

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение Эрготерапевтических упражнений
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Восстановление природной способности человека к саморегулированию, самовосстановлению и поддержанию здорового состояния организма
Содержание Проекта	<ol style="list-style-type: none">1. Актуальность проекта2. Что такое Эрготерапия?3. Методы, используемые в эрготерапии4. Основные принципы и область применения эрготерапии5. Методика Монтесорри6. Бизиборд – доска Монтесорри7. Бизиборд как средство сенсорного развития8. Три группы упражнений по эрготерапии9. Эрготерапия – комплект базовых тренажеров10. Польза эрготерапии
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Великородных Светлана Анатольевна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 1, Социальный работник.

1. Актуальность проекта

Физическая активность и качества жизни людей особенно актуальна для демографии современного общества.

Решающее значение для независимости имеет проблема самообслуживания в повседневной жизни.

Некоторые люди имеют физические или умственные нарушения — врожденные, приобретенные или просто вследствие естественного старения.

Исследования Евростата показывают, что к концу 2040 года пожилые люди со значительной и тяжелой инвалидностью будут составлять 6,5%, то есть 24,5 млн. человек. Поэтому профилактика и распространение передового опыта помогут людям улучшить качество жизни.

«Стареть, это немного грустно, но это единственный способ жить дольше», — сказал Френч.

Преждевременное старение — это чаще всего результат отсутствия физических упражнений, причем не только физических, но и умственных, интеллектуальных.

Чтобы людям принимать активное участие в общественной жизни, им следует продолжать обучение на протяжении всей жизни.

А здоровый образ жизни — правильное питание, умственная и физическая активность, социальная активность — способствуют нормальному и естественному процессу, называемому активным, здоровым старением.

Одним из принципов физической и социальной реабилитации является применение эрготерапевтических подходов.

Использование эрготерапии позволяет противодействовать преждевременному старению организма на максимально возможном структурном и функциональном уровне.

Рекомендуются формы групповой деятельности, но при отсутствии такой возможности можно заниматься самостоятельно, следуя инструкциям по самостоятельному и правильному выполнению эрготерапевтической деятельности.

2. Что такое Эрготерапия?

Эрготерапия в дословном переводе обозначает «лечение действием, лечение активностью».

Эрготерапия - это совокупное определение множества методик, использующих в качестве основного средства физическую активность человека, направленных на восстановление и поддержание навыков самообслуживания и повышение социальной активности.

Важной особенностью, определяющей успех, является активное участие человека в своем лечении. Без участия самого человека эрготерапия невозможна. Иными словами, человек всё делает сам: он сам себя заново переобучает.

Одно из важных направлений деятельности – эрготерапия суставов. Восстановление функции суставов, такие как: опора и движение; манипуляция с предметом, захват; коммуникация, жестикуляция. Иными словами, происходит восстановление подвижности суставов, восстановление движений рук (ног) и контроля над движением, восстановление функциональной активности, что необходимо в обычной жизни.

Эрготерапия суставов может применяться при многих заболеваниях, таких как травмы, переломы, инсульты, неврологические заболевания, ревматизм, ревматоидный артрит, контрактуры, воспалительные заболевания, туннельные синдромы и т.д.

Цель в эрготерапии - все мероприятия должны быть направлены на достижение конкретных, понятных и измеримых целей. Все цели терапии ставятся ориентируясь, прежде всего, на потребности человека. Основная и главная черта эрготерапии – комплексный подход к устранению проблемы и индивидуальный подход к каждому человеку. Обучение утраченным навыкам самообслуживания проводится, исходя из реальных возможностей человека.

Снижение потребности в постоянном постороннем уходе, повышение самооценки и позитивного отношения к себе и не только - основные цели эрготерапии.

Эрготерапия не ограничивается лишь восстановлением утраченных способностей и навыков. Главная её задача – адаптация человека к нормальной жизни, обретение им, если не полной, то хотя бы частичной самостоятельности и максимальной независимости.

Эрготерапия не является разновидностью лечебного массажа или гимнастики, ибо эта наука охватывает несколько областей, включая психологию и социологию, не говоря уже о медицинской сфере.

Применяя эрготерапию на практике, можно не только улучшить координацию движений и моторику человека, но и обеспечить ему настоящий психо-эмоциональный подъём.

