



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Самарская городская поликлиника № 6 Промышленного района»



Реабилитация пациентов, перенесших новую коронавирусную инфекцию на амбулаторном этапе

Медицинская сестра по
физиотерапии
Н.П. Дергунова
2021г.



Серьезная болезнь одного из членов семьи оказывает влияние не только на самого больного

**Она нарушает привычный ход жизни всех
членов семьи, вносит ограничения.**

**Требует создания особого режима для
больного,**

перераспределения обязанностей,

Заставляет менять планы на будущее,

**Испытывать чувство страха,
неопределенности, беспомощности**



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Самарская городская поликлиника № 6 Промышленного района»



В реабилитации нуждаются практически все пациенты, которые перенесли ковид.

Реабилитация должна быть комплексной и предотвращать хронизацию процесса и отдаленные последствия

Реабилитация после COVID – 19 является крайне необходимой для возвращения пациента к нормальной жизни.

- ✓ **Реабилитация – комплекс мероприятий,**
направленных на восстановление
нарушенных в результате болезни
функций и социальная адаптация
пациента.
- ✓ **Главный принцип реабилитации после
COVID – 19 – ликвидация остатков
системного воспаления и восстановления
органного кровотока с нормализацией
доставки кислорода.**

Что мы имеем после COVID-19:

- ✓ **Обострение «старых заболеваний»**
- ✓ **Появление «новых заболеваний»;**
- ✓ **Последствия медикаментозной
терапии;**

**Цель реабилитации - как можно быстрее
вернуть пациента к полноценной жизни
и профессиональной деятельности**

Медицинская реабилитация проводится в 3 этапа:

- ✓ Этап 1 – в стационаре во время госпитализации;
- ✓ Этап 2 – в круглосуточном отделении медицинской реабилитации;
- ✓ Этап 3 – в отделении медицинской реабилитации дневного стационара или поликлинике, а также на дому;

Мероприятия по медицинской реабилитации 3 этапа проводятся:

- ✓ дистанционно с использованием телемедицинских технологий и информационных технологий,
- ✓ непосредственно в ГЦМР
- ✓ самостоятельно на дому.

Задачи амбулаторного этапа процесса реабилитации:

- ✓ **Обучить** элементам лечебной физкультуры и дыхательной гимнастики, в том числе в **«домашних» условиях;**
- ✓ **Научить** пациента ведению здорового образа жизни, дать рекомендации о здоровом питании, помочь в составлении оптимального режима дня;

3 этап включает в себя:

- **аэробные тренировки:** ходьба на дорожке, велотренажер, прогулки на свежем воздухе;
- **тренировки с отягощениями под наблюдением медицинской сестры**

Комплексная программа восстановления после COVID - 19:

- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ умеренные физические нагрузки;
- ✓ рекомендованные
физиотерапевтические
процедуры;

Принципы реабилитации больных:

- **индивидуальный** подход к выбору метода, режима, интенсивности тренировок;
- раннее начало;
- **строгая дозированность и этапность;**
- **непрерывность и регулярность;**
- **постепенное возрастание объема и интенсивности нагрузок;**
- **безопасность;**

Определяет количество и тип упражнений врач.

Инструктор ЛФК подбирает индивидуальные упражнения и назначает индивидуальные занятия, обучает методике правильного вдоха и выдоха.

- ✓ **Аэробные нагрузки продолжительностью 20-30 минут мы проводим 3 раза в неделю на протяжении 8-12 недель.**
- ✓ **Интервальные тренировки проводим при использовании пульсоксиметров.**
- ✓ **Предоставляем возможность занятий с дополнительной кислородной поддержкой.**

Медицинская сестра обучает элементам лечебной гимнастики, дозированной ходьбы.

