



автономная некоммерческая организация
реабилитационных услуг
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Важные слова на «F» в детской реабилитации

А.В. Урвачева

А.В. Ляпунова

**АНО «Физическая реабилитация»
Санкт-Петербург**

Совместное творчество (co-creation). Модель проекта создается совместно, в ее создании участвуют и потребители услуг, и создатели услуг (сервисов). Полагается, что участие клиентов может привести к большей удовлетворенности клиентов. Впервые концепцию совместного создания благ предложили в 2000 г. Прахалад (C. K. Prahalad) и Рамасвами (Venkat Ramaswamy).



О ПРОЕКТЕ А-ТЕСН

В проекте А-Tech мы разрабатываем **системы оценки потребностей** и методологию **подбора и адаптации оборудования** для поддержки коммуникации, игры, активностей повседневной жизни. А также можем продемонстрировать **эффективность** этой системы на группе детей с точки зрения улучшения качества их жизни и **функционирования в различных повседневных ситуациях.**

Проект А-Tech (особые технологии) финансируется [Фондом Святого Григория.](#)

Формы работы:

Индивидуальная

Групповая

Специалисты:

Физический терапевт, эрготерапевт, специалист по коммуникации

4 этапа проекта



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

- **Family centered practice** - практика, сфокусированная на семье. Традиционно специалисты и родители концентрируются на нарушениях, а сервисы организованы теми, кто понимает, что надо ребенку. В этом подходе внимание на том, чтобы семья была сфокусирована на потребностях и интересах ребенка.
- **Междисциплинарное взаимодействие:** семья включена в обсуждение постановки задач, участвуют все специалисты.
- **Совместное творчество (co-creation).** Модель проекта создается совместно, в ее создании участвуют и потребители услуг, и создатели услуг (сервисов). Впервые концепцию совместного создания благ предложили в 2000 г. Прахалад (С. К. Prahalad) и Рамасвами (Venkat Ramaswamy).
- Проект, который создается **совместными усилиями** родителей, детей и специалистов.
- Терапия, **сфокусированная на участии.**
- **Context modification** – создание ситуаций успеха для личности.



Важные слова на «F»

The Six F-Words for Childhood Disability



1 FUNCTION I might do things differently but I CAN do them. How I do it is not important. Please let me try!



2 FAMILY They know me best and I trust them to do what's best for me. Listen to them. Talk to them. Hear them. Respect them.



3 FITNESS Everyone needs to stay fit and healthy, including me. Help me find ways to keep fit.



4 FRIENDS Having childhood friends is important. Please give me opportunities to make friends with my peers.



5 FUN Childhood is about fun and play. This is how I learn and grow. Please help me do the activities that I find the most fun.



6 FUTURE I will grow up one day, so please find ways for me to develop independence and be included in my community.

<https://www.canchild.ca/en/research-in-practice/f-words-in-childhood-disability>

Важные слова на «F»

<https://www.canchild.ca/en/research-in-practice/f-words-in-childhood-disability>

<https://www.youtube.com/watch?v=HSA6Jd5-wQc>



Важные слова на «F»

FUNCTION

Обучение техникам правильного перемещения

Обучение двигательным навыкам

Подбор оптимальных положений для игры

Профилактика вторичных осложнений

Тренировка отдельных компонентов движения (силы мышц, равновесия, выносливости)

Поддержание мотивации ребенка и уровня его физической активности.

Профилактика вторичных осложнений, техники правильного перемещения

Обучение использованию технических средств реабилитации, и средств адаптации среды.

Формирование двигательных навыков и их использование в повседневной жизни

Программа профилактики вторичных осложнений.

Поддержание мотивации ребенка и уровня его физической активности. Программа профилактики вторичных осложнений.

Тренировка отдельных компонентов движения

Составление минимально необходимой программы физической терапии, направленной на формирование новых двигательных навыков и их использование в повседневной жизни.

Возраст

0 – 2

2 – 6

6 – 10



Важные слова на «F»

FAMILY

Объяснение закономерностей развития ребенка, методов и подходов к реабилитации.

Поддержание взаимодействия ребенка и родителей.

Обучение навыкам правильного перемещения, позиционирования.

Помощь в подборе игрушек и адаптации среды.

Объяснение закономерностей развития двигательных навыков.

Помощь в поиске специального оборудования. Обучение использованию приспособлений и технических средств реабилитации.

Обучение приемам правильного и безопасного перемещения.

Помощь в подборе игрушек, развивающих пособий и адаптации среды.

Пересмотр целей и приоритетов помощи ребенку (вместе с родителями).

Помощь в поиске, изготовлении и приобретении специального оборудования.

Обучение приемам правильного и безопасного перемещения

Обучение использованию необходимых приспособлений и технических средств реабилитации.

Возраст

0 – 2

2 – 6

6 – 10

Семья включена в обсуждение постановки задач, участвуют все специалисты.



Важные слова на «F»

FITNESS

Поддержание активного движения в течение дня, игры, поддержания позы

Поддержание активного движения в течение дня. Тренировка достаточного уровня выносливости (возможность перемещаться на определенные расстояния). Подбор активных игр. Тренировка перемещения вне помещения. Расчет оптимального уровня активности в течение недели.