3. Методы, используемые в эрготерапии

- **Тренинги Активности повседневной жизни (ADL)**

Данные тренинги направлены на восстановление и поддержание базовых навыков самообслуживания, таких как одевание, прием пищи, умывание, перемещение в постели и т.д.

- **Нейропсихологический тренинг**

Тренинг направлен на восстановление умственных и познавательных способностей человека, на восстановление памяти, на способность удерживать внимание, а также на способность вовремя его переключать.

- **Тренинг преодоления неглекта**

Неглект - это нарушение восприятия пространства и собственного тела, выражающееся в игнорировании паретичной половины туловища и/или пространства и информации с пораженной стороны. Для преодоления неглекта используются различные приемы привлечения внимания к пораженной стороне: подбираются зрительные и тактильные стимулы. В первую очередь человека нужно научить помнить о том, что он недостаточно внимания уделяет одной стороне.

- **Методы сенсорной интеграции**

Данный метод позволяет с помощью различных стимулов (тактильных, проприоцептивных, и т.д) восстановить ощущение отдельных частей тела, их положения в пространстве, направления и скорости движения.

- **Зеркальная терапия**

Проводится с использованием зеркала, которое устанавливается таким образом, чтобы созданное отражение здоровой конечности воспринималось как больная конечность. Зеркальная позволяет преодолеть отвыкание от больной конечности.

- **Метод Перфетти- метод прикосновений**

С помощью данной методики человек получает возможность заново получать информацию от собственного тела, метод позволяет научить ощущать свое тело, различать положение частей тела. За счет такого переобучения можно значительно улучшить контроль за движениями и уменьшить спастичность. Человек учится различать прикосновения по силе, направлению, жесткости, текстуре и т.д.

- **Базальная стимуляция**

Это метод, благодаря которому у человека с ограничением функций частей тела происходит стимуляция органов восприятия и обработки информации при помощи самых простых (базовых - от basis, основных) раздражителей, вследствие чего эти ограничения снимаются.

- **Методы рефлекторной интеграции**

Метод направлен на подавление и интеграцию сохраняющихся рефлексов новорожденных.

- **Когнитивно-поведенческая терапия**

Это метод коррекции психологических проблем, при котором выявляются сознательные и неосознанные причины (негативные установки - когниции) и вырабатывается тактика для их корректировки.

4. Основные принципы и область применения эрготерапии

Основные принципы эрготерапии заключаются в следующем:

- при планировании эрготерапевтической деятельности учитывает все особенности человека;
- эрготерапия напрямую направлена на выполнение значимых действий, которые помогают реабилитироваться человеку;
- постоянно активное действующая практика помогает найти новые способы и методы для проведения эрготерапии;
- при проведении эрготерапии учитывать и принимать во внимание различные культурные нормы и обычаи человека;

Области применения Эрготерапии

Нашла свой отклик во многих медицинских сферах, так как она является ключевой частью большинства реабилитационных мероприятий, чаще же всего оккупационная терапия применяется в неврологии. Так, она помогает восстановиться человеку: при параличе тела, проблемах с опорно-двигательным аппаратом, после инсульта либо черепно-мозговой травмы. Также оккупационная терапия довольно часто применяется в реабилитации психологических заболеваний. В независимости от метода применения данной медицинской науки, необходимо соблюдать и подбирать индивидуальный подход обучения и общения.

- **Физическая реабилитация.** Где учат ходить и выполнять простые навыки по самообслуживанию, помогают укрепить атрофированные мышцы.
- **Повышение психологического тонуса.** Занятия позволяют меньше концентрироваться на тягостных мыслях о своей бесполезности, поверить в свои силы. Позволяет раскрыть человеку потенциал, ощутить себя нужным.
- **Восстановление мелкой моторики.** Для большинства людей письмо или застегивание мелких пуговиц является обыденным действием, а для некоторых – это успех. Постепенно улучшая моторику, люди расширяют свои возможности.
- **Повышается интеллект и укрепляется воля.** Обдумывание решений приводит к тому, что мозг начинает лучше функционировать, а усилия, приложенные для достижения цели, способствуют выработке силы воли.
- **Общение в социуме.** При решении проблем люди учатся общаться, это приводит к тому, что формируется позитивное восприятие и проходит депрессия.
- **Гимнастика для тренировки мышц и улучшения мелкой моторики.** Человека просят открывать двери рукой в которой ограничено движение, собирать пазлы или застегивать пуговицы. Также выполняются упражнения для координации при ходьбе. Все движения проделываются в рамках трудовой методики и комплекс упражнений воспринимается, как привычные бытовые действия. По мере улучшения двигательных функций рекомендуют вязать, заниматься оригами или раскрашивать деревянные заготовки. Занятия должны доставлять удовольствие человеку.
- **Облегчение передвижения.** Помогает человеку научиться ходить с помощью костылей, ходунков или трости. Если ходьба невозможна, то требуется обучить человека пользоваться коляской.

