

УТВЕРЖДАЮ
Директор бюджетного учреждения Ханты – Мансийского
автономного округа-Югры «Сургутский районный
комплексный центр социального обслуживания
населения»
У.Н. Бибалаева
2020 г.



ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
Реабилитация граждан, перенесших коронавирусную инфекцию
COVID-19, в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского
автономного округа - Югры
«Сургутский районный комплексный центр социального
обслуживания населения»

г. Сургут
2020 г.

Реабилитация после перенесенной коронавирусной пневмонии необходима и взрослым, и детям, особенно актуальна для людей возрастной категории от 60 лет и старше, а также лиц, имеющих сопутствующие заболевания, такие как сердечно-сосудистые заболевания, хронические респираторные заболевания, диабет, рак.

Коронавирусная инфекция может протекать как в бессимптомной и легкой клинических формах, так и в тяжелой клинической форме с развитием внебольничной пневмонии, респираторного дистресс-синдрома и дыхательной недостаточности в первую очередь.

Негативные изменения в организме полностью не исчезают после получения отрицательных тестов на COVID-19, а некоторые из них продолжают прогрессировать и могут сохраняться очень долгое время. Поэтому каждому переболевшему коронавирусной инфекцией, независимо от степени тяжести, желающему вернуться к обычной жизни без осложнений и последствий, необходима реабилитация, вне зависимости от степени тяжести перенесенного заболевания.

Программа реабилитации направлена на улучшение функций дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, и психоэмоционального состояния граждан пожилого возраста и несовершеннолетних детей, переболевших COVID-19, при взаимодействии с врачами медицинских организаций в части назначений видов и объема реабилитационных мероприятий с учетом их состояния здоровья и индивидуальных особенностей организма.

Цель программы обеспечение максимального возвращения граждан, в том числе несовершеннолетних детей к исходному состоянию, восстановлению социальной, бытовой активности на прежнем уровне.

Основные задачи реабилитации пациента:

- профилактика заболеваний дыхательной системы;
- избавление от остаточных симптомов;
- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- профилактика развития повторного воспаления;
- повышение иммунной защиты организма.

Предоставление социальных услуг гражданам пожилого возраста и несовершеннолетним, при консультировании по социально-медицинским вопросам, проведении реабилитационных мероприятий осуществляется в соответствии с Порядком предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре, утвержденным Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 06.09.2014 г. № 326-П и рекомендациями лечащих врачей.

Программа реабилитации граждан пожилого возраста и несовершеннолетних, перенесших **в лёгкой или бессимптомной форме** коронавирусной инфекции COVID-19, включает:

- восстановление дыхательной системы;

- повышение толерантности к физическим нагрузкам, в режиме нарастающей нагрузки, с обучением контролю показателей здоровья;
- выполнение рекомендаций лечащего врача по вторичной профилактике развития фиброзных процессов в легких, повторной инфекции (приложение 1);
- ежедневные занятия дыхательными упражнениями, рекомендованными лечащим врачом (приложение 2);
- выполнение аэробной низкоинтенсивной физической нагрузки (ходьба, велокинез) не менее 30 минут в день 3 раза в неделю на протяжении 8-12 недель.
- увлажнение слизистой бронхов ингаляцией с минеральной водой (Боржоми) с использованием ультразвукового или компрессорного ингалятора (2 раза в день в течение 10 дней);
- соблюдение здорового образа жизни, контроль артериального давления, количества растворенного в крови кислорода (сатурация) и частоты сердечных сокращений (пульса). В случае изменения показателей незамедлительно обращаться за медицинской помощью.

Рекомендуется:

- использование дыхательных упражнений с постоянным или прерывистым положительным давлением на выдохе (элементов дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой согласно приложению 2).
- техники мобилизации грудной клетки и ребер мягкими мануальными методиками.

