**Лекція 1**

**Загальні положення дисципліни «Основи фізичної реабілітації»**

Загальні положення дисципліни «Основи фізичної реабілітації». Медико-біологічні та соціальні аспекти здоров’я. Вступ у фізичну реабілітацію. Поняття «реабілітація», «фізична реабілітація». Історичні аспекти розвитку та становлення фізичної реабілітації. Загальнобіологічне обґрунтування сучасної теорії реабілітації.

Розвиток фізичної реабілітації в Україні. Структура системи реабілітації в Україні. Основні напрямки проведення реабілітаційного втручання. Сфера діяльності фахівця з фізичної реабілітації. Реабілітаційні центри, спрямування їх діяльності. Професійні права та обов’язки фахівця з фізичної реабілітації. Документи, які регламентують діяльність фахівця з фізичної реабілітації.

У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація, пов’язана із станом здоров’я населення. В таких умовах фізична реабілітація посідає провідне місце, оскільки використовується як ефективний засіб комплексного відновлення фізичного здоров’я та працездатності хворих, осіб із ослабленим здоров’ям, спортсменів, людей з особливими потребами. Вона діє за рахунок широкого впровадження основ здорового способу життя, використання різноманітних фізичних вправ та природних чинників як найбільш природо відповідних засобів оздоровлення, відновлення та профілактики багатьох захворювань, травм тощо.

Термін «реабілітація» має широке змістове розуміння і вживається в усіх сферах діяльності людини – політичній, юридичний, розумовій, спортивній медичній. У медицині вона визначається як процес відновлення здоров’я і працездатності хворих та людей з інвалідністю.

Нині існує відносно велика кількість різноманітних за напрямом, структурою та змістом визначень поняття «здоров’я».

У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ1946 ) - зазначено, що здоров’я — це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

За холістичного підходу здоров’я розглядається не лише як відсутність хронічних хвороб, а набагато ширше, як стан загального добробуту, благополуччя. Здоров’я — це життєва енергія, натхнення і задоволення від насиченого подіями життя. Це здатність ставити цілі й досягати їх, максимально реалізовувати свій потенціал. Це свобода від болю, руйнівних пристрастей, егоїзму та духовного занепаду.

Усі три аспекти здоров’я — фізичний, психологічний і соціальний — тісно взаємопов’язані (подібно до триноги, на якій встановлено фотоапарат: якщо одна з ніжок коротша за інші, стійкість триноги порушується). Тому важливо зберігати рівновагу і дбати про всі аспекти благополуччя.

Наприклад, у поході юнаки і дівчата не лише тренують своє тіло (дбають про фізичне благополуччя), а й гартують волю, навчаються чогось нового, отримують задоволення від спілкування з природою (психологічне благополуччя), а також приємно проводять час зі своїми друзями, вчаться бути командою, надихати і підтримувати одне одного (соціальне благополуччя).

Фізичне здоров’я (благополуччя) характеризує рівень розвитку і функціональні можливості органів і систем людського організму.

Базовими показниками фізичного здоров’я є робота серця, стан імунної системи і здатність організму засвоювати кисень. Ознаки фізичного здоров’я: чиста гладка шкіра, здорові зуби, блискуче, міцне волосся, рухливі суглоби, пружні м’язи, здорове серце, відчуття бадьорості протягом дня, висока працездатність.

Фізичне здоров’я забезпечує енергію для повсякденного життя, полегшує адаптацію до навколишнього середовища (наприклад, до погодних умов), допомагає виживати в екстремальних ситуаціях. Воно підвищує наші шанси захиститися від інфекцій і уникати травм, а також швидко одужувати, якщо захворів. Для підтримки фізичного здоров’я важливо повноцінно відпочивати, мати нормальну вагу тіла, піклуватися про свою фізичну форму, особисту гігієну, а також проходити регулярний медичний огляд і лікуватися в разі потреби. Також важливо уникати шкідливого впливу на організм тютюну, алкоголю, інших психоактивних і токсичних речовин.