5. Методика Монтессори

Образовательная система, созданная итальянским педагогом Марией Монтессори, широко применима в практиках интеллектуальной адаптации как подрастающих детишек, так и людей, страдающих посттравматической потерей памяти, а также деменцией, в том числе возрастной.

Основной акцент этой методики направлен на развитие мелкой моторики, концентрации и создания самооценки.

Девиз методики: “Помоги мне сделать это самому”. И этот девиз дает понять, что суть методики заключается в самостоятельном и свободном обучении.

Человеку не нужно навязывать какие-то определенные знания в определенный период жизни. Человек сам тянется к тем знаниям, которые необходимы ему в данный момент.

Человек помещается в специальную обучающую среду с дидактическими материалами.

Специфика обучения

В медицинских и социальных центрах, где оказывается помощь возрастным категориям граждан, применяется особая методика Монтессори - Монтессори для пожилых.

По сути это та же система занятий, которая практикуется в детских дошкольных учреждениях, только немного изменённая с поправкой на возраст и разную степень потери памяти, вызванной такими проблемами, как - болезнь Альцгеймера; - инсульт; - индивидуальное заболевание.

Разбивать на части

Важно, чтобы задание было разбито на несколько более мелких задач или этапов. Это даёт человеку возможность, не торопясь, добиваться успехов и при этом уменьшает вероятность забывания. Ключевые факторы, позволяющие подопечному ставить свои маленькие рекорды, это:

- повторение; - закрепление результата с хорошим настроением; - использование как можно большего числа из всех своих пяти чувств при выполнении заданий.

Тактильные материалы для практик

Существует много подручных средств, которые можно продуктивно использовать в занятиях по Монтессори с пожилыми людьми.

Например, это: - паззлы; - материалы для чтения, напечатанные большим ярким шрифтом; - флаги стран мира; - интерактивный алфавит.

Не потерять оставшееся...

Бывает, что невозможно сразу подобрать материалы и задания, которые соответствовали бы прежним увлечениям и пристрастиям подопечного. Но это не должно остановить процесс обучения. Необходимо придумать что-то хотя бы частично отвечающее тем навыкам, которые ещё сохранились у человека, и начинать с ним работать, чтобы он окончательно их не потерял. И, конечно же, нужно придерживаться принципа разбивания задания на небольшие этапы.

6. Бизиборд - доска Монтессори

Бизиборд (от англ. busy board) получил популярный перевод “занимательная доска”.

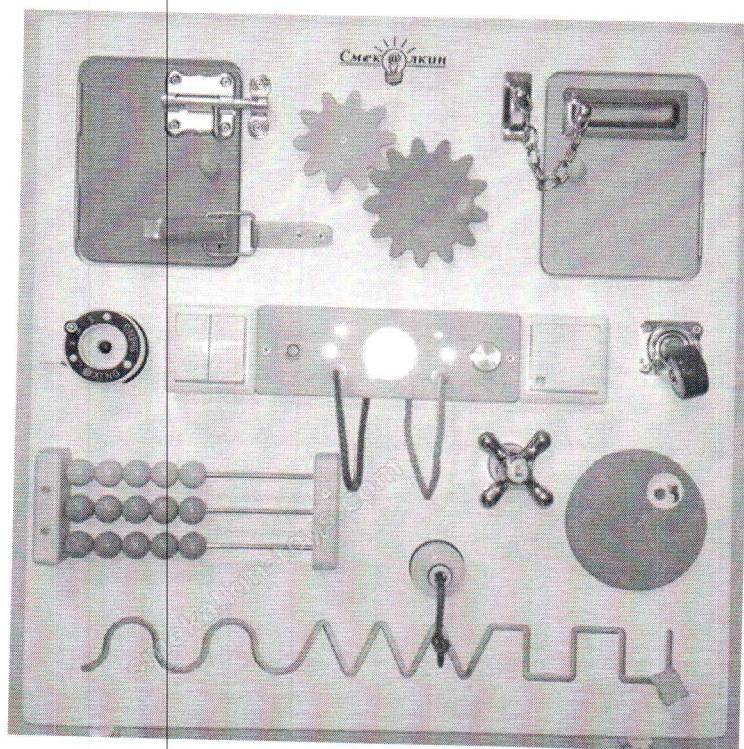
В классическом варианте бизиборд — это доска прямоугольной формы, на которой закреплены различные развивающие элементы, с которыми взаимодействует человек.

