

## Введение

Изменение общественного отношения к проблеме инвалидности и к инвалидам, развитие системы комплексной реабилитации – одна из важных и ответственных задач современной государственной политики. Восстановлению способности инвалидов к социальному функционированию, независимому образу жизни призвана помочь система многопрофильной комплексной реабилитации как самостоятельная область научной и практической деятельности.

Большое значение в связи с этим приобретает подготовка специалистов, владеющих знаниями в области реабилитации, способами решения социальных и психологических проблем, связанных со здоровьем, методами восстановления способностей инвалидов к бытовой, общественной и профессиональной деятельности, навыками формирования механизмов взаимодействия социального окружения с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая тетрадь для практических занятий по дисциплине «Комплексная реабилитация больных и инвалидов» разработана на основе Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 032102 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», или «Адаптивная физическая культура», где данная дисциплина является профилирующей и представлена в объёме 80 часов.

В соответствии с разработанным учебным планом и программой дисциплины общий объём практических занятий составляет 16 часов.

На практических занятиях студенты овладевают умением работать с учебной литературой, нормативно-правовыми документами; совершенствуют навыки научно-методической деятельности по решению задач, возникающих в процессе профилактики заболеваний и реабилитации больных и инвалидов; закрепляют и углубляют знания, полученные на лекционных занятиях и в процессе самообразования; учатся применять эти знания на практике.

В главе «Здоровье человека и внешняя среда» закрепляются знания основных понятий дисциплины, предлагаются задания для самостоятельного научно-теоретического поиска.

В главе «Социально-культурные факторы риска» основное внимание уделено решению конкретных практических задач по определению степени стрессового напряжения, оптимального объема двигательной активности, физиологической нормы питания здорового человека и т.д.

В главе «Внутренние факторы риска» предлагаются небольшие исследовательские задания по определению ряда параметров, характеризующих собственное здоровье студентов.

В главе «Основы, виды и принципы реабилитации» даются задания на проверку полученных знаний и практических навыков, что предполагает большую самостоятельную подготовку студентов.

Каждая глава содержит небольшой фрагмент теоретического материала, позволяющего создать общее представление о предмете практических заданий и содержащего в допустимом объеме «подсказки» для решения данных учебных задач.

В процессе выполнения практических заданий студенты знакомятся с инструментальными методиками обследования отдельных показателей уровня здоровья и приобретают навыки по научно-теоретическому обоснованию технологий социально-средовой, социально-бытовой и профессиональной реабилитации различных категорий инвалидов.

## *Глава 1*

### **ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ВНЕШНЯЯ СРЕДА**

Термин «здоровье» невозможно сформулировать однозначно. В настоящее время насчитывается более 60 определений этого понятия. Но ни одно из них не может раскрыть его в полном объеме. Это и понятно, потому что сам человек неоднозначен не только внешне, но и внутренне. Но самое интересное в том, что один и тот же человек на одно и то же воздействие в разное время реагирует по-разному.

В очень отдалённые времена здоровье определяли как отсутствие болезни. Исходили из такой альтернативы: если человек не болен, значит, он здоров. Затем понятие «здоровье» трансформировалось в более широкое представление о человеке как о существе более социальном, нежели биологическом.

Современные подходы к определению понятия «здоровье» основываются не только на благополучии и отсутствии у человека болезней, но и на наличии у него гигиенического мировоззрения и гигиенической культуры.

Объективным отражением здоровья, или нашего состояния, являются показатели внутренней среды в качественном или количественном выражении. Например, температура тела у человека в норме 36,6 °С. Если температура тела поднялась до отметки 38 - 39 °С, то это служит основанием для врача говорить о каком-либо заболевании у человека. Или другой пример. ЧСС у человека в норме составляет 70 - 72 удара в минуту. Если врач обнаруживает частоту пульса 100 ударов в минуту, то он, естественно, может сделать вполне обоснованное заключение о неблагополучии со стороны сердечной деятельности.

