

وسائل عامة في إعادة التأهيل وعلوم سلاسل الحركة

الجزأين النظري والعملي

الأستاذة الدكتورة سوسن غزال

المحاضرة الثانية

Occupation – Activity – Tasks

المهنة – النشاط – المهام

المهنة - النشاط - المهام المهنية Occupation - Activity - Tasks

المهنة Occupation

١. هناك نقاط بداية ونهاية نهائية، يمكن للمشارك اختيار البدء والانتهاء
٢. يتم تنفيذ المهن عمدًا وبشكل قابل للتكرار ، بحيث لا يُعتبر من الوظائف أي شيء خارج عن سيطرة الشخص على التكرار ، مثل المرض أو الحادث ،
٣. المهن ذات مغزى للشخص وتضيف معنى على من هو كشخص
٤. المهن تسميها ثقافتنا: يتم إنشاء مهن جديدة كل يوم ، والمهن التي ينخرط فيها الناس تتغير بمرور الوقت.

١. أي هدف موجه بالسعي الذي يعمل فيه المرء من أجل أجر أو راتب أو دخل آخر
٢. أي هدف موجه - باستخدام للوقت
٣. أي نشاط أو سعي الذي يمارسه المرء خارج نطاق عمل الفرد الذي يشتمل على مهن أكبر

تشتمل تلك المهن على تعريف أكبر و أكثر تخصيصاً للأنشطة ، وفي إطاره مهام أصغر

- ✓ **النشاط:** صنع شطيرة زبدة الفول السوداني والمربي
- ✓ **المهنة:** تقوم ليزا بإعداد شطيرة زبدة الفول السوداني والمربي لابنتها في المنزل
- ✓ **المهام:** إخراج طبق من الخزانة، إخراج زبدة الفول السوداني من الثلاجة ، إلخ.

تحليل النشاط Activity Analysis

تحليل النشاط القائم على المهنة Occupational-based Activity Analysis

☒ يتضمن تحليل النشاط تحليل نشاط كما يتم انجازه بشكل نموذجي، دون أن يكون في ذهن

شخص معين. هذا مفيد عند النظر إلى الأنشطة المختلفة وكيف يمكن أن تكون علاجية.

☒ تحليل النشاط القائم على المهنة فردي للغاية لأنه ينظر إلى نشاط له معنى وتأثيرات سياقية لفرد

معين.

١. تتمثل الخطوة الأولى في تحليلك في تحديد ما إذا كنت ستجري تحليل نشاط قائم على المهنة

أم مجرد تحليل نشاط. كلاهما يتم في إطار عملية تقييم وتدخل OT

٢. بعد تحديد ذلك ، إذا كان النشاط كبيراً جداً ، فيجب تقسيمه إلى أنشطة أو مهام

أصغر. لتقرير ما إذا كان هذا ضرورياً ، فكر فيما يلي:

✓ هل هناك أكثر من ١٠ إلى ١٥ خطوة؟ إذا كان الأمر كذلك ، قسّم النشاط إلى

أنشطة منفصلة لتحليلها.

✓ هل هناك معايير متعددة لإكمال ناجح؟

✓ هل هناك أشياء مختلفة أو متطلبات مساحة لأجزاء مختلفة من النشاط؟

النشاط	تركه كما هو	تقسيمه الى نشاطات مختلفة
غسل سيارة		
تزيير القميص		
تنظيف المطبخ		
خفق البيض		
بستنة		
الاهتمام بالقطط		

مجالات المهنة The Area of Occupation

نشاطات الحياة الاكثر شيوعا مصنفة الى ثمان مجالات :

١- ADL (Activities of Daily Living) نشاطات الحياة اليومية

٢- IADL (Instrumental Activities of Daily Living) النشاطات الالية للحياة اليومية

٣- الراحة والنوم

٤- التعليم

٥- العمل

٦- اللعب

٧- اوقات الفراغ

٨- المجالات الاجتماعية

أنشطة الحياة اليومية" ADL الأنشطة الموجهة نحو العناية بجسم الانسان"

✓ ADL هي مهارات الرعاية الذاتية الأساسية المطلوبة للحياة اليومية. غالبًا ما تكون هذه الأنشطة

جزءًا من الروتين المدمج في حياتنا اليومية.

✓ غالبًا ما يُطلق على ADL اسم الأنشطة الشخصية للحياة اليومية ، ولسبب وجيه: العديد من

الأنشطة شخصية جدًا أو تتعلق بالعناية بالجسم. على سبيل المثال ، قد يُنظر إلى طلب المساعدة

في مهام مثل التنظيف ومسح الجسم بعد استخدام المراض على أنه أمر محرج ويصعب

قبوله. وبالتالي ، غالبًا ما يصبح الاستقلال في هذه المجالات الخاصة للرعاية الذاتية أولوية.

