

“Кроме физической активности, необходимо поддерживать интеллектуальную деятельность!”

Для этого отлично подходят следующие занятия:

- чтение книг, газет, журналов
- просмотр телепередач, фильмов, всевозможных шоу
- складывание головоломок, пазлов
- разгадывание кроссвордов  
прослушивание музыки
- написание мемуаров, коротких рассказов, советов по тем предметам, в которых больной лучше всего разбирается
- игры в шахматы, шашки, карты или настольные игры

Выберите себе занятия по душе, на что хватит сил и фантазии.

Важно не переутомляться и помнить, что активную деятельность, лучше заканчивать за час до сна.

## Проект «ПРО УХОД» для тяжелобольных и их семей

- Консультирование и обучение навыкам ухода за тяжелобольными на дому (бесплатно)

- Прокат средств реабилитации

Мы работаем в следующих городах:  
Омск, Санкт-Петербург, Саратов, Волгоград, Маркс, Челябинск, Ишим, Нижний Тагил, Новосибирск.

### КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

руководитель  
Касимова Махабат Сатылгановна

медсестра  
Акбердина Надежда Васильевна

644070, г. Омск, ул. Звездова, 62/1

Тел.: (3812) 56-78-88

+7 901 262 52 62

+7 913 672 58 98

[www.caritasomsk.ru](http://www.caritasomsk.ru)

[www.caritas-ps.ru](http://www.caritas-ps.ru)

Понедельник – пятница

С 9:00 до 17:30

Обед с 13:00 до 13:30

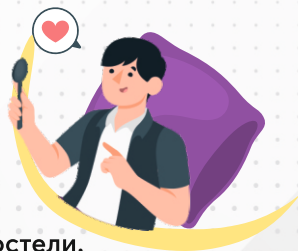
МЕРЫ  
САМОПОМОЩИ  
ДЛЯ ЛЕЖАЧИХ  
БОЛЬНЫХ



“Всё, что больной может делать сам, он должен делать сам!”

Если больной может сам держать ложку – пусть ест сам, может сам или с помощью привязанной к спинке кровати веревки садиться в постели – надо призывать его к этому, может сам умываться – дайте ему возможность сделать это самостоятельно. Даже если пока у него получается неловко, надо тренироваться.

Если у больного не работают ноги, но руки еще сильные и могут управлять коляской, ему гораздо приятнее будет самому почистить зубы и умыться под краном даже на кухне, а не над тазиком в постели.



### Около кровати

Положите звонок на батарейке или простой колокольчик, чтобы больной мог позвать родственников или сиделку, если ему понадобится помощь или внимание.

Пропишите в мобильном телефоне «горячие номера», чтобы больной мог сам вызвать скорую помощь или экстренные службы.

Поставьте стакан с водой и лекарства, которые больной может принимать самостоятельно.



“Общие упражнения для поддержания физической активности”

Больной человек, проводящий большую часть времени лежа, нуждается в движении. Чтобы вернуться к полноценной жизни, физической активности нужно уделять хотя бы 30 минут в день.

Все упражнения выполняются, лежа на спине, с жестким валиком или подушкой под головой, по 3-5 раз

### Упражнения для шеи

1

Голову отводим с напряжением назад, давим головой – вдох, затем вперед, подбородок к груди – выдох.

2

Боковые наклоны шеи к плечу. В одну сторону – вдох, начинаем движение в другую сторону – выдох.

3

Повороты головы влево и вправо. Вдох – голова поворачивается влево, задержка 2 секунды, голова поворачивается вправо – выдох, задержка 2 секунды.

### Упражнение для плечевых суставов

1

На вдохе медленно, с напряжением, поднимаем руки и заводим за голову, задерживаемся на 2 секунды, с выдохом опускаем руки вдоль тела.

### Упражнения для позвоночника

1

Выгибаемся на вдохе, грудь расширяем и она идет к подбородку и сгибаемся на выдохе, руки и плечи тянем вниз к стопам.

2

Боковые сгибание. Плечо идет к соответствующему бедру. Со вдохом в одну сторону и с выдохом в другую сторону.

3

Скручивание. Ноги сгибаем в коленях. Колени отклоняем налево, верхняя часть и голова чуть-чуть направо, вдох, в другую сторону – выдох.

### Упражнения для ног

(можно делать по отдельности каждой ногой)

1

Стопы согнули на себя, разогнули от себя.

2

Вращение в лучезапястных суставах. Руки могут стоять на локтях. В одну сторону и другую.

3

Движение в локтевых суставах. Руки могут стоять на локтях. Медленно с напряжением на вдохе разгибаем руки вдоль тела, с усилием на выдохе сгибаем.