



# ПРАВО НА РЕАБІЛІТАЦІЮ

ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЮЛЕТЕНЬ

Лютий 2021, № 2 (16)

**УКРАЇНСЬКЕ ТОВАРИСТВО ЕРГОТЕРАПЕВТІВ  
СТАЛО ПОВНОПРАВНИМ ЧЛЕНОМ  
ВСЕСВІТНЬОЇ ФЕДЕРАЦІЇ ЕРГОТЕРАПЕВТІВ**



**34th WFOT Council Meeting**  
**Honorary Fellowship Award - Recipient**

**WFOT** [www.wfot.org](http://www.wfot.org)

Гарні новина! Українське товариство ерготерапевтів стало повноправним членом Всесвітньої Федерації Ерготерапевтів (World Federation of Occupational Therapists (WFOT)).

**В** ідтепер в Україні є перша схвалена Всесвітньою Федерацією Ерготерапевтів освітня програма з ерготерапії. Це результат кропіткої командної роботи викладачів кафедри Національного університету фізичного виховання та спорту України (НУФВСУ), а особливо Кафедри фізичної терапії та ерготерапії та членів Українського товариства ерготерапевтів, а також постійної підтримки міжнародної спільноти - власне Всесвітньої Федерації Ерготерапевтів, менторів та партнерів з різних країн - Естонії, Чехії, Бельгії, Канади, Румунії, США,

Австралії та багатьох інших.

Україна вперше взяла участь як повноправний член на 34-му онлайн засіданні Ради Всесвітньої Федерації Ерготерапевтів, яке відбулось 19 січня 2021 та де було обрано новий склад керівників.

Президентом Всесвітньої Федерації Ерготерапевтів було обрано Саманту Шанн з Великобританії. Трейсі Партрідж-Трікер з Нової Зеландії обрано на посаду Віце-Президента з Фінансів. Єндрю Фрімана з Канади - на посаду Координатора програм Федерації з Розвитку професії.

За матеріалами Фейсбук-сторінки Українського товариства ерготерапевтів

**Щиро вітаємо Українське товариство ерготерапевтів з цією грандіозною подією та бажаємо успіхів, невичерпної енергії та подальшої плідної праці!**



## В ЦЬОМУ ВИПУСКУ

- У 2019 році новоутворення стали другою найчастішою причиною смерті українців. Висновки з дослідження Глобального тягаря хвороб ..... 2 – 3
- Всесвітній день рідкісних захворювань ..... 5
- Путівник з фізичної терапії при хворобі Паркінсона ..... 6–7

Крім того, було оголошено, що Почесну Нагороду від Всесвітньої Федерації цього року отримала професор Сью Баптіст, яка спільно з Самантою Шанн проводили перший в Україні тренінг для тренерів з ерготерапії у 2018 році.



**ВАШЕ ЗДОРОВ'Я**

**У 2019 РОЦІ НОВОУТВОРЕННЯ СТАЛИ ДРУГОЮ  
НАЙЧАСТІШОЮ ПРИЧИНОЮ СМЕРТІ УКРАЇНЦІВ.  
ВИСНОВКИ З ДОСЛІДЖЕННЯ ГЛОБАЛЬНОГО ТЯГАРЯ  
ХВОРОБ**

**Всесвітній день боротьби проти раку** проголошений «Міжнародним союзом з боротьби з онкологічними захворюваннями» - Міжнародним союзом проти раку або UICC і що відзначається щорічно 4 лютого. Мета цього дня в усьому світі - це підвищення обізнаності людей про рак як один із найстрашніших і згубних захворювань нашої сучасної цивілізації. Залучаючи увагу до запобігання, виявлення та лікування цього захворювання, можна домогтися гарних результатів, а в деяких випадках і повного одужання. Міжнародний день захисту від раку закликає широку громадськість до завдань, що стоять перед нашим світом в боротьбі з раковими захворюваннями і закликає небайдужих політиків і організацій-членів UICC відноситися до раку, як до одного з політичних пріоритетів.

**Р**ак є другою найпоширенішою причиною смерті після серцево-судинних захворювань у світі. Згідно з висновками з дослідження Глобального тягаря захворювань, у 2019 році у світі новоутворення спричинили смерть понад 10 млн людей та склали 17,83% від загальної кількості смертей.

**В Україні новоутворення входять до основних 5 причин смерті українців і є другими найбільшими вбивцями українців.**

У національному масштабі з 1990 року смертність від новоутворень знизилася з 115 971 (18.6%) від загальної кількості смертей до 99 217 (14.1%) у 2019 році.