Расчет оптимального уровня активности в течение недели. Встраивание физической активности в школьную структуру. Подбор адаптивных видов спорта, программы развития двигательной активности (MATP, Motor Activity Training Program)

Возраст

0 – 2

2 – 6

6 – 10

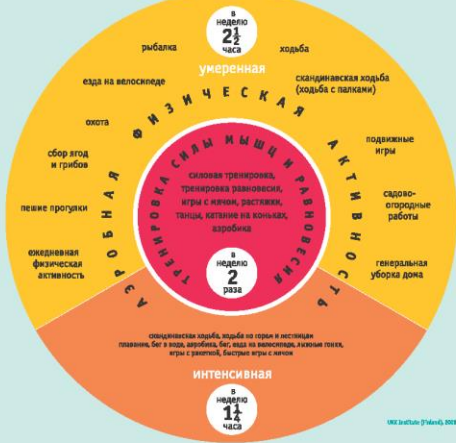


«Пирог физической активности» (UKK Institute)

ПИРОГ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ [неделя]

Рекомендации по объему оздоровительной физической активности для взрослых от 18 до 64 лет

Улучшайте выносливость — Вам необходима физическая активность несколько раз в неделю!
Общая продолжительность занятий умеренной интенсивности — 2 часа 30 минут, либо высокой интенсивности — 1 час 15 минут.
В дополнение тренируйте силу мышц и равновесие не менее 2 раз в неделю



UKK Institute Finland 2008

Многие боятся физической активности — такой способ просто и приятно расправить плечи и физический тонус. Она была создана специалистами Финского Института имени Уло Каллена Баахана (UKK Institute). Это простой и удобный способ расправить плечи и физической активности. Делать можно — это не только система рекомендаций, а новая графическая форма подачи этих рекомендаций.

Многие боятся физической активности, потому что ассоциируют ее со сложными видами спорта, тяжелой работой, или едой, в частности (или только на работе). Основной же целью является улучшение физической активности в течение жизни — это развитие мышечной силы и равновесия.

Идеи физической активности — это рекомендации по физической активности, основанной на рекомендациях для взрослых от 18 до 64 лет, основанной на рекомендациях департамента общественного здоровья при правительстве США (CDC).

Взрослым следует заниматься скандинавской ходьбой 2 часа 30 минут в неделю (или эквивалентом умеренной ходьбы 1 час 15 минут) в дополнение к силовым тренировкам. В дополнение к этому рекомендуется заниматься скандинавской ходьбой 1 час 15 минут в неделю (или эквивалентом умеренной ходьбы 30 минут) в дополнение к силовым тренировкам. В дополнение к этому рекомендуется заниматься скандинавской ходьбой 1 час 15 минут в неделю (или эквивалентом умеренной ходьбы 30 минут) в дополнение к силовым тренировкам.

ДРУГИЕ УЛУЧШЕНИЯ
Физическая активность умеренной интенсивности, проводимая с легкой улыбкой, либо систематическая физическая активность, тренировки и силовая работа

- улучшает выносливость сердечно-сосудистой системы
- способствует здоровому сердцу, снижению кровяного давления и легкому снижению веса
- снижает риск развития диабета 2 типа
- снижает риск развития остеопороза

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
Если у вас есть проблемы со здоровьем, проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий. Если вы чувствуете боль или дискомфорт, немедленно остановитесь.

Напомним, что физическая активность способствует сохранению здоровья и функциональности мышечной системы, а также снижению общего веса.

Физическая активность подходит для каждого. Выберите куски пирога и сложите их вместе, чтобы было вкусно именно вам!

Пирог и рекомендации физическая активность — это часть программы по профилактике заболеваний и здоровому образу жизни.

