

Умения и навыки человека с инвалидностью, определение потребности в помощи

ФИО

Уровень выполнения деятельности			Основные умения и навыки человека с инвалидностью САМООБСЛУЖИВАНИЕ, ПОВСЕДНЕВНЫЙ УХОД	Потребность в помощи			
Может выполнять	Может выполнять, но с трудом	Не может выполнять		Помощь не нужна/человек не желает помощи	Нуждается в консультировании/ ассистировании/ обучении	Нуждается в интенсивной посторонней помощи/ ассистировании	Не может выполнить. Деятельность осуществляется вместо человека
Уход за собой и гигиена							
			выбор одежды и обуви в соответствии с ситуацией, с погодными условиями				
			знание ситуаций, когда требуется повседневный уход за собой (умывание, чистка зубов, смена одежды и др.)?				
			ежедневный прием душа				
			регулировка температуры воды				
			регулировка напора воды				
			мытьё тела				
			мытьё волос				
			вытирание тела и волос				
			смена нижнего белья				
			уход за зубами и полостью рта				

			уход за ногтями				
			гигиена при посещении туалета (использование бумаги, мытье рук)				
			при использовании специальных гигиенических средств/подгузников – их своевременная смена, гигиенические процедуры				
			отслеживание необходимости своевременного приобретения средств гигиены (зубная паста, шампунь и пр.)				
			<i>Для молодых людей</i> бритье (электрическая бритва, станок)				
			<i>Для девушек</i> - гигиена во время менструации				
			Использование косметических средств: дезодорант, туалетная вода и др.				
			<i>Для девушек</i> декоративная косметика				
Может выполнять	Может выполнять, но с трудом	Не может выполнять	ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ	Помощь не нужна/челове к не желает помощи	Нуждается в консультировании/ ассистировании/ обучении	Нуждается в интенсивной посторонней помощи/ ассистировании	Не может выполнить. Деятельность осуществляется вместо человека
			информированность о своем состоянии здоровья, аллергиях				
			обращение за помощью к окружающим при недомогании				
			навыки самостоятельно обращения за медицинской помощью (вызов скорой помощи, обращение в поликлинику)				
			выполнение рекомендаций врача, прием лекарств				
			опыт самостоятельного приема знакомых или незнакомых лекарств (без назначения врача)				

			навыки помощи себе при несложных заболеваниях и травмах				
			навыки помощи себе при пищевых отравлениях				
Может выполнять	Может выполнять, но с трудом	Не может выполнять	ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ	Помощь не нужна/человек не желает помощи	Нуждается в консультировании/ ассистировании/ обучении	Нуждается в интенсивной посторонней помощи/ ассистировании	Не может выполнить. Деятельность осуществляется вместо человека
Следование правилам гигиены при приготовлении пищи:							
			мытьё рук перед началом работы				
			использование чистой посуды				
			использование специальной одежды (фартук)				
			поддержание чистоты рабочего места (кухонный стол, раковина, плита и т.д.)				
Может выполнять	Может выполнять, но с трудом	Не может выполнять	Приготовление пищи (холодные закуски, горячая еда, пища из полуфабрикатов, салаты, десерты, горячие и холодные напитки и др.)	Помощь не нужна/человек не желает помощи	Нуждается в консультировании/ ассистировании/ обучении	Нуждается в интенсивной посторонней помощи/ ассистировании	Не может выполнить. Деятельность осуществляется вместо человека
			выбор блюда для приготовления				
			навыки составления меню				
			знание и выполнение правил безопасной работы при приготовлении пищи, санитарных требований				
			знание сроков и правил хранения продуктов				
			знание сроков и правил хранения готовых блюд				
			определение испорченных продуктов (срок годности, внешний вид, запах)				

Приготовление по рецепту/инструкции							
			выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда				
			выбор посуды и кухонных приборов				
			подбор подходящей мерной посуды (ложка, стакан, мерный стакан, банка)				
			наливание / засыпание продукта до метки				
			использование кухонных весов				
			соблюдение порядка операций при приготовлении пищи				
			доведение начатого дела до конца				
Приготовление по памяти							
			выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда				
			выбор посуды и кухонных приборов				
			подбор подходящей мерной посуды (ложка, стакан, мерный стакан, банка)				
			наливание / засыпание продукта до метки				
			использование кухонных весов				
			соблюдение порядка операций при приготовлении пищи				
			доведение начатого дела до конца				
Обработка и приготовление продуктов							
			мытьё				
			очистка				

