کردن ممکن است یک فعالیت مهم برای خانم‌ها باشد یا نباشد و نیز در هر خانمی با مقادیر متفاوتی انجام می‌شود. قابل ذکر است که بگویییم شستن موها و خشک کردن آنها در این گروه‌بندی قرار می‌گیرند و نه در گروه‌بندی «دوش گرفتن و استحمام». آراستن، سوهان کاری کردن و لاک زدن ناخن‌ها نیز بر اساس ترجیحات انجام می‌شود و روی ناخن‌های انگشتان دست و پا صورت می‌گیرد. نگهداری از پوست تنها شامل شستن آن نمی‌شود. بلکه شامل مراقبت و پاکسازی هر ناحیه از آن که گمان می‌رود دارای مشکل بهداشتی است، می‌باشد. برای مثال در افراد با آسیب‌های نخاعی، زمان زیادی در روز باید صرف بررسی پوست از لحاظ زخم بستر شود. بیماران دیابتی نیز باید زمان ویژه‌ای را برای پاک‌سازی و مراقبت از پوست پاهایشان اختصاص دهند. گاهی استفاده از یک گوش پاک‌کن یا هر وسیله پاک‌کننده دیگر برای پاک کردن گوش‌ها و چشم‌ها ضرورت دارد. فین کردن بینی و بیرون آوردن موکوزهای درون آن نیز جزء این گروه‌بندی قرار می‌گیرند. استفاده از یک خوشبو کننده نیز بر اساس سلیقه شخصی انجام می‌شود و معمولاً بر اساس فرهنگ‌های مختلف متفاوت است. در نظر داشته باشید که خوشبو کننده‌ها در قسمت‌های مختلفی از بدن و نه فقط در ناحیه‌ی زیر بغل مورد استفاده قرار می‌گیرد. مسواک زدن و مراقبت از دندان‌ها فعالیتی است که در فرهنگ‌های شمال آمریکا حداقل یک بار در روز انجام می‌شود. این فعالیت شامل پاک کردن و استفاده از دندان‌های مصنوعی یا گیره‌های دندانی می‌شود.

فعالیت جنسی (sexual activity)

«درگیری در فعالیت‌هایی که منجر به ارضای جنسی می‌شوند.»

ارضای جنسی را می‌توان از طرق مختلفی تعریف کرد و برای هر شخصی متفاوت است.

فعالیت جنسی حتماً نباید نواحی جنسی را درگیر کند و نیز حتماً نباید دو نفر در آن درگیر باشند. فعالیت‌های نزدیک به فعالیت جنسی به عنوان بخشی از ADL یا خود مراقبتی اساسی در نظر گرفته می‌شوند و نه یک فعالیت اوقات فراغت. بنابراین باید به عنوان بخشی از زندگی روزانه و یک قسمت اساسی از زندگی هر شخص به شمار آید.

فعالیت‌های ابزاری در زندگی روزانه

(instrumental activities of daily living)

«فعالیت‌هایی که در جهت تقابل با محیط انجام می‌شوند و معمولاً پیچیده هستند. به طور کلی و ذاتاً اختیاری هستند.»



به منظور داشتن یک زندگی مستقل، IADL ضروری است. فعالیت‌هایی وجود دارند که انجام دادن آن برای یک شخص ضروری نیست. برای مثال، بسیاری از مردان برای خرید مواد غذایی، خود از مغازه‌ی خواربار فروشی خرید نمی‌کنند، بنابراین خرید کردن فعالیتی نیست که آنها در آن درگیری داشته باشند، همانند تعمیرات ماشین که خیلی از خانم‌ها خود را در آن درگیر نمی‌کنند. به دلیل اینکه شرکت در این فعالیت‌ها یک انتخاب است، نظارت بر اینکه این فعالیت‌ها توسط اشخاص مناسبی انجام و تکمیل شده‌اند خود یک فعالیت است که بخشی از این زمینه از آکوپیشن به حساب می‌آید.

مراقبت از دیگران (شامل انتخاب و نظارت بر مراقبت کنندگان) (care of others)

«سازمان دهی، نظارت، یا فراهم آوردن مراقبت برای دیگران»

این بخش شامل مراقبت از یک عضو بالغ خانواده، همسر یا دوست در خارج از محیط کاری می‌شود. مراقبت از یک فرد بالغ دیگر میتواند شامل کمک در هر کدام از زمینه‌های ذکر شده در قسمت‌های پیشین باشد. این آکوپیشن می‌تواند به سادگی قرص دادن به شخص دو بار در روز باشد و یا به سختی کمک کردن به او در تمامی زمینه‌های استحمام، توالیت رفتن و لباس پوشیدن به طور روزانه باشد. مراقبت از دیگری همیشه به صورت بلند مدت انجام نمی‌شود؛ بلکه می‌تواند در بازه‌های زمانی کوچک نیز صورت پذیرد. این کاری بود که من برای یک ماه، پس از عمل جراحی فتق برادر ۳۰ ساله ام درگیر آن شدم. او در پاک سازی زخمش و آماده کردن غذا به کمک نیاز داشت. به غیر از این‌ها، او در انجام سایر وظایف شخصی خود توانا بود. من برای این آکوپیشن آماده نبودم و این آکوپیشن برایم پر از تجربه بود. توجه کنید که این گروه‌بندی شامل مراقبت از بچه‌ها نیست، این قسمت در بخش‌های بعدی توضیح داده خواهد شد.