Ознаками *фізичного нездоров’я* можуть бути:

* порушення сну,
* відсутність апетиту,
* нездатність витримувати фізичні навантаження,
* порушення травлення,
* зіпсовані зуби,
* нездорова шкіра,
* підвищена стомлюваність,
* загальна слабкість.

Не існує «здоров’я міра», за допомогою якого можна було б точно виміряти рівень свого здоров’я. Тому кожен оцінює його суб’єктивно (за власними критеріями). Тут важливо бути реалістом. Якщо під здоров’ям розуміти п’ять років без будь-яких хвороб і здатність пробігати марафонську дистанцію, небагато хто назве себе здоровим. А коли розуміти здоров’я як баланс і здатність швидко одужувати — чимало людей переконані, що вони здорові.

 Психологічне благополуччя

Більшість людей вважає себе здоровими, якщо у них немає ознак порушення фізичного здоров’я. Однак вони можуть мати захворювання, навіть хронічні чи невиліковні, які не виявляються жодними аналізами і пов’язані з порушеннями їхньої ментальної (емоційної, інтелектуальної чи духовної) сфери.

Наше психологічне благополуччя залежить від того, що ми думаємо про себе, як долаємо стреси, засвоюємо інформацію і приймаємо рішення. Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов’язують із гармонійною організацією психіки та її можливістю адаптуватися до стресів. Люди з високим рівнем психологічної рівноваги демонструють: позитивну самооцінку, яка тісно пов’язана зі здатністю керувати своїм життям; послідовність і передбачуваність, що свідчить про сформованість характеру;цілеспрямованість, яка ґрунтується на позитивному баченні майбутнього і потребі у самореалізації; автономність (незалежність), що забезпечується умінням приймати відповідальні рішення; відчуття єдності з іншими людьми, яке приносить у життя стабільність і наповнює його сенсом.

Психологічно врівноважені люди більше насолоджуються життям і легше долають виклики і проблеми. Вони навіть інакше ставляться до них. *«Здорова людина бачить у проблемах можливості, а хвора — у можливостях проблеми», — зауважив відомий психіатр Аллан Фромм.*

Психологічно врівноважені люди усвідомлюють свої почуття і вміють висловити їх у найкращий спосіб. Вони здатні прийняти мудре рішення, керуючись моральними цінностями і відповідальністю. У таблиці наведено деякі ознаки психологічного благополуччя, а також ознаки порушення психологічної рівноваги.

**Соціальне благополуччя**

Люди є істотами соціальними і не можуть нормально існувати без взаємодії з іншими людьми та суспільством. Важливим критерієм соціального благополуччя є показник соціальної адаптованості людини, який пов’язують з її здатністю ефективно спілкуватися та налагоджувати здорові міжособистісні стосунки, адаптуватися до соціальних норм і правил, що існують у суспільстві, взаємодіяти з державними інституціями.

Люди з високим рівнем соціального благополуччя: мають розвинені комунікативні навички, уміють слухати і говорити, уникають непорозумінь;

приязні у спілкуванні, демонструють толерантність і повагу до співрозмовника, їхня манера спілкування викликає повагу до них;у разі конфлікту дбають про інтереси всіх сторін, здатні запропонувати взаємовигідне рішення або піти на компроміс;легко знайомляться, добре почуваються навіть у незнайомій компанії;уміють дружити й обирати хороших друзів, дбають про приязні родинні стосунки;уміють надавати й отримувати допомогу, працювати в команді;здатні мотивувати і переконувати, бути лідером і вести за собою.

*Про низький рівень соціального благополуччя свідчать:*

часті конфлікти та непорозуміння;

відсутність близьких друзів, відчуття самотності;

надмірна сором’язливість, нездатність звернутися по допомогу;

нездорові стосунки в родині, у школі, з однолітками.

*Фактори, що впливають на здоров'я людини*

***Спадковість***

Спадковість — це те, що біологічно передається людині від батьків: колір очей, форма носа, зріст, особливості статури тощо. Науково доведено вплив спадковості майже на всі аспекти фізичного і психічного здоров’я. Однак це не знімає відповідальності кожного за своє здоров’я. Навпаки, ті, хто успадкував схильність до певного захворювання (наприклад, діабету), мають вести такий спосіб життя, щоб знизити ймовірність його виникнення.

