

ПРОЕКТ

КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛЮДЕЙ С ОВЗ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Цель проекта

Вовлечение людей с ограниченными возможностями здоровья (рассеянный склероз, ДЦП, ЧМТ, инсульт) возраста от 18 до 65 лет в процесс комплексной и регулярной реабилитации в Самарской области.



Задачи проекта

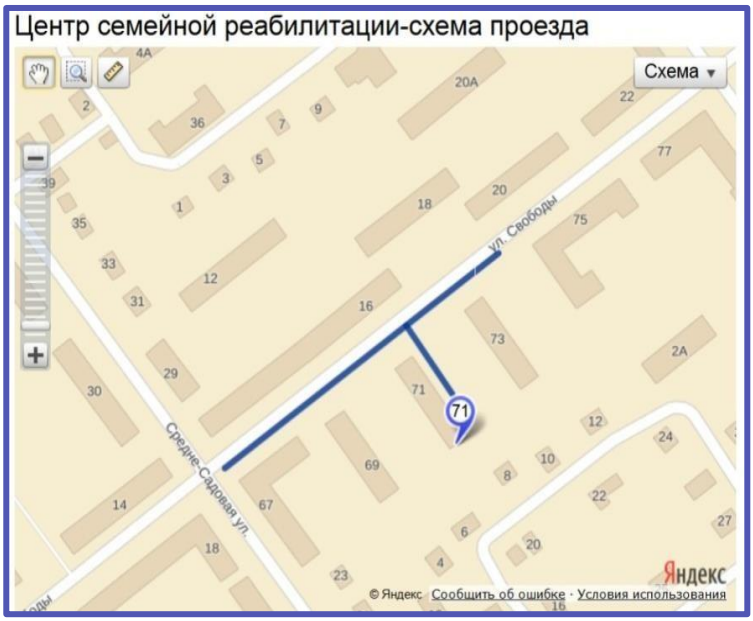
1. Восстановление постоянно действующего комплексного механизма социальной реабилитации людей с ОВЗ через проведение занятий по 5 модулям проекта, который будет описан как модель. Приобретение оборудования для дополнительного оснащения Центра семейной реабилитации инвалидов, оплата труда команды проекта.

2. Восстановление постоянно действующего комплексного механизма социальной реабилитации людей с ОВЗ через систематическое (1 раз в месяц) проведение просветительских школ пациентов докторами из Самарского Государственного Медицинского Университета и Самарской областной больницы имени В.Д. Середавина.

3. Организация и проведение информирования жителей Самарской области о начале, ходе реализации и итогах проекта, направленного на реабилитацию целевой аудитории. Разработка, издание брошюры, отражающей работу в рамках проекта, пользу, эффективность, отзывы и результаты участников курса реабилитации.

Центр семейной реабилитации

БАЗОВЫЙ ЦЕНТР
Адрес: г.Самара, ул.Свободы, 71
Тел.: +7 (846) 201 52 55
Факс: +7 (846) 201 52 86
Сайт: http://prizzma.ru
e-mail: info@prizzma.ru
Руководитель службы информации: info@ms2002.ru



Направления работы в рамках проекта (модули):

1. Физическая реабилитация, ЛФК
2. Скандинавская Ходьба
3. Занятия Йогой
4. Компьютерная грамотность
5. Психологическая поддержка, обучение и сопровождение реабилитантов



Команда проекта



Ян Владимирович Власов - руководитель проекта.
Председатель правления СРООИ «Призма». Доктор медицинских наук. Профессор кафедры неврологии и нейрохирургии ФГБОУ ВО «Самарский государственный медицинский университет» Минздрава России.
Автор более 145 публикаций в научных изданиях, является соразработчиком нескольких государственных программ и 14 законодательных инициатив.



О. Ипатов - организатор информационного сопровождения и IT специалист проекта



Е. Клименко - координатор проекта



А. Морозов – администратор Центра



Г. Богданов – преподаватель йоги



В. Шацких - инструктор
по скандинавской ходьбе



М. Кривоносова - психолог



В. Гаврилов - тренер
по адаптивной физкультуре

Опыт Самарской региональной общественной организации инвалидов «Призма»

по организации и проведению мероприятий для коррекции последствий заболевания, поддержания физической независимости, психологической адаптации, социальной реабилитации и реинтеграции людей с ОВЗ в общество.

