

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Полоцкий государственный университет»
Новополоцкий городской исполнительный комитет
Белорусское республиканское геронтологическое общественное объединение

УЛИЦА БЕЗ КОНЦА: СТРОИМ ИНКЛЮЗИВНЫЙ ГОРОД

Электронный сборник материалов
Международной научно-практической конференции
к 50-летию Полоцкого государственного университета
и 60-летию г. Новополоцка

(Новополоцк, 3 мая 2018 г.)

Улица без конца: строим инклюзивный город [Электронный ресурс] : электронный сборник материалов Международной научно-практической конференции к 50-летию Полоцкого государственного университета и 60-летию г. Новополоцка, Новополоцк, 3 мая 2018 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е.Н. Борун. – Новополоцк, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Содержит материалы по проблемам социальной инклюзии, подготовке специалистов к работе в условиях инклюзивного образования. В статьях отображена информация о современных ориентирах социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, о формировании и продвижении стереотипа здорового образа жизни в повседневности, а также представлен опыт Новополоцка, как города, дружественного детям и людям пожилого возраста.

Сборник включен в Государственный регистр информационного ресурса. Регистрационное свидетельство № 3141816819 от 05.11.2018.

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за Учреждением образования «Полоцкий государственный университет» и Белорусским республиканским геронтологическим общественным объединением.

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Компьютерный дизайн Н.В. Рожко
Компьютерная верстка С.В. Николиной

211440, ул. Блохина, 29, г. Новополоцк, Беларусь
тел. 8 (0214) 39 40 46, e-mail: n.boreiko@psu.by

РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ ПРОСТРАНСТВО И ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СРЕДА В ВИТЕБСКОМ ДОМЕ-ИНТЕРНАТЕ ДЛЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ И ИНВАЛИДОВ

С. С. Санникова, директор ГУСО «Витебский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

Ю. В. Гапонёнок, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины Витебского государственного университета имени П. М. Машерова

Приоритетным направлением работы с гражданами пожилого возраста и инвалидами, согласно разработанной концепции развития государственного учреждения социального обслуживания «Витебский дом-интернат для престарелых и инвалидов» на 2015-2020 г. является совершенствование, внедрение инновационных методов восстановления, создание терапевтической среды и реабилитационного пространства.

Цель нашего исследования - анализ реабилитационного пространства и терапевтической среды в Витебском доме-интернате для престарелых и инвалидов.

Материал и методы. Анализ литературных источников. Опрос специалистов. Мониторинг двигательных технологий.

Результаты и их обсуждения. В 2017 открыл свои двери комплекс оздоровительных процедур, состоящий из оборудованных блоков с процедурными и релаксационными кабинетами. При создании данного комплекса применялся принцип наличия всех направлений терапевтической среды в каждом отдельном блоке (табл.1).

Таблица 1.

МОДЕЛЬ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПРОСТРАНСТВА «КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР»				
модуль акватерапии «лазурный берег»	модуль арома- акватерапии «арт- кафе»	модуль спелеотерапии «музей соли»	модуль пеладотерапии «из грязи в князи»	модуль меморитерапии «психологическо е путешествие»
ванны с минеральными солями	ароматические ванны фито- ванны	спелеотерапия лфк дыхательная гимнастика	талассотерапия грязевые аппликации массаж фитотерапия акватерапия музыкотерапия	стимулирование когнитивных функций
акватерапия бальнеотерапия гелеотерапия аэротерапия закаливание арт-терапия				психогимнастика развитие интеллектуальны х компетенций

В блоке «Лазурный берег» проживающим оказываются услуги приёма ванн с минеральными и ароматическими солями. В зависимости от

применяемой соли, температуры воды, продолжительности процедуры есть возможность добиться желаемого эффекта: поднять тонус или успокоить человека, активизировать или расслабить, повысить или понизить давление. А после приёма процедуры в комнате, оформленной в морской тематике, можно отдохнуть в удобных шезлонгах, посмотреть релаксационные видеофильмы.

В блоке Витебское арт-кафе принимаются ванны с экстрактами хвои и целебных трав, которые оказывают смягчающий, согревающий, омолаживающий эффекты. Здесь после приёма процедуры можно отдохнуть в художественно оформленном кафе, окунуться в спокойную атмосферу нашего города, выпив чашечку фито-чая либо кофе. Сидя за столиком в компании с другими проживающими можно пообщаться или помолчать, созерцая красивые релаксационные видеофильмы.