Окрім фізичного здоров’я, спадковість впливає на базові інтелектуальні здібності й таланти — у спорті, музиці, образотворчому мистецтві.

***Медицина***

Якість і доступність медичних послуг — важливий чинник охорони здоров’я. У кризових ситуаціях він є вирішальним. Але набагато важливіше запобігти проблемам зі здоров’ям, тобто більше уваги приділяти профілактиці. Недаремно британці кажуть, що фунт профілактики кращий за тонну ліків.

***Середовище*** *(природне, техногенне, соціальне)*

Навіть прихильники здорового способу життя не в змозі повністю компенсувати вплив несприятливих кліматичних умов, забрудненого повітря, підвищеного рівня шуму, радіації чи наслідків соціальних потрясінь.

З-поміж *природних чинників* на здоров’я людей найбільше впливають несприятливі погодні умови. Влітку зростає ризик для людей із серцево-судинними захворюваннями, а восени і взимку збільшується кількість тих, хто захворів на застуду і грип. Ризикують і ті, хто потрапив у зону стихійного лиха: землетрусу, виверження вулкана, посухи чи повені.

*Технології* — це доступні нам досягнення технічного прогресу. Сучасні медичні технології у діагностиці та лікуванні серцево-судинних захворювань, ВІЛ-інфекції допомагають багатьом людям жити довше і мати кращу якість життя. Інші технології — пастеризація молока, дезінфекція у лікарнях, вакцинація — суттєво зменшили поширення інфекційних захворювань. Існують технології очищення викидів промислових підприємств, що уможливлюють зниження рівня забруднення довкілля. Однак розвиток технологій може і негативно позначатися на здоров’ї. Механізми та автомати майже повністю звільнили людину від фізичної праці. Нині багато хто провадить малорухливий спосіб життя: сидить на роботі, користується транспортом замість того, щоб ходити пішки, удома відпочиває перед телевізором або грає в комп’ютерні ігри. Рівень фізичної активності таких людей дуже низький, і у них виникають проблеми зі здоров’ям.

Негативним наслідком технічного прогресу є техногенні аварії, що загрожують життю і здоров’ю людей. Сукупний ефект техногенних забруднень (хімічних, радіаційних, шумових) впливає на кожного, хто живе у забруднених зонах або вживає вирощені у них продукти.

Термін реабілітація

*Соціальне середовище* — це насамперед родина, друзі, інші люди, з якими ви щодня спілкуєтеся. Сприятливе оточення — важливий чинник підтримання психологічної рівноваги.

Невід’ємною складовою життя підлітків є спілкування з однолітками (друзями, приятелями, однокласниками). Ті, хто дбає про своє здоров’я, можуть позитивно впливати і на здоров’я своїх друзів. А ті, хто поводиться ризиковано (курить, вживає алкоголь, порушує закон), нерідко психологічно тиснуть на своїх друзів, спекулюючи на їхній потребі належати до групи.

Соціальне середовище людини не обмежується її найближчим оточенням. На здоров’я впливають і такі соціальні чинники, як культура та засоби масової інформації. Особливості національної кухні, народні традиції, релігія — усе це елементи культури, які можуть впливати на здоров’я. Пізнання культури свого народу допомагає краще зрозуміти самого себе, сприяє формуванню ідентичності, а ознайомлення з різними культурами спонукає краще розуміти інших людей, формує толерантність.

*Засоби масової інформації (ЗМІ)* — телебачення, Інтернет, радіо, газети, журнали — надають інформацію. Вони також відіграють вирішальну роль у формуванні громадської думки. На жаль, не вся поширювана у ЗМІ інформація є достовірною. Так, реклама має на меті збільшення прибутків від продажу товару, тому нерідко висвітлює лише його кращі якості й приховує недоліки. Тому під час вибору товарів, продуктів, від яких залежить наше здоров’я, довіряти треба лише достовірним джерелам інформації (наприклад, публікаціям професійних організацій у сфері охорони здоров’я — Академії медичних наук, Міністерства охорони здоров’я, державних санітарних служб тощо).