			нарезание				
			натирание				
			соблюдение техники безопасности при работе с острыми предметами				
			перемешивание				
			варка				
			жарка				
			тушение				
			соблюдение техники безопасности при приготовлении горячих блюд				
			определение готовности блюда к употреблению				
			использование таймера или часов для определения готовности блюда				
Использование электрического чайника							
			соблюдение техники безопасности				
			отслеживание уровня воды в чайнике перед включением				
			наполнение чайника водой до нужного уровня				
			обращение с кипящей водой				
Использование микроволновой печи							
			соблюдение техники безопасности				
			включение / выключение				

			использование специальной посуды				
			выбор программы, функций размораживания и др.				
			установка таймера				
			обращение с горячим блюдом				
Использование мультиварки							
			соблюдение техники безопасности				
			правила загрузки продуктов, объем воды				
			выбор программы/ режима приготовления				
			обращение с горячим блюдом				
			мытьё				
Использование газовой или электрической плиты							
			соблюдение техники безопасности				
			зажигание газа (спичками, специальной зажигалкой)/ включение электроплиты				
			пользование регуляторами пламени/ регулятором накала конфорки электроплиты				
			использование духовки				
			выключение плиты				
			обращение с горячим блюдом				
			мытьё				

Использование кухонного комбайна							
			соблюдение техники безопасности				
			включение / выключение				
			пользование регуляторами скорости				
			разбор и сборка деталей				
			мытьё				
Сервировка стола:							
			выбор посуды и приборов, подходящих к блюду и напиткам				
			выставление посуды и раскладывание приборов в соответствии с количеством человек				
			уборка стола после приема пищи				
Мытьё посуды							
			очищение от остатков пищи				
			выбор моющего средства, губки (щетки)				
			использование моющего средства				
			чистка/мытьё посуды				
			ополаскивание посуды				
			вытирание столовых приборов полотенцем или просушка				
			очистка раковины после мытья посуды				
			хранение посуды в определённом месте				

Может выполнять	Может выполнять, но с трудом	Не может выполнять	УХОД ЗА ВЕЩАМИ	Помощь не нужна/человек не желает помощи	Нуждается в консультировании/ассистировании/обучении	Нуждается в интенсивной посторонней помощи/ассистировании	Не может выполнить. Деятельность осуществляется вместо человека
			определение необходимости и вида стирки				
			ориентация в символах для стирки, обозначенных на ярлыках одежды				
Стирка вручную							
			сортировка вещей (темные и светлые вещи, степень загрязнения)				
			выбор моющего средства, определение количества				
			выбор таза для стирки				
			регулировка напора и температуры воды.				
			непосредственная стирка – замачивание, намыливание, застирывание.				
			ополаскивание				
			отжим				
			развешивание для просушки				
Машинная стирка							
			соблюдение техники безопасности				
			сортировка белья на цветное и белое перед стиркой				
			выбор моющего средства, определение количества				
			закладывание и вытаскивание белья из машины				

			засыпание порошка/геля для стирки				
			запуск машины				
			установка регулятора машины на определенную программу и температурный режим работы (по меткам)				
			определение завершения стирки, выключение машины				
			развешивание белья для просушки				
Глажение утюгом							
			соблюдение техники безопасности				
			установка гладильной доски				
			включение-выключение утюга				
			ориентация в символах для глажки, обозначенных на ярлыках одежды				
			определение готовности утюга к работе				
			установка температурного режима				
			раскладывание белья/вещей на гладильной доске				
			смачивание белья/вещей водой (использование клавиши на утюге или пульверизатора)				
			движения руки с утюгом при глажении				
			складывание выглаженного белья/вещей				
			раскладывание белья/вещей в места хранения				

