



Шкала самооценки бытовых возможностей повседневной жизни Мертон и Саттон

1. Функциональная мобильность	
Ходьба в пределах квартиры	
Ходьба на улице	
Ходьба по лестнице	
Управление инвалидной коляской при необходимости	
Вставание из инвалидной коляски и посадка в нее	
Выход из автомобиля и посадка в него	
Управление автомобилем	
Использование общественного транспорта	
2. Перемещение	
Вставание со стула и посадка на него	
Вставание с кровати и укладывание в нее	
Повороты в кровати	
Использование туалета	
Прием душа/ванны	
3. Индивидуальный уход	
Мытье	
Мытье и вытирание лица и рук	
Мытье и вытирание верхней части тела	
Мытье и вытирание всего тела	
Чистка зубов	
Выдавливание зубной пасты из тюбика	
Подстригание ногтей	
Мытье головы	
Причесывание	
Бритье	
Использование туалетной бумаги	
Одевание	
Надевание и снятие верхней одежды	
Надевание и снятие нижнего белья	
Управление пуговицами и молниями	

Надевание носков	
Надевание обуви	
Прием пищи и питье	
Владение столовыми приборами	
Питье из чашки/кружки	
4. Производительность домашнего труда	
Ведение домашнего хозяйства/приготовление пищи	
Приготовление горячих напитков	
Использование газовой/электрической плиты	
Поднятие и переноска кастрюль и сковородок	
Чистка овощей и фруктов	
Отбивание продуктов и использование терки	
Открывание бутылок/банок	
Открывание пакетов	
Возможность стоять при приготовлении пищи	
Мытье посуды	
Чистка/Стирка/Шопинг	
Использование штепселей, выключателей	
Использование пылесоса	
Использование веников/метелок	
Вытирание пыли	
Открывание и закрывание кранов	
Ручная стирка	
Использование стиральной машины	
Развешивание одежды	
Глажка	
Шопинг	
5. Разное	
Поднимание вещей с пола	
Открывание и закрывание дверей дома	
Использование ключей	
Использование металлических денег	
Использование бумажных денег	
Использование телефона	
Использование ручки/карандаша	
6. Досуг	
Спокойный отдых	
Активный отдых	
Общение	

Критерии оценки

1 балл – независимое выполнение с помощью или без вспомогательных средств

0 баллов – необходимость в посторонней помощи

Оценка результатов

0 баллов – отсутствие бытовой адаптации

1–29 баллов – минимальная бытовая адаптация

30–45 баллов – удовлетворительная бытовая адаптация

46–58 баллов – достаточная бытовая адаптация

59 баллов – полная бытовая адаптация

.

Источник:

1. Kwantabisa N. Occupational therapy ADL checklist self maintenance // Merton and Sutton Community NHS Trust. Stroke Rehabilitation Team Protocol. London, 1999. P. 7–9.