

## Школа реабилитации и ухода

В настоящее время всё более актуальной и значимой становится проблема увеличения с каждым годом количества людей, имеющих серьезные ограничения жизнедеятельности, связанной с инвалидностью, тяжелыми заболеваниями или преклонным возрастом. Пожилые люди и инвалиды наряду с непосредственно медицинской помощью, обусловленной тем или иным хроническим заболеванием, не в меньшей степени нуждаются в мероприятиях социально-медицинской, социально-психологической, *культурно - досуговой* реабилитации, направленных на улучшение качества жизни.

С 2011 году на базе отделения дневного пребывания муниципального бюджетного учреждения «Комплексный центр социального обслуживания населения по Советскому району города Челябинска» открыта «Школа реабилитации и ухода».

Основной целью «Школы реабилитации и ухода» является улучшение качества жизни граждан пожилого возраста и инвалидов.

### Задачи «Школы реабилитации и ухода

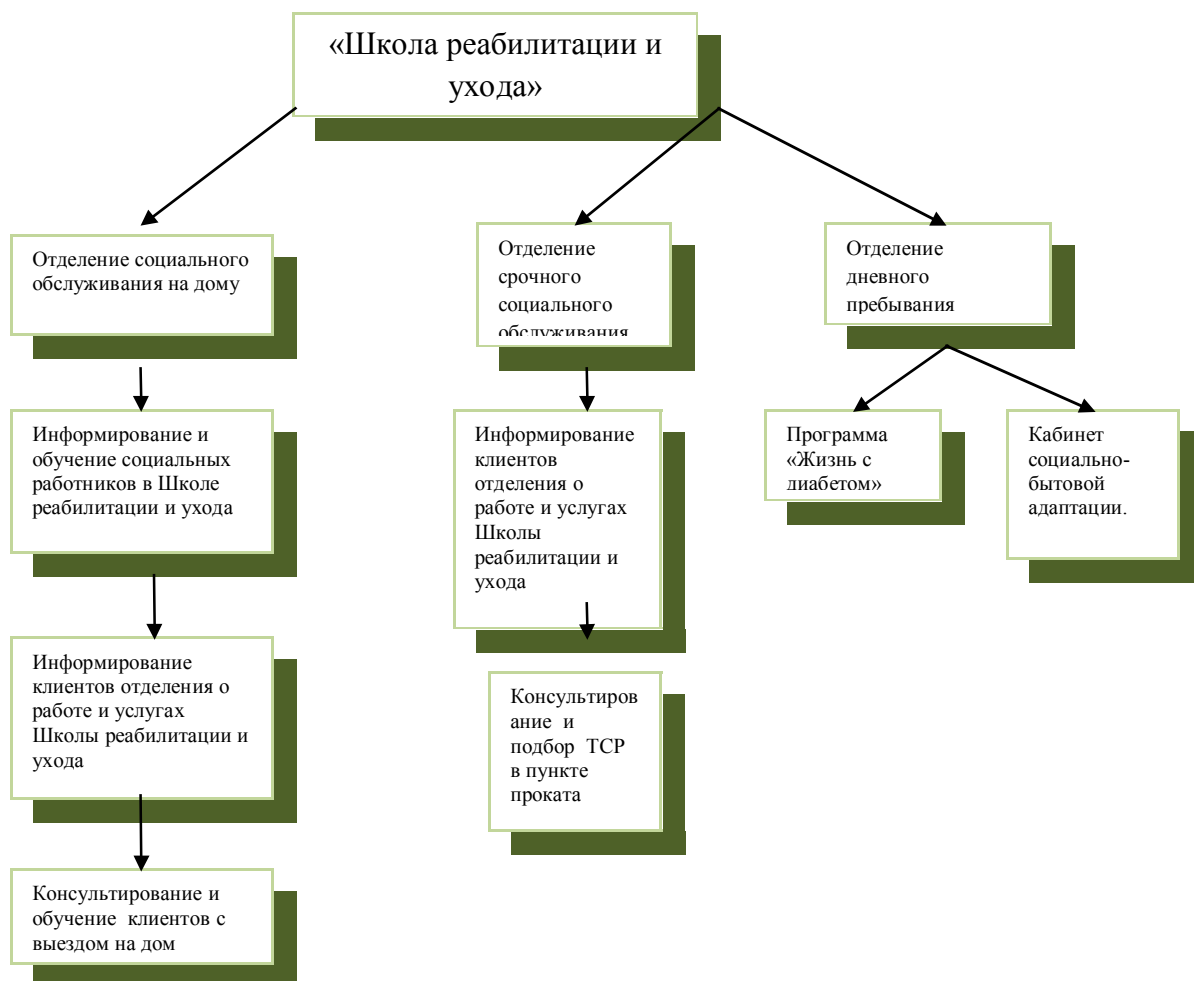
1. Обучение родственников и других лиц, осуществляющих уход за лицами, утратившим способность к самообслуживанию, методам контроля над изменением состояния, профилактики осложнений, принципам общего ухода (правила питания и кормления, личная гигиена, методы дезинфекции, использование технических средств реабилитации, навыки медицинских манипуляций), создание благоприятной обстановки и психологической атмосферы.
2. Осуществление реабилитационных мероприятий и (или) оказание содействия в их осуществлении.
3. Повышение квалификации собственных специалистов по вопросам реабилитации и ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами, изучение и внедрение опыта реабилитационной деятельности.
4. Оказание правовой помощи в вопросах реабилитации.

