



КГБУСО «Спасский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

«Свобода передвижения»

Левонец Ирина Анатольевна,
медсестра(палатная, постовая)

Практика по социальной
реабилитации инвалидов

ПРИМОРСКИЙ КРАЙ Г.О.СПАССК – ДАЛЬНИЙ

2024 Г.





«Свобода передвижения»

- Целевая аудитория: Инвалиды, граждане пожилого возраста, имеющие проблемы с передвижением, постоянно проживающие в социальном учреждении.
- Число лиц, на которых была распространена практика за последний год: 45 человек, возраст 65(+), в том числе инвалиды - 25 человек, постоянно проживающие в интернате.

Цели практики:

Восстановить и укрепить физическую активность, сохранить функциональную способность к передвижению и самообслуживанию, улучшить настроение и повысить интерес к жизни людей старшего поколения с ограниченными возможностями здоровья путем занятий на тренажерах для разработки нижних конечностей.





Задачи практики:

1. Подготовить техническое оснащение.
2. Определить целевую группу.
3. По состоянию здоровья оформить допуск фельдшера к физическим нагрузкам.
4. Разработать план мероприятий и медицинскую документацию.
5. Пройти обучение по вопросам реабилитации в работе медицинской сестры.
6. Подготовить и провести видео-урок для получателей социальных услуг по физической активности и занятиях на тренажере.
7. Привлечь людей пожилого возраста к занятиям физической культурой.
8. Сформировать мотивацию и пользу физической активности.
9. Восстановить способность передвигаться самостоятельно.
10. Увеличить выносливость к физическим нагрузкам.
11. Повысить кардионагрузку (для снижения риска ССЗ).
12. Улучшить настроение и повысить интерес к жизни.



Краткое описание практики:

В январе 2023 года в рамках проведения мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни согласно социально медицинских услуг мною подготовлены и проведены для получателей социальных услуг видео-урок «Принципы здорового образа жизни». После просмотра предложила провести совместно с проживающими комплекс упражнений для утренней зарядки пожилых. Судя по их приподнятому настроению и улыбкам на лицах поняла, что им понравилось мое активное занятие и они в итоге получили заряд бодрости, а не усталости.

В июле 2023 года учреждением приобретено реабилитационное оборудование, в том числе тренажер для разработки нижних конечностей, беговая дорожка (роликовая), палки для скандинавской ходьбы, что дало мне возможность дальше реализовывать новую практику в работу. Наш девиз «Активное долголетие – залог здоровья»

Восстановить и укрепить физическую активность, сохранить способность к передвижению и самообслуживанию, улучшить настроение повысить интерес к жизни людей старшего поколения с ограниченными возможностями здоровья путем занятий на тренажерах для разработки нижних конечностей стало нашей целью практики.

Портативность и легкость в использовании тренажера дало возможность заниматься с проживающими как индивидуально, в комнатах их проживания, так и в групповых занятиях в актовом зале. Во время занятий предлагаем просмотр телепередач, прослушивание легкой музыки, это создает дополнительное раскрепощение и расслабление.



Внедрение практики
осуществлялось
по направлениям:
Техническое
оснащение

было приобретено
реабилитационное
оборудование,
в том числе тренажеры
для верхних и нижних
конечностей за счет субсидий
Министерства труда и
социальной политики
Приморского края.





Внедрение
практики осуществлялось
по направлениям:

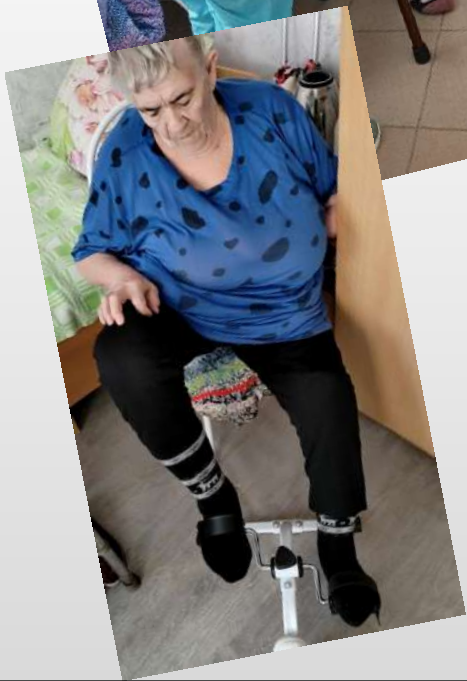
Профессиональная
подготовка
сотрудников по
вопросам
реабилитации



Внедрение
практики осуществлялось
по направлениям:

Определена целевая
аудитория

Инвалиды, граждане
пожилого возраста,
имеющие проблемы
с передвижением,
постоянно
проживающие в
социальном учреждении





Оборудование: Видео-аудио аппаратура.

После просмотра видео-урока, предложила провести совместно с получателями социальных услуг комплекс упражнений для утренней зарядки пожилых.

Вывод:

Судя по приподнятому настроению участников и улыбкам на их лицах думаю, что им понравилось мое активное занятие и они в итоге получили заряд бодрости, а не усталости.

Будем стараться и дальше продолжать с ними утреннюю зарядку, так же разработаем занятия на беговой дорожке, недавно установленной в актовом зале нашего ДИПИ.



