

## Тема 8

# РЕАБІЛІТАЦІЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ЯК НАПРЯМОК СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

### План

1. Поняття «геронтологічна реабілітація». Види геронтологічної реабілітації, їх зміст.
2. Проблеми геронтологічної реабілітації.
3. Правила роботи з клієнтами похилого віку в процесі реабілітації.

### *Література:*

1. Мацкевич Ю.Р. Соціальна робота з людьми похилого віку: навч. посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 339 с.
2. Усова О.В. Основи геронтології: конспект лекцій. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2013. 130с.
3. Актуальні питання геронтології і геріатрії у практиці сімейного лікаря : навчальний посібник для лікарів-інтернів і лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Ю. В. Вороненко та ін.; за редакцією Ю. В. Вороненка, О. Г. Шекери, Л. А. Стаднюка. Київ : НМАПО імені П. Л. Шупика, 2015. 528 с.
4. Барден І., Фогель А., Водрашке Г. Домашня опіка хворих і немічних. Великий довідник видавництва «ТРИАС» : практич. курс для вивчення і довідок : посібник / пер. з нім. С. Радомської. Львів : Стрім, 2000. 315 с.

Проблема реабілітації осіб пенсійного віку надто складна і має комплексний характер. Стратегія реабілітації людей похилого віку полягає в розробці, по-перше, впливів, які зменшують темп старіння, розвиток вікової патології; по-друге, засобів, які підвищують уже наявний низький рівень працездатності. У глобальному плані проблема вікової реабілітації збігається з проблемою продовження тривалості життя.

**Геронтологічна реабілітація** – процес, спрямований на збереження, підтримку, відновлення функціонування людей похилого і старого віку в суспільстві та досягнення їхньої незалежності, поліпшення якості життя, емоційного благополуччя.

**Метою** геронтологічної реабілітації є забезпечення можливості людям похилого віку виконувати повсякденні зобов'язання, відновлення їх становища в сім'ї та суспільстві.

ВООЗ чітко визначив три цілі геронтологічної реабілітації:

- реактивація – заохочення старої людини, що знаходиться в пасивному стані, до відновлення активної повсякденної діяльності;
- ресоціалізація – стан, коли стара людина внаслідок хвороби чи під час її відновлює контакти із сім'єю, сусідами, друзями і самостійно виходить зі стану

ізоляції;

- реінтеграція – повернення в суспільство старої людини, від якої очікують участі у нормальному житті та посильній корисній діяльності.

У геронтологічній реабілітації виділяють такі її види:

- медична;
- соціальна;
- психологічна;
- професійно-трудова реабілітація.

Під **медичною реабілітацією** старих людей варто розуміти комплекс лікувальних заходів, спрямованих на підтримку фізіологічних функцій організму, а в разі виникнення захворювання – їх відновлення з метою забезпечення умов для адаптації, реадаптації та повернення до самостійного життя. Цей аспект реабілітації, пов'язаний в основному з лікувальними заходами, включає питання госпіталізації, диспансерного спостереження, організації раціонального харчування, рухової активності й т.п. У комплекс заходів медичної реабілітації входять також фізіотерапія, лікувальна фізкультура, трудотерапія, ортопедія, забезпечення технічними компенсуючими засобами, окулярами, слуховими апаратами, ортопедичним взуттям.

**Соціальна реабілітація** означає підготовку до раціонального способу життя в пенсійний період. Активізація суспільного життя передбачає заходи щодо розширення сфери спілкування шляхом організації клубів за інтересами, об'єднань художньої самодіяльності, суспільної роботи, відновлення різноманітних видів наставництва, розширення комунально-побутових послуг тощо. Актуальним заходом може бути пропаганда курсів загальної освіти за типом «університетів третього віку». При навчанні людей похилого віку необхідно застосовувати спеціальні, психологічно обґрунтовані методи, наприклад, подання матеріалу невеликими частинами, часте і довготривале його повторення, вибір легкого для засвоєння матеріалу, практичний показ та тренування ремеслових навичок. Навчання людини в похилому віці вважається одним із способів продовження активного життя та соціальної інтеграції.

**Психологічна реабілітація** містить психологічні методи поліпшення емоційного стану людини та різноманітні види психотерапії. При всій своїй ефективності психотерапія не вирішує соціальних проблем, а лише забезпечує психологічно сприятливий фон, який пом'якшує суб'єктивні відчуття літньої людини. У вирішенні проблем старої людини соціальний працівник не завжди має можливість безпосередньої співпраці з професіональними психологами та психотерапевтами. Тому він повинен оволодіти основними практичними методами, які застосовуються психотерапевтами, вміти надати необхідну психологічну допомогу, з'ясувати мотиви поведінки, психологічний клімат та душевний стан старої людини, проводити консультації, бесіди з людьми похилого віку з метою допомогти людям знизити рівень тривожності через кращу орієнтацію у зовнішніх та внутрішніх процесах, стати активним суб'єктом свого життя в цілому.

Особливе місце в роботі з людьми похилого віку посідає *соціальна терапія*. У практиці широко використовуються індивідуальна та групова форми терапії.

Індивідуальна терапія застосовується до клієнтів похилого віку, вирішення проблем яких потребує конфіденційності, які не можуть брати участь у колективній терапії за станом здоров'я або в силу характеру. Методика полягає в застосуванні прийомів самовиховання та самонавіювання за допомогою аутогенного тренування. До них відносяться такі прийоми: самоаналіз, самооцінка, переоцінка особистості та власного минулого, з'ясування індивідуальних «психологічних бар'єрів», створення бажаного образу «Я» та ін.

