

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОЖИЛЫХ

Михалюк С.Ф., Лукьянец А.В., Лукьянец В.В.

ГУО «Белорусский государственный медицинский университет»,

г. Минск, Республика Беларусь

38-я городская поликлиника г. Минска

Изменение возрастной структуры населения в сторону его постарения – отличительная черта современной эпохи. Во всем мире наблюдается тенденция постарения населения. С 1950 г. относительная доля людей старше 65 лет в населении экономически развитых стран удвоилась и составляет 13-14%, а к 2020 г. она возрастет до 20%. Сегодня на 1000 трудоспособных жителей Беларуси в среднем приходится 372 пожилых человека старше 60 лет. Проблема реабилитации пожилых людей относится к социальным разделам национальных программ.

Современная медицина способна творить чудеса, а специальные реабилитационные программы для пожилых людей действительно могут намного улучшить самочувствие пожилых людей и вернуть радость жизни. Реабилитация в пожилом возрасте имеет свои особенности: пожилым людям нужна не только медицинская и бытовая помощь, но и психологическая поддержка. Молодым людям намного проще найти

стимул для активной работы над собой, у возрастных людей часто наблюдается нехватка мотивации, хандра, а то и депрессия. Чтобы реабилитация прошла успешно, пожилым людям необходима помощь психолога и комфортная атмосфера. Восстановление у людей старшего возраста проходит медленно, и вполне понятно, что для достижения результата требуются терпение, настойчивость и доброжелательность.

По статистике Всемирной организации здравоохранения около 40% пожилых людей имеют симптомы депрессии. Врачи связывают это не только с плохим здоровьем, но и с социальной изоляцией, одиночеством пенсионеров.

Психологическая реабилитация – система мероприятий, направленных на восстановление, коррекцию психологических функций, качеств, особенностей человека, создание благоприятных условий для развития и утверждения личности.

Оптимизм и хорошее настроение – важнейшие условия успешной реабилитации. Одним из наиболее важных этапов реабилитации пожилых людей является психологическая реабилитация. Психологическая реабилитация – направлена на пациента с целью преодоления депрессии, реактивного невроза после перенесенных заболеваний. Психологическая работа с пожилыми направлена на то, чтобы пробудить у пациента интерес к жизни, позволить ему достичь покоя и внутренней гармонии. Для повышения стрессоустойчивости, улучшения памяти, настроения и внимания используют самые разнообразные методы – от арт-терапии и сеансов релаксации до лечения ароматами и травами. Проводят сеансы психотерапии, как индивидуальной, так и групповой, а в случае необходимости применяется и медикаментозное лечение.

Значительную роль в психологической реабилитации лиц пожилого возраста играет общение. Ничего удивительного – даже молодой человек без полноценного живого общения может потерять вкус к жизни, что же говорить о возрастных пациентах. Позитивный настрой и яркие эмоции – основное условие долгой и счастливой жизни. С плохим настроением, апатией и депрессиями помогают справиться психологи и психотерапевты.

Роль психологической реабилитации пациентов в реабилитационном процессе была проанализирована на примере отделения медицинской реабилитации учреждения здравоохранения «38-я городская поликлиника».

Осуществляет психологическую реабилитацию пациентам старшей возрастной группы - психолог. Психолог проводит сеансы психотерапии индивидуальные в поликлинике и при посещении пациентов на дому. Групповые сеансы предусмотрены при проведении занятий в «Школах третьего возраста». Широко в работе специалиста используется

психологическая консультация (беседа), так как этот способ психологического воздействия на человека проводится непосредственно на основании личного контакта психолога и пациента. В ходе психокорректирующей беседы можно конструктивно разрешить все возможные психические препятствия.

Психологом поликлиники в процессе реабилитации используются разнообразные методы: арт-терапии, сеансы релаксации и психотерапии.

Большое внимание уделяется профилактике болезни Альцгеймера и деменции. В программах реабилитации можно проследить рекомендации пациентам – читать, разгадывать загадки (кроссворды) или учить иностранные языки, так как интеллектуальный труд и разнообразные увлечения дольше сохраняют ясность памяти и являются своеобразной профилактикой этих заболеваний.

Проведен анализ 102 медицинских карт амбулаторных больных старшей возрастной группы, проходивших реабилитацию. Все пациенты имели сочетанную патологию: сердечно-сосудистую, неврологическую, опорно-двигательного аппарата и др. Программы реабилитации были составлены индивидуально каждому пациенту и внесены в амбулаторную карту. Индивидуальные программы реабилитации данной категории пациентов состояли из физической реабилитации, которая направлена на восстановление утраченных функций органов и систем, поддержание их работы и психологической реабилитации.

Результаты психологической реабилитации были проанализированы путем анкетирования, в котором участвовало 32 пациента. Анализ показал, что в 98% пациенты отмечают положительную динамику: улучшилось повышение самооценки и настроения – 98%; улучшились мыслительные процессы – 97%; пробужден интерес к жизни – 99%. В 2% состояние пациентов осталось без динамики.

Положительно относятся пациенты к психологическим консультациям (беседам), так как этот способ непосредственного общения психолога и пациента, где можно обсудить все возникающие проблемы и вопросы. Пациенты старшей возрастной группы отмечают высокую степень одиночества, тоски и изоляции, а беседы (общение) с психологом помогают разобраться с процессами, происходящими в их организме, обсудить бытовые проблемы.

Современные программы реабилитации пожилых, включая психологическую реабилитацию, помогают продлить активную жизнь и сделать преклонные годы интересными и насыщенными.

Выводы:

1. В связи с постарением населения возникает необходимость создания системы реабилитации людей пожилого возраста.

2. Пожилым людям нужна не только бытовая помощь, но и психологическая поддержка.

3. Важным составляющим системы реабилитации является психологическая реабилитация, направленная на восстановление, коррекцию психологических функций, качеств, особенностей человека, создание благоприятных условий для развития и утверждения личности.

4. Психологическая реабилитация, проводимая в учреждении здравоохранения 38-я городская поликлиника показала положительную динамику у 98% пациентов.