Согласно биопсихологической концепции, человек – существо биологическое, психологическое и социальное. При этом любое воздействие внешней среды на организм человека вызывает его ответную реакцию. Как правило, она тем сильнее, чем интенсивнее воздействие. Особенностью внешней среды является ее постоянная изменчивость и одновременное влияние множества факторов, различающихся между собой в количественном и качественном отношении. В реальной жизни в каждый момент времени на человека оказывает непосредственное или опосредованное воздействие одновременно большое число факторов. Следовательно, и ответная реакция организма неоднозначна. Она есть отражение совокупности тех или иных воздействий, различающихся по своему характеру, природе, интенсивности. Под влиянием практически любых воздействий в большей или меньшей степени происходят изменения внутренней среды организма, и все известные реакции его направлены на сохранение или выравнивание ее параметров. Их называют адаптационно-компенсаторными реакциями, в основе которых лежат адаптационно-компенсаторные механизмы. Другими словами, организм либо приспосабливается к изменившимся условиям, либо компен-

сирует (восполняет) частично или полностью утраченную функцию. Последнее возможно благодаря пластичности организма и отдельных его систем и органов, когда отдельные клетки или органы берут на себя дополнительные функции, утраченные или ослабленные в результате действия того или иного фактора. Если интенсивность или агрессивность фактора не выходит за пределы адаптационно-компенсаторных реакций, организм справляется без особого ущерба. Если интенсивность воздействия очень велика или достаточно продолжительна, напряжение адаптационно-компенсаторных механизмов достигает значительного уровня. Это не может продолжаться сколько угодно долго. Если время воздействия незначительно, организм справляется, но при длительном воздействии происходит разрушение указанных механизмов и развитие заболевания.

Поэтому возникает необходимость и в конкретизации понятия «болезнь». Дать исчерпывающее определение болезни – дело очень трудное, а по мнению ряда специалистов, и совершенно безнадежное. От чего врач отталкивается, делая свое заключение: «Вы совершенно здоровы» или, напротив: «Вы больны»? Суждения врача базируются на понятии «норма».

Становится очевидной необходимость в процессе обучения осуществить выход на точное (на основе имеющегося научного знания) понимание большого числа терминов, чему и посвящён первый раздел заданий.

