

Социальное обслуживание

# Когда беда стучится в дверь

Комплексная реабилитация – сложный и продолжительный процесс, особенно для пожилых людей



© Андрей Серебряков

**Уход и реабилитация на дому – основная задача специалистов отделения социально-медицинского обслуживания муниципального учреждения «Комплексный центр социального обслуживания инвалидов» по проспекту Металлургов, 3/2.**

Посетители – в основном люди пожилые, страдающие от последствий перенесённых тяжёлых заболеваний: инсульт, инфаркт, перелом шейки бедра и онкология. Комплекс мер по оказанию социальной помощи на дому призван не только увеличить продолжительность жизни, но и сделать её полноценной по качеству и безопасности. Решение этой проблемы требует дифференцированного, гибкого подхода. Поэтому для обслуживания граждан, находящихся на постельном режиме, частично или полностью утративших способность к самообслуживанию, работает отделение социально-медицинского обслуживания на дому.

Специалисты учитывают индивидуальные потребности каждого, в зависимости от состояния его здоровья. Увеличена кратность посещения социальным работником и медицинской сестрой. Пожилые люди, прикованные к постели, ежедневно получают необходимые им социальные услуги, квалифицированный сестринский уход, а также

дополнительные платные услуги. Всё это позволяет максимально продлить пребывание людей старшего поколения в привычной для них домашней обстановке, создать комфортные условия жизнедеятельности, поддержать их социальный статус, встать на защиту их прав и законных интересов.

Особое внимание уделяется гражданам, нуждающимся в паллиативной помощи. Медицинские сёстры отделения имеют необходимый сертификат соответствия для оказания такой помощи. В 2016 году на базе отделения организована и внедрена стационароразмещающая технология «Хоспис на дому». Целью деятельности хосписа стало оказание квалифицированной комплексной социально-медицинской помощи гражданам в терминальной стадии любого хронического заболевания – онкология, рассеянный склероз, хронические неспецифические заболевания бронхолегочной и сердечно-сосудистой системы и другие.

**На обслуживание в хоспис принимаются тяжелобольные граждане, нуждающиеся в постоянном уходе**

В результате признания нуждающимся в данной услуге гражданин зачисляется на обслуживание приказом по

учреждению. В комплекс услуги входят: стандартный набор услуг социального работника и медицинской сестры, обеспечение многофункциональной кровати, противопролежневый матрас, прикроватным столом-тумбой, стулом с санитарным оснащением, набор дополнительных услуг – массаж, инъекции (обезболивание), перевязки (за плату), предоставление транспортировки в стационар службой доставки тяжёлых больных, социально-медицинское сопровождение – выписка рецептов, вызов врача на дом, получение обезболивающих средств, сопровождение в стационар, доставка памперсов и адсорбирующего белья на дом. Вся совокупность социально-медицинской помощи получателю социальных услуг направлена на ликвидацию или уменьшение болевого синдрома и страха смерти при максимально возможном сохранении сознания и интеллектуальных способностей. В результате среднестатистический период жизни паллиативных больных с начала периода обслуживания увеличился с 3-х до 8-18 месяцев.

Для получения услуг необходимо позвонить по телефону **22-05-40** и получить консультацию. Услуги предоставляются на основании договора. Для его заключения нужно предоставить заявление, паспорт, удостоверение или иной документ установленного образца о праве на меры социальной поддержки в соответствии с законодательством Российской Федерации и законодательством Челябинской области, индивидуальную программу реабилитации и абилитации инвалида (при наличии); справку о составе семьи и справку о доходах за последние 12 месяцев, если гражданин работал.

Гражданам, чей доход ниже полуторной величины прожиточного минимума, все услуги предоставляются бесплатно. На сегодня эта величина составляет – 11122 рубля 50 копеек. У кого доход превышает этот порог, услуги предоставляются за частичную либо полную плату. Кстати, цены муниципального учреждения более чем демократичны.

Работа центра позволяет гражданам оставаться в привычной домашней среде, стабилизировать состояние здоровья и прожить им комфортные условия жизни.

**По всем вопросам необходимо обратиться по телефону 22-05-40. Адрес: проспект Металлургов, 3/2. График работы: ежедневно с понедельника по четверг с 8.30 до 17.30, пятница – с 8.30. до 16.15. Обеденный перерыв с 12.00 до 12.45.**

30Ж

## Здоровье – с экрана

**Российские парламентарии намерены повысить грамотность населения в вопросах здоровья.**

Комитет Госдумы по охране здоровья разработал законопроект, согласно которому реклама, пропагандирующая здоровый образ жизни, должна составлять не менее пяти процентов от общего количества эфирного времени, отведённого под социальную рекламу. Документ может быть внесён в Госдуму уже в весеннюю сессию.