Как правило — это такие элементы, которые можно трогать, дергать, крутить, щелкать, открывать, нажимать и так далее.

Список самых распространенных элементов бизиборда:

- замки, защелки, дверные цепочки, шпингалеты
- колокольчики
- счеты
- молнии, липучки, петельки с пуговицами
- колесики
- кнопки и переключатели
- часы
- лабиринты
- световые и звуковые элементы (на более продвинутых моделях)

На самом деле различных элементов масса и список можно продолжать бесконечно. Главное — чтобы эти элементы выполняли свои функции и правильно обучали.



Бизиборд – не просто красивая игрушка, а дидактическая игра с множеством функций, который можно использовать для гармоничного развития человека

Бизиборд – необходимая вещь для развития речи и восприятия мира.

7. Бизиборд как средство сенсомоторного развития

Люди с ограниченными возможностями здоровья – это определенная группа, требующая особого внимания и подхода к обучению и воспитанию.

У них наблюдаются временные или постоянные отклонения в физическом или психическом развитии. Поэтому для их обучения нужно создавать специальные условия.

Характеристика людей с ОВЗ зависит от многих показателей, из которых определяющим является сам дефект. Ведь именно от него зависит дальнейшая практическая деятельность индивидуума.

Активно сенсорное развитие происходит в раннем возрасте. Но у людей с ограниченными возможностями здоровья процессы становления сенсорики происходят позже.

Этим объясняется необходимость интенсивно заниматься сенсорным воспитанием людей с ОВЗ на протяжении всего периода обучения.

Основные методы сенсорного развития:

- освоение основных сенсорных эталонов;
- развитие чувственных восприятий;
- развитие мелкой моторики.

Тонкие движения кистью, манипуляции с предметами, контакт подушечек пальцев с различными материалами тесно связаны с развитием речевых навыков. Именно поэтому упор на развитие мелкой моторики – важная часть работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи бизиборда:

Главная задача бизиборда – дать возможность человеку познавать мир через тактильное восприятие.

Также есть и ряд других целей, заложенных в бизиборды.

Это развитие:

- - мелкой моторики и памяти. Благодаря наличию множества мелких деталей мозг человека активно развивается.
- - координации движений. Эту функцию выполняют дверные цепочки, защелки, шнуровки, шестеренки, молнии, прорези - «змейки». Человек учится управлять руками и направлять движения правильно, чтобы достичь цели – застегнуть молнию, привести фигурку по змейке в нужное положение и пр.
- - логики. Здесь работают дверцы, магнитные лабиринты, фонарики, шестеренки. Развивается понимание последовательности действий: нажал кнопку – фонарик загорелся, поднес магнитную ручку – шарик потянулся за ней, открыл замок - открыл дверку – нашел картинку.
- - усидчивости. Человеку трудно сосредоточить внимание надолго, а благодаря бизиборду он может заниматься его изучением до получаса.
- - воображения. Человек придумывает множество вариаций работы с тем или иным оборудованием.
- - конгитивной функции.

8. Три группы упражнений по эрготерапии

1. Облегченная группа (работа с картоном, сматывание ниток, изготовление предметов из поролона, марли и т.д.),

2. Упражнения вырабатывающие (развивающие силу), выносливость мышц рук (лепка, работа с инструментами),

3. Упражнения, развивающие тонкую координацию движения пальцев, повышение их чувствительности (вязание, плетение, печатание и др.)

При овладении бытовыми навыками (пользовании кранами выключателями, причесывание, застегивание пуговиц, прием пищи, мытье посуды), мы добиваемся развития тонкой координации движений.

Также можно изготавливать бумажные игрушки, гладить белье, сортировать мелкие детали по форме и размеру, по мере укрепления мышц, увеличиваем амплитуду движений и усложняем упражнения, используя упражнения требующие больше динамических и статических усилий Протираание стекол и т.д.