### *Занятие 1*

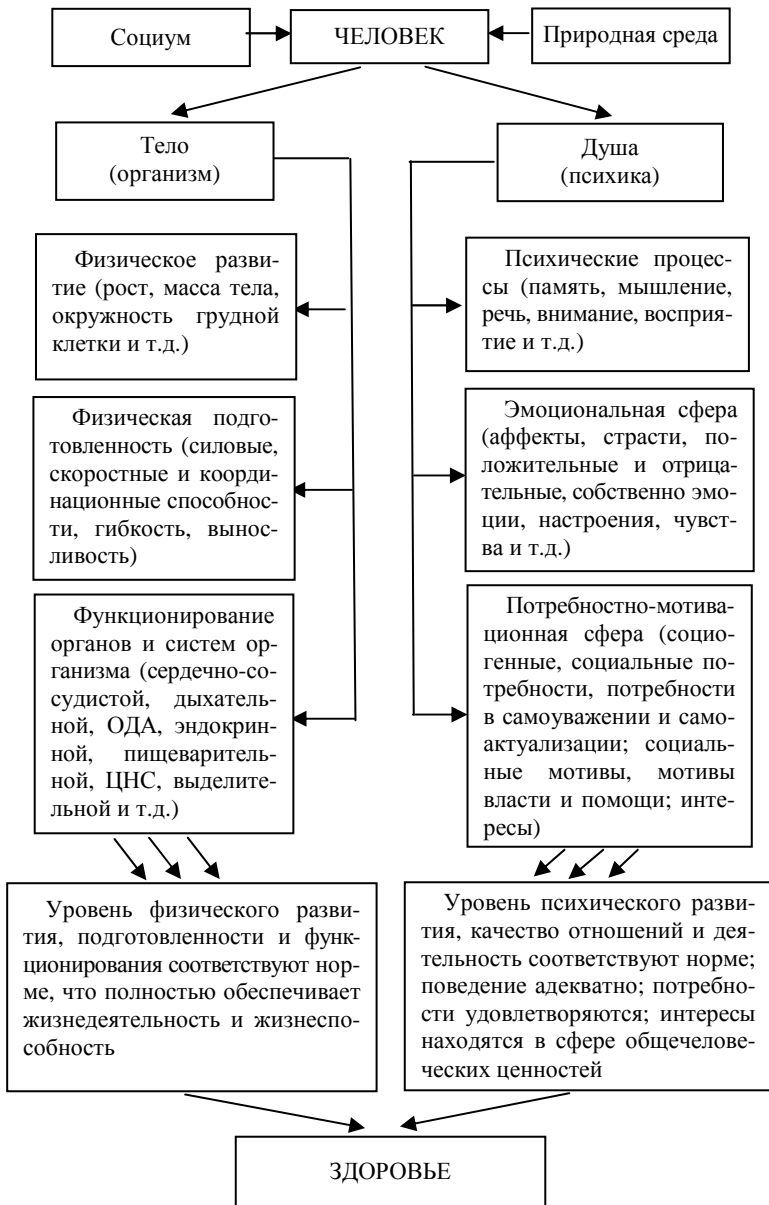
## **Основные понятия дисциплины**

(2 часа)

*Цель работы:* закрепить знания основных понятий по теме «Здоровье человека и внешняя среда».

### Содержание работы

1. Самостоятельно сформулируйте определение термина «здоровье человека», используя схему:



Здоровье человека – это состояние \_\_\_\_\_

---

---

---

Тогда болезнь – это нарушение \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Перечислите показатели, которые, по вашему мнению, могут характеризовать состояние здоровья человека:

а) качественные: \_\_\_\_\_

---

---

---

б) количественные: \_\_\_\_\_

---

---

---

3. Выполните тест.

I. Установите соответствие между понятием и его определением.

Номер определения	Понятие (термин)	Определение
1	2	3
	Здоровье	1. Строение, структура, функции организма, которые находятся в заданных пределах и отражают самочувствие человека как хорошее
	Образ жизни	2. Система мер (коллективных или индивидуальных), направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевание и различающихся по своей природе

1	2	3
	Норма состояния организма	3. Нарушение нормальной жизнедеятельности организма, обусловленное функциональными или морфологическими изменениями, наступающими в результате воздействия эндогенных или экзогенных факторов
	Болезнь	4. Присущее всем организмам свойство обеспечивать в ряде поколений преемственность одинаковых признаков и особенностей развития морфологической, физиологической и биохимической организации живых существ, характера их индивидуального развития
	Профилактика	5. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, наличие гигиенического мировоззрения и гигиенической культуры
	ЗОЖ	6. Внутренняя и внешняя активность личности в конкретных условиях
	Жизнедеятельность	7. Поведение человека, которое направлено на сохранение и укрепление здоровья и базируется на гигиенических нормах, требованиях и правилах
	Наследственность	8. Поведение человека, которое отражает определённую жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены
	Качество жизни	9. Приспособление к условиям жизни на новом функциональном уровне с использованием компенсаторных способностей
		10. Удовлетворение человеком важнейших сторон жизнедеятельности и потребностей, а также наличие условий, позволяющих вести активную в биологическом и социальном плане жизнь

4. Выделите основные параметры качества жизни общества и выскажите предположения о его уровне в вашем регионе.

Параметры качества жизни	Уровень качества жизни в вашем регионе (городе, селе)
Состояние среды обитания	Средний
Материальный доход	
Духовная жизнь	

II. Поведение человека, направленное на сохранение и укрепление здоровья, определяют:

- а) семейные традиции
- б) мировоззрение и культурные ценности
- в) гигиенические нормы, требования и правила, принятые в обществе

III. НЕ является показателем общественного здоровья:

- а) уровень рождаемости и смертности
- б) уровень физического развития людей
- в) уровень интеллектуального развития людей

IV. К числу факторов, наиболее негативно влияющих на организм человека, НЕ относится:

- а) неэффективность системы здравоохранения в стране
- б) гиподинамия
- в) неправильное питание
- г) вредные привычки

