

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО GERIATРИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

¹Мятига О.М., ¹Таможанська Г.В., ²Мятига І.В.

¹Національний фармацевтичний університет м. Харків, Україна.

²Фізичний терапевт КНП «Міська поліклініка №6» Харківської міської ради.
olenam450@gmail.com , kulichka79@ukr.net, irina-myatiga@ukr.net

Вступ. Проблема фізичної активності та якості життя літніх людей особливо актуальна для демографії європейців і, зокрема, для населення України. Демографічне старіння населення – це збільшення частки літніх і старих людей у загальній чисельності населення, яке ще два десятиліття тому розглядалося як феномен, що існував в розвинених країнах, проте на даний час охоплює практично весь світ. Прогресуюче збільшення чисельності населення старшої вікової групи в Україні висуває завдання тривалої підтримки їхнього активного якісного життя. Старіння людини – багатокomпонентний процес, що протікає з різною швидкістю, неоднаковою залученістю в інволютивні зміни різних структурних елементів. Серед людей старшого віку тільки 2 % старіє плавно, поступово, за так званим фізіологічним типом. У решти – 98 % спостерігається прискорення розвитку інволютивних змін, головною причиною яких є поліморбідність, тобто сполучення декількох хвороб, які мають хронічний характер, і старіння подібного типу розглядається як прискорене або патологічне. Обидва типи старіння неминуче призводять до функціональних порушень систем і органів людини похилого віку. Усе це пояснює потребу розвитку геріатричної служби, зокрема геріатричної реабілітації.

Мета роботи: На підставі проведення аналізу науково-методичної літератури розглянути особливості геріатричної реабілітації. Матеріал та методи: У процесі дослідження використано методи аналізу та синтезу сучасних джерел інформації.

Результати та їх обговорення. Геріатрична реабілітація – це збереження, підтримка і відновлення функціонування літніх і старих людей для досягнення незалежності, поліпшення якості життя і емоційного благополуччя. Головне завдання ерготерапевта в роботі з особам похилого віку – організувати навколишнє середовище таким чином, щоб людина могла самостійно жити і діяти максимально незалежно від інших. Завдання повинне мати значення для людини в контексті його оточення.

Ерготерапія може користуватися різними методами, щоб допомогти пацієнту відновити незалежний спосіб життя. Це можуть бути і медична реабілітація, і соціальна адаптація, і відновлення діяльності за рахунок використання допоміжних пристосувань.

Окрім фізичної активності, діяльність під час проведення дозвілля осіб похилого віку може носити творчий характер, це може бути як турбота про тварин, так і розведення різних видів рослин. Так само дозвілля може включати в себе організацію різних свят та вечорів для людей похилого віку, заняття на комп'ютері або настільні ігри, комунікативну діяльність (телефонна розмова, написання листів, вербальне спілкування), громадську діяльність тощо.

При проведенні даних заходів обов'язково потрібно враховувати анатомо-фізіологічні особливості похилої людини, покази загального захворювання, показання до ерготерапії, бажання брати участь в заняттях, безперервність процесу, підбір рухів повинен бути заснований на характері захворювань, що визначає дозування, складність і вихідне положення при виконанні трудових процесів, комплексність, навантаження і збільшення часу занять з ерготерапії. Впровадження комплексної програми дозволяє знизити кількість девіацій, активізувавши соціально-корисну діяльність, що, в свою чергу, позитивно позначається на соціальній адаптації та реабілітації осіб похилого віку.

Для людей похилого віку рекомендовані такі варіанти ерготерапії: ерготерапія в полегшеному режимі (робота з картоном, змотування ниток, виготовлення іграшок); ерготерапія, що підтримує силу та витривалість м'язів верхніх кінцівок (ліплення); ерготерапія, що зберігає дрібну моторику пальців рук, підвищення їх чутливості (в'язання, плетіння, друкування). Популярними також є садові роботи. У цьому випадку людина похилого віку тривалий час знаходиться на свіжому повітрі. Цей фактор позитивно впливає на дихальну систему і служить профілактикою легеневих захворювань.

Для виконання ерготерапевтичних вправ необхідно створення реальних умов, у яких пацієнт у своєму повсякденному житті буде виконувати ці рухи (сам у кімнаті, маленький тісний простір, всі необхідні предмети знаходяться в різних кінцях кімнати, на різних рівнях висоти і глибини полиць, доводиться контролювати кілька дій одночасно).

Висновки:

1. У осіб похилого віку зростає потреба у спілкуванні, оскільки в старості у людей з'являється багато вільного часу у зв'язку з виходом на пенсію.

2. Правильно організована ерготерапія відновлює зв'язок з колективом, згладжує почуття самотності, тривоги, депресії, звільняє від усвідомлення власної неповноцінності, формує санітарно-гігієнічні та господарсько-побутові навички, залучає в трудову діяльність, навчає елементарним професійним навичкам отже, сприяє успіху соціальної реабілітації в цілому.