



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

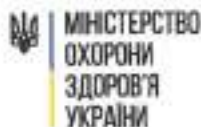


РЕАБІЛІТАЦІЯ
ТРАВМ
ВІЙНИ



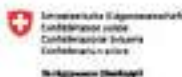
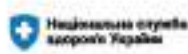
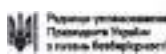
ЕТАПИ ВІДНОВЛЕННЯ: ЯК ПРОХОДИТИМЕ ВАША РЕАБІЛІТАЦІЯ

Чого очікувати та як відрізнити доказовий підхід до реабілітації від бездоказового



Проект «Реабілітація травм війни» реалізується
БФ «Пацієнти України» за підтримки Швейцарії,
Європейського Союзу та Nova Ukraine

2024 рік





ВІТАЄМО!

Ви отримали цей буклет тому, що на вас чекає реабілітація. Фахівці охорони здоров'я напевно вже розповіли вам, що відбувається. Тут ви знайдете корисну інформацію, яка допоможе досягти оптимальних результатів.

Можливо, ви пережили надскладну подію – важку травму, хворобу або поранення. Ви можете відчувати біль, тривогу, страх і смуток. Частина з того, що ви зараз чуєте і бачите, може викликати у вас сплутаність думок. Терміни, які використовують фахівці, можуть бути вам незрозумілі.

Але найважливіше, що попереду вас чекає шлях до відновлення. Цей процес потребуватиме часу, зусиль та наполегливості від вас та ваших близьких. Досягти максимально можливих результатів впродовж реабілітації вам допомогатимуть фахівці охорони здоров'я.

Якщо у вас виникнуть додаткові запитання, ви захочете щось уточнити чи прояснити, зверніться до вашого лікаря, фахівців з реабілітації або медичної сестри.

ЩО ВІДБУВАЛОСЯ ДО ЦЬОГО МОМЕНТУ?

Після захворювання, травми або поранення ваше початкове лікування могло охоплювати:

- комплексне обстеження для аналізу пошкоджень і проведення досліджень вашого стану (наприклад, КТ, МРТ або рентген)
- введення ліків залежно від потреби, наприклад, для зупинки кровотечі, контролю болю, поліпшення дихання, протизапальних тощо
- хірургічне втручання (за потреби), щоб зупинити кровотечу, виправити пошкодження кісток чи органів, видалити з тіла сторонні об'єкти (наприклад, уламки)
- переведення в палату

Більше деталей може розповісти ваш лікуючий лікар.

Ви можете помітити, що не повністю пам'ятаєте те, що з вами сталося. Хай вас це не дивує, це природна реакція на травму. Особливо, якщо ви довго перебували без свідомості під час гострого періоду.

КОЛИ МАЄ РОЗПОЧАТИСЯ РЕАБІЛІТАЦІЯ?

Ваш шлях до відновлення має розпочатися якомога скоріше після стабілізації стану. Загальна рекомендація – протягом 72 годин після потрапляння до лікарні.

До вас завітають лікарі та фахівці охорони здоров'я з мультидисциплінарної реабілітаційної команди та почнуть працювати з вами. Їм допомагатиме ваш лікуючий лікар.

Почати реабілітацію негайно дуже важливо, щоб не втратити час, залобігти виникненню можливих ускладнень та забезпечити відновлення до максимально можливого рівня.



ХТО ЗАЛУЧЕНИЙ У МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНУ РЕАБІЛІТАЦІЙНУ КОМАНДУ?

Протягом реабілітації з вами працюватиме команда фахівців. Кожен з них має свій профіль роботи та може допомогти вам з конкретною проблемою. До реабілітаційної команди, зокрема, залучені:

Лікар фізичної та реабілітаційної медицини – відповідає за організацію роботи команди і контролює виконання реабілітаційного плану, робить призначення медикаментозної терапії, відстежує результати та вносить потрібні корективи, щоб ваше відновлення було максимально ефективним.

Фізичний терапевт – допомагає відновити втрачені рухові функції організму, зменшити біль, сприяє поліпшенню роботи дихальної системи тощо. Цей фахівець розробляє індивідуальну програму терапевтичних вправ із підбором навантаження, допоміжних засобів реабілітації й необхідного реабілітаційного обладнання та допомагає її виконувати.

Ерготерапевт – фахівець, який допомагає відновити побутові, соціальні, професійні навички після травм чи хвороб. Наприклад, ерготерапевт допоможе навчитися застібати сорочку та тримати виделку, якщо погано працює рука.

Терапевт мови і мовлення – фахівець, який допомагає подолати розлади комунікації та ковтання. Супроводжує для відновлення втрачених мовленнєвих функцій, якщо є складнощі з голосом, вимовою, зв'язністю чи сприйняттям звуків, слів, речень.