«Стоп-сигналами» для проведения мероприятий по медицинской реабилитации на амбулаторном этапе являются

- ✓ **усиление** одышки;
- ✓ **повышение** ЧСС более 50% от исходной величины **или снижение** ЧСС при нагрузке; **SaO₂ < 90%** или снижение на 4 пункта во время выполнения упражнений;
- ✓ чувство стеснения в груди, головокружение, головная боль;

- Всем пациентам, завершившим индивидуальную программу медицинской реабилитации **рекомендуем продолжить тренировки** в домашних условиях.
- Сочетать прогрессирующее мышечное сопротивление и аэробную нагрузку во время занятий лечебной физкультурой, **мотивируем пациентов к продолжению самостоятельных занятий.**
- Очень важно стимулировать пациентов, чтобы у них была физическая нагрузка **пять раз в неделю в течение 30 минут.**

Физиотерапевтические методы лечения:

- ✓ **Аппарат электростатистический
«Элгос»**
- ✓ **Внутривенное лазерное облучение
крови на аппарате ВЛОК:**
- ✓ **Применение дыхательных
тренажеров - массажеров**



**Проведение массажа при
помощи аппарата «Элгос»**



Внутривенное лазерное облучение крови с использованием лазерного терапевтического аппарата «Мулат» (ВЛОК)

Применение дыхательных тренажеров - массажеров



В рамках реабилитационной программы мы:

- ✓ **Обсуждаем** питание пациента;
- ✓ **Предоставляем** пациенту достоверную информацию в отношении COVID-19,
- ✓ **Обучаем** пациента анализировать и действовать согласно ситуации и навыку своевременного распознавания и контроля отдельных болезненных проявлений и симптомов;
- ✓ **Помогаем** пациенту управлять собой, своими мыслями и эмоциями;

- ✓ **Формируем** понимание о необходимости своевременного обращения за помощью к врачу;
- ✓ **Стараемся помочь** в ситуации неопределенности: обучить навыкам «принятия» и восстановить или расширить социальное взаимодействие;

Все это позволит пациенту оставаться функциональным, действовать и быть эффективным, несмотря на неопределенность и трудности

Методами контроля эффективности реабилитации на 3-м этапе являются:

- ✓ оценка **SpO2** в покое и при физической нагрузке;
- ✓ оценка физической нагрузки по **шкале Борга**;
- ✓ оценка выраженной одышки **по шкале MRS (одышка)**;
- ✓ оценка силы мышц **по шкале MRS (мышцы)**;
- ✓ оценка интенсивности тревоги и депрессии по Госпитальной **шкале** тревоги и депрессии **(HADS)**;
- ✓ оценка функциональных нарушений, трудностей в выполнении повседневных задач;

После прохождения реабилитации наши пациенты отмечают такие результаты:

- ✓ нормализацию дыхательной функции (прекращается одышка, становится легко дышать полной грудью);
- ✓ повышение выносливости (легче даются физические нагрузки, уходит слабость в мышцах)
- ✓ стабилизируется психоэмоциональное состояние (проходит бессонница, тревожность);

Для успешного ведения восстановительного периода пациентам проводим обучение в Школах здоровья очно, либо дистанционно с применением телемедицинских технологий либо индивидуально.

Образовательная программа Школы для пациентов и их родственников - вторая важная составляющая в комплексной реабилитации.