ЙОГА

- **Йога** - система самопознания и познания вселенной.
- **Хатха йога** - это вид классической йоги, которая делает акцент на статические позы (асаны).
- **Крия йога** - это вид динамической йоги. Каждая поза выполняется в динамике определенное количество времени.
- **Пранаяма** - это дыхательные практики, помогающие управлять нашей жизненной силой (праной).

Занятия в рамках проекта проводились в зале и на свежем воздухе.





Физическая реабилитация. ЛФК.

- Силовые упражнения.
- Координационные упражнения (тренировка вестибулярного аппарата).
- Упражнения на растяжку.
- Специальные упражнения.

Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба проста и естественна – это обычный шаг, эффективность которого усиливается благодаря специально разработанным спортивным палкам. За счет использования при ходьбе палок "правильной высоты" и корректной техники удается существенно увеличить нагрузку на мышцы верхней части тела: груди, плеч, спины и распределить ее равномерно по всему организму.





Психологическая поддержка и сопровождение

- Работа в группах
- Психологические тренинги
- Психологические консультации
- Арт терапия
- Кинотерапия

Основы работы на ПК

Получение реабилитантами навыков и знаний по работе на ПК, создание личных страниц (анкет) и наработка навыков общения; навыков написания резюме, создания профилей на сайтах по трудоустройству, знакомство с информационными ресурсами по трудоустройству людей с ограниченными возможностями здоровья, ознакомление с информационными системами. Занятия позволят научиться самостоятельно распоряжаться и управлять своими материальными благами (личные кабинеты, банки онлайн, интернет банки), ознакомиться с возможностями банкоматов, предложениями различных банковских систем для разных возрастов, ознакомиться с вариантами продуктивных вложений. Обучение позволяет расширить объём знаний для самостоятельного выбора оператора связи на выгодных для себя условиях, получить знания о видах и новых возможностях современных гаджетов.

Новые знакомства, расширение круга общения, сплочение круга реабилитантов

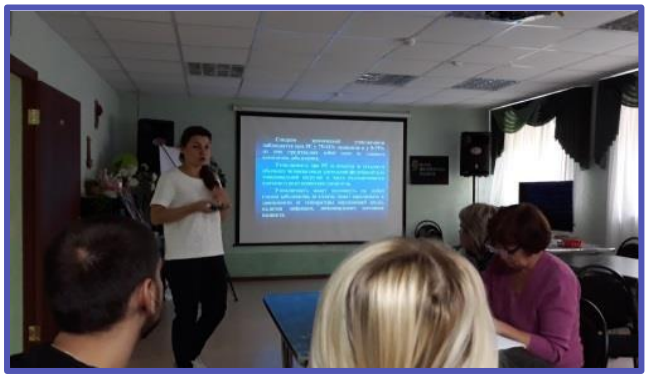
- Совместные занятия
- Совместное празднование Государственных праздников
- Совместное чествование в дни личных торжеств





Просветительские школы пациентов

Проведение школ в формате вопрос / ответ. Реабилитанты имеют возможность обсудить с докторами все волнующие их вопросы.

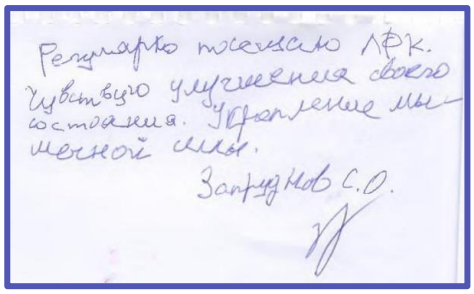


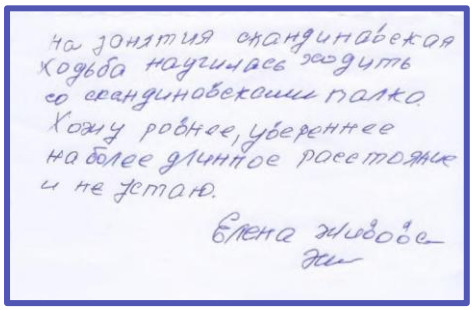


Отзывы участников занятий

Регулярно посещаю ЛФК. Чувствую улучшение своего состояния, укрепление мышечной силы.