В выполнении этих задач «Школы реабилитации и ухода» участвуют специалисты МБУ «Комплексного центра социального обслуживания населения по Советскому району г. Челябинска».

Работа Школы организована по двум формам:

- обучение на базе отделения дневного пребывания МБУ «Комплексного центра социального обслуживания населения по Советскому району г. Челябинска».
- обучение с выездом на дом.

## Схема предоставления социально-реабилитационных услуг «Школы реабилитации и ухода» в МБУ «Комплексном центре социального обслуживания населения по Советскому району г. Челябинска».

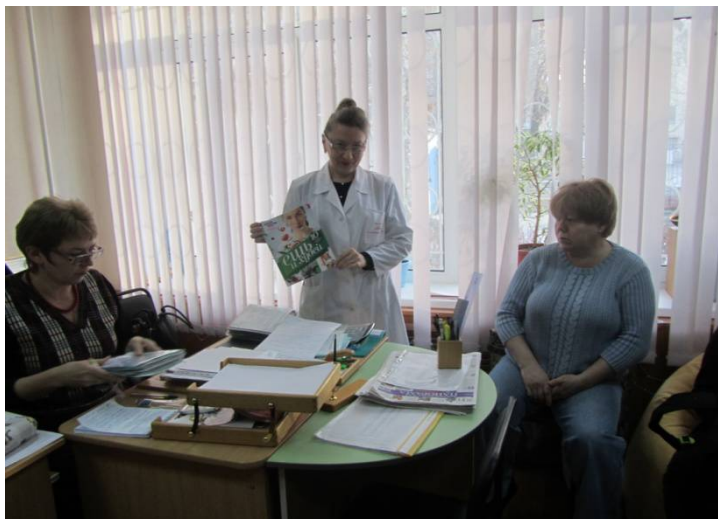


### Отделения социального обслуживания на дому

Социальное обслуживание на дому является одной из основных форм социального обслуживания, направленной на максимально возможное продление пребывания граждан пожилого возраста

и инвалидов в привычной социальной среде в целях поддержания их социального статуса, а также на защиту их прав и законных интересов.





Специалистами нашего центра разработана и включена в курс реабилитации специальная программа для клиентов отделения социального обслуживания на дому и их родственников — «Школа реабилитации и ухода на дому», «Санаторий на дому».

Цель - повысить качество жизни участников и ветеранов ВОВ, состоящих на социальном обслуживании центра. Для этого специалисты разработали комплекс оздоровительных процедур, возможных в домашних условиях:

- пальчиковая гимнастика;
- адаптивная физкультура;
- психологическое сопровождение;
- лекции о правильном питании, здоровом образе жизни.

На выездных занятиях специалисты «Школы реабилитации и ухода» рассказывают о том, как правильно организовать уход на дому, помогают подобрать необходимое оборудование для реабилитации, адаптировать жилое пространство, проводят мероприятия, направленных на восстановление функций мелкой моторики и, главное, — обучают основным методам реабилитации.

