

ПОНЯТИЕ «РЕАБИЛИТАЦИЯ». ЛЕЧЕБНО- ТРУДОВАЯ ТЕРАПИЯ КАК ФОРМА РЕАБИЛИТАЦИИ. ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ- УХОД И ЛЕЧЕНИЕ.



Многие люди ставят под вопрос реабилитацию в пожилом возрасте, сомневаясь, что здоровье и когнитивные функции мозга — внимательность, память, речь и другие — можно восстановить с течением времени. Однако нужно признать, что это возможно. Наша статья посвящена основным принципам и способам такой реабилитации.

ЕСТЬ ЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ?

Прогресс не стоит на месте и привел к тому, что демографическая ситуация в мире изменилась: людей преклонного возраста из года в год становится все больше. Согласно статистическим данным ООН, число людей старше 60 лет в 1950 году составляло 214 млн человек, в 1975 году и до конца 20 века — 350 млн человек, а в 2025 году, по прогнозам, вырастет до 1 млрд человек. Поэтому проблема реабилитации пожилых лиц становится все более острой. Выросла продолжительность жизни. В силу возрастных изменений организм изнашивается, подвергается заболеваниям опорно-двигательной системы, сердечно-сосудистым патологиям, болезням крови. В результате человек пожилого возраста может потерять способность трудиться и самостоятельно себя обслуживать. Старые люди становятся беззащитными перед жизненными обстоятельствами, поэтому более других нуждаются в реабилитации. Во многих странах мира действуют специальные программы реабилитации граждан преклонного возраста с целью улучшения качества их жизни и социальной адаптации. Эта тенденция стала повсеместной с 1982 года, когда в Вене прошла Всемирная ассамблея ООН, посвященная вопросам старения.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛЮДЕЙ ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА

Реабилитация — это комплекс мер, направленных на восстановление утраченных функций и возможностей человека в процессе старения. Включает медицинские, юридические, педагогические, профессиональные, социально-экономические аспекты. Для того, чтобы реабилитация прошла успешно, необходима не только своевременная медицинская помощь, но и поддержка со стороны окружения пожилого пациента. Тогда к человеку быстрее вернется трудоспособность и вера в свои силы.

Успех этого мероприятия напрямую зависит от желания самого человека жить полноценной жизнью, несмотря на преклонный возраст. Если сам по себе пациент позитивен и разносторонен, постоянно совершенствуется и занимается любимым делом,

несет ответственность за свое будущее, не хочет терять чувство собственного достоинства и уверенность в себе, то он будет медленнее стареть и, соответственно, дольше активно жить и работать.

Итак, реабилитация пожилых пациентов и инвалидов проходит в трех направлениях:

- возврат в социум;
- коррекционная работа, направленная на сохранение трудоспособности;
- создание условий для обеспечения самостоятельности человека в быту.
-

ОСОБЕННОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Программы реабилитации, созданные специально для пожилых людей и инвалидов, рассчитаны на продление жизни, улучшение самочувствия гериатрических пациентов. Однако некоторых возрастных изменений не избежать. Перечислим некоторые из них.

МНОЖЕСТВЕННОЕ ПОРАЖЕНИЕ ОРГАНОВ.

Сухие цифры медицинской статистики свидетельствуют о том, что пожилые люди нередко страдают от четырех и более хронических заболеваний. Именно поэтому, разрабатывая комплекс мер по реабилитации, нужно учитывать:

- прием пациентами большого количества лекарственных средств;
- специфическое проявление симптомов — не такое, как у людей молодого возраста;
- резкое ухудшение состояния в случае неоказания срочной помощи;
- развитие рисков и осложнений с каждым последующим годом жизни;
- поддерживающая терапия и медицинский контроль, которые необходимо организовать, несмотря на недавнее излечение от той или иной болезни

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Очень важно поддерживать в норме психологический фон пожилого человека, так как многие пожилые люди — до 40% — страдают от затянувшейся депрессии и плохого настроения. В этом виновато не только плохое здоровье, но и дефицит общения, чувство душевного опустошения и одиночества, отдаление близких. Эмоциональная помощь особенно полезна при выходе человека на пенсию, когда обрываются многие социальные связи, а их трудно восстановить в новом статусе. И тогда уже необходима социальная реабилитация.