Запруднов С.О.



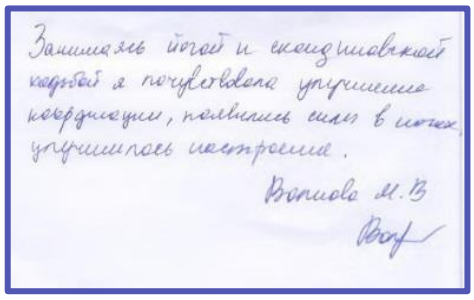


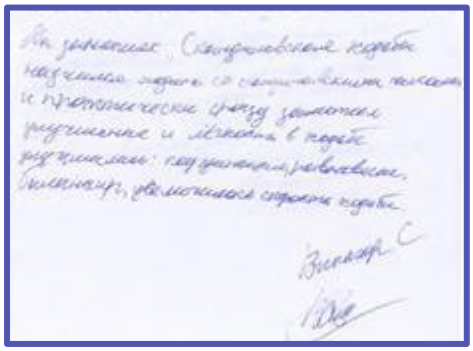
На занятиях «Скандинавская ходьба» научилась ходить со скандинавскими палками. Хожу ровнее, увереннее, на более длинное расстояние и не устаю.

Елена Живова

Занимаясь йогой и скандинавской ходьбой, я почувствовала улучшение координации, появились силы в ногах, улучшилось настроение.

Волкова М.В.



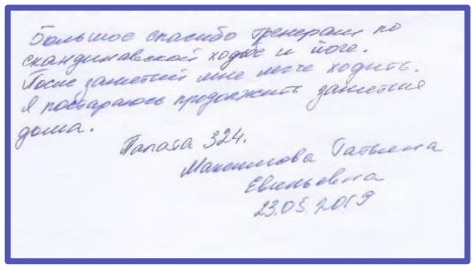


На занятиях «Скандинавская ходьба» научился ходить со скандинавскими палками и практически сразу заметил улучшение и легкость в ходьбе. Улучшились координация, равновесие, увеличилась скорость ходьбы.

В.С.

Большое спасибо тренерам по скандинавской ходьбе и йоге. После занятий мне легче ходить. Я постараюсь продолжить занятия дома.

Максимова Т.Е.



Результаты реализации проекта 2020-2021

740 количество реабилитантов, принявших участие в мероприятиях проекта

количество реабилитантов, с которыми занятия по всем модулям проводились на регулярной основе (очно) **340**

60 количество реабилитантов, с которыми занятия по всем модулям проводились на регулярной основе дистанционно и при личных встречах с командой проекта

количество реабилитантов, посетивших просветительские школы пациентов **60**



Реализация проекта. Самара.
01.09.2020 г.



Самарская региональная общественная организация инвалидов «Призма» за счет средств гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов, с 1 сентября 2020 года начала реализацию социально значимого проекта «Комплексная реабилитация людей с ОВЗ».

В рамках своей деятельности на постоянной основе организация осуществляет содействие улучшению условий жизни, оптимальной социальной адаптации инвалидов, разработке и внедрению новых научно обоснованных методов и комплексных программ реабилитации людей с ОВЗ.

В связи с отменой режима самоизоляции в области, вызванного пандемией коронавирусной инфекции COVID-19, реализация проекта проходила в форматах:

- занятия с группами **очных реабилитантов** в стенах Центра семейной реабилитации инвалидов/ занятия с группами **надомных реабилитантов** (дистанционно, по средствам онлайн трансляций в соц. сети ВКонтакте по всем модулям, выездов команды проекта в города и районы области. Занятия проходили комплексно (2 раза в неделю 120 мин. * 5 модулей проекта).
  10 занятий * 2 недели = 20 занятий - курс реабилитации одной группы * 20 групп = **400 занятий** в рамках проекта, выездные встречи команды проекта с реабилитантами области.
  Количество реабилитантов - **400**
  Модули проекта: Йога. Скандинавская ходьба. Физическая реабилитация. Адаптивная ЛФК. Занятия с психологом. Компьютерная грамотность.