Ещё дальше предлагает пойти первый зампред комитета Госдумы по образованию и науке, в прошлом главный санитарный врач России Геннадий Онищенко. По его мнению, за счёт средств федерального бюджета нужно создать телеканал «Здоровье»: «На этом телеканале людям будут грамотно и интересно рассказывать о преимуществах здорового образа жизни. Главное, чтобы там не было никакой коммерческой рекламы. Если мы не предусмотрим подобный запрет, люди ничего не увидят за проплаченными фармкомпаниями роликами о таблетках».

По мнению парламентария, работать «Здоровье» должно по аналогии с каналом «Культура». Геннадий Онищенко уверен, что серьёзных проблем с поиском средств на это у государства возникнуть не должно: на культуру выделяется меньше денег, чем на здравоохранение, но телеканал «Культура» всё же создан.

Советы

## Как быстро снять боль в горле

**Заболевшее горло способно испортить любой отдых. А что делать, если до врача и аптеки далеко? Предлагаем несколько народных способов спасения горла, одобренных медиками.**



- Очистите головку репчатого лука, пропустите ее через мясорубку и тут же отожмите сок. Принимайте его по одной чайной ложке три раза в день.

- Полощите горло тёплым раствором соли (одна чайная ложка на стакан воды) каждые три часа.

- Наложите на шею согревающую повязку или компресс. Раствор для него может быть разным: чайная ложка уксуса, разведённая в 0,5 л воды; подогретое растительное масло; водка; просто тёплая вода. Компресс делают так: обмотав шею увлажнённой одним из растворов тканью, поверх неё кладут вощёную бумагу, потом слой ваты или мягкий шерстяной шарф. Все закрепляют бинтом или косынкой. Держат компресс не более двух часов.

- При начинающемся дискомфорте в горле помогает медленное жевание сырого лимона, особенно цедры. После чего в течение часа ничего нельзя есть, чтобы эфирные масла и лимонная кислота успели подействовать на воспалённые слизистые оболочки. Процедуру повторять через каждые три часа.

- Соком свежей капусты, разведённым пополам с водой, полоскать горло 5-6 раз в день.

Переломы

## Держите мышцы в тонусе!

**Тренировка мышц одной стороны нашего тела может поддерживать мышцы другой стороны, даже если мы их вообще не напрягаем.**

Если вы растянули лодыжку или сломали запястье и не можете пользоваться одной из конечностей, то её мышцы будут слабеть. Но тренировка тех же самых мышц на другой конечности может быть выходом из положения. Результаты нового исследования важны для реабилитации пациентов после травм.

Когда конечность обездвижена, её мышцы будут атрофироваться, теряя силу и уменьшаясь в размере. Этот процесс начинается уже через несколько дней после травмы. Предыдущие исследователи уже обращали внимание на то, что использование одной конечности может повлиять на другую. Но в большинстве этих экспериментов неиспользуемая конечность не была полностью обездвижена, а учёные не сосредоточивались на исследовании работы конкретных мышц, что затрудняло понимание того, влияет ли работа мышц одной конечности на определённые мышцы другой или на все мышцы другой конечности сразу.

Результаты нового исследования были опубликованы в апреле в «Журнале физиологии». В ходе эксперимента исследователи из канадского университета Саскачевана собрали 16 студентов мужского и женского пола и внимательно ис-

следовали их запястья. Затем, используя ультразвук и компьютерную томографию, учёные определили точные размеры мышц на обеих руках участников: разгибающих мышц, которые двигают запястье назад и от тела, сгибающих мышц, которые помогают сгибать запястье к предплечью. Исследователи также испытали силу каждого запястья при помощи силового тренажёра. Затем они покрыли левое предплечье и запястье гипсом, чтобы обездвижить левое запястье. Все участники были правшами. Половину участников попросили продолжать жить своей обычной жизнью, невзирая на гипс, но не тренировать при этом руки. Другую половину попросили начать тренировку сгибательных мышц правого запястья.

Через месяц, как и ожидалось, у добровольцев, не тренировавших свободную руку, наблюдалась атрофия мышц. Сгибательные мышцы левого запястья были в среднем на 20 процентов слабее и уменьшились в размерах примерно на три процента. Но в группе, которая тренировала сгибательные мышцы правого запястья, у участников эксперимента показатели массы и силы мышц левого запястья остались такими же, как и прежде. Тем не менее, разгибающие мышцы, которые не тренировались в ходе эксперимента левых рук, в этой группе были атрофированы.

Исследователи считают, что во время упражнений одной конечности могут происходить некоторые изменения в нервной



© Из архива «ММ», Андрей Серебряков

системе, которые каким-то образом воздействуют на другую конечность. Также различные биохимические вещества могут выделяться тренируемыми мышцами и проникать в соответствующие мышцы на противоположной стороне тела, где они могут вызывать определённые физиологические процессы, способствуя укреплению этих мышц. Учёные планируют продолжить исследование, но на данный момент результаты эксперимента уже убедительно свидетельствуют о том, что тренировка мышц одной стороны тела поможет сохранять мышцы другой стороны в тонусе.