СТИЛЬ ЖИЗНИ

+

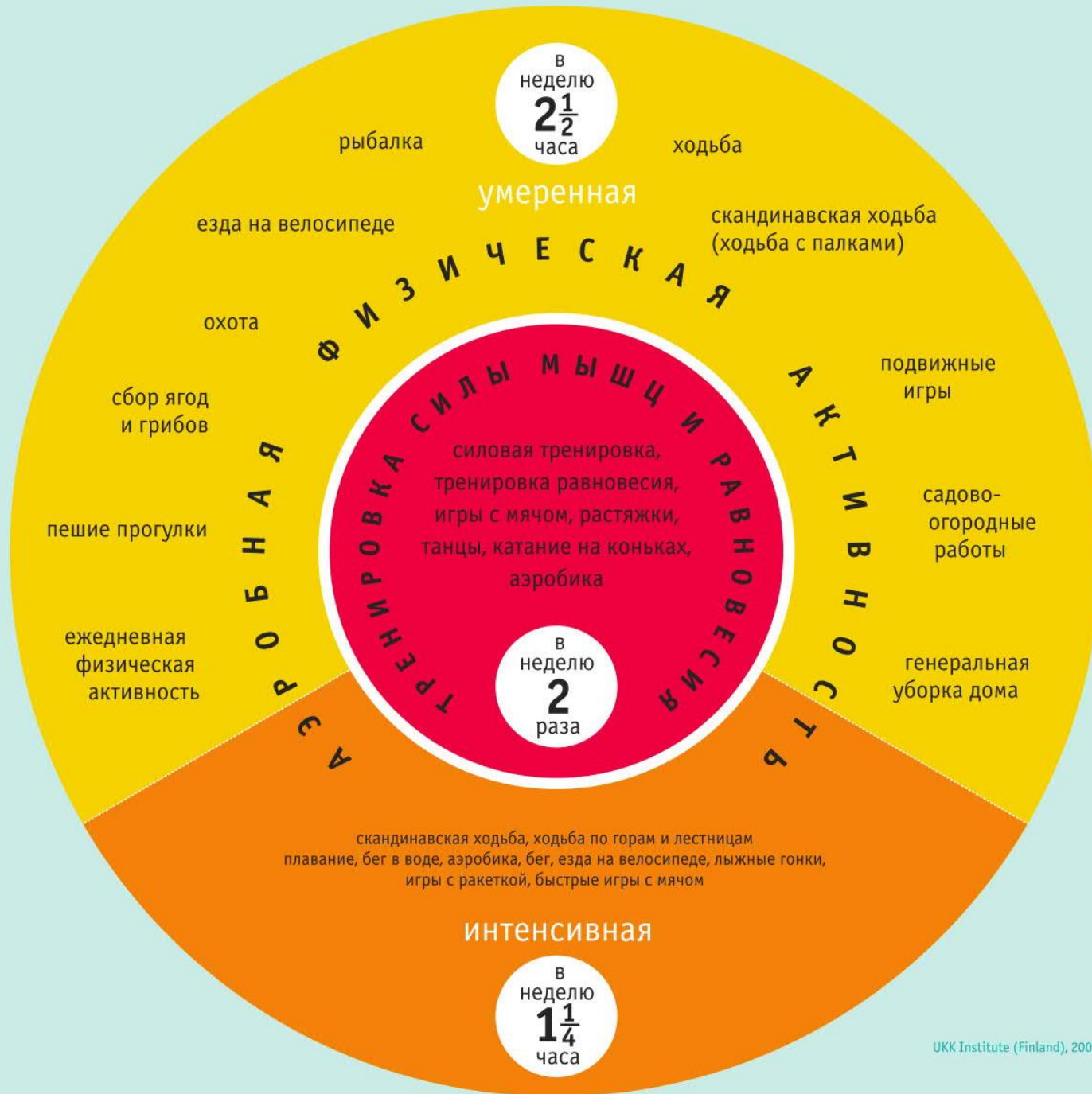
структурированная

физическая

активность

= «пирог» физической

активности



Важные слова на «F»

FUN

Обучение через игру

Подбираем игры интересные
ребенку

Создание ситуаций успеха для
развития личности

Ребенок получает
удовольствие от занятий

FRIENDS

Коммуникация

Мобильность
Двигательные навыки

«Отделиться» от мамы

Самооценка ребенка
(уверенность в себе)



Важные слова на «F»

FUTURE

Какими навыками должен обладать человек в 18-35 лет?
Чему нам важно научить этого ребенка сейчас?

В чем мы можем поддержать семью?

Можем ли мы предвосхитить появление вторичных осложнений?

Как родители представляют будущее своего ребенка и семьи через 10 лет? Через 20?

Какую информационную поддержку мы должны оказать?

От нас зависит как сложится жизнь ребенка, чего сможет добиться взрослый и как будет выглядеть старость. Мало быть просто добрым, сочувствующим и делать что-то веселое Мы должны думать о будущем!



Важные слова на «F»

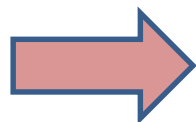
Группы:

1. Дети от 5 до 7 лет, III-IV GMFCS.

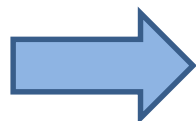
Длительность группы 4 часа.

2. Дети 4-5 лет, IV GMFCS.

Длительность группы 2 часа.



FUNCTION



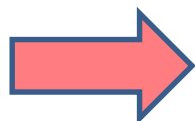
FAMILY



FITNESS



FUN



FRIENDS

FUTURE



Важные слова на «F»

FITNESS



FUNCTION



Важные слова на «F»

FITNESS



FUNCTION



Важные слова на «F»

FAMILY



Важные слова на «F»

FUN



FRIENDS



Важные слова на «F»

FUN



FRIENDS



Важные слова на «F»

FUTURE



БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

**АНО «Физическая реабилитация»
(Санкт-Петербург)**

Сайт: www.physrehab.ru

YouTube-канал: [PhysrehabMediaPro](https://www.youtube.com/PhysrehabMediaPro)

Эл. почта: srb@physrehab.ru

Соцсети

- **facebook: <https://www.facebook.com/physrehab>**
 - **vkontakte: <http://vk.com/physrehab>**

