



тестів вказують на те, що симптоми наявні для посттравматичного стресового розладу відсутні, на відміну від групи порівняння, у яких ще тривалий час спостерігалися дані симптоми ПТСР.

Висновки. Розроблена комплексна програма реабілітації позитивно вплинула на ефективність відновлення психічного та фізичного здоров'я учасників АТО, про що свідчать отримані результати методів експерименту. Результати вимірюваних показників у основній групі переважають над результатами отриманими в групі порівняння.

Перспективи подальших досліджень. Оскільки на даний момент кількість бійців які перебувають та перебували в зоні антитерористичної операції, тільки збільшується то, актуальним є вдосконалення відновлюваних програм. За допомогою яких відбудеться адаптивне повернення в повсякденне мирне життя, у зручному темпі, бійців з різними психологічними травмами.

Література.

1. Абдурахманов Р. А. Психологические трудности общения и их коррекция у ветеранов боевых действий в Афганистане : Дис.... канд. психол. наук; 19.00.05 / Ринат Абдулнакипович Абдурахманов. М., 1994. 223 с.
2. Агрень Я. Стресс: его военные следствия – психологические аспекты проблемы. Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л. : Медицина, 1970. 329 с.
3. Михайлов Б. В. Посттравматичні стресові розлади : навч. пос. / Б.В. Михайлов, В. В. Чугунов, С. Є. Казакова. Харьков : ХМАПО, 2013. 224 с.
4. Мурза В. П. Психолого-фізична реабілітація. К. : Олан, 2005. 608 с.
5. Напрєєнко О. К. Алгоритми психолого-психіатричної допомоги постраждалим при мирних протестах та під час збройних конфліктів : Інформаційний лист в сфері охорони здоров'я. К. : МОЗ, 2014. 9 с.
6. Попов В. Е. Психологическая реабилитация военнослужащих после экстремальных воздействий. М. : Медицина, 1992. 214 с.
7. Розумний П. К. Психологічне підґрунтя розвитку посттравматичного стресового розладу // Психологія здоров'я. 2007. № 2. С. 61–67.
8. Соловьев И. Жизнь после войны // Боец фортуны. 1999. № 8 (59). С.40–42.

Копитіна Я. М.,
Кириченко Е.В.

Kopytina Ya. M.
Kyrychenko E V.

OCCUPATIONAL THERAPY AS A TOOL FOR FALL PREVENTION VISUALLY VISIBLE AND BLIND PERSONS

The article considers the use of occupational therapy to prevent falls and injuries to people with visual impairments. To this end, it is proposed to pay attention to the development of spatial orientation, follow the rules for accompanying persons, master electronic gadgets, learn to read mnemonics, use tactile canes effectively, and properly organize home and work space.



Key words: *spatial orientation, visually impaired person, tactile cane, mnemonics, technical means of rehabilitation.*

ЕРГОТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПАДІННЯ СЛАБОЗОРИХ ТА НЕЗРЯЧИХ ОСІБ

У статті розглянуто застосування ерготерапії для попередження падіння та травмування осіб з порушеннями зору. З цією метою запропоновано приділяти увагу розвитку просторового орієнтуванню, дотримуватися правил для супроводжуваних осіб, опанувати електронні гаджети, навчитися читати мнемосхемами, ефективно користуватися тактильними тростинами, та правильно організувати домашній та робочий простір.

Ключові слова: *просторове орієнтування, особа з порушеннями зору, тактильна тростина, мнемосхеми, технічні засоби реабілітації.*

Постановка проблеми. На сьогоднішній день, в Україні, за неофіційними даними, кількість людей з порушеннями зору приблизно дорівнює 100 тисяч осіб [6].

Проблеми із зором є одним з найбільш розповсюджених захворювань, які ведуть до зниження якості життя та втрати працездатності хворого.

Робота з особами, в яких є певні порушення зору, полягає у розвитку навичок просторового орієнтування, поліпшенню діяльності збережених аналізаторів, навчанні користування технічними засобами реабілітації.

Постійна робота з пацієнтом та з його найближчим оточенням (батьками, опікунами), може призвести до покращання самопочуття та підвищення рівня якості життя, що в свою чергу впливає на підвищення працездатності.

Актуальність даної проблеми полягає в тому, що дивлячись на статистику, на сьогодні є дуже багато людей з порушенням зору, тому, одних з самого малечку, а інших – по новому потрібно навчати правильно орієнтуватись в просторі, давати нові знання та навчати користуватися технічними засобами реабілітації, задля попередження падіння та травмування, та поліпшення якості життя особи.

