



ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ДОГЛЯДІ ЗА ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

ІНФОРМАЦІЯ
ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ

✉ office-naiu@ukr.net
🌐 www.naiu.org.ua

Partnerships **PLUS**



JSI Research & Training Institute, Inc.



За даними Мінсоцполітики Україна входить до 30 найстаріших країн світу за часткою осіб віком 60 років і старше: у 2015 році вона становила 21,8%, а частка людей віком 65 років і старше – 15,5% від загальної чисельності населення.

Згідно з національним демографічним прогнозом, на період до 2025 року частка осіб віком від 60 років становитиме 25%, віком 65 років і старше – 18,4%, а у 2030 році – понад 26% і понад 20% відповідно.

Випуск цього буклету став можливим завдяки щедрій підтримці американського народу за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку через Partnerships Plus у рамках угоди про співпрацю № 7200AA18CA00032, що фінансується від 28 вересня 2018 року, і реалізується JSI Research & Training Institute та UCP Wheels for Humanity. Зміст є відповідальністю Національної Асамблеї людей з інвалідністю України і не обов'язково відображає точку зору USAID чи уряду США.

Із процесом старіння в організмі відбуваються численні фізіологічні зміни. Для людей похилого віку зростає ризик розвитку хронічних захворювань та залежності від догляду.

У похилому віці інвалідність та смертність є наслідком вікових втрат слуху, зору та руху, а також таких станів, як деменція, хвороби серця, інсульт, хронічні респіраторні розлади, діабет та порушення опорно-рухового апарату, такі як остеоартрит і болі в спині.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я у 39% людей похилого віку виявляють обмеження мобільності внаслідок порушення рівноваги, координації, зниження сили м'язів, переломів, чи інших причин. Ці порушення у свою чергу можуть призвести до утворення пролежнів та контрактур (обмеження рухливості в суглобах).



ПЕРЕЛІЧЕНІ ПОРУШЕННЯ, ЯКІ ЗУСТРІЧАЮТЬСЯ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ, МОЖУТЬ ОБМЕЖУВАТИ ЧИ ЗНИЖУВАТИ ЗДАТНІСТЬ ДО САМООБСЛУГОВУВАННЯ, ВИКОНАННЯ ПОВСЯКДЕННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, РІВЕНЬ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА НЕЗАЛЕЖНОСТІ, ОБМЕЖУЮТЬ УЧАСТЬ У СОЦІАЛЬНОМУ ЖИТТІ ТА УСКЛАДНЮЮТЬ ДОГЛЯД.



ОСОБЛИВОСТІ ДОГЛЯДУ

Догляд – це комплекс заходів, які спрямовані на полегшення стану людини та задоволення її потреб. Базовий догляд забезпечує потреби людей, які внаслідок захворювань, травм, або порушень потребують допомоги при прийомі їжі, здійсненні гігієнічних заходів (туалет, прийом душу), одяганні/роздяганні, пересуванні, тощо.

ОСОБЛИВОСТЯМИ БАЗОВОГО ДОГЛЯДУ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ Є:

- ✓ Вміння розпізнати потребу особи. Дуже часто, особи похилого віку, які не можуть сказати про свої потреби, використовують для цього звуки, жести, міміку.
- ✓ Вміння безпечно та технічно здійснювати переміщення в різних положеннях: лежачи, сидячи, стоячи, застосовуючи відповідний рівень допомоги.
- ✓ Вміння попередити виникнення пролежнів та проблем із диханням.
- ✓ Вміння надати комфортне положення у ліжку, для прийому їжі, переміщення.
- ✓ Вміння активізувати та залучити особу до запропонованої діяльності.
- ✓ Вміння організувати оточення, яке сприяє покращенню самообслуговування та повсякденної діяльності.
- ✓ Вміння скласти план догляду та комунікувати з іншими членами команди та родичами/доглядачами, які приймають активну участь у догляді.

ВАЖЛИВІ ПРИНЦИПИ, ЯКИХ НЕОБХІДНО ДОТРИМУВАТИСЬ ПІД ЧАС ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОГЛЯДУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ:

- 1. Увага** фахівця повинна бути зорієнтована на особу, якій надається догляд.
- 2. Темп виконання** діяльності повинен бути повільний, комфортний для особи, якій допомагаємо.
- 3. Активізація** людини похилого віку шляхом залучення до активної участі в повсякденній діяльності
- 4. Безпечна та правильна техніка** виконання складових догляду, наприклад переміщення
- 5. Індивідуальний підхід** у догляді людини похилого віку, враховуючи її індивідуальні можливості та застереження щодо стану здоров'я.

