

Открыть замок и победить старость

Как помогают пожилым людям в гериатрическом отделении Свердловского госпиталя для ветеранов

Гериатрия – достаточно молодое направление в медицине, но уже несколько лет его успешно реализуют в Свердловском областном психоневрологическом госпитале для ветеранов войн. Здесь пациентам помогают сохранить или восстановить когнитивные функции. Корреспонденты «ОГ» Максим НАЧИНОВ и Полина ЗИНОВАЕВА увидели, как открывание замков, лечебная физкультура и грамотная работа врачей-гериатров помогают пожилым людям сохранить ясный ум и память.

В Свердловском госпитале для ветеранов войн время идет по-другому. Такое впечатление складывается, когда смотришь на песочные часы наоборот на столе начальника госпиталя *Олега Забродина*. Песчинки в них не сыпятся вниз, а плавно поднимаются вверх.

Разговор у нас с Олегом Валентиновичем как раз заходит о том, как победить время, а точнее – старость. Именно в этом заключается цель гериатрии – сохранить физическое и психическое здоровье пожилого человека, чтобы он как можно дольше вел активную жизнь.

– В гериатрическом отделении мы помогаем пожилым людям восстановить когнитивные функции: память, внимание. В основном это работа с тонкой моторикой, чтобы была достаточная нагрузка на кору головного мозга. Ведь когда человек выходит на пенсию и прекращает заниматься своей привычной деятельностью, нагрузка на кору снижается, из-за этого появляются различные когнитивные нарушения, – рассказывает начальник госпиталя.

По ходу своего рассказа Олег Валентинович всё больше погружается в детали – через пять минут он буквально на пальцах объясняет, почему с возрастом у нас ухудшается память.

– У нейрона есть тело и отросток, – здесь он жестами изображает нервные клетки. – И вместе они представляют собой цепь, а информация по ним передается при помощи молекул ДНК. При соответствующем импульсе определенные молекулы выстраиваются в определенном порядке и передают информацию от одного нейрона к другому. Если раздражать эти молекулы шесть раз в час, то формируется устойчивая ассоциативная связь. Если эту связь не беспокоить, она потихонечку угасает.

Чтобы этого не допустить, пациенты гериатрического отделения делают специальные



Начальник госпиталя Олег Забродин рассказал, почему у нас со временем ухудшается память и как замедлить этот процесс



73-летняя пациентка Тамара Кузнецова каждый день занимается лечебной физкультурой на специальных тренажерах, установленных в отделении

упражнения на развитие тонкой моторики: сортируют таблетки по цветам (это еще и насущная необходимость – чтобы не перепутать лекарства), подбирают ключ к тренировочному замку, занимаются лечебной физкультурой.

– Вовремя принял таблетки, пошел поискать ключ к зам-

ку, позанимался лечебной физкультурой, сделал физиопроцедуры – вот что из себя представляет гериатрия в госпитале для ветеранов, – резюмирует Олег Забродин.

Экскурсию по гериатрическому отделению нам проводит исполняющая обязанности заведующего *Светлана Кузь-*

мина. В госпитале она работает уже 15 лет.

– Тогда еще такой специальности как «гериатрия» в нашем медуниверситете не было. Я окончила терапевтический факультет, а потом, уже когда пришла в госпиталь, наше отделение перепрофилировали в гериатрическое. Мы все прошли переподготовку, – рассказывает врач.

Но госпиталь всегда работал с пожилыми людьми, поэтому состав пациентов почти не изменился. А вот подходы теперь другие.

– Больше стали подключать реабилитацию, физиолечение, корректируем лекарственную терапию, – объясняет сотрудница.

Отделение производит очень приятное впечатление: светло, просторно, чисто. На столе в коридоре – шахматы и другие настольные игры. Напротив – шкаф с томами *Маяковского*, *Фадеева* и других советских классиков. Если подняться на этаж выше, можно взять книги в библиотеке и буккроссинге, где выбор авторов значительно больше. Почти каждый день в актовом зале можно послушать концерт. В госпитале есть даже оранжерея и парикмахерская.

Заходим в одну из палат. В каждой из них по 3-4 койки, но к выходным родные стараются забирать пациентов домой, поэтому сейчас в первой палате только 84-летняя *Евдокия Егоровна Комарчева*.

– Всё хорошо. Забота такая, что лучше не придумаешь, – де-

лится впечатлениями от госпиталя пациентка.

У нее проблемы с памятью, но сейчас уже становится лучше благодаря помощи гериатров.

Отделение рассчитано на 40 человек. Одна из особенностей, которой здесь очень гордятся, – это функциональные кровати, которые позволяют менять положение ног, туловища и головы. Это особенно удобно для лежачих пациентов и инвалидов.

Самая большая и оснащенная комната в отделении – зал лечебной физкультуры. Первое, что мы видим, когда заходим, – замки. Те самые, о которых говорил Олег Валентинович. Но это только часть стенда, который позволяет заново обучать пожилых людей, перенесших инсульт (но не только их), пользоваться бытовыми приборами. Еще здесь есть розетки и рубильники.

Затем наше внимание привлекают разноцветные пауки, которые быстро ползают на экране плазменного телевизора. Упражнение очень простое: врач говорит, пауков какого цвета нужно раздавить, а пациент находит их и нажимает на сенсорный экран. Это очень полезно для развития тонкой моторики, объясняют нам специалисты.

На столе – снова игры. Но уже попроще, те, где нужно переместить деревянные кольца из одного угла в другой. Обычно такие можно увидеть в детском саду. Только там это нужно, чтобы развить когнитивные функции, а здесь – чтобы их сохранить.

В другом углу зала стоят несколько тренажеров. Прямо сейчас на одном из них занимается пациентка *Тамара Кузнецова*. 73-летняя женщина активно крутит педали на устройстве, напоминающем велотренажер. Только здесь педали нужно крутить и ногами, и руками.

– С удовольствием каждый день занимаюсь, – делится пациентка.

В самом отделении оборудования немного, но пожилым людям доступно всё, что есть в госпитале. В том числе аппараты для лучевой диагностики, компьютерной томографии и денситометрии. Последний вид исследования начали применять относительно недавно. Он позволяет определить плотность костной ткани, а также дефицит или избыток жировой ткани. Аппарат автоматически дает рекомендации для терапевта: на какие параметры стоит обратить внимание, чтобы снизить проявления болезни.