V. Здоровье населения как первостепенная задача должно быть основой:

- а) государственной экономики
- б) государственной политики
- в) государственного образования



VI. Профилактическое направление медицины можно рассматривать как:

а) создание наиболее благоприятных для здоровья населения социальных и природных условий

б) научно обоснованную систему профилактических и лечебных мероприятий, направленных на сохранение, восстановление и укрепление здоровья населения

в) динамический учёт результатов углубленного медицинского обследования населения

VII. Вставьте пропущенное слово.

Санитарное просвещение представляет совокупность ... воспитательных, агитационных и пропагандистских мероприятий, задача которых состоит в формировании у каждого человека жизненной потребности в рациональном использовании всех условий для охраны и укрепления здоровья.

Самоанализ результатов работы \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Самооценка результатов работы \_\_\_\_\_ (балл)

Оценка преподавателя \_\_\_\_\_ (балл)

#### Список литературы

1. Авдеева Н.Н., Ашмарин И.И., Степанова Г.Б. Здоровье как ценность и предмет научного знания // Мир психологии. – 2000. – № 1. – С. 75 – 82.

2. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения. – СПб.: ДЕАН, 1998.

3. Комплексная реабилитация инвалидов: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Т.В. Зозули. – М.: Академия, 2005.

4. Лищук В.А., Мосткова Е.В. Основы здоровья. Актуальные задачи, решения, рекомендации: Обзор. – М.: РАМН, 1994.

5. Матрос Л.Г. Социальные аспекты проблемы здоровья. – Новосибирск, 1992.

6. Розин В. М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема // Мир психологии. – 2000. – № 1. – С. 12 – 31.

7. Хохлов Л. К., Турлаев В. Г., Мельников В. Ф. Некоторые современные социокультурные влияния и психическое здоровье населения // Новости медицины и фармации. – 1994. – № 4. – С. 40 – 43.

8. Юдин Б. Г. Здоровье: факт, норма, ценность // Мир психологии. – 2000. – № 1. – С. 54 – 68.

## Занятие 2 Инвалиды и общество (2 часа)

*Цель работы:* формировать представления о взаимоотношениях общества и инвалидов.

### Содержание работы

1. В переводе с латинского слово «инвалид» означает –

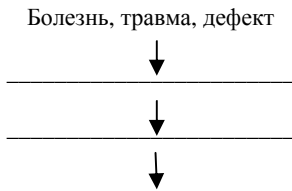
---

2. Прочитайте внимательно текст.

Отклонение от нормы в организме человека может иметь место при рождении или быть приобретённым в результате травмы или болезни. Длительно текущая болезнь приводит к изменениям в структуре тела и внешнего вида, а также к нарушению функционирования органов и систем организма. Деятельность или поведение индивида могут измениться в результате развития болезни и возникновения нарушений. Повседневные его действия могут стать ограниченными, т.е. появляется ограничение жизнедеятельности (в том числе и трудоспособности).

С точки зрения функциональной деятельности и активности индивида ограничение жизнедеятельности представляет собой расстройство на уровне личности. В большинстве случаев сам индивид осознаёт проявление болезни. Знание о болезни, или изменившееся поведение индивида, или ограничение его деятельности могут поставить конкретного человека в невыгодное положение по отношению к окружающим, таким образом болезнь приобретает социальный характер. Это проявление отражает социальную недостаточность (иными словами — социальную дезадаптацию), вытекающую из нарушения и ограничения жизненных функций.

На основании прочитанного составьте схему социализации болезни, отражающей трёхмерную концепцию оценки последствий болезни для человека.