ПРЕКЛОННЫЙ ВОЗРАСТ КАК ДИАГНОЗ

Многие люди старческого возраста воспринимают свои года как мрачный и безутешный диагноз, который нужно смиренно принять, и ничего с этим не поделаешь. Реабилитация для них — это бесполезная трата времени. Но самое плохое, что так считают не только сами пациенты, но и их родственники, и даже многие медработники, кивающие на возраст и разводящие руки, — мол, старость. Конечно, после общения с таким окружением у пациента быстро утрачивается желание жить и стимул бороться со своей болезнью. Задача реабилитолога в данном случае — поддержать моральный дух пожилого человека и создать правильный «боевой» настрой.

РЕАДАПТАЦИЯ ПРОХОДИТ МЕДЛЕННЕЕ

Процесс восстановления людей почтенных лет занимает немало времени: сам пациент и его близкие должны запастись терпением и спокойствием.

КОМПЕНСАТОРНЫЕ ФУНКЦИИ НАРУШЕНЫ

Процесс восстановления в рамках патронажа над пожилым человеком проходит медленнее, и не всегда один орган берет на себя функцию другого, как это происходит в молодом возрасте. Это нужно учитывать при разработке программы реабилитации и делать ее с учетом индивидуальных особенностей каждого пациента.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ С ПОМОЩЬЮ НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ



С возрастом пожилой человек сильнее реагирует на воздействие различных препаратов: риск возникновения аллергии и побочных эффектов у него повышается в разы. Пожилые люди нуждаются в подборе мягких методов лечения, с минимумом побочных явлений. Это могут быть традиционные способы (массаж, тепло- и физиолечение, оздоровительное плавание в бассейне, закаливание, магнитотерапия), так и нетрадиционные (арт-терапия, занятия с психотерапевтом).

КАКИМ ОБРАЗОМ ПРОХОДИТ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОЖИЛЫХ

Выполнение реабилитационных мероприятий проводится на основании определенных правил:

- Уделяется внимание психологическому здоровью гериатрического пациента, его эмоциональному настрою. Лечение осуществляют с учетом мнения человека.
- Разрабатывается план лечения, который доводится до пациента и одобряется им.
- Регулярный контроль физических данных и лабораторных исследований, определяющих фактическое состояние здоровья пациента (например, уровень глюкозы в крови, температура, артериальное давление, пульс, дыхание).
- Поощрение и моральная поддержка пациента с целью установления у него ровного и позитивного мышления, уверенности в собственных силах и успехе реабилитации.
- Побуждение к активному времяпрепровождению, желанию быстрее вылечиться и самому себя обслуживать.

Старение — одна из основных проблем общества, но если пожилые люди ведут здоровый образ жизни, не бросают интересное хобби, они не утрачивают активности. Им вряд ли понадобится социальная реабилитация, которая предполагает достижение полной

гармонии между физическим и эмоциональным состоянием пациента и окружающей средой, в которой он находится.

КАКОЙ БЫВАЕТ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТАРЕЮЩИХ ЛЮДЕЙ

Озвучим типы реабилитации для людей пожилого возраста:

Медицинская реабилитация, которая относится к специализированной медицинской помощи, направленной на поддержание или восстановление физических сил, улучшение мобильности. Такая реабилитация позволяет приобрести большую независимость, особенно после тяжелой травмы, болезни или операции. Для ее реализации используют:

- различные терапевтические возможности (физиопроцедуры, лечебную гимнастику для поддержания иммунитета и тонуса мышц, для нормализации кровообращения и лимфотока, устранения отеков, боли и воспаления);
- эрготерапию для улучшения подвижности пациентов;
- механотерапию с использованием специального оборудования, спортивных тренажеров и аппаратов;
- сеансы массажа, которые подходят для пожилых пациентов и инвалидов в период восстановления;
- лечение с помощью целебных трав;
- протезирование и изготовление индивидуальных ортезов;
- санаторно-курортный метод терапии;
- технические реабилитационные средства (специальные устройства для компенсации ограничений движения);
- подбор диетического питания для обеспечения и восполнения витаминов и минералов в пожилом организме, ускорения обмена веществ.
- Психологическая реабилитация, позволяющая настроить пациента преклонного возраста на позитивный лад, вернуть ему интерес к жизни и работе. Профессиональный психотерапевт учит, как справляться с тревожным состоянием, депрессией, как повысить самооценку и научиться быстро восстанавливаться после стресса. Специалисты подключают арт-терапию, фитолечение, ароматерапию, обучают основам медитации, могут использовать лекарственные препараты. Некоторые сеансы терапии проводятся в группах.
- Социальная реабилитация. Пожилые пациенты восстанавливаются с разной скоростью, некоторым требуется реабилитация в течение нескольких недель, другим — месяцев. Но для того, чтобы человек чувствовал себя нужным обществу, ему необходимо общение и признание. Социальная реабилитация направлена в первую очередь на:
 - приобщение пожилых к общественной жизни, стимулирование интереса к новым видам деятельности;
 - предложение социальной помощи;
 - мотивацию к самообслуживанию и экономической независимости;
 - улучшение жилищных условий и благополучия пациента, предоставление ему всех необходимых для полноценного существования технических средств и медоборудования;
 - организацию досуга и культурного просвещения;
 - поддержание духовного развития.

Социальная реабилитация требуется для того, чтобы пожилой человек или инвалид почувствовал вкус к жизни, обязательно нашел себя в обществе и достиг высокого статуса. Такой формат помощи реализуется на дому, адресно либо разово в форме выдачи единовременного материального пособия. Реабилитация может быть оказана в одном из социальных учреждений: домов-интернатов для инвалидов и престарелых, [реабилитационных центров](#), стационаров для неврологических больных, санаториях и профилакториях

- **Профессиональная (трудовая) реабилитация**

На основании многочисленных исследований и экспериментов ученые сделали вывод, что если в преклонном возрасте тренировать память и интеллект, это будет способствовать профилактике болезни Альцгеймера, старческого слабоумия и маразма, других расстройств и проявлений, свойственных глубоко пожилым людям. Те пациенты, которые не перестают разгадывать кроссворды, интеллектуальные загадки, головоломки, учат иностранные языки, сохраняют ясность ума, не теряют память, как их менее любознательные ровесники.

Для того чтобы начать профессиональную реабилитацию, необходимо разделить пожилых людей на группы, учитывая социальную активность пациентов. После этого можно применять:

- общественно-трудовой режим с акцентом на труд, восполнение знаний и приобретение новых навыков для возврата в профессиональную среду;
- лечебно-активный режим с поддержанием уже приобретенного опыта и знаний, включая самые незатейливые бытовые и коммуникативные навыки;
- лечебно-охранительный режим, который предполагает контроль за соматическими изменениями в организме.

Тот или иной режим реабилитации выбирается исходя из состояния здоровья пожилого пациента, его трудовой и социальной активности, интеллектуальных способностей.

Трудовая реабилитация охватывает терапию занятостью. Рассмотрим ее виды, которые практикуются в учреждениях соцзащиты:

- Рукоделие, включая шитье. Отлично развивает мелкую моторику рук, устраняет излишнюю нервозность, способствует укреплению памяти.
- Работа с деревом. Увлекательное занятие для пожилых людей и полезный навык, развивающий творческое мышление, усидчивость и внимание к деталям.
- Садовые работы. Сельхозработы на приусадебном участке могут сочетаться с ароматерапией, приносят видимые положительные результаты. Они подталкивают к планированию процесса выращивания садовых культур, улучшают навыки общения, мотивируют к поиску новой информации.
- Приготовление кулинарных блюд приносит массу положительных моментов, развивает самостоятельность.
- Спортивные занятия на тренажерах и массажерах, игры (шашки, шахматы, нарды, домино), а также подвижные игры (плавание, футбол, волейбол, ходьба) улучшают здоровье и самочувствие пациентов, энергичность, развивают интеллектуальные способности.
- Культурные мероприятия и искусство в самом разном проявлении (просмотр кино, занятия музыкой, роспись по дереву, живопись, пластика, обучение актерскому мастерству и др.)