Мета дослідження полягає в систематизації засобів і методів ерготерапії задля попередження падіння та травмування серед незрячих та слабозорих осіб.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати роль просторового орієнтування та можливості його покращення;

2) Розкрити методіку супроводження осіб з порушенням зору у різних умовах;

Об'єкт дослідження – програма ерготерапії осіб із глибокими порушеннями зору, спрямована на попередження падіння .

Предмет дослідження – вплив ерготерапії як засобу попередження падіння осіб із глибокими порушеннями зору.



Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

Викладення основного матеріалу. Просторове орієнтування – це складний процес, в якому беруть участь усі аналізатори людини: зорові, слухові, кінестетичні, нюхові, тощо. Саме за допомогою просторового орієнтування людина розрізняє такі поняття як «спереду» та «ззаду», «ліворуч» чи «праворуч». Воно допомагає людині визначати напрям руху від себе, позначати словами своє місцезнаходження відносно інших предметів, визначення положення предмета відносно інших речей, визначення відстаней, орієнтування за схемами, тощо.

Люди з порушенням зору поділяються на дві категорії: сліпі та слабозорі, причому часткова або повна втрата зору може бути в різні вікові періоди та за різних причин. Всю цю інформацію ерготерапевт чи фізичний терапевт обов'язково повинен знати, щоб вдало надавати свої послуги.

У незрячих людей просторове орієнтування погіршене через повну або часткову відсутність зору. Ця втрата може компенсуватися за рахунок діяльності інших аналізаторів – тактильного, нюхового, слухового, рухового, тощо.

В просторовому орієнтуванні, для осіб з порушенням зору, велике значення має тактильне відчуття. Особливо, для незрячих з народження, тому що, для них це спосіб пізнання цього світу. Через дотики людина сприймає багато інформації про предмет (тепло, холод, матеріал предмету, консистенцію, біль, форму, тощо). Таким дітям потрібно як можна більше давати різних предметів, щоб вони з ними знайомились.

Також, важливу роль в просторовому орієнтуванні відіграє слуховий та звуковий аналізатор. За допомогою звуку незрячі можуть гарно орієнтуватися в приміщенні, можуть визначати розміри, структуру предмета, який знаходиться перед ними не доторкаючись до нього, але цьому потрібно навчатись та постійно практикувати.

Слуховий аналізатор потрібно постійно розвивати, наприклад ставити перед людиною предмет, а вона, за допомогою звуків або клацанням пальцями, або клацанням підборів взуття, повинна визначити розміри предмета, що знаходиться перед нею. Також, можна використовувати орієнтування по приміщенню без тростини і без тактильних відчуттів, лише за допомогою звуку, так людина вчиться «слухати» все що знаходиться навколо неї. Або можна орієнтуватися за допомогою постукування тростини. Такі вправи потрібно виконувати дуже обережно, під наглядом, та спочатку дуже повільно. Це допоможе людині покращувати просторове орієнтування.

Також, в просторовому орієнтуванні, важливу роль відіграє нюховий аналізатор. Дуже важливо давати людині нюхати різні предмети, це допоможе пізнавати цей світ через запахи.

Також, потрібно навчити людину правильному визначенню кутів, адже це допомагає витримувати сталий напрямок руху.

Гарно допомагає незрячій людині орієнтування по методу «годинникового циферблата». Потрібно практично її навчити цьому. Спочатку особа, яка має вади по зору, повинна гарно вивчити циферблат годинника. Потім, щоб закріпити теоретичні знання, необхідно з нею потренуватися: давати їй команди, які вона виконуватиме,



наприклад: «Пройди 5 кроків на 6-ту годину», «Повернись на 3 годину». Також таке орієнтування гарно застосовувати за столом, тобто ми говоримо: «Ложка знаходиться на 11-ту годину від тебе» або «Суп стоїть на 12-ту від тебе, а друге – на першу годину від тебе», і незряча людина вже добре уявляє що і де знаходиться на столі.

Просторове орієнтування дає можливість гарно пересуватися особам з порушенням зору по приміщенню та на вулиці, долати або обходити перешкоди, які часто є причиною падіння, уміння витримувати сталий напрямок руху, визначати, відносно інших предметів, своє місце у просторі. У людини навіть покращується пошук їжі та столових приладів за столом, рухи вже йдуть впорядковані, а не хаотичні. Тому, дуже важливо працювати на розвиток просторового орієнтування у людей з порушенням зору.

