ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

В ПЕТЕРБУРГЕ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ ВЫХОДИТ РАЗРАБОТКА ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА ПО СИСТЕМНОЙ ПОДДЕРЖКЕ ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН

В Российском государственном педагогическом университете имени А.И. Герцена прошло заседание Экспертного совета по оказанию комплексной медико-социальной помощи пожилым гражданам. Ведущие российские специалисты и учёные в сфере геронтологии, организаторы здравоохранения, социальные работники, представители общественности и органов власти подвели предварительные итоги работы и обсудили вопросы модернизации системы гериатрической помощи в Санкт-Петербурге.

Фото соб. корр.

В заседании приняли участие вице-губернатор Санкт-Петербурга Олег Эргашев, ответственный секретарь Экспертного совета, директор Северо-Западного института гериатрии и социально-медицинского проектирования, помощник президента РГПУ имени А.И. Герцена Анатолий Финагентов, руководитель проектной комиссии Экспертного совета, вице-президент ГО РАН, академик РАН Александр Шабров, советник председателя Законодательного Собрания Санкт-Петербурга Александр Егоров.

Экспертный совет по проблемам оказания комплексной медико-социальной помощи гражданам старших возрастных групп был создан весной 2022 года при поддержке Губернатора Санкт-Петербурга Александра Беглова. Основная цель коллегиального органа – создание эталонной макрорегиональной структуры системной поддержки пожилых граждан, проектная работа по созданию которой ведется в четырёх направлениях: научная, образовательная, информационная и нормотворческая.

Вице-губернатор отметил плодотворную работу Совета за прошедший год. Помимо основного состава в экспертно-проектной деятельности совета приняли участие 50 привлечённых экспертов-специалистов – представителей профильных органов государственной власти и государственных учреждений, общественных организаций, ведущих исследовательских и образовательных центров Санкт-Петербурга. В экспертные группы вошли 5 академиков РАН и РАО, более 20 профессоров и докторов наук по широкому спектру специальностей. «Использование мультидисциплинарного подхода при создании авторских коллективов позволило по-новому оценить и трактовать проблемы повышения качества жизни пожилых граждан, выявить узкие места и предложить научно-обоснованные решения для устранения недостатков в процессе модернизации системы государственной социальной поддержки пожилых граждан регионального уровня на основе использования геронто-технологий», – подчеркнул Олег Эргашев.

Проектная деятельность Экспертного совета консолидирована в рамках разработки предложений по Пилотному проекту в Санкт-Петербурге в составе Федеральной научно-технической программы «Геронтология». Реализация этого уникального для российской геронтологии проекта окажет существенное влияние на повышение эффективности системы государственной социальной поддержки в масштабах России. В настоящее время ведется разработка проекта закона Санкт-Петербурга «Об оказании комплексной государственной геронтологической помощи гражданам старшего поколения в Санкт-Петербурге».

Планируется, что закон объединит все сферы деятельности граждан: информационная поддержка, медицинская помощь, образовательная деятельность, психологическое и юридическое сопровождение, культурная деятельность, социальная защита.

Проект реализован на средства гранта Санкт-Петербурга

КАПИТАЛ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

КАК ПРОХОДИТ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСА: ПО ОМС В БОЛЬНИЦЕ И ДОМА

Люди, которые тяжело переболели COVID-19 еще долгое время после выздоровления испытывают слабость, проблемы с дыханием, сердцем, памятью и боли в теле. Чтобы вернуться к прежнему состоянию и образу жизни, нужна реабилитация. Реабилитация после COVID-19 – это специальные процедуры, которые помогают восстановиться после болезни. В зависимости от состояния пациента, в программу реабилитации включают: физиотерапию, лечебный массаж, гимнастику, дыхательные упражнения и другие общеукрепляющие процедуры.

МОЖНО ЛИ ПРОЙТИ РЕАБИЛИТАЦИЮ БЕСПЛАТНО?

Сама реабилитация может проводиться амбулаторно или в стационаре – все бесплатно по полису ОМС. В Минздраве России разработали временные методические рекомендации **«Медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции COVID-19»**.

Эти рекомендации предназначены для широкого круга врачей больниц и поликлиник: от терапевтов и массажистов до логопедов и психологов. По ним врачи выстраивают план восстановления пациентам после COVID-19.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19 ПО ОМС

Обычно на реабилитацию отправляют пациентов, которые были госпитализированы для лечения. После того как острая фаза болезни заканчивается, и интенсивное лечение больше не нужно, их не выписывают, а переводят в другое отделение для восстановления.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПО ОМС ВКЛЮЧАЕТ ТРИ ЭТАПА:

Первый этап: продолжение лечения в стационаре. Если пациент проходил лечение от коронавирусной инфекции в больнице и тяжело перенес болезнь, то на первом этапе восстановления его переведут в специализированное отделение:

- анестезиологии и реаниматологии;
- неврологии;
- травматологии и ортопедии;
- сердечно-сосудистой хирургии;
- кардиологии;
- терапии;
- онкологии;
- нейрохирургии;
- пульмонологии.