Рак трахеї, бронхів і легенів забирає найбільше життів чоловіків — 14 174 випадки, тоді як рак молочної залози — найпоширеніше онкологічне захворювання серед жінок і забрало 8 472 життя.

Українці втрачають понад 2,6 млн років здорового життя через новоутворення.

**Приблизно третина випадків смерті від раку зумовлена п'ятьма основними джерелами ризику, пов'язаними з поведінкою і раціоном харчування.**

Це високий індекс маси тіла, низький рівень споживання фруктів і овочів, відсутність фізичної активності, вживання тютюну і вживання алкоголю.

Щоби вплинути на зменшення тягаря новоутворень в Україні, потрібно знизити дію основних факторів ризику серед населення, що призводять до передчасної смерті:

**1. Тютюновий дим**

Вживання тютюну є головним фактором ризику появи раку. На нього припадає майже 22% випадків смерті від онкологічних недуг у світі. Куріння пов'язане з роз-

витком різних типів раку: легень, ротової порожнини, горла, гортані, підшлункової залози, сечового міхура, шийки матки та нирок. Навіть якщо ви не курите, пасивний вплив тютюнового диму може збільшити ризик виникнення раку легень.

**2. Вживання алкоголю**

Вживання алкоголю є фактором ризику розвитку багатьох типів раку, як-то рак порожнини рота, глотки, гортані, стравоходу, печінки, ободової і прямої кишки і молочної залози. Ризик розвитку раку безпосередньо залежить від кількості вживаного алкоголю. Ризик розвитку деяких типів раку (наприклад, раку порожнини рота, глотки, гортані і стравоходу) у людей, що вживають алкоголь у великих обсягах, значно зростає, якщо водночас вони є завзятими курцями.

**3. Високий індекс маси тіла**

Існує зв'язок між зайвою вагою та ожирінням і багатьма видами раку, такими як рак стравоходу, ободової і прямої кишки, молочної залози, слизової оболонки матки і нирок.

**4. Погане харчування**

Повноцінний збалансований раціон може знизити ризик онкологічних захворювань, хоча переконливих даних щодо певних продуктів, які допомагають у профілактиці раку, немає.

**5. Високий рівень глюкози**

Люди з діабетом мають значно вищий ризик розвитку багатьох видів раку. Зв'язок між діабетом та деякими видами раку частково може бути зумовлений спільними факторами ризику між цими двома захворюваннями, такими як ожи-

ріння, погане харчування та низька фізична активність.

**6. Незахищений секс**

Незахищений секс створює ризики зараження інфекцією, котра передається статевим шляхом.

**7. Виробничі ризики**

Більше 40 речовин, сумішей та обставин впливу на робочих місцях є канцерогенними для людей. Дослідження доводять, що такі канцерогени можуть стати причиною раку легенів, сечового міхура, гортані і шкіри, а також лейкемії і раку носоглотки. Мезотеліома (рак плеври або грудної порожнини) значною мірою зумовлена впливом азбесту. Професійні ракові захворювання сконцентровані серед конкретних груп працюючого населення, для яких ризик розвитку певної форми раку може бути значно вище, ніж для загального населення. Близько 2% випадків лейкемії в світі зумовлені ризиками на робочих місцях.

**8. Забруднене повітря**

Забруднення повітря, води і ґрунту канцерогенними хімічними речовинами призводить до 1-4% всіх ракових захворювань. Забруднення повітря всередині приміщень в результаті спалювання в печах вугілля подвоює ризик розвитку раку легенів, особливо серед жінок, які не курять.

У всьому світі повітря всередині приміщень, забруднене в результаті спалювання вугілля в домашніх печах, призводить приблизно до 1,5% всіх випадків смерті від раку легенів.

Продовження на 3 стор.

## У 2019 РОЦІ НОВОУТВОРЕННЯ СТАЛИ ДРУГОЮ НАЙЧАСТІШОЮ ПРИЧИНОЮ СМЕРТІ УКРАЇНЦІВ. ВИСНОВКИ З ДОСЛІДЖЕННЯ ГЛОБАЛЬНОГО ТЯГАРЯ ХВОРОБ (ПРОДОВЖЕННЯ)

### ВАШЕ ЗДОРОВ'Я

Закінчення. Початок на 2 стор.

#### 9. Інші виробничі ризики

**О**промінення радоном та продуктами його розпаду збільшує ризики виникнення онкологічних захворювань. Радон є другою найпоширенішою причиною раку легень після куріння.