Вище переліченим принципам має дотримуватися вся команда, яка надає послуги з догляду людині похилого віку.



СКЛАД КОМАНДИ, ЯКА НАДАЄ ПОСЛУГИ З ДОГЛЯДУ ЛЮДЯМ ПОХИЛОГО ВІКУ

До складу команди мають входити: члени сім'ї/доглядачі, лікар-геріатр, медична сестра та сестра по догляду, фізичний терапевт, ерготерапевт, терапевт мови та мовлення, соціальний працівник, психолог, дієтолог.



РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА В НАДАННІ ДОГЛЯДУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Фізичний терапевт – це член команди, який приймає участь у догляді та покращенні якості життя людей похилого віку:

- ✓ Визначає запит особи, рідних/доглядачів або персоналу і обговорює його з іншими членами команди.
- ✓ Проводить обстеження рухових порушень та функціональних можливостей особи та разом із іншими членами команди, складає індивідуальний план догляду, який стане однією «мовою команди» для досягнення запиту особи.
- ✓ Навчає членів команди/родичів основам переміщення та пояснює важливість знання та розуміння біомеханіки свого тіла під час переміщень.
- ✓ Тренує фізичні якості (витривалість та силу для виконання повсякденної діяльності, самообслуговування).
- ✓ Визначає ризик падіння, обстежуючи поєднання таких чинників як м'язова слабкість, порушення рівноваги та уповільнення реакцій при виконанні руху. (Інсульт, хвороба Паркінсона, складні форми серцевої недостатності є одними із багатьох чинників зниження функціонування і частих падінь).
- ✓ Підбирає положення для профілактики ускладнень (пролежнів, контрактур).

- ✓ Підбирає індивідуальні технічні засоби (крісло колісне, ходунки, палиці, милиці, тощо) та навчає безпечно ними користуватися.
- ✓ Структурує оточення для безпечного функціонування людини похилого віку. (Наприклад, розчищення поверхні підлоги і усунення предметів, за які можна зачепитись під час ходи (килимки, телефонні дроти тощо).

Фізичний терапевт, здійснюючи свою діяльність, застосовує усі п'ять принципів, яких необхідно дотримуватись при забезпеченні догляду для покращення якості життя людей похилого віку.



ДЕ МОЖНА ОТРИМАТИ ПОСЛУГИ З ДОГЛЯДУ?

Послуги з базового догляду для осіб похилого віку надають геріатричні пансіонати / будинки-інтернати, яких в Україні налічується більше ніж 90, приватні заклади та благодійні організації. Послуги надаються стаціонарно та вдома. Догляд включений у пакети паліативної медичної допомоги у закладах, які уклали договір з Національною службою здоров'я України (НСЗУ), на основі двох пакетів медичних гарантій “Стаціонарна паліативна медична допомога дорослим та дітям” (429 закладів) та “Мобільна паліативна медична допомога дорослим та дітям” (202 заклади). Відповідно до специфікації надання медичних послуг за цими напрямками, окрім догляду, до пакетів включені послуги фізичної терапії, медичної реабілітації, послуги із забезпечення асистивними технологіями для мобільності та інші. Послуги з паліативної медичної допомоги можна отримати безкоштовно, при отриманні скерування від свого лікуючого лікаря, з яким повинна бути укладена декларація.

БІЛЬШ КОРИСНОЇ ІНФОРМАЦІЇ
ВИ МОЖЕТЕ ОТРИМАТИ, ВІДВІДАВШИ ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ
УКРАЇНСЬКОЇ АСОЦІАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ:

КОРИСНІ ВЕБІНАРИ

ДЕМЕНЦІЯ

Інформація щодо догляду за людьми,
які мають прояви деменції та особливості
фізичної терапії.



ДЕПРЕСІЯ У ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ

Особливості її прояву та роль
фізичної терапії.



МАРЕННЯ/ DELIRIUM

Нейропсихіатричний синдром сильного
спантеличення, що часто зустрічається серед
людей із соматичними захворюваннями.



КАРТА доступних реабілітаційних послуг –
інструмент, який допоможе з пошуком
реабілітаційних послуг у вашому місті.

