

Что такое эрготерапия?

Например, использование эрготерапевтом Канадской оценки выполнения деятельности – Canadian Occupational Performance Measure (COPM).

В одном предложении определение точно не дашь, поэтому сейчас мы обозначим одну из задач, которую ставит перед собой эрготерапевт в своей работе. Эта задача - выявление наиболее значимых на данный момент жизни семьи проблем.

Часто бывает так, что для семьи с ребенком с особенностями первые годы выглядят как борьба за жизнь. Первые и необходимые для выполнения цели - это обеспечение условий для жизнедеятельности и снятие рисков угрозы для жизни ребенка. Но годы идут, многое сильно изменяется, а произвести “переоценку ценностей” для родителей, всегда находящихся внутри ситуации, сложно.

В этот момент необходим специалист, который поставит перед родителем правильные и точные вопросы, поможет расставить некоторые приоритеты для работы.

COPM – инструмент, который позволяет выявить актуальные для человека проблемы в разных видах деятельности, оценить выполнение деятельности человеком и его удовлетворенность, связанные с данными проблемами, а также измеряет произошедшие в его восприятии изменения в выполнении деятельности после эрготерапевтического вмешательства.

COPM представляет собой интервью, во время которого человек определяет актуальные для него проблемы выполнения деятельности в трех областях: самообслуживание, продуктивная деятельность и досуг. Мы попросили Анну, маму шестилетнего мальчика с церебральным параличом, рассказать о своих впечатлениях от использования этой оценки, которые проводили с ней начинающие эрготерапевты. *на курсе «Эрготерапия» в МСИ*

И: В начале работы, когда мы начали обсуждать, какие поставить цели, задачи работы, сформулировать их, встал вопрос – над чем сейчас стоит поработать с Даней? Какие у тебя были представления на тот момент?

Анна: В начале они были очень расплывчатые, у них не было четких границ... более того я не считала, что это очень важно и когда меня все-таки спросили, над чем бы я хотела поработать, в повседневной жизни, я решила обратиться к тому, что меня больше всего волнует. Я думала о том, что если эрготерапевт решает проблемы, связанные с ежедневной рутинной, то вот на тот момент у нас была проблема, связанная с туалетом: полностью самостоятельным выполнением всей процедуры. И эта проблема меня прямо раздражала! Когда каждый раз, в какой-то совершенно неожиданный для меня момент, вдруг Даня кричал, что вот, бегом, идем, вместе и что ему нужна помощь сейчас, и никак иначе, и мне нужно было все бросать и бежать. Я понимала, что вот это - та вещь, которая меня очень сильно раздражает и я очень сильно хочу, чтобы такого не было больше. И я подумала, что если это действительно так раздражает, значит с этим и надо к эрготерапевту обращаться (смеется).

И: Какие впечатления у тебя были сразу после заполнения COPM?

Анна: Я помню, что мне было очень сложно отвечать на вопросы, которые задавали эрготерапевты при проведении COPM, надо было прямо действительно напрячься. Ты говоришь прямо про трудности, только про трудности, не про то, что уже давным-давно

получилось, и чем можно похвастаться и похвалиться, а именно про трудности. Это тяжело, постоянно говорить про трудности.

А потом, когда я смогла вычлениить у себя эти самые трудности, спустя несколько дней я действительно поняла, как здорово, что они у меня выстроились в такую вот последовательность и они прямо актуализировались, высветились. Я стала понимать, если мы сейчас найдем способ, как это решать, это будет круто. Это прямо реально мне поможет. После того, как мы заполнили СОРМ и мне кто-то из эрготерапевтов сказал «ну, в общем, теперь ты будешь рассказывать, какие изменения у тебя будут происходить. Мы с тобой подробно обсудили, как можно решить проблему», у меня появилась ответственность перед ними, потому что я должна буду действительно об этом рассказать.

В оценке трудностей с помощью СОРМ было принципиальное отличие от всего сделанного ранее. Если ты приходишь к врачу, врач спрашивает: «Какие у вас проблемы?». Я говорила врачу: «У нас нет проблем», у нас их действительно нет (улыбается). У нас есть проблемы со зрением и с двигательным развитием. Со зрением, мы все решили, там просто нужно проверить, оно становится хуже или лучше, подобрать линзы и все, ничего другого там не происходит. С двигательным развитием тоже принципиальных изменений не будет, поэтому я отвечала всем, что у нас проблем нет! Все странно смотрели, как это у вас нет проблем, у вас такой ребенок проблемный?! Для меня нет проблем, потому что все уже понятно. При отсутствии жалоб врачи затруднялись - какие лекарства нам выписать.