Але радон і продукти його розпаду вражають не тільки легені людини. З'ясовано, що газ негативно впливає на імунні, статеві та кровотворні клітини. З ґрунту радон потрапляє в повітря приміщень. Як наслідок, його концентрація може підвищуватися (особливо в підвалах і на перших поверхах). Також радон може призвести до лейкемії, особливо у дітей.

#### 10. Вживання наркотиків

Така ризикована поведінка, як вживання наркотиків, може стати причиною розвитку онкологічних захворювань, зокрема через ризик інфікування ВІЛ, а також гепатитами В та С, що підвищує ризик появи раку печінки.

Уважне ставлення до власного здоров'я і зменшення факторів ризику істотно знижують імовірність захворювання на рак.

#### Про дослідження:



Міжнародне дослідження тягаря хвороб (Global Burden of Disease – GBD) вимірює тягар проблем здоров'я серед населення в 195 країнах, включно з Україною. Це найповніше порівняльне дослідження з питань охорони здоров'я, яке охоплює 286 причин смерті, 369 захворювань та травм та 87 факторів ризику у 204 країнах та територіях, починаючи з 1990 року. Дослідження є систематичним науковим зусиллям кількісної оцінки втрати здоров'я від хвороб, травм і ризиків за віком, статтю в часовій динаміці. Координується Інститутом метрики та оцінки здоров'я при Університеті Вашингтону (Institute for Health Metrics and Evaluation – IHME).

Коли ж уникнути недуги не вдалося, відмова від шкідливих звичок підвищить ефективність лікування і допоможе покращити самопочуття.

## 12 РЕКОМЕНДАЦІЙ, ЯК ЗАПОБІГТИ РАКУ



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я



1

НІ КУРІТЬ: НЕ ВЖИВАЙТЕ  
ЖОДНИХ ВИДІВ  
ТЮТЮНОВОЇ ПРОДУКЦІЇ



2

ЗРОБІТЬ СВІЙ ДІМ  
ВІЛЬНИМ ВІД  
ТЮТЮНОВОГО ДИМУ



3

ПІДТРИМУЙТЕ  
ЗДОРОВУ  
МАСУ ТІЛА



4

БУДЬТЕ ФІЗИЧНО  
АКТИВНИМИ  
У ПОВСЯДЕННОМУ ЖИТТІ



5

ДОТРИМУЙТЕСЬ  
ЗДОРОВОГО РАЦІОНУ  
ХАРЧУВАННЯ



6

УНИКАЙТЕ  
НАДМІРНОГО ВПЛИВУ  
СОНЯЧНИХ ПРОМЕНІВ

**ВООЗ РОЗРОБИЛА ЄВРОПЕЙСЬКИЙ КОДЕКС БОРОТЬБИ ПРОТИ РАКУ:  
12 РЕКОМЕНДАЦІЙ ДОПОМОЖУТЬ ЗМЕНШИТИ РИЗИК ВИНИКНЕННЯ  
ОНКОЛОГІЧНИХ НЕДУГ НА 50%**



7

ВІДМОВТЕСЯ ЧИ  
ОБМЕЖТЕ  
ВЖИВАННЯ  
АЛКОГОЛЬНИХ  
НАПОЇВ



8

ЗАХИЩАЙТЕ  
СЕБЕ ВІД ВПЛИВУ  
РЕЧОВИН, ЯКІ  
СПРИЧИНЯЮТЬ  
РАК



9

КОНТРОЛЮЙТЕ РІВЕНЬ  
ПРИРОДНОГО  
ОПРОМІНЕННЯ  
РАДОНОМ  
У ЖИТЛОВОМУ  
ПРИМІЩЕННІ



10

ОБМЕЖТЕ  
ГОРМОНОЗАМІННУ  
ТЕРАПІЮ, ЯКА  
ПІДВИЩУЄ РИЗИК  
РОЗВИТКУ  
ДЕЯКИХ ВИДІВ РАКУ



11

ПОДБАЙТЕ, ЩОБ ВАШІ ДІТИ  
ВАКЦИНУВАЛИСЯ ВІД:  
ГЕПАТИТУ В (ДЛЯ  
НОВОНАРОДЖЕНИХ)  
І ВІРУСУ ПАПЛОМО  
ЛЮДИНИ (ДЛЯ ДІВЧАТОК)



12

ПРОЙДІТЬ СКРИНІНГ  
НА ТАКІ ВИДИ РАКУ:  
КИШКІВНИКА (ЧОЛОВІКИ  
І ЖІНКИ), ГРУДЕЙ  
(ЖІНКИ), ШИЙКИ МАТКИ  
(ЖІНКИ)