Для занятий в домашних условиях нет необходимости приобретать дорогостоящее оборудование, и большинство функций удастся заменить использованием предметов обихода. Отмечено, что работа с привычными предметами (выключатель, дверная ручка) будет более комфортной. Исключение рекомендуется сделать только для электроприборов. Неумелое вставление вилки в розетку может стать причиной короткого замыкания или пожара. В этом случае рекомендуется прикрутить к стене обесточенную розетку и дать человеку возможность тренироваться.

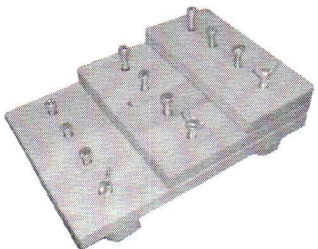
Методы лечения трудом различны, но все они позволят почувствовать свое участие в делах семьи и перестать чувствовать себя обузой. Главные преимущества занятий заключается в том, что человек начинает постепенно верить в себя, исчезает депрессия и повышается позитивный настрой.

При выработке правильного стереотипа движений необходимо соблюдать следующие правила: ознакомить с движением, показать технику выполнения, способствовать овладению навыка в результате многократного повторения упражнения.

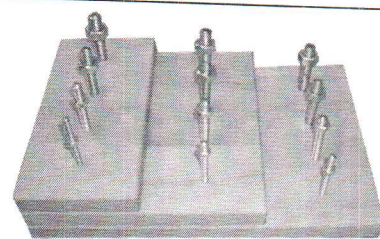
Для выполнения упражнений можно использовать настенные панели бизборды, которые позволяют имитировать следующие действия:

- нажатие на кнопку дверного звонка;
- работа с кнопкой выключателя;
- закрывание и открывание щеколды;
- действие дверной ручки;
- накидывание на скобы и закрывание навесного замка;
- умение вставить вилку в розетку, а затем вытащить;
- сделать винтовое вращение;
- показать несколько видов шнуровки;
- одновременное вставление фигур в парные отверстия.

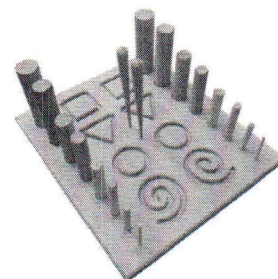
9. Эрготерапия - комплект базовых тренажеров

<p>Тренажер спираль-горизонталь - настольный тренажер для развития силы и подвижности верхних конечностей, тренировки мышц и суставов рук.</p> <p>Тренажер используется для развития двигательных функций, в том числе для развития и восстановления движений пронации-супинации кисти и предплечья</p>	
<p>Тренажер спираль-вертикаль - настольный тренажер для развития силы и подвижности верхних конечностей, тренировки мышц и суставов рук.</p> <p>Тренажер используется для развития двигательных функций, в том числе для развития и восстановления движений пронации-супинации кисти и предплечья.</p>	
<p>Тренажер сгибание-разгибание пальцев - настольный тренажер для развития силы и подвижности пальцев рук, тренировки движений сгибания-разгибания пальцев рук.</p> <p>Тренажер имеет систему, установленных на перемещаемой панели.</p>	
<p>Тренажер винтовое вращение - настольный тренажер для развития силы и подвижности верхних конечностей, тренировки мышц и суставов рук, тренировки, развития и восстановления скручивающих движений.</p> <p>Винтовая перекладина на опорах с эргономической вращающейся гайкой, на подставке</p>	
<p>Тренажер лесенка для пальцев - настольный тренажер для развития силы и подвижности верхних конечностей, тренировки мышц и суставов пальцев рук.</p>	
<p>Панель настольная с винтами - используется для развития (восстановления) функций мелкой моторики, для упражнений по закручиванию и выкручиванию винтов пальцами рук, упражнений по захвату предметов разной формы.</p>	