- организация и проведение просветительских школ пациентов в Центре семейной реабилитации инвалидов и онлайн трансляции мероприятия в социальной сети ВКонтакте.

Для анализа и распространения полученного опыта среди НКО и профессионального сообщества, описана комплексная модель деятельности Центра в рамках проекта, подготовлена электронная брошюра. Информация размещена на сайте организации и на информационных ресурсах партнеров.

Запись открыта по телефону: **8 927 747 46 19**
Координатор проекта - **Екатерина Клименко**
klika05@mail.ru, Viber/WhatsApp **89277474619**
Приглашаются все желающие. Мы ждем вас!

11.10.2020 г. Первая неделя комплексной реабилитации

С 5 октября 2020 г. начались реабилитационные занятия первой группы участников проекта «Комплексная реабилитация людей с ОВЗ», организованные с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.
В рамках первой недели занятий участники реабилитировались по пяти модулям проекта. Комплекс мероприятий позволил получить представление о собственных силах физического тела, выносливости, растяжке, техники ходьбы, психологических аспектах личности, способах общения при помощи устройств и систем, позволяющих выполнять заданную, чётко определённую, изменяемую последовательность операций.









16.10.2020 г. Просветительская школа пациентов

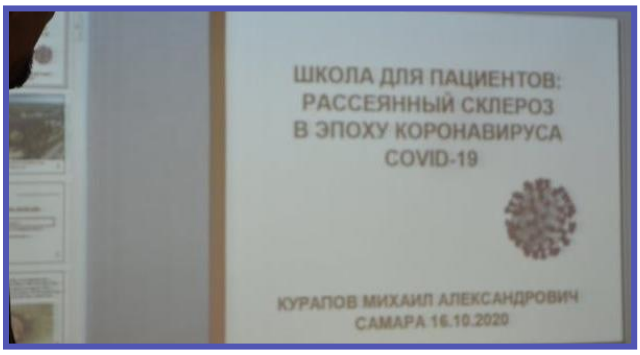


16 октября 2020 г. в Центре семейной реабилитации инвалидов (ул. Свободы 71) состоялась Просветительская школа пациентов, организованная Самарской региональной общественной организацией инвалидов «Призма» в рамках реализации проекта «Комплексная реабилитация людей с ОВЗ».

Тема школы: «Рассеянный склероз в эпоху коронавируса». В ходе мероприятия с докладом выступал, отвечал на вопросы присутствующих невролог Самарской областной клинической больницы имени В.Д. Середавина – Михаил Александрович Курапов.

В ходе мероприятия участники смогли задать все интересующие вопросы, касающиеся их здоровья, получить развернутые ответы на них. Вопросы касались неврологии: симптомов, признаков, диагностики и лечения.





06.11.2020 г. Скандинавская ходьба в Парке Дружбы

6 ноября 2020 г. в рамках реализации проекта «Комплексная реабилитация людей с ОВЗ», состоялось занятие Скандинавская ходьба.
Мероприятие состоялось на территории городского парка Дружбы. Участникам проекта за счет использования при ходьбе палок "правильной высоты" и корректной техники удалось существенно увеличить нагрузку на мышцы верхней части тела: груди, плеч, спины и распределить ее равномерно по всему организму.
Реабилитанты тренировали ходьбу с разной интенсивностью, ходьбу с палками с горы/ в гору, созерцали прикрасы парка Дружбы - места семейного отдыха, прогулок, занятий спортом.









15.11.2020 г. Йога. Трансформационные практики

В рамках реализации проекта «Комплексная реабилитация людей с ОВЗ» с октября 2020 г. проводтся занятия Йога для участников проекта.
Занятия проводит опытный специалист, преподаватель йоги Геннадий Богданов.