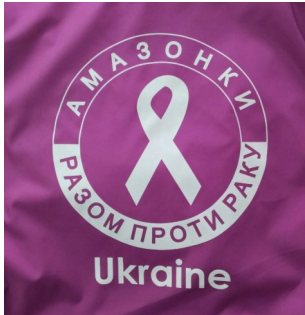
\* за статистикою ВООЗ

www.pshc.org.ua

За матеріалами Центру громадського здоров'я

## ВАШЕ ЗДОРОВ'Я

## РАЗОМ ПРОТИ РАКУ



У всьому світі активно діють організації, створені колишніми пацієнтками онкологічних клінік. Жінки переконані, що ніхто так добре, як вони самі, не уявляє труднощів, із якими доводиться зустрічатися. І ніхто, крім них самих, не вклатиме стільки ентузіазму в їх подолання. Громадські організації допомагають об'єднати зусилля й досвід пацієнтів та фахівців. Сьогодні такі організації існують і в Україні. Вони ставлять перед собою задачу допомогти жінкам після мастектомії знайти відповіді на питання, які їх хвилюють, одержати психологічну підтримку та допомогу. Одна з таких організацій - Всеукраїнська громадська організація онкоінвалідів «Разом проти РАКУ».

У 1999 році завдяки українсько-американській організації PATH (програми оптимальних технологій в охороні здоров'я) було створено кілька груп психологічної підтримки жінок, які перенесли рак молочної залози і почалася розбудова цієї організації.

В багатьох містах України зареєструвались і працюють організації, члени яких на волонтерських засадах надають психологічну підтримку жінкам, які перенесли рак молочної залози (РМЗ).

Сьогодні жінки-волонтери продовжують відвідувати хворих жінок у палатах онколікарень, надають їм психологічну підтримку до і після операції, навчають як поводити себе під час хіміо - та радіотерапії, забезпечують жінок спеціальною літературою.

Постійно працюють групи, в яких за допомогою психологів жінки проходять курс психологічної реабілітації.

Разом з лікарем-мамологом проводяться зустрічі з жінками, на яких волонтери пропагують здоровий спосіб життя, необхідність регулярних профілактичних медичних оглядів, навчають методам самообстеження.

Впродовж багатьох років ВГООІ «Разом проти раку» проводить Літні школи волонтерів.



Всього було проведено 15 таких шкіл.

5 днів щоденних п'яти годинних тренінгів і майстер класів для жінок, котрі перенесли РМЗ і тепер очолюють громадські організації у своїх областях і районах, надають психологічну та інформаційну підтримку жінкам, яким щойно поставили онкологічний діагноз, в період лікування або в період реабілітації, допомагають жінкам знайти свій шлях до одужання, до здорового способу життя.

На жаль минулого року, в зв'язку з коронавірусом, організатори не змогли провести щорічну школу волонтерів, але провели онлайн тренінги і семінари для своїх учасниць.

Як буде в цьому році - ще не відомо, але організатори не втрачають надії, бо для волонтерів надзвичайно важливо відновлювати свій емоційний стан, поповнювати свої знання, свій внутрішній ресурс смаком життя, спілкуванням.

Більш інформації про діяльність організації, а також контакти в регіонах Ви можете знайти на сайті організації [www.amazonki.kiev.ua](http://www.amazonki.kiev.ua).



### НА ЗАМІТКУ



**СВОЄЧАСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ –  
ЗАПОРУКА ДОБРОЇ ЯКОСТІ ЖИТТЯ  
ЖІНКИ ПІСЛЯ МАКТЕКОМІЇ**



БЮЛЕТЕНЬ «ПРАВО НА РЕАБІЛІТАЦІЮ», ВИПУСК 2(5), СТОР. 6-7.

## ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ РІДКІСНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

В 2021 році Всесвітній день рідкісних захворювань припадає на 28 лютого.

**Я**кщо зібрати всіх людей з рідкісними захворюваннями в одній країні, вона стала б третьою за чисельністю населення країною на нашій планеті. У світі налічується понад 7000 різних видів рідкісних захворювань і розладів. Приміром, 30 мільйонів американців в Сполучених Штатах хворіють на рідкісні захворювання, це 10% населення США. А що можна казати про країни з низьким рівнем розвитку та доступності медицини, де подібна статистика в силу тих чи інших обставин недоступна?

За ініціативою європейської організації з вивчення рідкісних хвороб EURORDIS, найрідкісніший день в році – 29 лютого – офіційно отримав статус Міжнародного дня рідкісних захворювань (Rare Disease Day). У невисокосні роки свято відзначається 28 лютого.