В блоке из «Грязи в князи» применяется аппликационный метод лечения грязями. Учитывая возраст и состояние здоровья наших проживающих, использование данного метода наиболее оптимально в существующих условиях, поскольку грязевые аппликации легче переносятся и имеют целевой лечебный эффект. Особенностью релаксационного кабинета в данном блоке является возможность понаблюдать за весёлыми волнистыми попугайчиками или расслабиться под мелодичный птичий щебет, который поднимает настроение, заряжает энергией, избавляет от апатии и отвлекает мрачных мыслей.

В блоке «Музей соли» перед посещением соляной пещеры под наблюдением инструктора - методиста по физической реабилитации в мини-зале ЛФК проживающие получают дозированную физическую нагрузку, которая ускоряет обменные процессы, поднимает тонус, регулирует процессы дыхания. После физических нагрузок отдых проходит в соляной пещере, где звучит релаксационная музыка, создан микроклимат с постоянной температурой, атмосферным давлением, низкой влажностью благотворно влияя на состояние нервной системы, помогает справляться с неврозами и депрессиями. Помимо получения процедур у проживающих есть возможность стимулировать когнитивные функции. При посещении модуля «Психологическое путешествие» проживающие с помощью психологических тестов познают особенности своего характера, темперамента и личностные качества.

Психологическая реабилитация и адаптация людей преклонного возраста, инвалидов, профилактика психических заболеваний, агрессивности, а также формирование позитивного мышления и позитивных взглядов на жизнь – являются основными и приоритетными направлениями в работе «мастерской позитивных установок» (табл.2).

Таблица 2.

МОДЕЛЬ ИНТЕГРАЦИОННОГО ПРОСТРАНСТВА			
мастерская здоровья	мастерская позитивных установок	мастерская мультивекторной терапии	артмастерская
направления работы			
кинезотерапия эрготерапия аэрогелеотерапия артикуляционная гимнастика цветотерапия зеркальная терапия	коррекция эмоциональной среды работа в минигруппах сказкотерапия песочная терапия когнитивная зарядка саморегуляция релаксация ароматерапия	ретротерапия фитобар «зеленая аптека» библиотерапия музыкотерапия арттерапия игротерапия мемуаротерапия	бисероплетение соломоплетение азы ткачества работа с тканью бумажная пластика техника «декупаж» художественная лепка вязание

В Республике Беларусь отмечается увеличения количества домов-интернатов для престарелых и инвалидов и численностью проживающих в них. В связи с этим перед специалистами стоит проблема поиска совершенствования двигательной деятельности. Все виды реабилитационной работы представленной в «мастерской здоровья» востребованы и проживающими и реабилитантами.

Согласно глобальным рекомендациям по физической активности для здоровья, разработанные Всемирной организации здравоохранения, взрослые люди в возрасте 65 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или, не менее, 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности. Взрослые люди этой возрастной категории с проблемами суставов должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, не менее 3 дней в неделю. Силовым упражнениям следует посвящать не менее двух раз в неделю [1]. Если пожилые люди по состоянию здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья. Посещение этой мастерской помогает вернуть подвижность суставам, восстановить утраченные функции, поддерживать физическую форму.

С 2017 года в учреждении внедрена технология в реабилитации - терапия с ограничением движения (СИ-терапия), «лечение движением, вызванное ограничением». Инновационной формой работы является зеркальная терапия.

Инструктором ЛФК ежедневно проводится утренняя гимнастика, групповые и индивидуальные занятия. Эти занятия включают в себя механотерапию, эрготерапию, кинезитерапию, дыхательную гимнастику, разработку мелкой моторики, восстановление навыков ходьбы. Разработаны индивидуальные специальные комплексы ЛФК для пациентов с различной патологией (с нарушением опорно-двигательного аппарата, органов зрения,

после ОНМК, травм и др. патологией), а также для больных находящихся на постельном режиме.

Оборудован массажный кабинет, помимо ручного массажа, активно используется механический массаж – на механическом кресле.

Главная задача отделения профилактики деменции - замедлить прогрессирование деменции у проживающих и тем самым продлить им полноценную жизнь в обществе.

В отделение вошли три жилых блока и методический кабинет. Для каждого из жилых блоков было подобрано своё стилевое решение. Эпоха СССР. Старый Витебск. Современная Беларусь. Методический кабинет оснащен тремя универсальными тренинг-стендами с упражнениями на стимуляцию когнитивных процессов. В отдельной комнате методического кабинета установлена sling-система по шведской технологии, которая оказывает общерелаксирующее воздействие, положительно влияет на вестибулярный аппарат. Это хорошая профилактика падений, особенно полезная в преклонном возрасте.

Специалистами учреждения разработан методический портфель «Система работы отделения профилактики деменции», в который вошли информационные материалы о проблемах деменции, набор психометрических тестов для ранней диагностики когнитивных нарушений, когнитивные тренинги.

