



راهنمای آموزشی فعالیت‌های روزمره زندگی



Educational Guideline of Activity Daily Living

By: Nazila AkbarFahimi (PhD Student of Occupational Therapy),
Seyed Ali Hosseini (PhD, Occupational Therapist),
Solmaz Azizi (MSc, Occupational Therapist)

یکی از شاخص‌های ارتقاء دهنده سلامت و تعیین کننده سطح کیفیت زندگی افراد حفظ کارکرد و استقلال در انجام امور روزمره زندگی است. کسب مهارت‌های مورد نیاز و افزایش استقلال فردی یکی از اهداف غایی کاردرمانی محسوب می‌شود. کاردرمانگران با استفاده از تمرینات و فعالیت‌های ویژه برای هر فرد و بکارگیری ابزار کمکی، افراد کم توان را در طی این مسیر و انجام مستقل‌تر فعالیت‌های روزمره زندگی کمک می‌نمایند. بی‌شک آگاهی این عزیزان و مراقبین آنها از نحوه اجرای صحیح این فعالیت‌ها حائز اهمیت است. در این مجموعه آموزش‌های لازم برای انجام تمریناتی در حوزه فعالیت‌های روزمره زندگی مانند: تمرینات گردن، کمر، ذخیره‌سازی انرژی، فلج نیمه بدن، اختلال تعادل، کم بینایی، اصول کلی در تمرینات اندام فوقانی و تحتانی و تمرینات کنترل عفونت در اختیار مددجویان قرار می‌گیرد.



انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

گردآوری و ترجمه:

نازیلا اکبر فیهیمی
دکتر سیدعلی حسینی
سولماز عزیزی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۱۳-۶
قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای آموزشی فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی

گردآوری و ترجمه:

نازیلا اکبرفهمی

دانشجوی دکتری کاردرمانی، عضو گروه آموزشی کاردرمانی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

دکتر سیدعلی حسینی

دکتری تخصصی کاردرمانی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

سولماز عزیزی

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی دانشجوی کارشناسی ارشد کاردرمانی

سرشناسه	:	اکبر فهمی، نازیلا، ۱۳۵۰ -، گردآورنده، مترجم
عنوان و نام پدیدآور	:	راهنمای آموزشی فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی / گردآوری و ترجمه نازیلا اکبرفهمی، سیدعلی حسینی، سولماز عزیزی.
مشخصات نشر	:	تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	مصور.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۱۳-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتاب حاضر گردآوری و ترجمه کامل بخش "Activities of Daily Living" از کتاب "Visual health information" است.
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۹۲] - ۹۴.
موضوع	:	توانبخشی -- راهنمای آموزشی
موضوع	:	معلولان -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	:	معلولان -- مراقبت‌های خانگی
شناسه افزوده	:	حسینی، سیدعلی، ۱۳۴۵ - گردآورنده، مترجم
شناسه افزوده	:	عزیزی، سولماز، ۱۳۶۵ - گردآورنده، مترجم
شناسه افزوده	:	دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۳ ۱۷۲ الف / HD۷۲۵۵
رده بندی دیویی	:	۳۶۲/۱۷۸۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۴۲۸۴۸۹



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نام کتاب: راهنمای آموزشی فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی

گردآوری: نازیلا اکبرفهمی، دکتر سیدعلی حسینی، سولماز عزیزی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۱۳-۶

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

چاپ اول: ۱۳۹۳

ناشر: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نشانی: اوین، بلوار دانشجو، خیابان کودکان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تلفکس: ۲۲۱۸۰۰۸۱

با قدردانی از همکاری

• ویراستار علمی: دکتر امید مساح • ویراستار صوری و زبانی: مؤسسه «ویراستاران حرفه‌ای پارس»، مریم محمودی

• فیپا: پرستو تاجیک • صفحه‌آرا: گروه گرافیکی ارشیا • کنترل فنی صفحه‌آرایی: سیدمحمد موسوی خطاط

• هماهنگی و نظارت: پرستو تاجیک • طراحی جلد: گروه گرافیکی ارشیا

همه حقوق نشر برای ناشر محفوظ است؛ هرگونه استفاده از متن به هر صورتی در قالب کتابچه، جزوه، تهیه CD آموزشی، تهیه نرم‌افزار، استخراج آزمون، ترجمه به دیگر زبان‌ها و استفاده از مطالب کتاب، اشکال، تصاویر و... بدون اجازه کتبی از ناشر غیر قانونی است.

پیشگفتار

در جهان امروزی، به جای تأکید بر بیماری و درمان آن، موضوع ارتقای سلامت و افزایش کیفیت زندگی به عنوان راهبرد اصلی از طرف سازمان بهداشت جهانی دنبال می‌شود.