Психолог Центра проводит консультирование на дому пожилых граждан и инвалидов, проводит психокоррекционные мероприятия, которые способствуют обретению душевного равновесия, решению житейских проблем.

В рамках «Школы реабилитации и ухода» проходят групповые практические занятия с социальными работниками, на которых специалисты «Школы реабилитации и ухода» знакомят с практическими навыками организации ухода, с правилами личной гигиены больного, со способами его перемещения, с простейшими медицинскими манипуляциями с новинками технических средств реабилитации. Подобные занятия проходят в целях профессионального обучения социальных работников.

## Отделение срочного социального обслуживания

На базе отделения срочного социального обслуживания функционирует Пункт проката реабилитационных средств, целью которого является оказание социальных услуг по временному обеспечению реабилитационными средствами граждан пожилого возраста и других отдельных категорий граждан для продления активности жизни, сохранение у них возможностей самообслуживания, улучшения качества жизни.

В пункте проката с получателем технических средств реабилитации проводят инструктаж по их использованию, консультируют о новых видах технических средств реабилитации.



## Отделение дневного пребывания

Вопросы реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов на базе отделения дневного пребывания решаются в двух направлениях: реализация Программы «Жизнь с диабетом» и функционирование кабинета социально-бытовой адаптации.



Программа «Жизнь с диабетом» функционирует с сентября 2011 года.

**Цель Программы:** адаптировать клиентов Центра, больных сахарным диабетом к жизни среди здоровых людей.

## Задачи программы

### «Жизнь с диабетом»

- ознакомить клиента с понятием сущности заболевания и его влияния на состояние здоровья;
- создание возможности для личностного развития;
- организация активного досуга;
- обучение навыкам сохранения и укрепления здоровья;
- социально – психологическая помощь.



Основные направления комплексной реабилитации по программе «Жизнь с диабетом» представлена мероприятиями:

- социально- медицинского,
- социально -психологического характера,
- программа трудотерапии,
- культурно - досуговая реабилитация.

**Социально-медицинская реабилитация** проводится по двум направлениям: спортивно-оздоровительная работа, санитарно-просветительская работа.

Каждое посещение клиента, больным сахарным диабетом «Школы реабилитации и ухода» начинается с кабинета доврачебной помощи. Медицинская сестра применяет индивидуальный подход к каждому клиенту. На клиента заполняется индивидуальная карта реабилитации, в которую заносятся результаты:

- артериального давления;
- результат взвешивания;
- оказание первой доврачебной помощи;
- температуры тела;
- пульс.

После посещения кабинета доврачебной помощи клиент, больным сахарного диабета приглашается на занятия физической культуры. Мы все прекрасно знаем,



что

физическая активность является важным фактором в процессе реабилитации и адаптации людей, больных сахарным диабетом. Движения, упражнения поддерживают и восстанавливают физическое и душевное состояние клиентов.



К



Оздоровительный клуб «Утренняя гимнастика» помогает клиентам ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна и получить заряд хорошего настроения.

услугам клиентов организованы:

- Клуб «Школа активного долголетия» - цель данного клуба в пропаганде здорового образа жизни. На занятиях обсуждаются такие

важные темы, как законы развития и старения человека, способы и приемы эффективного общения, физические нагрузки. Организуется гимнастика с применением спортивного инвентаря, она чередуется с танцевально-двигательной пластикой.

- Для укрепления физического здоровья «Школа реабилитации и ухода» оснащена тренажерами: «Тренажер - наездник», «Эллиптическим тренажером» - предназначен для тренировки сердечно-сосудистой системы, мышц, суставов, «Вертикальный велотренажер». Занятия в тренажерном зале проходят под присмотром медицинской сестры.
- Занимательные спортивные игры «Старость меня дома не застанет» - это соревнования по бильярду, шашкам.
- Особое внимание хочется уделить Клубу «Жизнь – это движение».



ОН

Иногда подвижность и чувствительность пальцев ухудшаются вследствие

болезни. В этом случае, необходимо тренировать мелкую моторику, разрабатывать мелкие суставы, возвращать ловкость рукам.



В кабинете социально-бытовой адаптации по отдельной программе проводятся индивидуальные занятия, направленные на восстановление (частично или

полностью) подвижности рук и пальцев клиента, координацию движений, мелкую моторику. К услугам клиентов, больных сахарным диабетом проводятся занятия по пальчиковой гимнастике, упражнения с массажерами «Тетрабол», с маленькими мячами, упражнения с бэльевыми прицепками, лепка из пластилина, настольные игры, шнуровки.



