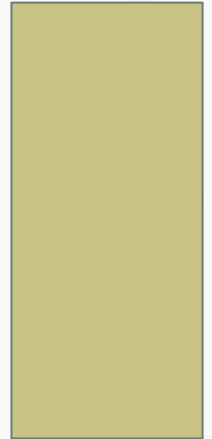




# ҚАРТТАРДАҒЫ ӘЛЕУМЕТТІК РЕАБИЛИТАЦИЯНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

СТУДЕНТ: МАХМУТ ҚЫЛЫШБЕК  
ОҚИТУШЫ: ЖОЛАМАНОВА ГҮЛМИРА



# ЖОСПАР

## **I.Кіріспе**

## **II.Негізгі бөлім**

- Реабилитация
- Егде жастағы науқастарды оңалту қалай жүргізілуі керек?
- Қарт адамдарды әлеуметтік оңалту
- Қарт адамның есте сақтау қабілетін, зейінін, сөйлеуін, моторикасын жақсартуға арналған психологиялық жаттығулар:

## **III.Қорытынды**

## **IV.Пайдаланылған әдебиеттер**

# КІРІСПЕ

- **Оңалту-жоғалған мүмкіндіктер мен дене функцияларын, сондай-ақ еңбекке қабілеттілікті өтеуге немесе қалпына келтіруге бағытталған әр түрлі шаралардың (медициналық, құқықтық, кәсіби, педагогикалық, әлеуметтік-экономикалық) жиынтығы.**



Егде жастағы азаматтарды оңалтудың жаңа әдістерін құру әлеуметтік және экономикалық тұрғыдан маңызды бола түсуде. Олардың басты мақсаты - әрбір қарт адамды жайлы әлеуметтік ортада өмір сүруге бейімдеу. Оған жету үшін дененің маңызды функцияларын жоғалтуға жол бермейтін және егде жастағы адамның дәрменсіз мүгедекке айналуына жол бермейтін сауатты және уақтылы оңалту терапиясы қажет. Бірақ барлық алдын алу және емдік шаралардың қабылдануы қарт адамның еңбекке қабілеттілігін әрқашан толық қалпына келтіре алмайды, сондықтан басқалардың көмегі, олардың түсінушілігі мен мейірімді қарым - қатынасы оның өмірінде үлкен рөл атқарады.

Оңалту мен гериатриялық профилактиканың табысты болуы тағы бір критерийге байланысты - қарт адамда немесе мүгедекте белсенді толыққанды өмір сүруге жеке мотивация бар ма. Егер оның хоббиі, қызығушылығы, лайықты жұмысы, әлеуметтік және мәдени өмірі, жақын адамдары немесе ғаламдық мақсаты болса - ол баяу қартаяды және ұзақ өмір сүруге барлық мүмкіндігі бар.

Осылайша, егде жастағы азаматтар мен мүгедектерді оңалту бірден үш бағытта жұмыс істейді: адамның қоғамға реинтеграциялануы, оның жұмыс қабілетін қалпына келтіру немесе сақтау, күнделікті және экономикалық мәселелерде айналасындағы адамдардан тәуелсіздікті қамтамасыз ету.

# ЕГДЕ ЖАСТАҒЫ НАУҚАСТАРДЫ ОҢАЛТУ ҚАЛАЙ ЖҮРГІЗІЛУІ КЕРЕК?

## Қартаю кезінде оңалту бірнеше ережелерге негізделген:

- Науқастың психологиялық және эмоционалды жағдайына назар аудару, оның аурулары туралы көзқарасын және емделуді қалауын ескеру;
- Науқаспен бірге жасалынатын нақты әрекет жоспарын орындау;
- Дененің негізгі мүшелері мен жүйелерінің күйін тұрақты және тұрақты бақылау (мұндай көрсеткіштер үшін, қандағы қант деңгейі, қысым мен температура, пульс пен тыныс алу үшін);





- Қарт науқастың оңалту табысына деген ынта -жігері мен сенімділігін сақтау, кез келген оң өзгерістерді қадағалау және ынталандыру;
- Пациентті емделу мен өзін-өзі күтуде белсенді позицияға шақыру.
- Мүгедектер мен қарттарды әлеуметтік оңалту, әрине, олардың қоғамдағы белсенділігін қалпына келтіруге бағытталған болуы керек. Егер олар егде жастағы адамның мінезін, жеке ерекшеліктерін және онымен тығыз байланыста болатын әлеуметтік ортаны ескермесе, оңалту сәтті болмайды.