Групова терапія разом з індивідуальною дозволяє клієнтові похилого віку подивитися на себе очима групи, скоригувати свою поведінку, посилити ефективність індивідуальної терапії. Це можуть бути загальні вправи (релаксація, участь у "конструктивному сперечанні", гра у рольові ситуації, переказ біографій, обговорення анонімної історії хвороби і т. ін.). До групових методів терапії можуть відноситися тренінги соціальних навичок у місцях їх спільного проживання (комунальна квартира, інтернат, спеціалізовані будинки для старих тощо). Фахівці організують дискусії на відповідну тему, бесіди-спогади про минуле і т. ін.

Групова та індивідуальна терапія клієнтів похилого віку може органічно поєднуватися з музичними заняттями (хоровий спів, прослухування знайомих мелодій естрадної та класичної музики), з малюванням, вишиванням, в'язанням тощо.

**Професійно-трудова реабілітація** визначається як сукупність юридичних, виробничих, педагогічних, організаційних та інших необхідних заходів, спрямованих на підтримку, підвищення і відновлення професійної працездатності людини.

Професійно-трудова реабілітація містить у собі виробничу адаптацію до своєї професії, що передбачає адекватне виробниче навантаження, раціональний режим роботи, перерозподіл на робочі місця й професії, перехід з основних видів роботи в допоміжні, зміну характеру й структури діяльності, зниження щільності робочого часу, зменшення зайнятості на основних операціях і збільшення її на допоміжних, скорочення періодів безперервної роботи, збільшення тривалості наступного відпочинку, розподіл роботи на етапи й ін. Велика увага повинна приділятися формуванню трудових колективів із загальними особистісними, психосоціальними й психомоторними характеристиками індивідів, із психосоціальною кореляцією взаємин у колективі. Підготовка до переходу на пенсію повинна проводитися у вигляді профорієнтаційної роботи в передпенсійний період, що полягає в тренуванні професійно значущих функцій, навчанні й перенавчанні трудовим звичкам, у переведенні на полегшені умови діяльності у звичайному виробництві. Профорієнтація в передпенсійному віці спрямована на надання відповідних знань із раціональних форм організації роботи для людей похилого віку, про медико-фізіологічні переваги таких форм, про можливості раціонального працевлаштування після досягнення пенсійного віку. Зрештою, пільгове

пенсіонування, надомна робота, посилене фізичне навантаження в домашніх умовах.

Ефективність реабілітації можна розглядати за трьома параметрами:

- фізіологічна ефективність, тобто поліпшення або стабілізація функціонального статусу;
- економічна ефективність, тобто збільшення продуктивності роботи й скорочення строків ресоціалізації старіючих працівників;
- соціальна ефективність, тобто усунення шкідливого впливу навколишнього середовища.

При організації геронтологічної реабілітації необхідна комплексна оцінка всіх сторін життя літньої людини, у тому числі опис і пояснення проблем і способів їхнього усунення, визначення потреби в різних геріатричних службах, пошук ресурсів, фінансування програм роботи з літніми людьми, орієнтованих на інвалідів.

Принципово важливим для геронтологічної реабілітації є виявлення так званої групи ризику. До неї належать:

- особи віком 80-90 років і старші;
- самотні старі люди (які не мають близьких родичів);
- старі жінки, особливо самотні й вдови;
- подружжя старих людей, що проживає ізольовано;
- бездітні старі люди;
- люди похилого віку, які страждають важкими захворюваннями або фізичними недоліками;
- люди похилого віку, змушені жити на мінімальне державне або соціальне утримання (або на якісь незначні засоби).

Виявлення таких груп підвищеного ризику дозволить визначити потреби цих груп у реабілітації. Проте здійснювати реабілітацію старих людей досить складно, тому що з віком зростає відчуженість людини, пасивність, відсутність реальної перспективи в поліпшенні соматичного здоров'я.

Основними елементами реабілітації людей похилого віку повинні бути:

- активний спосіб життя;
- організація посильної трудової діяльності;
- організація дозвілля й відпочинку;
- відновлення втрачених функцій і навичок.

У роботі з людьми похилого віку необхідно дотримуватися таких правил:

- надавати можливість індивідуальних занять для клієнта;
- разом з клієнтом похилого віку визначати короткострокові й реально досяжні для нього цілі реабілітаційних заходів;
- обирати способи навчання, необхідні даному клієнтові;
- говорити повільно, чітко вимовляючи слова, використовувати короткі, конкретні речення;
- давати клієнтові чіткі інструкції й просити його повторити їх;

- іноді клієнтові потрібно продемонструвати ту або іншу процедуру, щоб він зміг її відтворити;

- адаптувати навчання до змін органів почуттів: не кричати, говорити в більш низькій тональності; слухові апарати повинні бути в робочому стані; - усувати побічні шуми й інші відволікаючі фактори; забезпечити необхідне освітлення; використовувати великий шрифт при роздруківці матеріалів; окуляри повинні бути із чистими скельцями;

- надавати клієнтові посильну допомогу в навчанні;

- урахувати емоційний стан літньої людини, її уявлення про захворювання й лікування;

- враховувати потреби клієнта;

- виявляти до клієнта співчуття, терпіння при формуванні у нього навичок;

- заохочувати літню людину виконувати завдання самостійно;

- говорити літній людині про її здібності й успіхи в навчанні, не загострювати увагу на недоліках.

Геронтологічна реабілітація – процес довготривалий, вона можлива лише при широкому й тісному співробітництві закладів охорони здоров'я і соціального захисту. Вкрай важливим є наявність у кожної старої людини будь-якої мети в житті, окрім подолання або попередження старечої немічі, та бажання прожити якнайдовше.