Ремонт личных вещей							
			определение необходимости ремонта				
			выполнение простого ремонта одежды (пришивание пуговиц и пр.)				
			обращение в специализированные мастерские по ремонту одежды				
Уход за обувью							
			выбор средств по уходу за обувью				
			мытьё обуви (протираание влажной салфеткой).				
			просушивание обуви				
			определение необходимости ремонта обуви				
			обращение в специализированные мастерские по ремонту обуви				
Смена постельного белья							
			определение необходимости смены постельного белья				
			смена простыни(снять-заправить)				
			смена наволочки (снять-заправить)				
			смена пододеяльника (снять-заправить)				
			заправка постели				
Может выполнять	Может выполнять, но с трудом	Не может выполнять	УБОРКА ПОМЕЩЕНИЯ	Помощь не нужна/человек не желает помощи	Нуждается в консультировании/ ассистировании/ обучении	Нуждается в интенсивной посторонней помощи/ ассистировании	Не может выполнить. Деятельность осуществляется вместо человека
			определение необходимости и вида уборки				

			определение необходимости и вида проветривания помещения				
Подметание пола							
			определение необходимости подметания пола				
			соблюдение направления движения при подметании (веник, швабра/щетка для пола)				
			сбор мусора в совок				
			выброс мусора в ведро				
Работа с пылесосом							
			соблюдение техники безопасности				
			включение/выключение				
			выбор насадки (для пола, мягкой мебели)				
			соблюдение направления движения				
			сборка/разборка пылесоса				
			очистка пылесоса от мусора				
			хранение пылесоса в определенном месте				
Мытье пола							
			определение нужного количества моющего средства с использованием мерки и добавление его в воду				
			использование перчаток				
			мытьё пола вручную				

			соблюдение направления движения				
			мытьё пола со шваброй и салфеткой/тряпкой для пола				
			мытьё пола специальной шваброй (с губчатой и иными насадками)				
			соблюдение направления движения				
			определение необходимости ополаскивания салфетки/тряпки/насадки, отжим				
			определение необходимости замены воды				
			просушивание мокрых салфеток/тряпок/насадок				
Мытьё зеркал							
			определение необходимости мытья зеркал				
			выбор моющего средства и салфетки				
			нанесение моющего средства на стекло (с помощью распылителя)				
			протираание стекла салфеткой				
Мытьё окон							
			определение необходимости мытья окон				
			знание и соблюдение техники безопасности при мытьё окон				
			выбор моющего средства и салфетки				
			нанесение моющего средства на стекло (с помощью распылителя)				
			протираание стекла салфеткой				
			протираание рам (пыль, остатки моющего средства)				

Чистка сантехники

			знание и соблюдение техники безопасности при использовании химических средств для чистки				
			выбор чистящих средств				
			использование перчаток				
			нанесение чистящего средства				
			чистка				
			смывание чистящего средства				

Сортировка и вынос мусора

			сортировка мусора				
			определение необходимости выноса мусора				
			вынос мусора в специально отведенные места				
			выброс сортированного мусора в предназначенные контейнеры				
			помещение чистого мусорного пакета в ведро				

Может выполнять	Может выполнять, но с трудом	Не может выполнять	ОБРАЩЕНИЕ С ДЕНЬГАМИ	Помощь не нужна/человек не желает помощи	Нуждается в консультировании/ ассистировании/ обучении	Нуждается в интенсивной посторонней помощи/ ассистировании	Не может выполнить. Деятельность осуществляется вместо человека
			понимание значения денег				
			знание номинального достоинства купюр и монет				
			использование банковской карты (отслеживание баланса, расчеты, снятие наличных средств)				

			выполнение простых расчетов				
			оценивание приблизительной стоимости корзины товара				
			распределение денег (планирование расходов)				
Покупки							
			определение необходимости покупки товара				
			составление списка покупок				
			выбор товара в магазине				
			отслеживание качества товара и срока годности				
			отслеживание стоимости единицы товара				
			расчет примерной стоимости покупки				
			оплата покупки				
			получение сдачи (при наличных расчетах) и чека				
			совершение онлайн-покупок				
			навыки самостоятельной оплаты услуг (услуги связи, ремонт обуви, покупка билетов, коммунальные платежи и др.)				
Может выполнять	Может выполнять, но с трудом	Не может выполнять	СОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ	Помощь не нужна/человек не желает помощи	Нуждается в консультировании/ассистировании/обучении	Нуждается в интенсивной посторонней помощи/ассистировании	Не может выполнить. Деятельность осуществляется вместо человека
Соблюдение правил и норм							
			соблюдение правил поведения в той или иной социальной ситуации (приветствие, поведение во время еды и проч.)				