مجالات الـ ADL :

- ١- الاستحمام
- ٢- استخدام المراض وتنظيفه
- ٣- ارتداء الملابس
- ٤- الاكل والشرب
- ٥- الاطعام
- ٦- الحركة الوظيفية
- ٧- العناية بالادوات الشخصية
- ٨- النظافة الشخصية والتبرج
- ٩- النشاط الجنسي

الاستحمام

✓ الحصول على المستلزمات واستخدامها ؛ والصابون ، والشطف ، وتجفيف أجزاء الجسم ؛

والحفاظ على وضع الاستحمام ؛ والنقل من وإلى أوضاع الاستحمام"

✓ هذا يحدد الاستحمام ، الذي يمكن القيام به في حوض الاستحمام ، أو الدش ، أو السرير ، أو

الحوض ، أو أي مكان آخر ، أثناء الجلوس أو الوقوف أو الاستلقاء . لا يحدد إطار العمل أن

الاستحمام أو الاستحمام يجب أن يتم في بيئة معينة أو باستخدام معدات أو أشياء معينة ، ولكنه

يحدد المهام التي يجب على الشخص إكمالها من أجل تحميم الجسم.

✓ المهمة الأولى هي الحصول على جميع المستلزمات ، بما في ذلك المناشف ، والصابون ،

والشامبو ، أو أي شيء يطلبه العميل الفردي لتنظيف الجسم بشكل آمن وكامل . يجب على

العميل صوبنة الجسم كله . شطف الصابون وتجفيف جميع أجزاء الجسم . أثناء الاستحمام ،

يجب على العميل الحفاظ على الوضع والانتقال من وإلى أوضاع الاستحمام اللازمة لتنظيف

جميع مناطق الجسم.

استخدام المراض وتنظيفه

- ✓ الحصول على لوازم المراحيض واستخدامها ؛ وإدارة الملابس ؛ والحفاظ على وضع المراض ؛ والنقل من وإلى وضع المراض ؛ وتنظيف الجسم ؛ والعناية باحتياجات الطمث وسلس البول (بما في ذلك القسطرة ، وفغر القولون) وكذلك استكمال السيطرة المتعمدة على حركة الأمعاء والمثانة البولية ، وإذا لزم الأمر ، استخدام معدات أو عوامل للتحكم في المثانة"

ارتداء الملابس

- ✓ اختيار الملابس والإكسسوارات المناسبة للوقت من اليوم والطقس والمناسبة ؛ والحصول على الملابس من منطقة التخزين ؛ وارتداء الملابس وخلعها بطريقة متسلسلة ؛ وربط وتعديل الملابس والأحذية ؛ ووضع وإزالة الأجهزة الشخصية أو الأطراف الاصطناعية أو الجبائر"

الاكل والشرب

حفظ الطعام أو السوائل في الفم ومضغه وابتلاعه ؛ البلع هو نقل الطعام من الفم إلى المعدة

الاطعام

عملية إعداد الطعام (أو السوائل) وترتيبه وإحضاره (أو السوائل) من الطبق أو الكوب إلى الفم ؛ تسمى أحياناً بالتغذية الذاتية ، غالباً ما يساء فهم المصطلحين الأكل والتغذية ويستخدمان بالتبادل ، وهذا غير صحيح. تشمل التغذية المهام التي تحدث من الطبق إلى الفم ، والأكل / البلع يشمل المهام التالية ، بمجرد وصول الطعام إلى الفم.

الحركة الوظيفية

"الانتقال من وضع أو مكان إلى آخر (أثناء أداء الأنشطة اليومية) ، مثل التنقل داخل السرير ، وتنقل الكراسي المتحركة ، والتنقلات (كرسي متحرك ، وسرير ، وسيارة ، وحوض استحمام ، ومرحاض ، وحوض استحمام / دش ، وكرسي ، وأرضية). ويشمل ذلك التحرك الوظيفي ، التمشي ونقل الأشياء

العناية بالادوات الشخصية

استخدام وتنظيف وصيانة أدوات العناية الشخصية ، مثل المعينات السمعية ، والعدسات اللاصقة ، والنظارات ، وجهاز تقويم العظام ، والأطراف الصناعية ، والمعدات التكيفية ، وأجهزة قياس السكر ، ووسائل منع الحمل ، والأجهزة الجنسية

النظافة الشخصية والتبرج

الحصول على اللوازم واستخدامها ؛ إزالة شعر الجسم (استخدام شفرات الحلاقة والملاقط
والمستحضرات) ؛ وضع مستحضرات التجميل وإزالتها ؛ غسل وتجفيف وتمشيط الشعر وتصفيفه وتنظيفه
بالفرشاة وتقليمه ؛ والعناية بالأظافر (اليدين والقدمين) والعناية بالبشرة والأذنين والعينين والأنف ووضع
مزيل العرق وتنظيف الفم وتنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط وإزالة وتنظيف وإعادة تركيب تقويم الأسنان
والأطراف الصناعية