А специалисты, которые приходили с Даней заниматься, они особо не обсуждали [что-то со мной]. Там не было процесса, мы не решали какую-то задачу. Просто что-то тянулось, что-то кто-то делал. Там не было начала и конца, не было оценки происходящего. А здесь мне сказали: вот, проблема, у нее есть начало, есть процесс решения и есть конечная точка – [чтобы проверить] мы ее решим или не решим. Если не решим, тогда будем выяснять – каким способом мы сможем ее решить по-другому. И это совершенно другой подход. Это действительно включение меня как личности в процесс. До этого никто меня не включал в процесс решения проблемы. Я не делила со специалистами ответственность за происходящее. Врачи принимали решение о том, что они будут делать, другие специалисты, которые занимались с Даней, не посвящали меня особенно в работу. Я никак не могла поучаствовать в этом. Они могли давать мне домашние задания, да, но у нас не было процесса и оценки результата.

И: Было ли тебе сложно выделить проблемы без оценки и мнения специалистов о возможностях Дани?

Анна: Мне скорее было просто, потому что мне нужно было выделить просто проблемы, которые у нас есть.

Я четко осознала, когда включилась в этот процесс и поняла, что мы будем говорить только про проблемы, я поняла что меня раздражает ситуация с туалетом. Я в тот момент думала о том, что если эрготерапевт – это специалист, который может любую активность ребенка выстроить в какой-то процесс, значит, он найдет способ решения этой проблемы. Я не думала о том, как она будет решаться.

И: Меня лично поразила и очень порадовала твоя реакция после первого заполнения СОРМ. Когда после оценки и обсуждения плана вмешательства эрготерапевты говорили тебе «ну вот, теперь твоя очередь, расскажешь нам, как продвигается дело, ты готова? план, который мы обсудили, выглядит реалистично?» ты сказала «Да, все это возможно и реально сделать!». Что сейчас ты думаешь об этом?

Анна: Сейчас большинство из этих проблем решены, и я сейчас так же об этом думаю. Я даже помню, почему я так сказала. Потому что за рутинной ежедневной, о которой я не думала сама, будучи одна сама с собой, я не вычленяла те проблемы, которые меня волнуют и раздражают. Но после СОРМ у меня как будто высветился путь, с такими подсвеченными фонариками, вот одна, вот вторая, вот третья задачи, вот теперь мне все понятно, куда надо дальше идти! Когда они высветились четко, мне стало понятно на чем сфокусировать свое внимание.

И: Прошло несколько месяцев после первого СОРМ, расскажи о своих впечатлениях после повторного заполнения оценки.

Анна: Я удивилась, что оказывается когда-то это было сложно, а сейчас вообще нет таких проблем. Результат в том, что задачи, которые требовали моего непосредственного участия, сейчас решаются Даней полностью самостоятельно. Я никак в них не участвую. И это круто!

И: Ты сказала, что тебе как родителю было сложно участвовать в оценке с помощью СОРМ. Как ты думаешь, почему?

Анна: Потому что это надо осознать - то количество проблем, которые существуют. А если их очень много... Я думаю, что есть родители, которые склонны вообще закрывать глаза на проблему и не решать ее. А тут, надо взять на себя ответственность.

И: СОРМ предполагает, что ты берешь на себя часть ответственности? И это сложно?

Анна: Да, абсолютно точно. Даже если ты отказываешься, и говоришь «я не буду это все решать», у родителя все равно, в глубине, где-то далеко, высветились два-три пункта настоящих проблем, которые, правда, очень сильно мешают жить гораздо более свободным, счастливым человеком. Они только отравляют жизнь и родители начинают понимать, что сначала нужно сделать некоторое усилие, а уже потом получить результат и не все готовы, у кого-то просто нет ресурсов, чтобы сделать это маленькое первое усилие, ну совсем нет ресурсов, я их тоже понимаю.

И: Как ты думаешь, что дает родителю эта оценка?

Анна: Она дает путь. И на самом деле мне теперь интересно...

Сначала она дает путь родителю, а когда ребенок сможет заполнять оценку, то наверное, она дает путь ребенку. Мне сейчас хотелось бы, чтобы кто-нибудь с Даней заполнил СОРМ.

И: Да, мне тоже кажется очень интересным, узнать у Дани, что для него важно. Особенно после поступления в школу, я думаю, что это будет для него очень актуально.

Эрготерапевт в своей работе изначально нацелен на работу в команде, и, обязательно, в команде с родителями. Для постановки однозначной, очерченной и актуальной цели необходимо глубокое проблемно-ориентированное интервью. На примере Анны, мы увидели, какой путь совершает родитель на пути к вычленению, осознанию определенной проблемы и в итоге, готовности работы над ее решением.