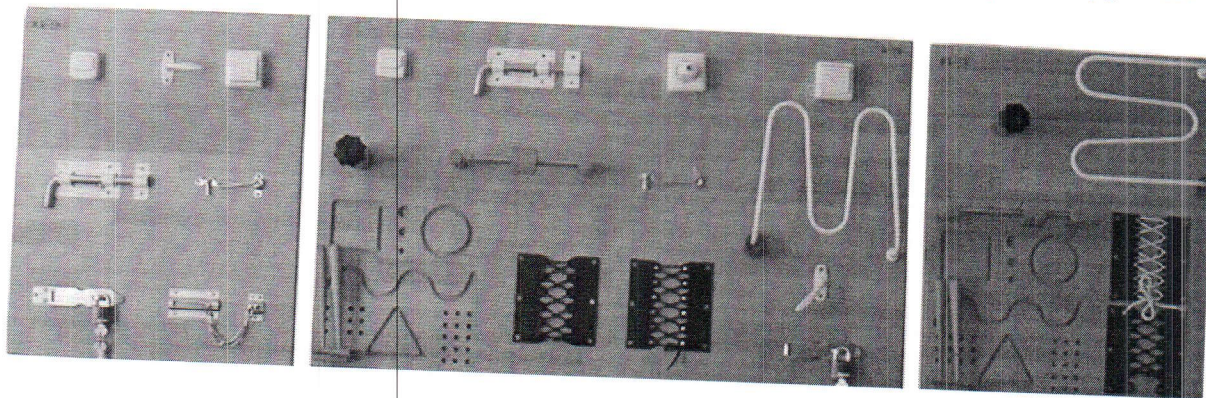
Панель настольная с гайками - используется для развития (восстановления) функций мелкой моторики, для упражнений по закручиванию и выкручиванию гаек пальцами рук, упражнений по захвату предметов разной формы.



Тренажер для развития координации движений рук с парными отверстиями и фигурами - настольный тренажер для развития силы и подвижности пальцев верхних конечностей, тренировки мышц и суставов рук. Используется для развития функций мелкой моторики, для упражнений по захвату предметов пальцами рук, для упражнений по координации движений верхних конечностей.



Панель настенная с тренажерами, используется в эрготерапии, в процессе восстановления утраченных или ослабленных функций верхних конечностей. На панели расположены тренажер для имитации движений рук в бытовой деятельности, включающий различные бытовые предметы (дверной звонок, оконная ручка, шпингалет и т.д.) и тренажер "Шнуровка".



Оценивая результаты действия на панели, мы корректируем методики занятий с учетом появившихся улучшений. Постепенно задания усложняются и требуют более высокой точности движений.

Также можно изготавливать бумажные игрушки, гладить белье, сортировать мелкие детали по форме и размеру, по мере укрепления мышц, увеличиваем амплитуду движений и усложняем упражнения, используя упражнения требующие больше динамических и статических усилий протирание стекол и т.д.

Сортировка пуговиц, складывание кубиков, мозаики, лепка из пластилина, изготовление сувениров из бумаги, картона и т.д., раскрашивание, переплетные работы, закручивание винтиков, пользование кранами на стенде.

Обучение бытовым навыкам самообслуживания. Упражнения выполняются 2-3 раза в день по 30-40 мин с паузами для отдыха и самомассажа.

10. Польза эрготерапии

Основная польза эрготерапии заключается в том, что человек постепенно возвращается к обычной жизни. Связано это с тем, что во время эрготерапевтического процесса человек отвлекается от негативных мыслей, избавляется от своих страхов, не думает о душевной и физической боли.

Человек, находясь в обществе людей со схожими интересами, перестает чувствовать себя неполноценным и изолированным от общества.

Эрготерапия – это лечение, которое помогает восстановить психическое, эмоциональное и физическое здоровье. Она приводит человека в тонус, адаптирует его к обществу и окружающему миру, заставляет отвлечься от негативных мыслей. К примеру, для адаптации после инсульта постепенно происходит переход от специальных инструментов, облегчающих работу, к обычным. Для фиксации конечности используют специальные фиксирующие подставки. Для восстановления двигательных функций люди упражняются на специальных стендах. В этом случае пользой эрготерапии является то, что физиотерапевтические процедуры помогают устранить или уменьшить физические недостатки путем укрепления мышц, увеличения объема движений в суставах и улучшения координации.

В процессе эрготерапии у человека появляется возможность социально адаптироваться в обществе, самостоятельно себя обслуживать, научиться проводить уборку в доме, готовить пищу, ухаживать за домашними животными.

Эрготерапия решает множество проблем сразу – причем речь идет не только о частичном или полном восстановлении подвижности, речи и интеллекта, самое главное, что она в дополнение к чисто физической реабилитации помогает человеку: Выполнять осмысленные, ценные с точки зрения результата действия, а не только механические, пусть и очень полезные, движения.

Испытывать удовольствие и от самой деятельности,
и от видимых ее итогов, наладить взаимодействие и общение с окружающими
и самое главное поверить в себя!