Второй этап: восстановление в специализированных центрах. После основного лечения и восстановления у многих пациентов сохраняются неврологические нарушения. На втором этапе реабилитации пациентов с нарушениями ЦНС направляют в центры медицинской реабилитации или санатории.

Третий этап: восстановление в амбулаторных условиях. На завершающем этапе реабилитации пациента наблюдает врач поликлиники или врач дневного стационара.

КАК ОПРЕДЕЛЯЮТ СРОКИ КАЖДОГО ЭТАПА РЕАБИЛИТАЦИИ?

Сроки каждого этапа определяются индивидуально для каждого пациента. Для этого лечащий врач использует шкалу реабилитационной маршрутизации. Она помогает оценить степень нарушений. Чем выше показатели по шкале реабилитационной маршрутизации, тем дольше проходит реабилитация.

В первую очередь оценивают общее состояние пациента, испытывает ли он боли, может ли самостоятельно передвигаться и обслуживать себя, способен ли работать в прежнем режиме. Врач обращает внимание не только на медицинские показатели, но и на данные осмотра, дополнительные методы обследования и жалобы пациента.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Самостоятельная реабилитация – не замена профессиональному восстановлению под присмотром врачей. Но даже после того, как пациента окончательно выписывают, врачи рекомендуют продолжать делать лечебную гимнастику пациентам самим дома.

ПРОГРАММЫ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ COVID-19

Подробный комплекс лечебной гимнастики врач формирует индивидуально для каждого пациента. При этом учитывает результаты КТ и УЗ исследований, которые должны показать степень и локализацию поражения легких. Эти данные важны, чтобы подобрать наиболее эффективные дыхательные упражнения.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В СЛУЧАЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОГО ПОРАЖЕНИЯ ЛЕГКИХ:

- Гимнастику для восстановления работы легких начинают в положении лежа.
- Сначала разминают пальцы, кисти, стопы – сочетая с дыхательными упражнениями.
- Упражнения выполняют медленно, постепенно увеличивая глубину вдоха и выдоха.
- Следует избегать задержки дыхания и напряженных, быстрых вдохов-выдохов.
- Если возникает боль, головокружение или кашель, необходимо сделать паузу.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Выполнять упражнения можно лежа на спине в кровати.

- Руки вдоль туловища. Одновременно сгибайте-разгибайте кисти и стопы. Сделайте 8-10 повторений. Дышите свободно.
- Руки вдоль туловища. Сгибайте и разгибайте руки в локтях, к плечам и обратно. Сделайте 8-10 повторений. Дышите свободно.
- Ладони на грудь. Поднимайте согнутые руки, вверх – вдох, вниз – выдох. Сделайте 4-5 повторений. Вдох делайте носом, выдох – ртом.
- Руки вдоль туловища. Отведите ногу в сторону, скользя по кровати. Сделайте 8-10 повторений. Дышите свободно.
- Руки вдоль туловища. Подтяните кисти к плечам и сделайте круговые движения плечами. Сделайте 8-10 повторений. Дышите свободно.
- Руки вдоль туловища. Дышите диафрагмой: вдох – живот надуть, выдох – живот втянуть в себя. Сделайте 5-6 повторений. Выдох продолжительный.
- Руки вдоль туловища. Поочередно поднимайте руки – вдох, опускайте – выдох. Сделайте 4-5 повторений. Выдох протяжный.
- Руки вдоль туловища. Медленно поворачивайте голову вправо-влево. Сделайте 5-6 повторений.
- Ладони на область нижних ребер. Сделайте глубокий вдох, на выдохе слегка надавите кистями на грудь и произнесите звук «Х». Сделайте 4-5 повторений.
- Руки вдоль туловища. Поочередно сгибайте и разгибайте колени, скользя по кровати. Сделайте 8-10 повторений. Дышите свободно.
- Руки вдоль туловища. На вдохе разведите руки в стороны, скользя по поверхности кровати, на выдохе верните руки в исходное положение. Сделайте 4-5 повторений.

ВАЖНО!

Если очаг поражения легких был в нижней и средней долях, необходимо приподнять ноги. Если очаг поражения был в верхних долях легких, нужно приподнять голову.

Если у вас возникли вопросы по оказанию медицинской помощи и (или) несоблюдении сроков оказания медицинской помощи, застрахованные лица могут обратиться к страховым представителям компании «Капитал МС». Для этого надо позвонить по телефону Контакт-центра Филиала: **8-800-550-67-74** (круглосуточно, звонок – по России бесплатный) или оставить запрос на официальном сайте: **https://kapmed.ru**.

На правах рекламы