یکی از شاخص‌های ارتقا دهنده‌ی سلامت و تعیین کننده‌ی سطح کیفیت زندگی افراد، حفظ کارکرد و استقلال در انجام امور روزمره‌ی زندگی است. فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی، واژه‌ای است که معمولاً در پزشکی و توان‌بخشی، به ویژه در درمان افراد کم‌توان جسمی و ذهنی، کاربرد گسترده‌ای دارد. کسب مهارت‌های مورد نیاز و افزایش استقلال فردی، یکی از اهداف غایی کاردرمانی محسوب می‌شود. کاردرمان‌گران با استفاده از تمرین‌ها و فعالیت‌های ویژه برای هر فرد و به کارگیری ابزار کمکی، افراد کم‌توان را در طی این مسیر و انجام مستقل‌تر فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی از جمله: غذا خوردن، حمام کردن، توالیت رفتن، لباس پوشیدن، رعایت بهداشت، خانه‌داری و... کمک می‌کنند. بی‌شک، آگاهی این عزیزان و مراقبان آن‌ها از نحوه‌ی اجرای صحیح این فعالیت‌ها اهمیت دارد.

کتاب حاضر، با هدف ارائه‌ی ۱۶۸ تمرین در راستای آموزش فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی به بیماران و کم‌توانان جسمی و ذهنی در حوزه‌های مراقبت از گردن و کمر، ذخیره‌سازی انرژی، تعادل، کنترل عفونت و کارایی بیشتر اندام فوقانی، تنه و اندام تحتانی تدوین شده است. امید است این مجموعه مورد استفاده‌ی پزشکان و متخصصان توان‌بخشی و سایر علاقه‌مندان به این زمینه قرار گیرد و مترجمان، این اثر را از ارائه‌ی پیشنهادات ارزشمند خود بی‌بهره نگردانند. در پایان، شایسته است از جناب آقای دکتر سیدنور، مدیریت انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی، معاونت محترم تحقیقات و فناوری آن دانشگاه و سرکار خانم ونوس پارسا که در چاپ این اثر همکاری بی‌شائبه کردند، قدردانی و سپاسگزاری کنیم.

سیدعلی حسینی - نازیلا اکبرفهمی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	مقدمه
۷.....	بخش اول: مراقبت از کمر
۱۷.....	بخش دوم: مراقبت از گردن
۲۱.....	بخش سوم: ذخیره سازی انرژی
۲۶.....	بخش چهارم: فلج نیمه ی بدن
۴۰.....	بخش پنجم: اختلال تعادل
۴۶.....	بخش ششم: کم بینایی
۵۴.....	بخش هفتم: اندام فوقانی و اندام تحتانی و تنه ی تحتانی
۹۰.....	بخش هشتم: کنترل عفونت

مقدمه

فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی (ADL)^۱ به آن دسته از مهارت‌ها و وظایف گفته می‌شود که فرد را قادر می‌سازد تا با محیط خود ارتباط متقابل برقرار کند و آن را تحت کنترل خود درآورد. در تعریفی کلی دربرگیرنده کلیه وظایف و کارهایی است که یک فرد باید برای حفظ استقلال فردی خویش قادر به انجام آن باشد و شامل مراقبت از خود، ارتباطات اجتماعی و تحرک می‌باشد.

اهمیت این دسته از فعالیت‌ها تا حدی است که هرگونه اختلال و یا فقدان در انجام آن‌ها، سلامت جسمی و روانی فرد را متأثر کرده و می‌تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس، ایجاد حس عمیق وابستگی و حتی احساس‌های بچه‌گانه گردد(۱).

توانایی انجام فعالیت‌های زندگی به تدریج از دوران کودکی آغاز می‌شود و به واسطه‌ی تمرین‌های مستمر به عادت‌های فردی تبدیل می‌شود.

فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱- فعالیت‌های پایه‌ی روزمره‌ی زندگی (ADL)

۲- فعالیت‌های پیشرفته‌ی روزمره‌ی زندگی (IADL)^۲

ADL همان مهارت‌های پایه‌ای و اولیه است و نیاز به درک و حافظه‌ی بالایی ندارد.

در صورتی که IADL شامل مهارت‌های پیشرفته و پیچیده‌ی محیطی و اجتماعی می‌باشد. ADL شامل موارد زیر می‌باشد:

۱- تحرک عملکردی: مثل جابه‌جایی در تخت، جابه‌جایی با ویلچر، جابه‌جایی و...

۲- مراقبت از خود: مثل لباس پوشیدن، غذا خوردن و غذا دادن، توالت کردن، حمام کردن، بهداشت دهان و...

1- Activity of Daily Living

2- Instrumental Activity of Daily Living (IADL)