Також, необхідно навчати людину просторовому орієнтуванню за рахунок покращення діяльності збережених аналізаторів. Ерготерапевт обов'язково повинен навчати з перших днів заняття батьків дитини, опікунів, чи інших зрячих людей, які займаються пацієнтом (клієнтом), тим вправам, які вони зможуть виконувати в домашніх умовах, для кращого розвитку людини з порушенням зору.

Для того, щоб попередити або знизити ризик падіння та травмування через недостатнє функціонування зорового аналізатора, супроводжуючі особи, які взаємодіють зі слабозорими та незрячими, мають знати та суворо дотримуватися правил надання ерготерапевтичної допомоги.

Методика супроводження людей з порушенням зору. Ерготерапевт чи фізичний терапевт повинен вміти правильно супроводжувати осіб з порушенням зору, забезпечувати їм безпечне пересування та зробити все можливе, щоб людина почувала себе впевнено та захищено. Фахівець, з перших занять, повинен навчити цьому рідних та близьких особи, для щоденного практикування.

Супроводження людей, які мають інвалідність по зору вимагає певних правил, яких не важко дотримуватись.

Правила супроводження осіб з порушенням зору на вулиці:

- Незрячий за супроводжуючого може триматися так як йому зручно. Це може бути супроводження під руку: праву чи ліву (в залежності від того шульга чи правша пацієнт/клієнт), або особа може триматися за плече супроводжуючого;
- Супроводжуючий повинен завчасно давати попередження про повороти, ями, калюжі, стовпи, підвищення, бордюри, тощо. Ці команди повинні бути точними і з урахуванням всіх нюансів, наприклад, «Через 3 кроки буде бордюр вниз!», «Обережно, через 4 кроки, буде глибока яма!», «Через 10 м буде поворот ліворуч!»);
- Супроводжуючий повинен пам'ятати також, що особа з порушенням зору не бачить не тільки те що знаходиться перед нею на дорозі, а й гілки кущів та дерев, про них також потрібно попереджувати завчасно;
- Супроводжуюча особа, під час руху, має брати до уваги не лише простір та поверхню опори на якій знаходиться вона, а й контролювати переміщення



людини, яку вона супроводжує, з урахуванням особливостей рельєфу та архітектурних споруд;

- У випадку, якщо супроводжуюча особа не може йти поруч з слабозорою, то вони мають рухатись колоною один за одним: першим йде зряча особа, рука особи з інвалідністю по зору має розташовуватися хватом зверху на плечовому суглобі попереднього;

- При підйомі чи спускові потрібно попереджувати про перші та останні сходи, якщо немає поручнів, та пересуватися без швидких рухів;

- Навчити незрячого орієнтуватися по тактильній плитці та інших тактильних орієнтирах на вулиці.

Правила супроводження осіб з порушенням зору в транспорті:

- При вході чи виході з транспорту супроводжуючий повинен йти першим, та оголошувати всі перешкоди на його дорозі, а також про наявні поручні посередині дверей, не потрібно заштовхувати незрячого першим, оскільки людині самостійно важко сформулювати уяву про сходи, наявність людей, ями знизу, кількість сходинок, розміри дверей, тощо;

- Необхідно проводити незрячого за собою, щоб той не травмувався об сусідні сидіння;

- Якщо в транспорті немає вільних місць і місця для осіб з інвалідністю зайняті, то незрячого потрібно розташувати в таке місце, де він не буде заважати переміщенню інших людей;

- При вході на ескалатор потрібно пройти першим та покласти руку людини з порушенням зору на рухаючийся поручень, та завчасно попередити коли сходити з нього;

- При вході до вагону, який не має сходів (електричка, метро), потрібно завчасно попередити про необхідність зробити широкий крок, щоб нога не потрапила в щілину між платформою та вагоном;

- При користуванні вагоном, який має сходи (поїзд), потрібно завчасно попередити про їх наявність, кількість та висоту.