В кабинете социально – бытовой адаптации представлены различные технические средства реабилитации: ходунки шагающие, ходунки складывающиеся, костыли, надкроватный столик, металлическая опора к кровати, захват для надевания чулок и носок,



приспособление для застегивания пуговиц, прикроватный столик, стул с санитарным оснащением, и др.

Проводятся беседы и лекции на темы:

«В здоровом теле - здоровый дух»

- «Ходьба и ее варианты»

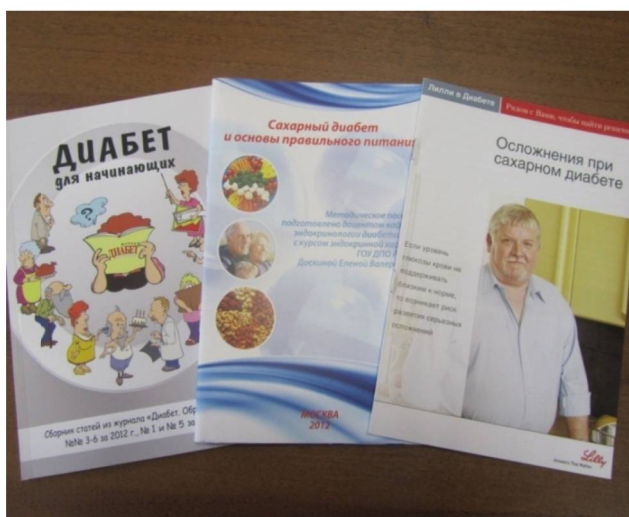
- «Мой внешний вид – залог здоровья»

- «Разговор о

правильном питании»

Все это являются неотъемлемой частью спортивно-оздоровительной работы, проводимой с людьми, больных сахарным диабетом.

В «Школе реабилитации и ухода» организована и санитарно-просветительская работа. Из практического опыта наиболее приемлемой и удобной формой проведения занятий с людьми, больных сахарным диабетом являются занятия из групп по 10-12 и индивидуальные занятия. Лекции беседы за круглым столом, семинары по вопросам предупреждения осложнений



чел.  
и



диабета, обучения основам самоконтроля, профилактики диабета проводит врач-эндокринолог, состоящий в штате учреждения. При проведении занятий используется наглядный материал: глюкометры, тест – полоски. Широко используется и методы наглядной агитации: стенгазеты, санбюллетени, буклеты.



Обучения людей, больных сахарным диабетом по вопросам охраны здоровья, проводят специалисты в области питания, ухода за кожей. Занятия осуществляются при сотрудничестве с учреждениями здравоохранения. Темы занятий разнообразны:

- «Урок красоты»;
- «Советы по уходу за кожей лица»;
- «Уход за кожей ног при сахарном диабете».

Освещаются и общие вопросы по профилактике укреплению здоровья:

- «Как защититься от простуды и гриппа»;
- Артериальное давление и его контроль».

**Социально-психологическая реабилитация** – основная форма работы в программе «Жизнь с диабетом». Для этого разработана специальная программа «Жизнь без возраста» направленная на коррекцию психофизического состояния здоровья людей, больных сахарным диабетом.

**Цель программы** - поддержание равновесия между внутренней психической жизнью личности и теми межсистемными социальными отношениями, которые влияют на её жизнедеятельность.

**Задачи:**



- оказание помощи по снятию нервно-психического напряжения;
  - развитие самопонимания, самопринятия, понимания и принятия социума;
  - активизация внутреннего потенциала, способствующего укреплению жизненных сил.
- В работе используются различные методы:





1. В психологическом консультировании мы сталкиваемся, прежде всего, с людьми, испытывающими трудности в повседневной жизни. Спектр их проблем поистине широк: неустроенность личной жизни и неурядицы в семье, недостаток уверенности в себе и самоуважения, мучительные колебания в принятии решений, трудности в завязывании и поддержании межличностных отношений, переживание болезни и горя.

