

ФІЗИЧНИЙ ТЕРАПЕВТ ЯК ЕКСПЕРТ МУЛЬТИКОМАНДИ У ДОГЛЯДІ ЗА ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

Микитин Л. М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
магістр фізичної терапії, ерготерапії,
асистент кафедри фізичної терапії, ерготерапії,
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
м. Івано-Франківськ, Україна*

В Україні, як і в багатьох інших розвинутих країнах, останніми десятиріччями значно зросла частка людей похилого віку. 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 [1, 2].

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) [1].

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.

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

Фізичний терапевт, здійснюючи свою діяльність, застосовує принципи, яких необхідно дотримуватись при забезпеченні догляду для покращення якості життя людей похилого віку. До таких важливих принципів, необхідно віднести:

- увагу фахівця, яка повинна бути зорієнтована на особу, якій надається догляд;
- темп виконання діяльності, який повинен бути повільний, комфортний для особи, якій допомагаємо; активізація людини похилого

віку шляхом залучення до активної участі в повсякденній діяльності; безпечна та правильна техніка виконання складових догляду, наприклад переміщення; індивідуальний підхід у догляді людини похилого віку, враховуючи її індивідуальні можливості та застереження щодо стану здоров'я [3].

Фізичний терапевт є одним з експертів команди, який приймає участь у догляді та покращенні якості життя людей похилого віку. Його роль полягає у виконанні таких завдань:

- 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).

Література

1. Лехан В. М. Система охорони здоров'я в Україні. Підсумки, проблеми, перспективи / Лехан В. М. К. : Сфера, 2003. 27 с.

2. Назар П. С. Загальний та спеціальний догляд за хворими з елементами фізичної реабілітації / П. С. Назар, Л. Г. Шахліна. К. : Медицина, 2006. 130 с.

3. Національна асамблея людей з інвалідністю в Україні. Особливості фізичної терапії у догляді за людьми похилого віку. 7 с. www.naiu.org.ua.