**Оңалтудың мақсаты** - науқастың денесі, оның психикасы мен өзі тұратын қоғам арасындағы үйлесімділікке қол жеткізу. Осының негізінде әсер ету әдістері де таңдалады - физикалық және психологиялық.

# ҚАРТ АДАМДАРДЫ ӘЛЕУМЕТТІК ОҢАЛТУ

Қарттарды әлеуметтік оңалту танымдық және физикалық қабілеттерді сақтауда маңызды рөл атқарады. Тәжірибе көрсеткендей, туыстарының ресурстарының көпшілігі, әдетте, қарт адамның физикалық қажеттіліктерін қанағаттандыруға арналған, әсіресе егер олар өздеріне күтім жасау қабілетінен біршама немесе толық айырылған болса.





Бұл түсінікті - барлық күштер кем дегенде бастапқы қажеттіліктерді қанағаттандыруға барады. Бұл қарт адамның есте сақтау қабілетін, зейінін, сөйлеуін, моторикасын едәуір жақсарта алатын тұрақты психологиялық жаттығулар.



## ҚАРТ АДАМНЫҢ ЕСТЕ САҚТАУ ҚАБІЛЕТІН, ЗЕЙІНІН, СӨЙЛЕУІН, МОТОРИКАСЫН ЖАҚСARTУҒА АРНАЛҒАН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР:

1) Кеңістік пен уақытты бағдарлауға үйрету: тіпті орта жастағы адамдар кейде адасып кетеді және аптаның қай күні екенін есіне түсіре алмайды. Қарт адамдармен бірге бұл күнді, қай күнді, қай қалада тұратыныңызды, қай ауданда, үй мен пәтерді күн сайын бірге есте сақтау өте маңызды. Бұл шындықпен байланыста болуға және жастық шақ туралы тұрақты естеліктерге батып кетпеуге мүмкіндік береді. Әйтпесе, әжеңіз немесе атаңыз бір күні олардың қайда екенін ұмытып, соғыстан кейін көп уақыт өтпегенін шешуі мүмкін.



2) Бет гимнастикасы қан айналымын жақсартады, терінің салбырауын азайтады және беттің бұлшық еттерін өңдейді. Қартаю кезінде күн сайын жасалуы керек екендігімен қатар, бұл отбасының барлық мүшелері үшін қызықты уақыт болуы мүмкін. Гриминг кез келген жаста пайдалы.



3) Кіші моторлы гимнастика (қолдың аяқ-қолдарын уқалау, түймені, түймелер мен сыдырмаларды бекіту, түйіндерді байлау / шешу, өрімді тоқу, крупты бөлу) өзіне күтім жасау қабілетін қолдайды, бүкіл денеде қан ағымын жақсартады, ми белсенді жұмыс жасайды. Күніне бір рет жасалуы керек.







4) «Өзіне -өзі қызмет ету дағдыларына еліктеу» гимнастикасы - қарт адаммен бірнеше күнде пәтерде өз бетінше өмір сүруге көмектесетін негізгі әрекеттерді қайталаған жөн. Тіс жуу, бетті жуу, киімді алу, кию, теледидарды қосу және өшіру, терезені ашу мен жабу, қарапайым ыдыс -аяқты дайындау - осының бәрі қарт адамға қиындық тудыруы мүмкін, бірақ мұны мойындау психологиялық тұрғыдан жиі кездеседі. қиын Ұят болмас үшін, сіз өзіңізге көмектесу дағдыларын ойын түрінде модельдеуге кірісе аласыз. Айта кету керек, сіздің туысыңыз аталған әрекеттерді қаншалықты жақсы орындаса да, пәтерді қосымша тұтқалармен жабдықтау, табалдырықтарды, кілемдерді алып тастау (оларды еденге жабыстыруға болады) және мүмкіндігінше тосқауыл орнату қажет. -тегін душ.