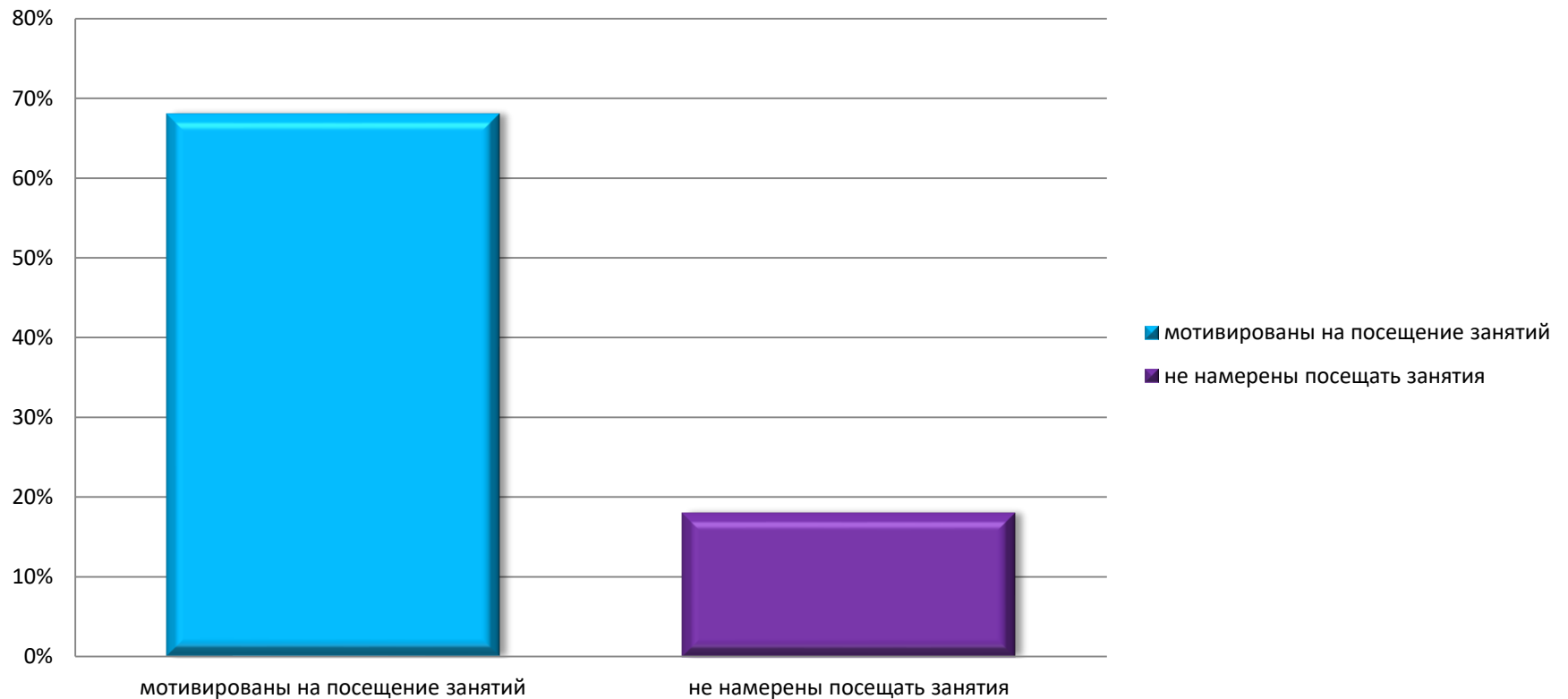
Цель медицинской сестры, проводя занятия обучить пациентов практическим навыкам, методам профилактики осложнений заболеваний

- ✓ В рамках школы здоровья «Здоровое сердце»;
- ✓ О категорическом запрете курения;
- ✓ О здоровом питании;
- ✓ О важности психологического состояния пациентов в пост стационарный период реабилитации;
- ✓ О важности полноценного сна и отдыха;

**Обучение в Школе дает больным
необходимые знания, практические
навыки, способствует улучшению качества
жизни, сохранению и восстановлению
работоспособности.**

**Для проведения контроля и оценки
эффективности работы медицинских сестер
в школе «Здоровое сердце» проводится
анкетирование больных до и после
обучения, что позволяет судить об
эффективности занятий.**