Аэробные нагрузки продолжительностью 20-30 минут рекомендуется проводить 3 раза в неделю на протяжении 8-12 недель. Интенсивность и вид аэробной тренировки (с постоянной нагрузкой или интервальная тренировка) должна подбираться индивидуально с учетом состояния здоровья и физических возможностей. При предоставлении социальных услуг в дистанционной форме осуществляется обучение самоконтроля эффективности и безопасности физических нагрузок.

Граждане пожилого возраста и несовершеннолетние, перенёвшие **коронавирусную пневмонию в среднетяжелой и тяжелой форме**, обслуживаются в условиях полустационарной формы социального обслуживания и с применением дистанционных форм обслуживания, согласно объему, продолжительности и времени предоставления гражданину пожилого возраста или инвалиду (табл. 1), а так же несовершеннолетним получателям социальных услуг (табл. 2), до 4 часов в день продолжительностью 21 день, в том числе **мультидисциплинарной бригадой** с прохождением программы реабилитации в домашних условиях, которая включает:

табл. 1

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные	Отделение
1	Утренняя гигиеническая гимнастика	Ежедневно	Инструктор АФК	Отделения социальной реабилитации и абилитации (филиалы в г.п. Белый Яр, г. Лянтор, г.п. Федоровский)
2	Дыхательная гимнастика (обучение и занятие)	Ежедневно	Инструктор АФК	Отделения социальной реабилитации и абилитации (филиалы в г.п. Белый Яр, г. Лянтор, г.п. Федоровский)
3	Адаптивная физическая культура.	2 раза в неделю	Инструктор АФК	Отделения социальной реабилитации и абилитации (филиалы в г.п. Белый Яр, г. Лянтор, г.п. Федоровский)
4	Скандинавская ходьба на свежем воздухе в соответствии с погодными условиями.	2 раза в неделю	Инструктор АФК	Отделения социальной реабилитации и абилитации (филиалы в г.п. Белый Яр, г. Лянтор, г.п. Федоровский)
5	Психологический патронаж.	По мере необходимости	Психолог	Отделения социальной реабилитации и абилитации (филиалы в г.п. Белый Яр, г. Лянтор, г.п. Федоровский)
6	Психологическое консультирование.	2 раза в месяц	Психолог	Отделения социальной реабилитации и абилитации (филиалы в г.п. Белый Яр, г. Лянтор, г.п. Федоровский)
7	Посещение сенсорной комнаты.	3 раза в неделю	Психолог	Отделения социальной реабилитации и абилитации (филиалы в г.п. Белый Яр, г. Лянтор, г.п. Федоровский)
8	Психологическая коррекция.	При наличии показаний	Психолог	Отделения социальной реабилитации и абилитации (филиалы в г.п. Белый Яр, г. Лянтор, г.п. Федоровский)
9	Курс физиотерапии (лекарственный электрофорез, магнитотерапия)	До 10 дней, в зависимости от степени тяжести перенесенного заболевания и противопоказаний	Медицинская сестра по физиотерапии	Отделение социальной реабилитации и абилитации (филиал в г.п. Федоровский)
10	Курс массажа (ручной, аппаратный)	До 10 дней, в зависимости от степени тяжести перенесенного заболевания и противопоказаний	Медицинская сестра по массажу	Отделение социальной реабилитации и абилитации (филиал в г.п. Федоровский)

табл. 2

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственн ые	Отделение
1	Ежедневная утренняя зарядка (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.)	Ежедневно	Инструктор по АФК	Отделение социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями (филиалы в г.п. Белый Яр, г. Лянтор)
2	Дыхательная гимнастика (обучение и закрепление диафрагмально-релаксационного типа дыхания)	Ежедневно	Инструктор по АФК, логопед	Отделение социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями (филиалы в г.п. Белый Яр, г. Лянтор)
3	Занятия по адаптивной физической культуре на свежем воздухе и в зале лечебной физкультуры (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, тренирующие, с пособиями и т.д.)	2 раза в неделю	Инструктор по АФК	Отделение социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями (филиалы в г.п. Белый Яр, г. Лянтор)
4	Бодрящая гимнастика (включающая корригирующие упражнения на	2 раза в неделю	Инструктор по АФК	Отделение социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными

	профилактику плоскостопия, нарушения осанки, дыхательную,)			возможностями (филиалы в г.п. Белый Яр, г. Лянтор)
5	Логопедическая коррекция (артикуляционная, зрительная, пальчиковая гимнастика, развитие речевого дыхания, гимнастика на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж)	2 раза в неделю	Логопед	Отделение социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями (филиалы в г.п. Белый Яр, г. Лянтор)
6	Закаливающие мероприятия (босохождение, облегчённая одежда, закаливание стоп по «Тропе здоровья» и массажным коврикам, обильное мытьё рук, солнечные ванны и прочее)	Ежедневно	Инструктор по АФК	Отделение социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями (филиалы в г.п. Белый Яр, г. Лянтор)
7	Психологический патронаж	По мере необходимости	Психолог	Отделение социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями (филиалы в г.п. Белый Яр, г. Лянтор)
8	Психологическое консультирование	2 раза в месяц	Психолог	Отделение социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями (филиалы в г.п. Белый Яр, г. Лянтор)
9	Занятия в сенсорной комнате	3 раза в неделю	Психолог	Отделение социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями (филиалы в г.п. Белый Яр, г. Лянтор)
10	Психологическая коррекция	При наличии показаний	Психолог	Отделение социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями (филиалы в г.п. Белый Яр, г. Лянтор)
11	Посещение галокамеры	До 10 дней, в зависимости от назначений лечащего врача	Медицинская сестра	Отделение социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями (филиалы в г.п. Белый Яр, г. Лянтор)
12	Курс массажа (ручной, аппаратный)	До 10 дней, в зависимости от степени тяжести перенесенного заболевания и противопоказаний	Медицинская сестра по массажу	Отделение социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями (филиал в г.п. Белый Яр)

Сроки восстановления. Коронавирусная инфекция нарушает газообмен в легких, кислородтранспортную функцию органов кровообращения и сердечно-сосудистой системы. Процесс их восстановления длительный, требует много усилий. Все зависит от исходного состояния здоровья получателя социальных услуг, степени тяжести заболевания.

Компенсация утраченных функций происходит непрерывно с первых дней заболевания под контролем лабораторных, инструментальных методов исследования. При легком или бессимптомном течении инфекции восстановление занимает до 2-3 месяцев, а при более тяжелом процессе занимает более года. При своевременной коррекции и регулярном наблюдении, болезнь можно взять под контроль, избежать неблагоприятного течения.

Заключение. Реабилитация после коронавируса – это активный мультидисциплинарный процесс, в котором принимают участие не только врачи, специалисты разных областей, но и участвует сам гражданин. Главная цель такой реабилитации – поддержание здоровья, качества жизни, восстановление и нормализация активности граждан.

Памятка по профилактике развития фиброзных процессов в легких.

Фиброз легких – это процесс образования в легких фиброзной (рубцовой) ткани, что приводит к нарушениям дыхательной функции. При фиброзе снижается эластичность и растяжимость легочной ткани, затрудняется прохождение кислорода и углекислого газа через стенку альвеол (легочных пузырьков, в которых происходит контакт вдыхаемого воздуха с кровью).

Профилактика фиброза легких:

- Использовать средства индивидуальной защиты при работе с профессиональными вредностями, соблюдение правил техники безопасности.
- Своевременно лечить воспалительные заболевания легких.
- Отказ от курения.
- При приеме препаратов, способных привести к развитию фиброза легких (некоторые антиаритмические препараты), – периодический профилактический контроль за состоянием легких, под контролем врача.
- Вакцинация от вирусных инфекций.
- Часто и тщательно мыть руки.
- Избегать контактов с кашляющими людьми.
- Вести здоровый образ жизни (сон, здоровая пища, физическая активность).
- Употреблять большое количество жидкости.
- Регулярное проветривание и увлажнение воздуха в помещениях.
- Ограничить посещения мест с большим количеством людей.
- Использовать маску в транспорте или в людных местах.
- Избегать объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.
- Не трогать лицо, глаза, нос немытыми руками.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой

Дыхательная гимнастика Стрельниковой основана на усилении обмена воздуха в альвеолах лёгких – за счет быстрых коротких вдохов воздуха через нос при пассивном выдохе. Кроме того, при выполнении этого комплекса дыхательных упражнений задействуются пресс, ноги и руки, голова, тазовая область и плечи. Одна из главных задач этой гимнастики – восстановление нормального физиологического дыхания носом. Улучшает процессы обмена веществ, восстанавливает центральную нервную систему, способствует дренажу бронхов, устраняет спазмические процессы в организме, улучшает кровоснабжение и лимфоотток, уменьшает воспалительные процессы, укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает тонус и сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, исправляет осанку и патологии грудной клетки.

Чтобы занятия были эффективными, следует придерживаться определенных правил. Прежде всего – упражнения не рекомендуется выполнять при травмах головы, повышенном давлении, образованиях камней в почках или желчном пузыре. Одна тренировка должна длиться не более получаса. Делить упражнения нужно на три части: 32 вдоха, потом 3-6 секунд отдыха, и так три раза. Новички, во избежание перегрузки, могут поделить вдохи на 8 или на 16 за один раз. После месяца тренировок можно выполнять полный комплекс упражнений по 96 вдохов на каждое упражнение. Занятия лучше проводить утром до еды или после нее, но с перерывом в 1,5 часа. Если сил или времени немного, можно сделать базовые упражнения по 32 вдоха. Это займет всего 10 минут, но все равно принесет пользу. Желательно проветрить комнату, прежде чем начинать занятия. Лечебный эффект достигается после одного месяца тренировок.

№ 1 «Ладшки»

Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышный (пассивный), руки разжимаем.

№ 2 «Погончики»

Стоя прямо, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса. На вдохах руки толкаем вниз, на выдохе возвращаем обратно.

№ 3 «Повороты головы»

Руки свисают свободно, поворачиваем только голову в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. Между вдохами свободный выдох ртом.

№ 4 «Ушки»

Руки свисают, наклоняем голову ухом к одному плечу, делая вдох, потом к другому плечу. Не забывайте выдыхать!

№ 5 «Насос»

Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выдохом поднимаемся в исходное положение.

№ 6 «Кошка»

Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища, кисти спокойно свисают. Делайте поворот туловища вправо и одновременно полуприседание, в этот момент должен быть вдох, при этом руки выполняют хватательное движение. При возврате в исходное положение выдох. Затем – в обратную сторону.

№ 7 «Маятник головой»

Наклоняем голову вниз, делаем вдох, затем поднимаем и запрокидываем назад. Еще раз вдох. Выдыхаем, когда голова перемещается из одного положения в другое.

№ 8 «Перекаты»

Ставим правую ногу позади, левую выдвигаем вперед. Опираемся на левую ногу, правая стоит на носке. Приседаем на левой ноге, делаем вдох, тут же выпрямляем ногу. Затем приседаем на правой, вдох, выпрямляем, левая на носке. Поменяйте ноги и повторите упражнение.

№ 9 «Обними плечи»

Стоя, поднимите руки на уровень груди и согните. Делая вдох, резко обнимите себя за плечи ладонями, старайтесь руки свести максимально. Они должны быть параллельны, но не скрещены, во время упражнения руки не меняйте (не рекомендуется делать после инфаркта, при пороках сердца).

№ 10 «Большой маятник»

Сочетание упражнений «Насос» и «Обними плечи». При наклоне вниз делаем вдох, поднимаемся, обнимем себя за плечи. Голову вверх, тоже вдох. Выдохи маленькие между наклонами (не рекомендуется при проблемах с позвоночником, травмах).

№ 11 «Шаг»

Поднимите левую согнутую ногу до уровня груди. Тяните при этом носок, чуть присядьте при этом на правой, делаем вдох. Примите исходное положение. То же самое делаем с правой ноги.