### 3. Выполните тест.

I. В федеральном законе «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 20.01.95 г. инвалид определяется как лицо, которое:

- а) имеет физические или психические патологии, нуждается в лечении, реабилитации и приспособлении к жизни в обществе
- б) имеет ограниченные возможности, обусловленные дискриминацией и психологической неготовностью общества принять инвалидов как полноправных членов, а также барьерами в окружающей среде
- в) имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленным заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности

II. Установите соответствие между понятием и его определением.

Номер определения	Понятие (термин)	Определение
1	2	3
	Нарушение	1. Социальные последствия нарушения здоровья; недостаток индивида, вытекающий из нарушения или ограничения жизнедеятельности, при котором человек может выполнять лишь ограниченно или совсем не может выполнять обычную для его положения роль в жизни

1	2	3
	Ограничение жизнедеятельности	2. Любая потеря или аномалия психологической, физиологической или анатомической структуры или функции
	Социальная недостаточность	3. Нарушение нормальной жизнедеятельности организма, обусловленное функциональными или морфологическими изменениями, наступающими в результате воздействия эндогенных или экзогенных факторов
	Трудоспособность	4. Важный показатель социальной адаптации человека в обществе
	Социальный уровень болезни	5. Любое ограничение или отсутствие (в результате нарушения) возможности осуществлять деятельность способом, который считается нормальным для человека данного возраста
	Инвалидность	6. Реакция общества на состояние индивида и характер взаимоотношений индивида с обществом
	Реабилитация	7. Комплекс социально-экономических, медицинских, психологических, педагогических и других мер, направленных на восстановление утраченных человеком функций, личного и социального статуса
		8. Ограничения в возможностях, обусловленные физическими, психологическими, сенсорными, социальными, культурными, законодательными и иными барьерами, которые не позволяют человеку, имеющему инвалидность, быть интегрированным в общество и принимать участие в жизни семьи или общества на таких же основаниях, как и другие члены общества

III. Заключение об инвалидности принимается решением:

- а) медико-социальной экспертизы (МСЭ)
- б) врачебно-трудовой экспертизы (ВТЭК)
- в) врачебно-консультационной комиссии (ВКК)

IV. Государственная политика в отношении инвалидов является результатом её развития в течение:

- а) 50 лет
- б) 100 лет
- в) 200 лет

V. К основным формализованным критериям, позволяющим оценивать политику страны по отношению к инвалидам, ООН НЕ относит:

- а) наличие судебных и административных механизмов реализации прав инвалидов
- б) численный состав инвалидов в конкретной стране
- в) доступ инвалидов к реализации гражданских прав

VI. Установите соответствие между уровнем социальной политики в отношении инвалидов и его статусом.

Уровень	Статус
I	а) Деятельность региональных и муниципальных учреждений, которые руководствуются законодательными актами высшего уровня и нормативно-правовыми документами субъектов федерации
II	б) Учредительные акты, декларации, рекомендации, конвенции, пакты и резолюции международных организаций
III	в) Всероссийское общество инвалидов, благотворительные фонды и ассоциации
	г) Юридические акты федерального значения

4. Систематизируйте критерии для определения группы инвалидности из числа предложенных и заполните таблицу.

- а) неспособность к общению
- б) социальная недостаточность, требующая социальной защиты, но не вызывающая необходимости в постоянном уходе

- в) неспособность к самообслуживанию или полная зависимость от других лиц
- г) необходимость перевода на работу по другой профессии и по более низкой квалификации
- д) необходимость значительного изменения условий работы в своей профессии
- е) неспособность контролировать своё поведение
- ж) дезориентация
- з) ограничения возможностей трудоустройства
- и) социальная недостаточность, требующая социальной защиты при умеренно выраженном ограничении одной из категорий жизнедеятельности
- к) все виды трудовой деятельности на длительный период времени противопоказаны вследствие возможности ухудшения течения заболевания
- л) стойкие выраженные расстройства высших психических функций
- м) нарушения жизнедеятельности не вызывают необходимости в постоянном уходе, но требуют использования вспомогательных средств

Группа инвалидности	Человек	Трудоспособность
I		Полная нетрудоспособность, ...
II	Выраженные эмоционально-волевые нарушения, ...	
III		

Самоанализ результатов работы \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

Самооценка результатов работы \_\_\_\_\_ (балл)

Оценка преподавателя \_\_\_\_\_ (балл)

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)