*5) Музыкалық сүйемелдеу арқылы тыныс алу жаттығулары: медитацияға ұқсас - қанды оттегімен қанықтыруға мүмкіндік беріп қана қоймайды, сонымен қатар сізді тыныштандырады, босаңсытады және сізді өте жағымды етеді. Ол мұны күніне бір рет жасауы керек.*



6) Логотерапия: өмірдің мәнін табуға бағытталған экзистенциалды психотерапия. Біз оған маманмен айына екі рет жұмыс істеуді ұсынамыз.



7) Ойын терапиясы (дойбы, карталар, бинго, домино және т. б.) мидың жұмысын жасайды, танымдық қабілеттерін жақсартады, логикалық ойлауды дамытады. Қаласаңыз, сіз мұны күн сайын жасай аласыз.



8) Доптар мен гантельдермен күніне бір рет жаттығу жасау - бұлшық еттеріңізді сергітудің тамаша тәсілі, бұл құлаудың алдын алу үшін қажет.

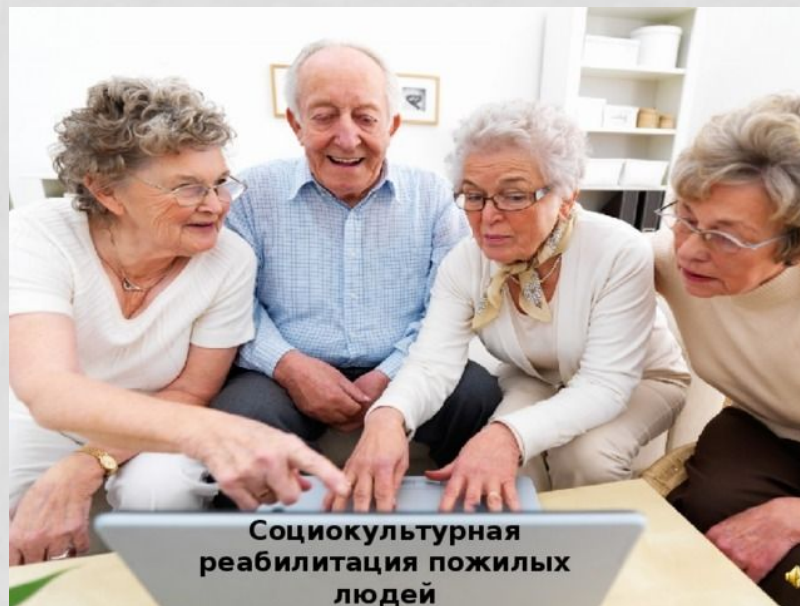
9) Ароматерапия мидың танымдық функцияларын босаңсытады және жақсартады. Мүмкін болса, аптасына екі рет 15 минут жасаңыз.

10) Жаяу жүру - Күн сайын серуендеу, таза ауамен тыныс алу және физикалық белсенділікті сақтау қажет.





11) Әдебиетті жазу, сөйлеу және оқу практикасы мидың танымдық қабілетін сақтайды, бұл сізге жаңа нәрселерді үйренуге мүмкіндік береді. Бұл жағдайда күнделікпен жұмыс жасау, оқиғаларды, жоспарларды, өмірлік оқиғаны есте сақтау дағдысын қолдау үшін іс-шараларды жазу өте маңызды.





12) Мәдени шараларды ұйымдастыру. Театрға, көрмеге, жаңа саябаққа немесе тарихи орындарға серуендеу айына бір рет ұсынылады, бірақ жиі.



# ҚОРЫТЫНДЫ

Қарттарды оңалтудың негізгі компоненттерінің бірі - қарым-қатынас. Бұл кез келген адамға сұранысты сезіну үшін қажет, ал қарттар мен мүгедектер үшін, көбінесе оқшаулануда және жалғыздықта адамдармен байланыс одан да маңызды.



# ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

- <http://gospital.by/zozh/informatsionnye-materialy-dlya-naseleniya/645-reabilitatsiya-v-pozhilom-vozraste>
- <http://kcson38.ru/sotsialnaya-reabilitatsiya-pozhilyih-lyudey/>