**Рідкісна (орфанна) хвороба – це хвороба, що рідко зустрічається в загальній популяції населення, загрожує життю або хронічно прогресує, призводить до смерті або інвалідності.** За затвердженням міжнародним нормативом поріг віднесення того чи іншого захворювання до рідкісних припадає на частоту менше 1 з 2 000 громадян.

Головна мета цього дня – підвищити розуміння суспільством рідкісних захворювань, їх вплив на життя пацієнтів у всіх аспектах, визначити рідкісні захворювання одним з пріоритетів для системи охорони здоров'я, привернути увагу до розвитку досліджень, необхідних для безпечної та ефективної підтримуючої терапії та лікування рідкісних захворювань, показати, що, незважаючи на рідкість таких пацієнтів – вони мають рівне право на медичну допомогу, навчання, доступ до соціального життя.

Незважаючи на різні симптоми і наслідки рідкісних захворювань, проблеми більшості хворих, у яких вони спостерігаються, схожі. Це недоступність правильної діагностики, запізнення з встановленням діагнозу, відсутність якісної інформації, а часто і

наукових знань про захворювання, важкі умови соціалізації, відсутність якісної медичної допомоги та труднощі в отриманні лікування та догляду.

**Приблизно 80% рідкісних захворювань мають генетичний характер. Загалом, за оцінками експертів, у світі налічується близько 6 - 8 тисяч небезпечних для життя рідкісних хвороб, 75% з яких зачіпають пацієнтів дитячого віку.**

Серед них зустрічаються вельми екзотичні недуги: синдром кабукі (в Європі зафіксовано близько 300 випадків), синдром Палістера-Кіліана (в Європі – 30 випадків), прогресувальна кісткова гетероплазія, хвороба Німана-Піка, хвороба Гоше.

Однак, є й такі, що зустрічаються найчастіше: муковісцидоз, гемофілія, міелома, спінальна м'язова атрофія, хвороба Альцгеймера, хвороба Гентінгтона та інші.

В Україні 15 квітня 2014 року було підписано Закон України № 1213-VII «Про внесення змін до Основ законодавства України про охорону здоров'я щодо забезпечення профілактики та лікування рідкісних (орфанних) захворювань», згідно якого держава має забезпечувати заходи з профілактики рідкісних (орфанних) захворювань та організацію надання громадянам, які страждають на такі захворювання, відповідної медичної допомоги.

Згідно з ним громадяни, які страждають на рідкісні (орфанні) захворювання, безперебійно та безоплатно забезпечуватимуться необхідними для лікування цих захворювань ліками та відповідними харчовими продуктами для спеціального дієтичного споживання відповідно до їх переліку та обсягів, затверджених МОЗ України, у порядку, встановленому Урядом.

На виконання цього закону профільне міністерство затвердило відповідний Перелік, який містить 171 рідкісне (орфанне) захворювання із зазначенням кодів Міжнародної статистичної класифікації хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я 10 перегляду.

**Більш інформації за посиланням: [www.rare diseasesday.org](http://www.rare diseasesday.org)**

### НА ЗАМІТКУ



**СПІНАЛЬНО-М'ЯЗОВА ДИСТРОФІЯ,  
ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ВТРУЧАНЬ,  
ЩОДЕННИЙ ДОГЛЯД ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ**

БЮЛЕТЕНЬ «ПРАВО НА РЕАБІЛІТАЦІЮ»,  
ВИПУСК 3 (6), СТОР. 4-7.



## ПУТІВНИК З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ХВОРОБІ ПАРКІНСОНА

Хвороба Паркінсона є другим за поширеністю дегенеративним розладом мозку, що вражає дорослих (найпоширенішою є хвороба Альцгеймера). Люди всіх етнічних груп можуть захворіти на хворобу Паркінсона, але це трапляється рідше серед афроамериканського та азіатського населення. Спочатку хвороба Паркінсона була визначена лише як „рухова” (моторна) хвороба, але дослідження показали, що вона також спричиняє „немоторні” симптоми в інших системах тіла (наприклад, запаморочення при вставанні). Люди з хворобою Паркінсона перебувають у групі ризику падінь та отримання інших травм через проблеми з рухом та рівновагою. Лікування включає поєднання ліків та фізичної терапії, а в деяких випадках застосування хірургічного втручання. Фізичні терапевти співпрацюють з людьми з хворобою Паркінсона та їхніми сім'ями з метою навчання управління симптомами хвороби, підтримки рівня фізичної форми та допомагають особам з хворобою Паркінсона залишатися максимально активними, наскільки це можливо.