***Спосіб життя***

Здоров’я і благополуччя залежать передусім від нас самих. Кожному під силу правильно харчуватися, покращувати фізичну форму, керувати стресами, не курити, не вживати алкоголь чи інші психоактивні речовини. Кожен здатен подбати про своє довкілля, гармонійні стосунки з оточенням, особистісний розвиток і наповненість життя глибоким сенсом.

Якщо ми нічого не робимо для свого здоров’я, переживаємо багато стресів, маємо шкідливі звички і схильність до невиправданих ризиків, рівень і резерви здоров’я знижуються.

А коли підтримуємо добру фізичну форму, живемо в гармонії зі своїм внутрішнім світом і світом навколишнім, протистоїмо негативному впливу оточення, то зазвичай досягаємо високого рівня благополуччя.

Організація та управління системою реабілітації хворих

Система реабілітації хворих – це процес впливу на них та їх соціальне оточення, усі структурні компоненти якого соціально підпорядковані розв’язанню проблеми попередження інвалідності хворих з тимчасовою втратою працездатності та повернення інвалідів до суспільно корисної праці. Система реабілітації складається з: органів, які організовують, координують діяльність окремих установ, що здійснюють реабілітацію та управляють нею; установ (служб) реабілітації різних організаційних форм і типів, що реалізують реабілітаційні програми; реабілітаційних програм; об’єкта реабілітації: хворий (з тимчасовою втратою працездатності чи інвалід), який входить до системи, як той, що підлягає реабілітації, та виходить з неї, як реабілітований.

Управління системою реабілітації

Керівна роль в організації і проведенні медичної та соціальної реабілітації в Україні належить Міністерству охорони здоров’я і Міністерству праці та соціальної політики. На державному рівні функціонують центри та відділення реабілітації при науково-дослідних інститутах України. Вони є науково-методичними центрами та науково-практичними установами. Органом, який об’єднує співпрацю усіх реабілітаційних установ в області, є Реабілітаційна Рада при обласному Управлінні охорони здоров’я облдержадміністрації. Вона виконує організаційну, методичну та контролюючу функції.

Мультидисциплінарна команда – це група фахівців різних спеціальностей, які надають реабілітаційні послуги особі, яка їх потребує, для забезпечення відновлення або компенсації наявних обмежень життєдіяльності.

До складу мультидисциплінарною команди, зокрема, можуть входити:фізичний терапевт; ерготерапевт; лікар фізичної та реабілітаційної медицини; лікар-невролог;психолог;фахівець із соціальної роботи/соціальний працівник;лікарі інших спеціальностей і спеціалісти освітньої чи соціальної сфери (у разі потреби).Крім цього, в процесі реабілітації хворих беруть участь педагоги, психологи, соціологи, юристи, представники органів соціального забезпечення, підприємств, профспілкових організацій. Їх діяльність спрямована на адаптацію людини до того стану, у якому вона опинилася, розв’язання питань професійної працездатності, працевлаштування, умов праці та побуту, надання інвалідам технічних засобів, вступу до товариств та об’єднань, у тому числі і спортивних.

Головна мета ефективної реабілітації, що здійснюється мультидисциплінарними командами – це підвищення рівня функціональної незалежності пацієнта!!!

**Питання для самоконтролю:**

1. Визначення поняття “реабілітація”.
2. Система реабілітації (за визначеннямекспертів ВООЗ).
3. Роль реабілітації у суспільстві (соціальне, економічне значення).
4. Складовівпливуна “здоров’янації”.
5. Мета й завдання реабілітації.
6. Основи реабілітації (біологічні, психічні, морально-етичні, науково-медичні, соціально-економічні).
7. Реабілітаційні заходи (медичні, психологічні, фізичні, педагогічні, соціальні, трудові, технічні, правові).
8. Медико-біологічні аспекти реабілітації.
9. Адаптивно-пристосувальний процес, його роль у збереженнібіологічного виду.
10. Адаптивнийпотенціалорганізмулюдини
11. Розвиток фізичної реабілітації в Україні.
12. Структура системи реабілітації в Україні.
13. Основні напрямки проведення реабілітаційного втручання.