

# Všední denní činnosti

**Všední denní činnosti** – activities of daily living (ADL). Dělí na dvě hlavní oblasti – personální (pADL) a instrumentální (iADL). ADL jsou většinou dobře zažitá a mohou mít formu rituálů. ADL jsou velmi variabilní, záleží na věku, vývojové fázi, pohlaví, roli, kultuře, náboženství,...

## Rozdělení

### Personální ADL

Zahrnují činnosti, které se vztahují k péči o sebe sama.

- Hygiena – mytí (namydlení se, opláchnutí), čištění zubů (zvládnutí péče o protézu, použití kartáčku na zuby, dentální nitě, ústní vody, mezizubního kartáčku), holení, česání a úprava vlasů, použití fénu, kulmy a žehličky na vlasy; nanesení deodorantu, použití kosmetiky (make-up, řasenka, rtěnka, krém,...), odlíčení, osušení se ručníkem, péče o brýle/ kontaktní čočky a naslouchadlo, péče o nehty či uši
- Oblékání – příprava oblečení, obléknutí oblečení ve správném pořadí, zvládnutí různých druhů zapínání (knoflíky, zip, patentky,...), zvolení vhodného oblečení podle teploty, počasí, příležitosti; vybrání vhodných doplňků, vázání kravaty, manipulace s kýlním pásem, ortézou
- Přesuny – z vozíku/ na vozík, do postele
- Jedení a pití – příprava jídla (namazání, loupání, škrábání, krájení,...), konzumace (použití příboru, donesení jídla do úst), napití se (otevření/zavření lahve, přenést skleničku/hrnek), obsluha kuchyňských přístrojů, užívání léků
- Toaleta – manipulace s oblečením, používání toaletního papíru, bidetu, pomůcek pro menstruaci, inkontinenční pomůcky, hygiena rukou

### Instrumentální ADL

Činnosti, které zahrnují širší soběstačnost.

- Mobilita – naplánování trasy, jízda v dopravních prostředcích, manipulace s jízdenkou (odpovídající výběr, nakoupení, označení), orientace v jízdním řádu, řízení automobilu
- Manipulace s penězi – použití kreditní karty, plánování rozpočtu, zaplacení účtů (složenka, faktura, trvalý příkaz,...), rozpoznání hodnot mincí
- Péče o domácnost – úklid (zametání, mytí nádobí, utírání prachu, manipulace s úklidovými prostředky), péče o květiny a domácí zvířata, praní prádla (třídění, pověšení), žehlení, opravy prádla, údržba domácích spotřebičů, udržování zahrady, přebalování
- Použití komunikačních technologií – telefon (volání, napsání SMS), počítač (používání e-mailu, sociálních sítí)
- Nakupování – manipulace s nákupním vozíkem, příprava nákupního seznamu

## Hodnocení ADL

Pro hodnocení ADL se používá několik hodnotících nástrojů

- A-ONE
- Barthel index ([https://en.wikipedia.org/wiki/Barthel\\_scale](https://en.wikipedia.org/wiki/Barthel_scale).)
- AMPS
- FIM (<http://strokeengine.ca/assess/PDF/FIMappendixD.pdf>)
- Katz index (<https://www.healthcare.uiowa.edu/igec/tools/function/katzadls.pdf>)
- Lawton index (<https://www.abramsoncenter.org/PRI/documents/IADL.pdf>)

## Odkazy

### Použitá literatura

- JELÍNKOVÁ, Jana a Mária KRIVOŠÍKOVÁ. *Ergoterapie*. 1. vydání. Praha : Portál, 2009. 270 s. ISBN 978-80-7367-583-7.
- VOTAVA, Jiří. *Ergoterapie a technické pomůcky v rehabilitaci*. 1. vydání. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2009. ISBN 978-80-7372-449-8.
- KRAPP, Kristine. *Activities of Daily Living Evaluation* [online]. Encyclopedia of Nursing & Allied Health, ©2013. [cit. 2013-04-08]. <<https://www.enotes.com/topics/activities-daily-living-evaluation>>.