В ходе занятий укрепляются организмы участников проекта, укрепляется имунитет, обретается чувство полной гармонии. Реабилитанты осваивают следующие направления: Цигун. Хатха. Крия.





11.12.2020 г. Просветительская школа пациентов

Депре́ссия (от лат. deprimo «давить (вниз), подавить») — психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие (ангедония).
О взаимосвязи депрессии и рассеянного склероза сегодня рассказывал невролог Самарской областной клинической больницы имени В.Д. Середавина – Михаил Александрович Курапов, в рамках Просветительской школы пациентов «Взаимосвязь депрессии и рассеянного склероза», организованной Самарской региональной общественной организацией инвалидов «Призма».

В рамках школы рассматривались вопросы:

- Что такое депрессия/ тревога и почему это важно?
- Депрессия у пациентов с рассеянным склерозом.
- Подходы к лечению депрессивных состояний.

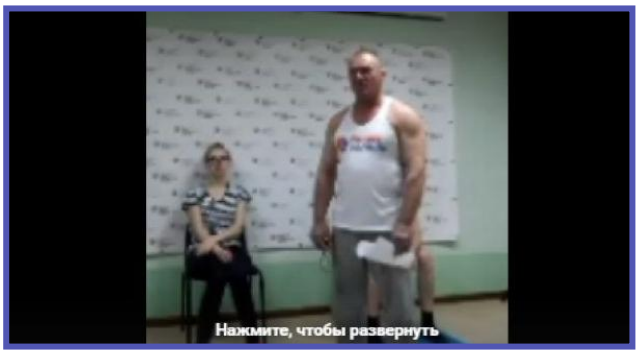




13.12.2020 г. Работа с группой надомных/ дистанционных реабилитантов.

В рамках реализации проекта «Комплексная реабилитация людей с ОВЗ», победившего во втором конкурсе Президентских Грантов 2020, Самарская региональная общественная организация инвалидов «Призма» провела занятия для групп надомных реабилитантов области.
Занятия для указанной категории участников проекта проводятся по всем модулям проекта: Йога. Скандинавская ходьба. Физическая реабилитация. Адаптивная ЛФК. Занятия с психологом. Компьютерная грамотность, организация и проведение просветительских школ пациентов в Центре семейной реабилитации инвалидов и онлайн трансляции мероприятия в социальной сети ВКонтакте.
В ходе работы групп команда проекта выезжала в область для общения с участниками проекта, разъяснения способов выполнения упражнений по модулям и общения по другим направлениям проекта.







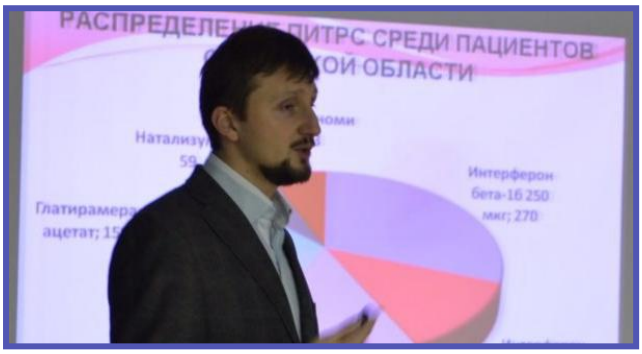


29.01.2021 г. Просветительская школа пациентов

29 января 2021 г. в стенах Центра семейной реабилитации инвалидов состоялась очередная школа пациентов.

Видеотрансляция школы, которую провел невролог Самарской областной клинической больницы имени В.Д. Середавина – Михаил Александрович Курапов, осуществлялась в онлайн формате и храниться в сообществе организации соц.сети ВКонтакте **https://vk.com/video-111178445_456239283**
В рамках школы рассматривались вопросы:

- ПИТРС первой линии
- ПИТРС второй линии
- Ожидается регистрация





08.02.2021 г. Психология (психологическая поддержка)

В рамках реализации проекта «Комплексная реабилитация людей с ОВЗ» с октября 2020 г. в стенах Центра семейной реабилитации инвалидов проходят занятия по психологии, организованные с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.
На занятиях проходят тренинги в группах, индивидуальные консультации участников проекта. Реабилитанты обсуждают личные вопросы, рассказывают о своих проблемах, обстоятельствах, повлиявших на возникновение этих проблем, значимых событиях, произошедших в жизни и другое.