			соблюдение правил поведения в знакомом коллективе				
			обращение за помощью				
			отказ от помощи				
			оказание помощи другим				
			соблюдение гендерной и интимной культуры				
			соблюдение правил поведения с незнакомыми людьми				
Самостоятельность вне дома							
			ориентация в районе проживания (инфраструктура – дом, магазин, банк, поликлиника и др.)				
			передвижение по основным маршрутам (дом-работа/дневная занятость)				
			ориентация в городе (районы города)				
			передвижение по городу на разных видах общественного транспорта (автобус, троллейбус, трамвай, метро)				
			использование маршрутных такси				
			передвижение по новым маршрутам (дом- место досуга и пр.)				
			возможность самостоятельно добраться до нужного места (или попросить помощи), при пропуске нужной остановки или ошибке в номере маршрута				
			покупка билета в общественном транспорте предъявление удостоверения				
			сохранение и предъявление проездного билета по требованию				

			соблюдение норм поведения в общественном транспорте.				
			соблюдение правил дорожного движения (переход улиц на зеленый сигнал светофора, следование по пешеходным дорожкам, не выходя на проезжую часть)				
			обращение за помощью к незнакомым людям в сложной ситуации				
Безопасность. Защита собственных прав и интересов.							
			знание своих данных (ФИО, дата рождения, адрес проживания, данные семьи, родственников)				
			умение обратиться за помощью к знакомым или незнакомым людям				
			соблюдение предосторожности для сохранности личных вещей (документов, денег, ключей, мобильных телефонов, банковской карты).				
			осознания ситуаций, когда необходимо обращаться за профессиональной помощью (милиционер, социальный работник и пр.)				
			информированность об учреждениях, куда можно обратиться за помощью и их функции (медицинская, социальная и др.)				
			информированность о функциях экстренных служб помощи и их номеров телефонов (скорая, милиция и пр.)				
			знание и соблюдение правил безопасности при использовании электроприборов				

			знание и соблюдение правила пользования открытым огнем (свечи, спички, газовая плита).				
			знание и выполнение алгоритма поведения при выходе из дома (проверка окон, дверей, воды, электроприборов и пр.).				
Может выполнять	Может выполнять, но с трудом	Не может выполнять	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КОММУНИКАЦИИ (телефон, компьютер)	Помощь не нужна/человек не желает помощи	Нуждается в консультировании/ассистировании/обучении	Нуждается в интенсивной посторонней помощи/ассистировании	Не может выполнить. Деятельность осуществляется вместо человека
			совершение звонков со стационарного телефона				
			наличие мобильного телефона				
			совершение звонков с мобильного телефона				
			чтение /написание СМС				
			использование интернета на мобильном телефоне (Wi-Fi, мобильный интернет)				
			использование мессенджеров (Viber, WhatsApp, Telegram и пр.)				
			отслеживание баланса на счету телефона				
			пополнение баланса на телефоне				
			использование компьютера				
			использование социальных сетей				
			навыки поиска информации в сети интернет				

Может выполнять	Может выполнять, но с трудом	Не может выполнять	ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	Помощь не нужна/человек не желает помощи	Нуждается в консультировании/ассистировании/обучении	Нуждается в интенсивной посторонней помощи/ассистировании	Не может выполнить. Деятельность осуществляется вместо человека
Проведение свободного времени							
			выбор вида отдыха				
			сообщение о своем желании				
			выбор места отдыха				
			интересы, хобби				
Посещение общественных досуговых мест							
			выбор соответствующей одежды				
			использование меню				
			использование программ, афиш, информационных стендов				
			навыки поиска информации о возможных видах отдыха (мероприятиях) в сети интернет				
			расчет стоимости расходов на мероприятие				
			оплата заказа, услуги				
			покупка билета и сохранение билета				
			Предпочитаемый индивидуальный вид отдыха (заполнить)				
			Предпочитаемый коллективный вид отдыха (заполнить)				

Возможные варианты заполнения формы

Действие выполняется молодым человеком/девушкой:

- со значительной помощью
- с частичной помощью
- по последовательной инструкции
- подражая или по образцу
- самостоятельно, но не аккуратно
- самостоятельно аккуратно
- самостоятельно, но после напоминания
- для выполнения действия необходимы адаптированные приспособления (например, нож, с ручкой и лезвием определенной формы, закрепление разделочной доски на столе и пр.)
- не может выполнить действие

Сформированность представлений у молодого человека/девушки

- представление сформировано
- представление не сформировано
- нет данных
- ранее не делал (а)