پرورش بچه‌ها (child rearing)

«ارائه مراقبت و نظارت به منظور حمایت از نیازهای تکاملی یک کودک»



تصویر ۲-۴. فعالیت‌های ابزاری در زندگی روزانه: تربیت فرزندان



چارچوب کاری روشن می‌سازد که مراقبت از کودک فراتر از نیازهای اساسی خود مراقبتی است و شامل فراهم آوردن نیازهای تکاملی کودک می‌باشد. منتقدین بسیاری در مورد اینکه چه چیزهایی به تکامل کودک کمک می‌کند، بحث کرده‌اند. سه پارامتر کلی برای تکامل انسان وجود دارد: بیولوژیکی، روان‌شناسی و اجتماعی. بسیاری از تئوری‌های تکامل موافقند که کودک باید در معرض موقعیت‌های صحیح فیزیکی و اجتماعی قرار گیرد تا رویارویی با مراحل متداول تکاملی برایش آسان گردد. پرورش کودک هم چنین شامل نظارت و فراهم آوردن مراقبت در هنگامی که یک مراقبت کننده اولیه وجود ندارد نیز می‌باشد. این به معنای پیدا کردن یک مرکز مراقبت روزانه یا پیش دبستانی در هنگام دور بودن والدین از خانه به خاطر شاغل بودن است. تنها پیدا کردن این مرکز مهم نیست بلکه مهم تر این است که مراقبانی که در آن مرکز کودک را ملاقات می‌کنند، به تمام نیازهای تکاملی کودک توجه ویژه داشته باشند. اجازه دهید فرض کنیم شما یک مراجع به نام «مورا» دارید که جدیداً افسردگی برای وی تشخیص داده شده است. او یک دختر ۱/۵ ساله به نام «بتی» دارد که با او در آپارتمان زندگی می‌کند. موراً هر سه ساعت یک بطری شیر به او می‌دهد. او هنوز رژیم غذایی جامد را برای دخترش آغاز نکرده است. بتی بیشترین زمان روزش را در یک صندلی بلند می‌گذراند چون موراً از اینکه بتی به هنگام روی زمین بودن به خود آسیب برساند بیزار است. موراً بیشتر مدت زمان روزانه خود را در حال تماشای تلویزیون می‌گذراند و برای هفته‌ها بیرون نمی‌رود. موراً چه کارهایی را برای بر طرف کردن نیازهای تکاملی بتی انجام می‌دهد؟ آیا این زمینه از کاری است که موراً در انجام آن مشکل دارد؟

مراقبت از حیوانات خانگی (care of pets)

«سازمان دهی، نظارت، یا فراهم آوردن مراقبت از حیوانات خانگی و ارائه خدمات به حیوانات»

وظیفه مورد نیاز برای مراقبت از یک حیوان خانگی برای هر شخص متفاوت است. فاکتورهایی وجود دارد که ممکن است مقدار و نوع وظایف را تغییر دهند، اما بسیاری از حیوانات نیازهای حداقلی از جمله: غذا، آب، سر پناه و نیازهای بهداشتی دارند. بسیاری از وظایف دیگر نیز ممکن است بر اساس حیوان و محیطی که در آن زندگی می‌کند و نیازهایش تغییر کند. برای مثال، یک اسب نسبت به یک گربه به مراقبت بیش تری نیاز دارد. درست همانند مراقبت از کودک این گروه‌بندی نیز شامل یافتن و نظارت کردن به احتیاجات حیوانات خانگی است، در زمانی که صاحبان اصلی نتوانند این آکوپیشن را انجام دهند. بنابراین هنگامی که مثلاً من در تعطیلات هستم، باید به فردی دیگر که قابل اعتماد است بسپارم که حیوانات خانگی مرا آب و غذا دهد و خانه آنها را تمیز کند. (کسی که مطمئن باشم هنگامی که با حیواناتم بازی می‌کند، مبل‌های مرا تکه پاره نخواهد کرد)

استفاده از وسایل ارتباطی (communication device use)

«استفاده از تجهیزات یا سیستم‌هایی از جمله تجهیزات نوشتاری، تلفن، دستگاه تایپ، کامپیوتر، بوردهای ارتباطی، چراغ‌های خطر، سیستم‌های اورژانسی، وسایل ارتباط از راه دور برای ناشنوایان و سیستم‌های ارتباطی مترکم برای فرستادن و دریافت کردن اطلاعات»