النشاط الجنسي

الانخراط في أنشطة تؤدي إلى الإشباع الجنسي و / أو تلبية الاحتياجات العاطفية أو الإنجابية

IADL النشاطات المفيدة للحياة اليومية

أنشطة لدعم الحياة اليومية داخل المنزل والمجتمع والتي تتطلب غالبا تفاعلات أكثر تعقيدا من الرعاية

الذاتية المستخدمة في ADL

مجالات IADL

- ١- الاهتمام بالآخرين
- ٢- تربية الاطفال
- ٣- الاهتمام بالحيوانات الاليفة
- ٤- ادارة التواصل
- ٥- القيادة والحركة في المجتمع
- ٦- الادارة المالية
- ٧- الادارة الصحية
- ٨- ادارة المنزل
- ٩- تحضير الوجبات والتنظيف
- ١٠- النشاطات الدينية والروحية
- ١١- الحفاظ على السلامة
- ١٢- التبضع

- ✓ رعاية الآخرين: "الترتيب أو الإشراف أو تقديم الرعاية للآخرين
- ✓ تربية الأطفال "توفير الرعاية والإشراف لدعم الاحتياجات التنموية للطفل"
- ✓ رعاية الحيوانات الأليفة "الترتيب أو الإشراف أو تقديم الرعاية للحيوانات الأليفة والخدمات الحيوانات"
- ✓ إدارة الاتصالات" إرسال واستقبال وتفسير المعلومات باستخدام مجموعة متنوعة من الأنظمة والمعدات بما في ذلك أدوات الكتابة والهواتف (الهواتف المحمولة / الهواتف الذكية) ولوحات المفاتيح والمسجلات الصوتية والمرئية وأجهزة الكمبيوتر / الأجهزة اللوحية ولوحات الاتصالات وأضواء المكالمات والطوارئ . الأنظمة وكتاب برايل وأجهزة الاتصالات للصم وأنظمة الاتصالات المعززة والمساعدين الرقميين الشخصيين
- ✓ القيادة وتنقل المجتمع "التخطيط والتنقل في المجتمع واستخدام وسائل النقل العامة أو الخاصة ، مثل القيادة أو المشي أو ركوب الدراجات أو الوصول وركوب الحافلات وسيارات الأجرة أو غيرها من أنظمة النقل العام.
- ✓ تعزيز الصحة والعافية ، مثل اللياقة البدنية والتغذية وتقليل السلوكيات الخطرة على الصحة وإجراءات الأدوية.

✓ إدارة المنزل "الحصول على الممتلكات الشخصية والمنزلية والبيئة والحفاظ عليها (على سبيل

المثال ، المنزل ، الفناء ، الحديقة ، الأجهزة ، المركبات) ، بما في ذلك صيانة وإصلاح

الممتلكات الشخصية (مثل الملابس والأدوات المنزلية) ومعرفة كيفية طلب المساعدة أو بمن

تتصل"

✓ إعداد الطعام وتنظيفه "تخطيط وإعداد وتقديم وجبات غذائية متوازنة جيدًا وتنظيف الطعام

والأواني بعد الوجبات"

✓ النشاط الديني والروحي "المشاركة في الدين ونظام منظم للمعتقدات والممارسات والطقوس

والرموز المصممة من أجل تسهيل القرب من المقدس أو المتعالى والانخراط في الأنشطة التي

تسمح بالشعور بالارتباط بشيء أكبر من الذات أو ذات مغزى بشكل خاص ، مثل قضاء وقت

للعب مع طفل ، والانخراط في أنشطة في الطبيعة ، ومساعدة الآخرين المحتاجين

✓ السلامة والصيانة في حالات الطوارئ" معرفة الإجراءات الوقائية وتنفيذها للحفاظ على بيئة آمنة؛

والتعرف على المواقف الخطرة المفاجئة وغير المتوقعة والبدء في إجراءات الطوارئ للحد من

الخطر على الصحة والسلامة ؛ وتشمل الأمثلة ضمان السلامة عند الدخول إلى المنزل والخروج

منه ، وتحديد الاتصال في حالات الطوارئ الأرقام واستبدال العناصر مثل البطاريات في أجهزة

إنذار الدخان والمصابيح الكهربائية

✓ التسوق" إعداد قوائم التسوق (البقالة وغيرها)؛ اختيار وشراء ونقل المواد ؛ اختيار طريقة الدفع

وإتمام المعاملات المالية. متضمن التسوق عبر الإنترنت والاستخدام المرتبط بالأجهزة

الإلكترونية مثل أجهزة الكمبيوتر والهواتف الخلوية والأجهزة اللوحية"

✓ مدرس المقرر

✓ أ.د. سوسن غزال