### Що таке хвороба Паркінсона?

**Х**вороба Паркінсона пов'язана з втратою нервових клітин мозку, які виробляють хімічну речовину, що називається дофамін. Дофамін та інші хімічні речовини головного мозку в нормі є збалансованими і важливими для контролю рухів тіла, процесів мислення, прийняття рішень, настрою та іншої поведінки.

Точна причина виникнення хвороби Паркінсона ще не відома. Спадковість, старіння або вплив певних токсинів навколишнього середовища можуть сприяти появі хвороби Паркінсона. Це хронічне дегенеративне захворювання. Означає, що воно з часом загострюється; однак люди зазвичай від цього не помирають. Ступінь тяжкості та симптоми хвороби Паркінсона можуть проявляти по-різному. Деякі люди хворіють 20-30 років і відчувають

повільніше зниження рухливості та мислення протягом тривалого періоду часу, ніж інші, які можуть відчувати труднощі з фізичними рухами та мисленням протягом 5-10 років, оскільки хвороба прогресує швидше.

### Ознаки та симптоми

Немоторні симптоми хвороби Паркінсона, такі як зниження нюху, проблеми зі сном та запаморочення при першому вставанні, можуть початися за багато років до розвитку моторних (рухових) симптомів.

Рухові симптоми хвороби Паркінсона, які, як правило, включають скутість м'язів і суглобів (ригідність), тремтіння (тремор) в руках і кінцівках, уповільнення рухів та проблеми з рівновагою, найчастіше починаються у віці 60-років або близько 60-ти. Однак ранній початок хвороби Паркінсона може розвиватися у людей молодшого віку.

Рухові симптоми хвороби Паркінсона спочатку можуть бути дуже слабо вираженими. Поширеним раннім симптомом є тремор в одній руці, який найчастіше спостерігається, коли особа перебуває в стані спокою. Це може виглядати, ніби ви перекочуєте таблетку між великим і вказівним пальцями. Тремтіння також може виникати в ногах або щелепі, коли особа перебуває в стані спокою. Оскільки тремор найбільше спостерігається під час відпочинку, то він, зазвичай, зникає під час руху і, як правило, істотно не заважає виконанню повсякденної діяльності.

У міру прогресування захворювання люди з хворобою Паркінсона можуть помітити інші рухові симптоми, такі як:

- Рухи стають меншими, що може призвести до:
  - ходи дрібними, шаркаючими кроками;
  - зменшення махових рухів руками при ходьбі;
  - голос стає тихішим.
- М'язова скутість або ригідність, що викликає дискомфорт в ділянці шії, тулуба або плечей.
- Біль через м'язову скутість.
- Постуральна нестабільність, що призводить до поганої рівноваги та більшого ризику падіння.
- Рухи стають повільнішими під час виконання активностей повсякденного життя, таких як одягання, прийняття душу або переміщення в ліжку.

### Факти, які Ви повинні знати про Хворобу Паркінсона

**Хвороба Паркінсона - це прогресуючий неврологічний розлад, який в основному впливає на рух.**

Ранні симптоми	Основні симптоми
<ul style="list-style-type: none"> <li> - зниження нюху</li> <li> - зміна голосу</li> <li> - закрепи</li> <li> - сутула постава</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> - тремор</li> <li> - уповільнені рухи</li> <li> - скутість</li> <li> - порушення постави та рівноваги</li> </ul>

**Причини** Точні причини хвороби Паркінсона невідомі. Але спадковість та фактори навколишнього середовища впливають на неї.

**Фактори ризику** - Вік старше 60 років. - Чоловіча стать.  
- Спадковість. - Вплив токсинів.

Фізична терапія допомагає керувати симптомами хвороби Паркінсона, що сприяє поліпшенню якості життя пацієнта.



Продовження на 7 стор.

## ПУТІВНИК З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ХВОРОБІ ПАРКІНСОНА (ПРОДОВЖЕННЯ)

Продовження. Початок на 6 стор.

- Відчуття того, що стопи «примерзли» до підлоги, тим самим ускладнюючи перший крок або повороти під час ходи.
- Сутула постава.
- Складність говорити нормальним тоном.
- Труднощі з ковтанням.
- Труднощі з виконанням завдань, які колись було легко виконати, таких як садівництво або замахування тенісною ракеткою.
- Труднощі з мімікою.
- Труднощі з утриманням сечі та сечопуском (терміновість сечопуску та нетримання).

### Немоторні симптоми можуть включати:

- Труднощі з утриманням уваги протягом тривалого періоду часу на завданні або труднощі з розподіленням уваги між двома або більшою кількістю завдань.
- Втома.
- Відсутність мотивації.
- Запаморочення.
- Депресія.
- Тривога.
- Порушений сон.