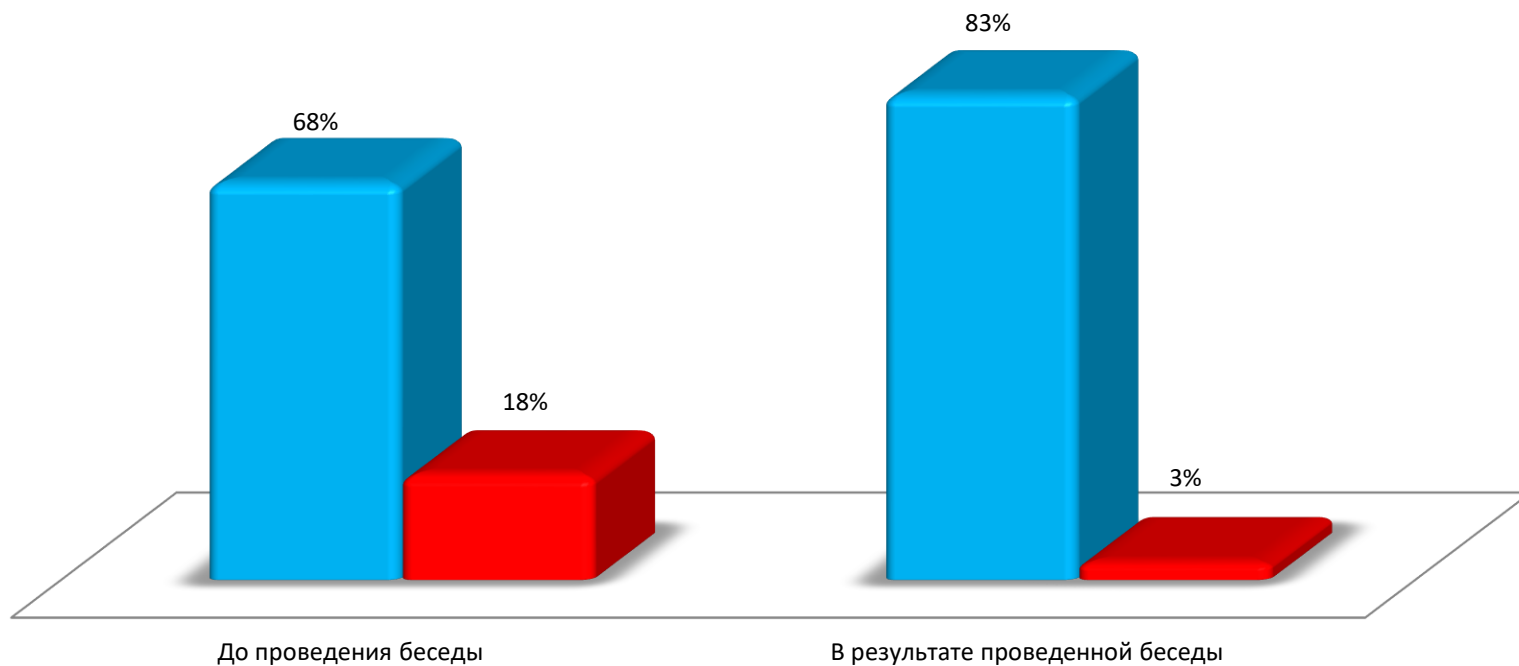
Готовность пациентов посещать "Школы здоровья" по результатам анкетирования.



Распределение пациентов по готовности посещать "Школу здоровья" по результатам анкетирования и в результате проведенной беседы.

■ Мотивированы на посещение "Школы здоровья"

■ Не намерены посещать "Школу здоровья"



Для успешного проведения комплекса реабилитационных мероприятий в амбулаторных условиях для пациентов, перенесших COVID- 19 необходимо:

Обучить:

- ✓ оказанию помощи в обнаружении индивидуальных причин, вызывающих обострение хронических заболеваний.
- ✓ профилактике факторов риска заболеваний: повышенное артериальное давление, избыточный вес и ожирение, гиподинамия, курение, злоупотребление алкоголя и др.
- ✓ домашнему мониторингованию: оценке тяжести состояния.
- ✓ ведению дневника и интерпретации результатов наблюдения;
- ✓ партнерству в лечении по плану, разработанному врачом, т.е. привлекать пациентов к активному и сознательному участию в лечебном процессе.

- ✓ **Проводить контроль** самостоятельного выполнения пациентами определенных действий для получения достоверных результатов оценки их обученности самоконтролю за заболеванием.
- ✓ **Проводить анкетирование** больных по определению эффективности обучения и координировать работу по полученным результатам.
- ✓ **Проводить анкетирование** пациентов для определения мотивации на посещение занятий в «Школах здоровья».
- ✓ **Проводить разъяснительные беседы** с пациентами для повышения их мотивации на посещение занятий в «Школах здоровья».
- ✓ Необходимо **организовывать работу по повышению квалификации медицинских сестер**, усиливать мотивацию на самостоятельное повышение своего профессионального образования.



ПОЛИКЛИНИКА №6

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!