- **ТРУДОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ – ПОКАЗАНИЯ, ОСОБЕННОСТИ И ЦЕЛИ**

Трудотерапия (окупационная терапия) – это современная методика реабилитации, направленная на полное вовлечение человека в трудовую деятельность. Впервые трудотерапия была использована в психоневрологических интернатах, после чего она получила большую популярность среди специалистов-реабилитологов, работающих с пожилыми и престарелыми людьми.

Данная методика также широко применяется в практике врачей Юсуповской больницы. Кинезитерапевты подбирают план реабилитационных мероприятий исходя из личных требований и особенностей каждого пациента.

ВИДЫ

Существует несколько видов трудотерапии, которые по отдельности или в комплексе применяются к группам людей с разными диагнозами:

- эрготерапия. Данная методика заключается в лечении посредством механического труда (трудотерапия). Для пожилых и инвалидов подходит вязание, шитье, вышивание крестиком или бисером, а также участие в легком фабричном производстве предметов ежедневного использования. Более молодые пациенты, проходящие лечение по методу эрготерапии, становятся работниками заводов по изготовлению предметов из дерева, фарфора, а также игрушек, одежды и кукол. Эрготерапия также может осуществляться дома с помощью любых подручных отходов материалов (кусочков ткани, пластмассовых бутылок, крышек и т.д.);
- спортивная физкультуротерапия. Метод основывается на ежедневном выполнении определенных спортивных упражнений с целью восстановления утраченных моторных функций. Это может быть утренняя гимнастика, коллективные занятия спортом на открытом воздухе, йога, плавание и т.д.;
- арт-терапия. Такая терапия заключается в лечении посредством занятий различными видами искусства: лепкой из глины, рисованием, работой с аппликацией или с песочной анимацией, занятиями музыкой и танцами. Также для более открытых людей существует вариант выступления на сцене перед аудиторией. В программу арт-терапии также ходят коллективные посещения театров, музеев, выставок и прочтение книг;
- гарденотерапия. Этот вид трудотерапии включает в себя работу с растениями, садом, уход за комнатными цветами, процесс взращивания новых растений и пересадка их в клумбы. Работа с землей наполняет человека, делает его более внимательным и развивает в нем чувство ответственности;
- игровая терапия. Данный метод получил название из-за своей основной деятельности – занятием развивающими играми с другими людьми. Игры могут быть как активные, так и настольные – главное, чтобы не было сильной конкуренции и каждый пациент смог себя проявить. Такая методика развивает коммуникабельность, пробуждает коллективный дух и улучшает общий настрой пациента.

Психологические основы трудотерапии заключаются в работе с самооценкой пациента. Очень часто после пережитых травм, повлиявших на работу двигательных функций или на мыслительную активность, человек начинает чувствовать себя некомфортно в мире здоровых людей, появляется чувство неполноценности, изолированности. Оккупационная терапия помогает справиться с этими проблемами, возвращая человеку веру в жизнь. Трудотерапия в Юсуповской больнице проводится опытными специалистами, которые могут оказать помощь любого характера в любое время суток. С нашими пациентами регулярно работает психолог, который внимательно следит за состоянием их психического здоровья.

ЗАДАЧИ

Трудотерапия – это метод, который помогает пациенту справиться со многими недугами и их последствиями. К целям трудотерапии относятся:

- обучение человека самостоятельному уходу за собой – выполнение ежедневной рутины, ухода за собой, приучение к самостоятельному приготовлению и поеданию пищи, уборка дома, уход за домашними животными и растениями;

- налаживание отношений с социумом – комфортное нахождение в компании, совместное времяпрепровождения, поиск новых друзей, коллективные игры, походы в общественные места (парки, кино, театры, музеи, супермаркеты и т.д.);
- трудоустройство и реализация себя через труд – работа по желаемой специальности, выполнение простых механических задач, планирование ежемесячного бюджета, общение с коллегами;
- планирование индивидуального досуга и личностного развития – подбор развивающих занятий, посещение курсов и культурных мероприятий, самостоятельное прочтение книг, учеба в школе или университете;
- развитие мелкой моторики рук – пальчиковая гимнастика, лепка из мягких материалов (глины, пластилина, полимерной глины), завязывание шнурков, обучение правописанию.