19.02.2021 г. Школа пациентов

Школа для пациентов - это совокупность средств и методов индивидуального и группового воздействия на пациентов и население, направленная на повышение уровня их знаний, информированности и практических навыков по рациональному лечению заболевания, профилактике осложнений и повышению качества жизни.
19 февраля 2021 г. Самарская региональная общественная организация инвалидов «Призма» в ходе реализации проекта «Комплексная реабилитация людей с ОВЗ» провела Школу пациентов «Прогрессирование при рассеянном склерозе. Часть 2. Лечение. ПИТРС и методы off-label».
Рассмотреные вопросы:

- Трансплантация стволовых клеток
- Моноклональные антитела
- Цитостатики
- Ответы на вопросы





13.03.2021 г. Работа групп (дистанционных) надомных реабилитантов

В рамках проекта «Комплексная реабилитация людей с ОВЗ» проходят занятия для групп надомных реабилитантов области.
Проходят такие занятия как – ЛФК, скандинавская ходьба, йога, компьютерная грамотность, а также психология.
Комплексная деятельность очень мотивирует реабилитантов на постоянные занятия спортом, психологическая помощь борется с симптомами депрессии,

которая встречается очень часто у людей с ОВЗ, компьютерная грамотность помогает людям чувствовать тебя уверенно в современных реалиях.





В ходе работы групп команда проекта выезжает в область для общения с участниками, разъяснения способов выполнения упражнений по занятиям.
Связь с участниками групп поддерживается по телефону, переписке в группе в viber, ответам на вопросы в электронном виде и отправке личных сообщений по e-mail, регулярных видеотрансляций на странице организации в соц.сети ВКонтакте.

03.04.2021 г. Физическая реабилитация. Адаптивная ЛФК.

С октября 2020 г. Самарская региональная общественная организация инвалидов «Призма» в стенах нового спортивного зала центра семейной реабилитации инвалидов проводит занятия «Физическая реабилитация. Адаптивная ЛФК».

Адаптивный комплекс упражнений, применяемый в ходе проекта, делиться на группы:

I Местная суставная гимнастика,

II Комплекс упражнений для увеличения объема движений в позвоночнике и укрепления мышц туловища,

III Комплекс упражнений для мимических и жевательных мышц»,

IV Специальные упражнения, влияющие на функции вестибулярного аппарата, координацию движений





Комплексы упражнений необходимы для поддержания здоровья и хорошего общего самочувствия.

В ходе занятий тренер соблюдает принципы: постепенности, очередности, цикличности, доступности, сознательности, всесторонности. Это позволяет максимально сохранить и поддержать организм реабилитанта в активно-действующем состоянии, не допустить возможности осложнений, уменьшить выраженность нарушенной функции.





06.04.2021 г. Выездные занятия в рамках проекта



Кислород положительно воздействует на наше здоровье и 6 апреля 2021 г. Самарская региональная общественная организация инвалидов «Призма» организовала и провела выездные занятия по расписанию проекта «Комплексная реабилитация людей с ОВЗ».

Занятия Скандинавская ходьба и Психология состоялись на территории живописного соснового бора.

Новый формат занятий произвел на реабилитантов прекрасное впечатление и подарил массу положительных эмоций. Участники проекта отметили яркость и радость в преодолении себя, движении и общению с единомышленниками на свежем воздухе.




После занятий по модулям проекта реабилитанты посетили пикник с шашлыком, душевными разговорами, смехом и с друзьями.








11.05.2021 г. Занятия на свежем воздухе





11 мая 2021 г. в рамках реализации проекта «Комплексная реабилитация людей с ОВЗ», Самарская региональная общественная организация инвалидов «Призма» провела занятия на Набережной реки Волга. Мероприятия состоялись по двум модулям проекта: «Скандинавская ходьба», «Психология».