### Як фізичний терапевт може допомогти?

Оскільки хвороба Паркінсона впливає на кожну людину по-різному, то фізичний терапевт співпрацює з пацієнтом для допомоги в управлінні його конкретною ситуацією - зараз і в міру зміни його/ її стану. Ви не самотні!

Опираючись на діагноз - хворобу Паркінсона, фізичний терапевт здійснює комплексну оцінку, яка включає тести, які дозволяють оцінити поставу, силу, гнучкість, ходьбу, витривалість, рівновагу, координацію та увагу при русі. На основі результатів тестів фізичний терапевт розробляє індивідуальний план втручання, який допоможе людині з хворобою Паркінсона залишатися максимальною активною та незалежною. Індивідуальний план втручання включає вправи та техніки боротьби із симптомами хвороби Паркінсона.

Залежно від характеру та тяжкості стану, програма втручання може бути зосереджена на діяльності та навчаннях, які допоможуть:

- Підвищити рівень фізичної форми, сили та гнучкості.
- Розробити більш ефективні стратегії вставання/ сідання зі стільця чи автомобіля та вставання/ лягання з та у ліжку.
- Легше перевертатися в ліжку.
- Стоянню та повертанню для ефективнішої зміни напрямку руху.
- Покращити плавність і координацію ходьби.

- Удосконалити здатність виконувати рухи руками.
- Зменшити ризик падіння.
- Покращити здатність підніматись і спускатися сходами та бордюрами.
- Виконувати ефективніше більше 1-го завдання одночасно.
- Брати участь у важливих для особи заходах.

Деякі ліки, призначені для лікування симптомів хвороби Паркінсона, можуть мати позитивний ефект, який швидко проявляється. Наприклад, здійснити рух, як правило, стає набагато простіше, невдовзі після початку прийому певних ліків. Фізичний терапевт має знати, коли призначати час втручання, фізичні вправи та активності, спираючись на графік та ефект ліків, щоб отримати найкращі результати.

Виконання повсякденної діяльності може розчарувати пацієнта та забирати багато часу. **Фізичний терапевт має стати партнером особи з хворобою Паркінсона та членів родини, щоб допомогти боротися та керувати симптомами хвороби Паркінсона. У міру того, як стан особи змінюється, програма втручання буде коригуватися, щоб допомогти особі бути максимально незалежною та активною.**

Деякі люди з хворобою Паркінсона отримують користь від використання тростини або ходунків з коліщатами. Фізичний терапевт може визначити, чи може будь-який із цих пристроїв бути корисним у конкретному випадку. Якщо особі потрібна фізична допомога для переміщення у ліжку або для вставання зі стільця, то фізичний терапевт може розробити разом з особою чи членами її сім'ї стратегії, які полегшать пересування та допоможуть запобігти травмам. Крім того, фізичний терапевт може вносити пропозиції щодо змін у домашньому середовищі для оптимізації безпечного та ефективного щоденного функціонування вдома.

### Чи можна запобігти цьому стану?

На сьогоднішній день не існує відомого способу запобігання хворобі Паркінсона. Дослідження показали покращення ходьби, рівноваги, сили, гнучкості та фізичної форми у людей із хворобою Паркінсона, які регулярно виконують програми фізичних вправ. Однак ці дослідження також вказують на те, що люди з хворобою Паркінсона поступово втрачають отримані здобутки, коли програма фізичних вправ припиняється. Важливо співпрацювати з фізичним терапевтом, щоб виробити звичку до регулярного виконання фізичних вправ, які б мали довготривалий ефект.



### Використані джерела:

[www.choosept.com/  
symptomsconditionsdetail/physical-  
therapy-guide-to-parkinsons-disease](http://www.choosept.com/symptomsconditionsdetail/physical-therapy-guide-to-parkinsons-disease)



## Картування доступних реабілітаційних послуг/послуг фізичної терапії та послуг із забезпечення асистивними технологіями

**П**роєкт USAID «Зміцнення реабілітаційних послуг у системах охорони здоров'я» запустив інтерактивну карту доступних послуг у сфері реабілітації та допоміжних технологій

На карті можна знайти інформацію про установи, які надають реабілітаційні послуги населенню з метою розвитку, збереження та відновлення максимальної рухової та функціональної спроможності людини. Пошук необхідних послуг здійснюється за допомогою системи фільтрів, які встановлює користувач.