Доктора Юсуповской больницы работают не только с пациентами, но и с их семьями и друзьями, поскольку мотивация должна исходить в первую очередь от родных людей. Гармоничные отношения с близкими людьми играют большую роль в процессе реабилитации, поскольку у самого пациента не всегда может хватать душевных сил и стимула для выполнения тех или иных задач трудотерапии – в этом случае большую поддержку ему должно оказывать его окружение.

ЗАДАЧИ В ПСИХИАТРИИ

Окупуационная терапия является действенным методом реабилитации не только после тяжелых физических травм, но и вследствие психических расстройств разного характера. Существует ряд расстройств психоэмоционального состояния, которые могут быть исправлены путем регулярной трудотерапии:

- алкогольная или наркотическая зависимость. Трудотерапия для алкоголиков является прекрасным способом забыть о своей зависимости и полностью отдаться труду. При должном медикаментозном и терапевтическом лечении зависимость пропадает, и человек снова начинает жить прежней нормальной жизнью;
- умственная отсталость, расстройства аутистического спектра, синдром Дауна. Данные патологии являются врожденными и не поддаются лечению, поскольку заложены на генетическом уровне. Однако такие люди в своем большинстве очень эмпатичны, добры и способны к труду, поэтому трудотерапия дает им возможность жить полноценной жизнью, не чувствуя себя ущемленными или изолированными от общества;
- депрессивные состояния. Помимо медикаментозной терапии и регулярной работы с психотерапевтом, больным депрессией также очень важно отвлекаться от своего недуга и увлекаться интересным для них трудом;
- галлюцинаторный синдром. Люди с данным синдромом должны быть вовлечены в разноплановую работу полностью, чтобы избежать возникновения галлюцинаций. Однако в таких случаях стоит избегать механического труда, поскольку происходит вовлечение психики человека в переживания, вследствие чего могут случиться рецидивы заболевания.

Вовремя начатая реабилитация способствует быстрому восстановлению и возвращению человека к нормальной жизни. Люди, прошедшие курс трудотерапии, чувствуют в себе силы к развитию и планированию дальнейшей жизни, полной радостей и новых знакомств. Записаться на прием к врачу-реабилитологу возможно по телефону Юсуповской больницы, либо через форму обратной связи на сайте.

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Кожа пожилых людей имеет свои физиологические особенности, которые связаны с возрастными изменениями в организме. У стариков возникают различные дерматологические заболевания, не характерные молодым людям. Для предупреждения

патологии кожи необходим правильный гигиенический уход и регулярное наблюдение у врача.



ОСОБЕННОСТИ КОЖИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

В молодом организме клетки кожи постоянно обновляются – верхние слои эпидермиса отслаиваются, а новые клетки замещают отживший слой. В пожилом возрасте процесс деления и роста клеток замедляется, при этом ороговевший эпителий задерживается на поверхности тела, что придает коже матовый вид.

Возрастные изменения связаны с потерей жидкости, которая находится внутри клеток и в межклеточном пространстве. Это приводит к сухости кожных покровов, благодаря чему они имеют вид пергаментной бумаги.

Кожа пожилых людей содержит мало эластина и коллагена, отвечающих за упругость и эластичность. Объем подкожной жировой клетчатки значительно сокращается. Это вызывает образование морщин и обвисание кожи на лице и теле. Нарушение нормального деления клеток приводит к появлению доброкачественных и злокачественных новообразований.