Протезист-ортезист – підбирає протези, виготовляє, налаштовує та вчить користуватися протезно-ортопедичними виробами.

Психолог – кваліфікований співорозмовник, який допомагає налаштуватися на процес відновлення і реабілітації, особливо коли це не спринтерська, а довга дистанція. Він підтримуватиме, коли вам важко, сумно, страшно.

Сестра медична з реабілітації – допомагає лікарю фізичної та реабілітаційної медицини та терапевтам, піклується про вас, відстежує ваш стан та повсякденну активність.

Асистенти фізичного терапевта та ерготерапевта – допомагають фахівцям у наданні реабілітаційної допомоги.

Соціальний працівник – консультує щодо соціальної допомоги, отримання послуг у громаді, повернення на роботу та з багатьох інших питань, може допомогти організувати супровід у вас вдома або в іншому закладі реабілітації тощо.

Хтось із фахівців може не бути долучений до роботи з вами, якщо в цьому немає потреби. Так само в окремих випадках до команди можуть додаватися інші вузькопрофільні спеціалісти.

ЯКА ПРОГРАМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ВАМ ПОТРІБНА ТА ХТО ЇЇ ВИЗНАЧАЄ?

На початку мультидисциплінарна команда фахівців проведе з вами низку обстежень та тестів і визначить стан вашого здоров'я та обмеження. Це буде точка відліку, від якої визначатиметься ваш прогрес у відновленні.

Залежно від вашого стану вам може бути призначений курс стаціонарної реабілітації – з постійним перебуванням у реабілітаційному відділенні, або курс реабілітації в амбулаторних умовах – з регулярним відавідуванням реабілітаційного закладу.

За результатами обстежень та подальших обговорень разом з вами фахівці мають скласти ваш індивідуальний реабілітаційний план.

Цей документ буде стосуватися саме ваших можливостей та потреб. Це «дорожня карта», де будуть проміжні цілі та загальна мета, якої ви прагнете досягти протягом курсу реабілітації.

ЧОМУ ЦІЛІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТАКІ ВАЖЛИВІ?

Завдання команди фахівців на початковому етапі реабілітації дуже відповідальне, бо вони мають об'єктивно оцінити ваш стан, зробити прогноз відновлення та обговорити його з вами, допомогти визначити конкретні та досяжні цілі реабілітації, не створюючи марних і завищених очікувань у вас та ваших близьких чи навпаки не катастрофізуючи ситуацію.

Успіх реабілітації залежить від дуже багатьох обставин.

Слід враховувати:

- характер травми (або захворювання)
- місце розташування травми
- важкість травми
- чи потрібне подальше лікування або хірургічне втручання
- стан здоров'я та фізична спроможність до моменту травми (або до перенесеної хвороби).

Крім того, надзвичайно важливі й інші чинники: ваше особисте прагнення до відновлення та повернення до повноцінного життя, підтримка сім'ї та близьких, умови та стиль життя, бачення перспективи тощо.

Зараз ви можете відчувати стан розгубленості та апатії. Це нормальна реакція на тяжкі випробування. Але нормальним також є, щоб цей стан шоку минув і ви почали аналізувати та планувати своє майбутнє, усвідомлюючи ті зміни, які сталися з вами та вашим тілом.

Якщо цього не відбувається, не соромтеся поговорити про це з вашою реабілітаційною командою, зокрема з психологом.



РЕАЛІСТИЧНІ ЦІЛІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Ви самі обираєте цілі своєї реабілітації. Для цього треба зрозуміти, чим ви будете займатися після повернення з лікарні, які вміння та навички будуть вам необхідні. Йдеться як про побутові речі, так і про роботу, спілкування з близькими, відпочинок – про все, щоб ваше подальше життя було повноцінним.

Реалістична ціль допомагає. Коли ви бачите попереду конкретний результат, до якого прагнете, це підтримує мотивацію та емоційний стан під час реабілітації. А вмотивованість – одна з важливих складових успіху. Фахівці скеровуватимуть вас, щоб цілі, які ви оберете, були досяжними, поступовими та допомагали відстежувати прогрес у вашому одужанні. Кожна ціль – це невеликий прогрес, якого бажано досягти у конкретний строк. Якщо не вдалося – ви з фахівцями проаналізуєте причини та відшукаєте інші можливі підходи до його досягнення.

Цілі завжди індивідуальні для кожної людини, кожної травми. Ось лише кілька прикладів конкретних цілей для різних етапів реабілітації:

- самостійно умиватися і чистити зуби
- вставати і крокувати на місці
- навчитися користуватися протезом
- пройти 100 метрів без сторонньої допомоги
- знову навчитися самостійно готувати їжу
- повернутися на оплачувану роботу та інше.