Цель психологического консультирования - помочь клиенту самому разработать различные стратегии своего поведения и анализировать ситуаций с различных точек зрения. Задача психолога состоит в том, что бы создать для людей, больных сахарным диабетом, условий для создания им осознанных нешаблонных решений проблем. Что естественным образом способствует, развитию личности, новому поведению, проявлению способностей в принятии самостоятельных решений. Занятия по психологическому консультированию проходят индивидуально.

Также психолог проводит консультирование на дому людей, больных сахарным диабетом, проводит психокоррекционные мероприятия, которые способствуют обретению душевного равновесия, решению житейских проблем.

2. Беседа - специфичный для психологии метод исследования человеческого поведения. Диалог между двумя людьми, в ходе которого один человек выявляет психологические особенности другого.

Цель беседы - помочь людям, больным сахарным диабетом в осознании внутренних затруднений, конфликтов и скрытых мотивов поведения.

Мы в своей практике используем следующие виды бесед:

- Терапевтическая беседа;
- Экспериментальная беседа (с целью проверки экспериментальных гипотез);
- Автобиографическая беседа;
- Сбор субъективного анамнеза (сбор информации о личности субъекта);
- Сбор объективного анамнеза (сбор информации о знакомых субъекта);
- Телефонная беседа.

3. Психодиагностика осуществляется на основе специальных методов.

В психодиагностическом обследовании можно выделить 3 основных этапа:

- Сбор данных;
- Переработка и интерпретация данных;
- Вынесение решения - психологический диагноз и прогноз.

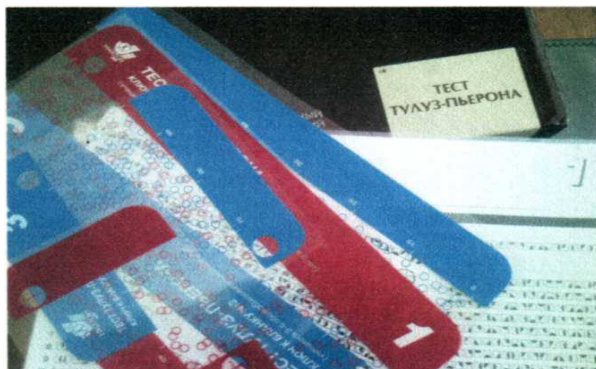
Основная цель психодиагностики - распознавание индивидуальных особенностей и прогнозирование, предположение, предвидение, того, как проявят себя люди, больные сахарным диабетом при тех или иных жизненных обстоятельствах, как будет протекать их индивидуальное развитие.

Для этого используется психологический инструментарий:

А) диагностика особенностей личности:

- цветовой тест Люшера, который помогает определять особенности поведения клиента в экстремальных ситуациях;
- фрустрационный тест Розенцвейга, позволяет выявлять уровень социальной адаптации и используется при оказании социально-психологической помощи;
- личностный опросник ММРІ используется для углублённой диагностики психологических особенностей людей, больных сахарным диабетом;
- методика рисуночных метафор «Жизненный путь» позволяет выявлять эмоциональное состояние клиента, его проблемы, отношение к жизни, так же эта методика используется для коррекционной работы.

Б) Диагностика интеллектуальных и творческих способностей:



- тест Векслера позволяет измерять уровень развития общего, вербального и невербального интеллекта;
- тест Дж. Гилфорда измерять общий уровень развития социального интеллекта.

В) Диагностика функционального состояния и работоспособности: - тест Тулуз - Пьерона, который позволяет оценить общую работоспособность человека (продуктивность, точность, выносливость, надёжность).

Г.) Диагностика мотиваций:

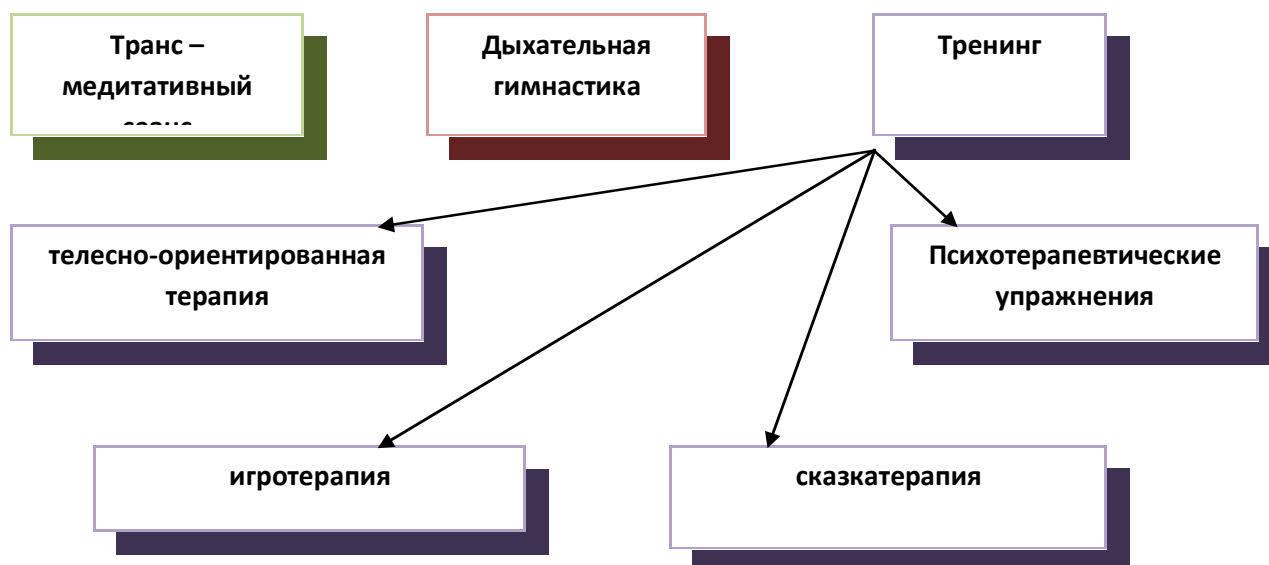
- Тест юмористических фраз А.Г. Шмелёва помогает быстро определить источник нервно - психического неблагополучия.

и



4. На основе консультирования, бесед и психодиагностики строится индивидуальная групповая психокоррекционная работа с клиентами.

# Психокоррекция



В работе мы используем различные методы и приёмы, которые пользуются большой популярностью у людей, больных сахарным диабетом:

- Транс - медитативные сеансы - это состояние сознательного покоя при активной бессознательной деятельности. Во время сеанса психолог не принуждает клиента принимать предполагаемую им реальность, он просто облегчает клиенту поиск собственной реальности, которая была бы ему близка и понятна. Клиент осознаёт, что его новая реальность возникает вследствие его собственной работы, а не работы психолога. Транс - медитативные сеансы интегрируют в себе сразу два состояния - транса и медитации.



- Дыхательная гимнастика. При выполнении дыхательных упражнений активизируется и мобилизуется работа мозга, улучшается функциональное состояние всего организма, происходит уменьшение эмоционального напряжения. Гимнастика снимает усталость, выводит из состояния депрессии, повышает половую активность, снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, память. Она является эффективным дополнительным





средством при использовании других методов терапии. Дыхательная гимнастика не является медицинской процедурой и доступна детям и взрослым.

-Тренинги - это яркие эмоционально насыщенные занятия, направленные на изменение, гармонизацию стиля общения личности, где прививаются желаемые навыки и разрешаются противоречия, которые проявляются во взаимодействии с другими людьми или же имеются личностные

проблемы. В процессе тренинга клиенты спланиваются, вырабатывая общий стиль поведения, что в дальнейшем благотворно сказывается на результатах проводимой работы.

Тренинги включают в себя комплекс психотерапевтических упражнений, телесно-ориентированную терапию, игровые методы. Этот комплекс помогает восстанавливать эмоциональное равновесие, что автоматически приводит к спонтанному разрешению имеющихся невротических, личностных и психологических проблем. В случае регулярных занятий психотехническими упражнениями



чувствуются удивительные изменения своей личности, повышаются творческие способности, появляется устойчивость к стрессам, целеустремленность, увеличится работоспособность, появится удовлетворение своей жизнью. Кроме того, улучшается память, абстрактное мышление, появляется стабильность, осознанность, самоконтроль. Становится меньше депрессий, снизится состояние агрессивности и тревожности.



Таким образом, все мероприятия сложного реабилитационного процесса в «Школе реабилитации и ухода» направлены на поддержку клиента в условиях тяжелого хронического заболевания и выработку установки на достижение высокого уровня качества жизни при диабете.