Работа в отделении осуществляется бригадным методом, куда входят: врач-психиатр, врач-терапевт, врач-невролог, медсестра, инструктор по физической реабилитации.

Отделение реабилитации инвалидов по зрению оборудовано видеозалом, комнатой для настольных игр, кабинет мелкого ремонта одежды, кабинет тифлотехники, кабинет обучения чтению и письму по системе Л.Брайля, тактильный тренажёр «Пешеходный переход» для обучения пространственному ориентированию.

Усовершенствована методическая база отделения. На занятиях по пространственному ориентированию прививается способность к ориентации незрячего человека путём прямого и косвенного восприятия окружающей обстановки, переработки получаемой информации и адекватного определения ситуации. Так же большим успехом пользуется обучение передвижению в пространстве с использованием GPS-навигации.

Обучение пользованию тифлотехническими средствами реабилитации способствует расширению возможностей незрячего человека. Такие приборы как озвученный тонометр, диктофон, плеер, индикатор уровня жидкости, различные лупы, смартфон и прочие тифлосредства многие реабилитанты стремятся приобрести для себя.

Жилые комнаты граждан, находящихся на постельном режиме оборудованы необходимой мебелью, функциональными кроватями, колясками. Проживающие обеспечены противопролежневыми матрасами, прикроватными поручнями, прикроватными столиками. Особое внимание уделяется

безопасному оснащению оборудованием для принятия водных процедур (ступеньки, сиденье для ванны, поручни и др.). Младший персонал оказывает повышенное внимание и осуществляет профессиональный уход.

Разработаны индивидуальные карты реабилитации для проживающих граждан, учитывая к каждому индивидуальному подход.

Силами волонтеров осуществляется дополнительный уход за маломобильной категорией проживающих: организация прогулок, общение.

В доме-интернате функционирует библиотека, где каждый желающий может выбрать подходящую для себя литературу, производится выписка периодических изданий газет и журналов. Проводятся музыкально-поэтические вечера - клуб «Интересные встречи». Действует клуб «Кинолюбитель», клуб любителей музыки и песен «Караоке». Действует школа «Здоровье» - медицинский персонал проводит лекции о здоровом и активном образе жизни. Клуб «Лекарственные травы» для любителей фитотерапии.

Популярностью пользуется «Беларуская гасцеўня», заработал фитобар «Зелёная аптека». Внедрена новая форма работы с проживающими – ретротерапия (просмотр любимых фильмов, концертов, передач).

Ожидаемый результат ретротерапии предполагает, что использование технологии «терапия воспоминаниями» эмоционально восполнит жизнь пожилого человека.

В холлах дома-интерната организованы релаксационно-рекреационные зоны, в которых проживающие могут самостоятельно заниматься адаптивной физической культурой, сразиться в шашки и шахматы, разгадать или составить кроссворд, попеть любимые песни под гармонь или баян.

На территории дома-интерната внедрены элементы терапевтической среды. В первую очередь – безбарьерная среда, которая снимает ограничения для передвижения по территории учреждения. Организованы дорожки здоровья и маршрут для ходьбы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. На верхнем и нижнем дворе имеются многочисленные беседки, где оборудованы зоны отдыха. Также имеется плодово-ягодный сад с площадкой для кормления птиц. Особое настроение создают малые архитектурные формы, созданные руками проживающих на занятиях по трудотерапии.

В доме-интернате очень разнообразная, насыщенная и богатая культурно-массовая жизнь, в которую также были внедрены элементы ретротерапии. Во время клубных и кружковых занятий проживающие смотрят и обсуждают старые фильмы, концерты «Песня года», телевизионные передачи советского периода, поют народные песни, любимые песни 50-х, 60-х, 70-х, 80-х годов. В библиотеке организована зона тренировки памяти, где имеются специальные игры, которые развивают логическое мышление, активизируют процессы запоминания. На заседаниях клуба «Что новенького?» проживающие обсуждают последние новости, читают газеты, смотрят информационно-аналитические передачи. Проводятся встречи с медицинскими работниками, психологами, представителями духовенства, писателями и поэтами.

Заключение. Результатом создания терапевтической среды на территории учреждения стал рост средней продолжительности жизни, повысился уровень качества жизни, уменьшилось количество поведенческих и эмоциональных расстройств, снизилось количество случаев травматизма вследствие падения.

Мониторинг позволил выявить методики и программы, применяемые в доме интернате в практике с лицами пожилого возраста и инвалидами, а также перспективные направления для совершенствования двигательной деятельности данного контингента.