ЯКИЙ РЕЗУЛЬТАТ МОЖЕ ДАТИ РЕАБІЛІТАЦІЯ?

Ви разом із мультидисциплінарною командою працюєте над тим, щоб стати незалежнішим від оточуючих, та відновити фізичні функції після травми або захворювання настільки, наскільки це можливо саме для вас та у вашій ситуації.

Залежно від вашої травми або поранення, реабілітація може допомогти вам відновити рухливість і силу, опанувати втрачені та розвинути нові навички, а також морально та емоційно відновитися. Весь процес відновлення залежатиме від вас на кожному етапі.

ДОПОМІЖНІ ЗАСОБИ РЕАБІЛІТАЦІЇ (АСИСТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ)

Якщо ви не зможете повноцінно робити те, що робили до травми, фахівці з реабілітації допоможуть вам вивчити нові способи, як займатися тими чи іншими заняттями. За потреби для цього слугуватимуть різні допоміжні засоби реабілітації — протези, милиці, крісла колісні, слухові апарати, різні електронні та побутові пристрої, приладдя тощо. Вони призначені для конкретних ситуацій та завдань і підбираються індивідуально. Ці засоби надаються вам у процесі отримання реабілітаційної допомоги.

Спочатку у лікарні ви отримаєте допоміжні засоби серійного виробництва, які відповідатимуть вашим потребам.

Ви зможете користуватися ними в реабілітаційному відділенні або взяти для тимчасового користування додому. За цей період ви краще зрозумієте їх функціонал і можливості.

Якщо ваш стан здоров'я та обмеження повсякденної життєдіяльності перейдуть у довготривалі та хронічні, і ви будете потребувати допоміжних засобів із врахуванням ваших індивідуальних потреб, зокрема, протезування та ортезування, то ви маєте право на безоплатне забезпечення допоміжними засобами реабілітації, або на виплати грошової компенсації вартості самостійно придбаних засобів (відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 5 квітня 2012 р. № 321).

ЧОМУ ВАША РЕАБІЛІТАЦІЯ МАЄ БУТИ АКТИВНОЮ ТА ДОКАЗОВОЮ?

Реабілітація, як і будь-яка сфера охорони здоров'я, розвивається та змінюється. Її підходи та методи вдосконалюються. Це також означає, що деякі з неефективних методів ще певний час залишаються у вжитку, хоч і є недоцільними.

Ваша реабілітація має будуватися на двох сучасних принципах: активності та науковій перевірності методів (доказовості).

Принцип активної реабілітації означає, що основним методом вашого відновлення є ваше залучення до виконання різних втручань, активних фізичних вправ тощо. Протягом курсу реабілітації ви виконуватимете багато різних вправ і тренувань. Частина з них буде направлена на відновлення руху, фізичних можливостей. Це потрібно тому, що після важкої хвороби або травми ваш організм слабшає, і ви можете відчувати скутість рухів, втрату сили м'язів, ускладнення при ходьбі та інші труднощі. Інші активні вправи стосуватимуться відпрацювання різних життєвих завдань, одягання, їди, комунікації тощо. Вправи можуть передбачати як використання спеціального обладнання, тренажерів, приладдя, так і заняття без них.

Виконуючи різного роду терапевтичні вправи та активності, ви відновлюєте або набуваєте нових навичок, розвиваєте свої фізичні здібності, вчитеся спілкуватися, турбуватися про себе, бути самостійним та незалежним у побуті. Це дасть можливість бути активним вже після завершення реабілітації: знову працювати, мати улюблене дозвілля. Це також потребує мотивації та певного ступеня особистої відповідальності.

В активній реабілітації мають допоміжний характер або ж і зовсім не використовуються такі пасивні методи, як масажі, ванни, мануальна терапія, застосування спеціальних приладів, наприклад, для ударно-хвильової терапії.

Доказова реабілітація, як і доказова медицина загалом, означає, що вам мають призначати саме ті методи та практики, ефективність яких була доведена та підтверджується науковими дослідженнями. Ці методи були перевірені на тисячах схожих випадків і було незалежно встановлено, що вони дійсно допомагають.



Багато пасивних методів так званої апаратної фізіотерапії, відомих з радянських часів, наприклад, електрофорез, магнітотерапія, тракційна терапія, дарсонваль та багато інших, не є ефективними та не дають довготривалого позитивного ефекту на стан людини. Їхня користь для пацієнта ніколи не вивчалася або не була доведена. Проте вони досі наявні у деяких лікарнях і нерідко пропонуються за додаткову плату.