Внедрение практики осуществлялось по направлениям:

Подготовлен план мероприятий и проведен видео-урок по занятиям на тренажере в КГБУСО «Спасский ДИПИ»





Тиражирование опыта

Тренажер для верхних и нижних конечностей

Работает по принципу велотренажера, только компактной.

Показания:

- Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Укрепление мышц рук и ног.
- Улучшение работы кишечника (например, при запорах).

Подойдет для тех, кто находится в процессе реабилитации (после операций, после длительных заболеваний, для разработки суставов не только рук, но и ног), для реабилитации инвалидов (для укрепления атрофических мышц и повышения активности и тонуса организма)

1 раз в день начиная с 2-3 минут и до 15-20 минут за один подход.

Кратность 2-3 раза в неделю.

Перед тем как начать заниматься *нужна консультация врача-специалиста*, чтобы не было противопоказаний.





Индивидуально и в группе (тиражирование опыта)



Используя оценку уровня активности в повседневной жизни по шкале Бартела, совместно с фельдшером разделили проживающих на 3 группы:

1 группа – проживающие с умеренной зависимостью в повседневной жизни (61-90 баллов)

2 группа – с выраженной зависимостью в повседневной жизни (21-60 баллов)

3 группа – с полной зависимостью (0-20 баллов)

В каждой группе по 6 человек.

До и после процедуры измеряем пульс и артериальное давление проживающим и записываем в разработанные нами индивидуальные карты занятий.

Все медицинские сестры ежедневно и регулярно проводят занятия по разработанным индивидуальным программам.

Хорошее настроение, увеличение времени проведения процедуры и стабилизация пульса и АД говорит о повышении физической выносливости и благоприятном влиянии на организм в целом.



Как контролировать уровень физической нагрузки

Контроль осуществляется по частоте пульса. Частота пульса - надежный показатель степени соответствия нагрузки состоянию человека.

В норме частота пульса составляет 60-80 ударов в минуту.

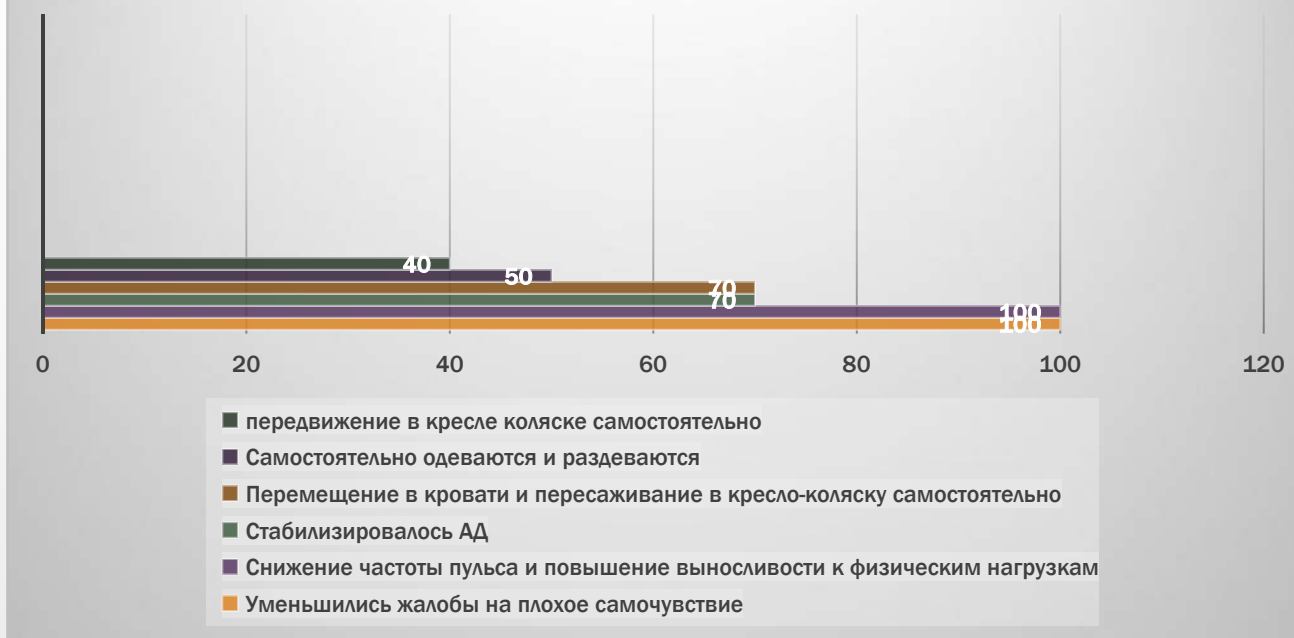
После физической нагрузки допускается учащение пульса на 50% от исходного!

- Проводятся регулярные и систематические занятия с фиксацией в медицинской документации показателей здоровья проживающих.



Количественные: на сегодняшний день количество участников увеличилось на 20%

Качественные показатели результатов внедрения практики



Описание влияния внедрения практики на повышение качества жизни:

Способность самостоятельно двигаться и быть независимым в самообслуживании дает возможность нашим проживающим повысить самооценку, снизить социальную изоляцию, улучшить настроение и повысить интерес к жизни. Ведь движение – это жизнь!



Дата начала внедрения практики:
01.06.2023г



Краткое описание результатов внедрения практики



Наш девиз:

«Активное
долголетие – залог
здоровья»