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

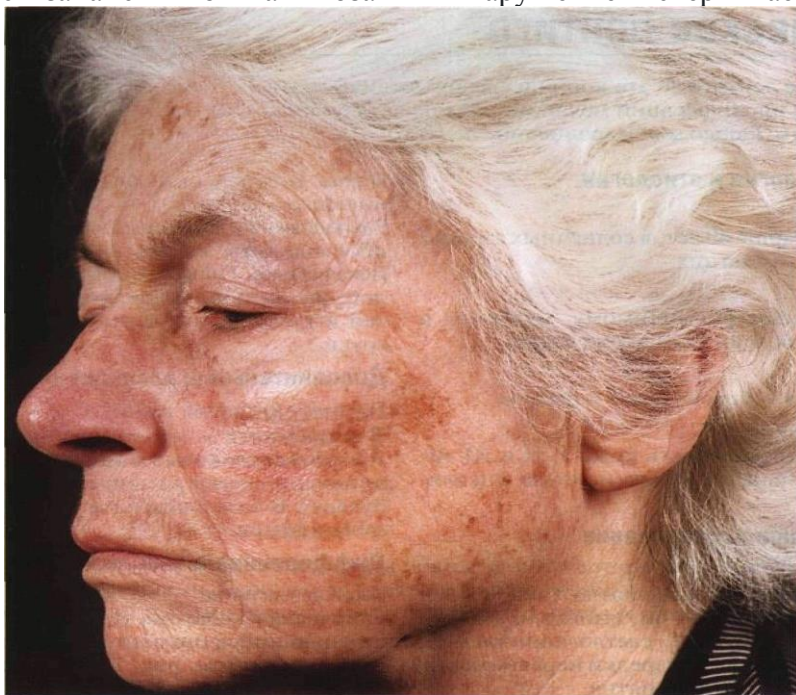
Особенности кожных покровов в пожилом и старческом возрасте приводят к развитию возрастных заболеваний. Частота возникновения патологии и тяжесть течения болезней требуют особого контроля со стороны лечащего врача. Рассмотрим некоторые заболевания кожи в старческом возрасте.

Старческая

пурпура

Тонкая кожа стариков отличается повышенной хрупкостью. Мелкие кровеносные сосуды не обладают достаточной эластичностью и часто подвергаются разрушению под

действием слабого физического воздействия. При этом на коже появляются кровоподтеки неправильной формы, которые подвергаются медленному рассасыванию. Патология не связана с гиповитаминозами и нарушением свертываемости крови и носит название



старческая пурпура.

Ксероз

Обезвоженная кожа, лишенная подкожно-жирового слоя, поражается **ксерозом**. Заболевание сопровождается появлением на теле мелких чешуек, которые располагаются на покрасневшей коже. Патология вызывает сильный зуд. При расчесывании образуются дефекты кожных покровов, которые инфицируются и вызывают нагноение.



Пигментные

пятна

Старческая кожа медленно обновляется и плохо переносит облучение ультрафиолетом. Пребывание на солнце вызывает формирование пигментных пятен на открытых участках тела: лице, руках, шее. Повторное облучение может вызывать быстрый рост пигментных образований и перерождение в рак.

Опоясывающий

лишай

В пожилом возрасте снижается функциональная активность всего организма, в том числе иммунной системы. Вследствие этого старики часто болеют вирусными инфекциями. Наиболее часто развивается **опоясывающий лишай**, возбудителем которого является вирус герпеса.

Заболевание характеризуется появлением на коже грудной клетки, лица, верхних конечностей болезненных пузырьков с прозрачным содержимым. Патологический процесс развивается при проникновении вируса в ослабленный организм или возникает вследствие реактивации ранее занесенной инфекции.

Новообразования

Нарушение роста и размножения клеток, несостоятельность защитной функции иммунитета приводит к появлению злокачественных новообразований. Часто формируются предраковые уплотнения на коже, которая часто подвергалась ультрафиолетовому излучению – солнечный кератоз. На его фоне может развиваться плоскоклеточный рак и базально-клеточная карцинома. Злокачественные опухоли обычно появляются на лице, имеют нечеткие контуры, розовый или коричневый цвет, подвергаются изъязвлению и распаду.

Для предупреждения заболеваний кожных покровов необходимо ежегодно проходить обследования у дерматолога и других специалистов. Для профилактики болезней следует правильно ухаживать за кожей. Не рекомендуют часто принимать душ или горячую ванну. Для мытья тела необходимо использовать нейтральное мыло и мягкую мочалку, после гигиенических процедур кожу смазывают питательным кремом. Во время проулок тело и голову закрывают одеждой из натуральных тканей. Старикам, прикованным к постели, регулярно проводят профилактику пролежней.