В ліпшому випадку пасивні апаратні методи фізіотерапії відіграють роль плацебо. Людям, які схильні до психосоматичних захворювань або самонавіювання, такі процедури можуть допомогти почуватися краще. Але пасивні методи, так само як і народна медицина (акупунктура, протирання, водні процедури тощо), не призводять до збільшення сили м'язів, витривалості, відновлення втрачених навичок. У гіршому випадку недоказові методи марнують ваш дорожочінний час та не дозволяють вам досягти бажаного результату.

Так само ніякого стосунку до ефективної реабілітації не має санаторно-курортний відпочинок, споживання мінеральної води, лікувальні грязі, соляні кімнати та інші подібні процедури. Ви зможете присвятити час відпочинку вже після активного і доказового відновлення.

ЧЕКЛИСТ РЕАБІЛІТАЦІЇ,

який допоможе вам відстежувати свій прогрес відновлення з першого дня:

- Я зустрівся(лася) з мультидисциплінарною командою фахівців на початку реабілітації
- Я знаю палату, де я перебуваю, і маю способи викликати персонал
- У мене є можливість поставити будь-які запитання, які мене хвилюють
- Мені провели комплексне оцінювання мого функціонування
- Мені зрозуміло пояснили про мій стан, хвороби, травми та/або поранення та мій прогноз щодо відновлення
- Мене відвідує фахівець, щоб поспілкуватися та підтримати, обговорити моє ментальне здоров'я
- У мене є план реабілітації (індивідуальний реабілітаційний план), створений саме для мене; я знаю та розумію його етапи
- Я розумію, які ліки мені призначено та з якою метою
- У мене є імена всіх фахівців реабілітаційної команди, з якими я буду працювати під час реабілітації
- У мене є пояснення усіх реабілітаційних процесів та занять; я знаю, де вони будуть проходити і коли
- Моя реабілітація передбачає активні та доказові методи, а мій прогрес об'єктивно вимірюється

- У мене є розуміння, які допоміжні засоби реабілітації мені потрібні та як отримати тимчасові ще у лікарні
- Мені пояснили мій соціальний статус, розповіли про соціальні послуги та допомогу, яку я можу отримати
- Я знаю, коли і з якими результатами я повернуся додому, як відбуватиметься підтримка мого здоров'я у післяреабілітаційний період
- Я знаю, як отримати постійні допоміжні засоби реабілітації (наприклад, протез) та як треба адаптувати приміщення, де я живу, щоб мені було зручно піклуватися про себе
- Я знаю свій маршрут повернення на оплачувану роботу та нові навички, які маю для цього опанувати

КОРИСНІ КОНТАКТИ, ЯКІ МОЖУТЬ ЗНАДОБИТИСЯ

НАЦІОНАЛЬНА СЛУЖБА ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

16-77

Інформаційно-довідкова служба

МІНІСТЕРСТВО СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ

(044) 289-86-22, (044) 289-70-60

Інформаційно-довідкова служба

ФОНД СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

+380 (44) 293-17-48

Сектор по роботі зі зверненнями громадян

+380 (44) 293-17-60

Управління забезпечення допоміжними засобами реабілітації

МІНІСТЕРСТВО У СПРАВАХ ВЕТЕРАНІВ УКРАЇНИ

+38 (063) 227-14-27

З питань встановлення статусів та соціального захисту

+38 (063) 035-54-68

З питань психологічної допомоги, оздоровлення, освіти

PROTEZ HUB

+38 0501 77 68 39

Консультації щодо протезування
або будь-які інші запитання



**УКРАЇНСЬКИЙ
ВЕТЕРАНСЬКИЙ ФОНД**

0 800 33 20 29

Гаряча лінія підтримки

VETERAN HUB

+38 (067) 348-28-68

- Консультація психолога
- Юридична підтримка щодо статусів і черг

**МІНІСТЕРСТВО
ОБОРОНИ УКРАЇНИ**

0 800 60 20 19

- Проходження ВЛК у цивільних закладах охорони здоров'я
- Медичне обслуговування у цивільних закладах
- Дії, які повинні застосовувати під час проходження реабілітації
- Як саме проходитиме ВЛК

**ВСЕ ПРО ДОКАЗОВУ РЕАБІЛІТАЦІЮ
МОЖНА ПРОЧИТАТИ ТУТ**



**ЗАГАЛЬНОНАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ
УКРАЇНСЬКОГО ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА**

+380 800-332-656

(Пн – Пт, 9:00 – 18:00)

Звертайтеся з питань отримання

гуманітарної допомоги, психосоціальної підтримки тощо.





МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



РЕАБІЛІТАЦІЯ
ТРАВМ
ВІЙНИ