Считается, что наиболее эффективными и полезными являются тренировки на свежем воздухе. Физические упражнения на улице повышают общий тонус и выносливость, дарят ощущения прилива сил, снижают напряженность, обеспечивают полноценный здоровый сон, способствуют нормализации обмена веществ, а также заряжают оптимизмом.





Именно это воздействие на организм получили участники занятия «Скандинавская ходьба». После чего в дружной компании, приятной атмосфере и теплоте общения продолжили реабилитационный комплекс игропрактикой в рамках «Психологии».

Завершили занятия участники проекта мини-пикником на берегу Волги-матушки!





22.05.2021 г. Выступление музыкального коллектива

22 мая 2021 г. в рамках «Недели РС 2021», сотрудники Самарской региональной общественной организации инвалидов «Призма», в ходе реализации проекта «Комплексная реабилитация людей с ОВЗ», организовали выезд музыкального коллектива (гитаристы, барабанщики) в ГБУ «Самарский».





На мероприятии музыканты провели мастер-класс с реабилитантами, проходящими оздоровление организма в ГБУ «Самарский».
Участники мероприятия освоили музыкальные дорожки, отработали на практике понятия ритм и развивали его чувство, исполняли любимые песни, подпевали, танцевали, смеялись, радовались.
Спасибо за мастерство и прекрасное настроение: Даниилу, Тимофею, Константину, Владимиру, Александру, Наталье, Елене!





25.06.2021 г. Школа пациентов «Реабилитации при рассеянном склерозе»

25 июня 2021г. в центре семейной реабилитации инвалидов прошла очередная просветительская школа пациентов на тему: «Реабилитации при рассеянном склерозе», в рамках реализации проекта «Комплексная реабилитация людей с ОВЗ».

Были рассмотрены следующие вопросы – общие понятия о реабилитации, реабилитация двигательных нарушений, социальная и когнитивная реабилитация. Провел школу пациентов, врач-невролог больницы Середавина - Курапов Михаил Александрович. Участники почерпнули новые знания, а так же услышали ответы на свои вопросы.



29.06.2021 г. Участие в выездных занятиях на набережную реки Волга

29 июня 2021г. занятия участников проекта «Комплексная реабилитация людей с ОВЗ» проходили на набережной р. Волга.





Ребята занимались скандинавской ходьбой, а так же психолог проекта Марина Викторовна Кривоносова провела практикум с использованием метафорических карт.

Выбирая карту, участники проекта описывали свои проблемы, как они видят их в настоящее время, затем карту резерва и карту, которая помогает решить проблему. Каждый реабилитант, смотря на изображение, видел совершенно разные моменты. Психолог деликатно помогала участникам взглянуть на свои проблемы под другим углом.

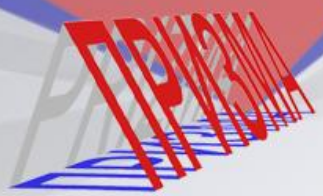




Выездное мероприятие разнообразило будни людей имеющих ограничения по состоянию здоровья. Ребята прогулялись по набережной со скандинавскими палками, подышали чистым воздухом, улучшили свое психологическое состояние, а так же бонусом дня стал день рождения участницы проекта. Друзья решили его провести в уютном кофе, где сполна насладились угощениями. Такие мероприятия очень нужны людям с ОВЗ, для того чтобы отвлечься от невзгод связанных с состоянием здоровья.

Позитивное психоэмоциональное состояние безгранично важно для ребят в борьбе за качественную жизнь, не смотря на диагноз!

Базовый центр: г.Самара, ул.Свободы, 71
тел. **+7 (846) 201 52 55**, факс +7 (846) 201 52 86
сайт **http://prizzma.ru** e-mail info@prizzma.ru
Руководитель службы информации
info@ms2002.ru
Координатор проекта - **Екатерина Клименко**
8 927 747 46 19, klika05@mail.ru



Комплексная реабилитация людей с ОВЗ

Самара

2020-2021 гг.