Нещодавно карта доступних реабілітаційних послуг була оновлена. Під час останнього оновлення карти було додатково інтегровано інформацію про установи, які надають реабілітаційні послуги у Донецькій, Луганській та деяких районах Харківської області та інформацію про заклади/установи, які уклали договори з Національною службою здоров'я України (НСЗУ) щодо надання населенню реабілітаційних послуг на основі трьох пакетів медичних гарантій «Медична реабілітація», а саме:

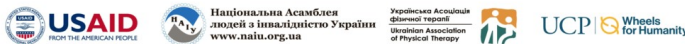
- «Медична реабілітація немовлят, які народились передчасно та/або хворими, упродовж перших трьох років життя» .
- «Медична реабілітація дорослих та дітей від трьох років з ураженням опорно-рухового апарату».
- «Медична реабілітація дорослих та дітей від трьох років з ураженням нервової системи».

НСЗУ закуповує реабілітаційні послуги у закладах охорони здоров'я і оплачує їх за договором.

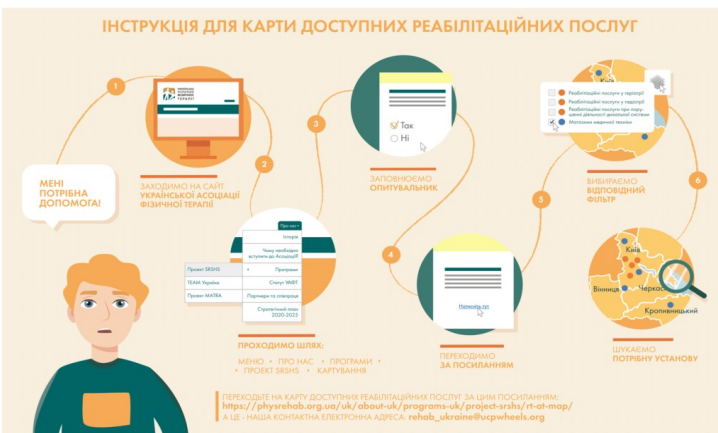
Ця інформація передусім розрахована на потерпілих від конфлікту на сході України, людей з інвалідністю та усіх, хто потребує відповідних реабілітаційних послуг.

Проєкт USAID також підготував навчальний відеоролик та інфографіку, які допоможуть користуватися картою.

Виконавцем проєкту USAID «Зміцнення реабілітаційних послуг у системах охорони здоров'я» є організація UCP Wheels for Humanity спільно з Українською Асоціацією фізичної терапії та Національною Асамблеєю людей з інвалідністю України.



**Мета картування – поширення інформації серед населення про доступні реабілітаційні послуги / послуги фізичної терапії та послуги із забезпечення асистивними технологіями у визначених регіонах.**



ВІДЕО—ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ КАРТИ ДОСТУПНИХ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПОСЛУГ В УКРАЇНІ ТА АУДИОДИСКРИПЦІЯ ДО НЕЇ.



Сайт Української Асоціації фізичної терапії. Єдиний представник професії «фізичний терапевт» в Україні [www.physrehab.org.ua](http://www.physrehab.org.ua)

Partnerships PLUS Це відео стало можливим завдяки щедрій підтримці американського народу за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) через Partnerships Plus у рамках угоди про співпрацю № 7200AA18CA00032, що фінансується від 28 вересня 2018 року, і реалізується JSI Research & Training Institute, Inc. Зміст є відповідальністю UCP Wheels for Humanity і не обов'язково відображає точку зору Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) чи уряду США.



Національна Асамблея  
людей з інвалідністю України  
www.naiu.org.ua

**Громадська спілка «Всеукраїнське громадське об'єднання «Національна Асамблея людей з інвалідністю України»**

01030, м. Київ, вул. Рейтарська, 8/5А,  
к. 110  
Тел: (044) 279-61-82  
Факс: (044) 279-61-74  
office - naiu@ukr.net www.naiu.org.ua  
Naiu2019.ft@gmail.com

This publication was made possible through the generous support of the American people through the U.S. Agency for International Development under PartnershipsPlus cooperative agreement number 7200AA18CA00032, funded September 28, 2018, and implemented by JSI Research & Training Institute, Inc and UCP Wheels for Humanity. The contents are the responsibility of the National Association for People with Disabilities and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.

Випуск цього бюлетеня став можливим завдяки щедрій підтримці американського народу за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку через Partnerships Plus у рамках угоди про співпрацю № 7200AA18CA00032, що фінансується від 28 вересня 2018 року, і реалізується JSI Research & Training Institute за угодою з UCP Wheels for Humanity. Зміст є відповідальністю Національної Асамблеї людей з інвалідністю України і не обов'язково відображає точку зору USAID чи уряду США»