Правила супроводження осіб з порушенням зору в приміщенні:

- При користуванні дверями/ліфтом, діє таке саме правило як і при вході в транспорт, спочатку супроводжуючий, потім незрячий;

- Потрібно описувати приміщення для кращого орієнтування незрячого в ньому, говорити що знаходиться ліворуч чи праворуч від особи з порушенням, також можна давати доторкатися до тих перешкод, які зустрічаються на шляху;

- Завчасно потрібно попереджати слабозорих та незрячих осіб про наявність сходів, дверей, низької стелі, турнікетів, ескалаторів, порогів та їх архітектурних особливостей. Особливу небезпеку для слабозорих несуть скляні двері з неправильно нанесеним візуальним орієнтиром або взагалі без нього, оскільки за умовності наявності залишкового зору людина може просто не роздивитися та травмуватися об поверхню дверей;



- Якщо є необхідність присісти, то не потрібно примусово усаджувати незрячого, ми повинні його підвести до стільця, дивану, крісла та описати що перед ним знаходиться та протягнути його руки до меблів, щоб той відчув куди саме сідати чи є спинка, тощо;

- Коли ми заходимо в людне місце, то ні в якому разі не потрібно залишати незрячого самого без попередження;

- Навчити незрячого орієнтуватися по тактильній плитці в приміщенні або інших структурах елементах, які виконують функцію плитки.

Правила супроводження осіб з порушенням зору в інших громадських місцях:

- В кафе чи ресторані, за столом, бажано проінформувати незрячого, де знаходяться столові прилади, щоб він знайшов їх сам, а не давати їх в руки, те саме потрібно робити і з їжею, щоб людина розуміла що саме і де знаходиться на столі (в цьому гарно допомагає метод «годинникового циферблата»);

- Якщо в тарілці великий шматок їжі, то потрібно запитати у людини з порушенням зору, чи хоче вона, щоб їй допомогли порізати їжу на менші шматочки. Також, доречно запитувати чи потрібна допомога, щоб налити напій чи щось подати, якщо воно знаходиться далеко від неї;

- Коли ми відвідуємо магазин, і хочемо ознайомити незрячу особу з товаром, то підведіть особу до вітрини/прилавку і скеруйте її руки до відповідних товарів, щоб вона могла тактильно ознайомитись з ним;

- Дозволяйте особі з порушенням зору самостійно розраховуватись за покупки. Ви можете назвати ціну товару, а також навчити незрячого розпізнавати номінали купюр. В цьому нам може допомогти мобільний додаток «Cash Reade», який розпізнає і повідомляє номінал купюри, коли ми направляємо її на камеру [2];

- Відвідання туалету: якщо ви з незрячим однакової статі, то можете увійти разом та показати йому кабінку, розповісти як влаштований унітаз, як спускати воду, де умивальник, тощо; якщо ви різної статі, то попросіть про це іншу людину чи обслуговуючий персонал.

Тростина. Тактильна тростина, або як її ще називають – біла тростина, є символом людей з порушенням зору. Вона є одним з головних засобів, для людини з порушенням зору, які допомагають орієнтуватися та переміщуватись в просторі.

Під час вибору тростини, потрібно враховувати індивідуальні параметри особи (ріст, вагу), індивідуальні манери пересування, функціональність та відповідність експлуатаційним навантаженням.

Також потрібно враховувати гнучкість, довжину тростини, її вагу, матеріал з якого зроблена конструкція, типи з'єднань, та типи наконечників.

Навчання переміщення за допомогою тростини розпочинаємо з вибору маршруту, потім ми можемо зробити невеликий макет маршруту за допомогою конструкторів чи підручних матеріалів (бажано з урахуванням орієнтирів, таких як бордюри, сходи, паркани, тощо) і даємо людині спочатку вивчити його тактильно, а



потім беремо тростину в руки і навчаємо особу з порушенням зору правильно знаходити орієнтири (бордюри, паркани, сходи, тощо), також ми повинні навчити за допомогою тростини відрізнити поверхні по яким вона пересувається.

Для того щоб було зручніше орієнтуватися по різних поверхнях, можна застосовувати різні наконечники, які в тих чи інших умовах дадуть максимально достовірну інформацію про рельєфність цієї поверхні.

Є дуже багато видів наконечників для тростини, але починати потрібно з пальчикових, адже вони є найбільш чутливими, що допомагають відчувати зміни в структурі поверхонь, а також найменші нерівності, а потім переходити на наконечники, які відповідають місцевості, по якій пересувається особа з порушенням зору.

Слід урахувати, що орієнтування на одній і тій самій місцевості може змінюватися в залежності від пори року.

Крім пошуків орієнтирів також потрібно навчити правилам користування з тростиною в приміщеннях, в транспорті, та інших громадських місцях.

Електрогаджети. На сьогоднішній день, людством було вигадано та створено дуже багато пристроїв, програм та різних гаджетів, які дуже допомагають людям з порушенням зору.

Наприклад, в GPS-навігатори вбудовані голосові системи, які можуть супроводжувати незрячого протягом всього маршруту.

Для телефонів є вбудовані програми, які зчитують інформацію з екрану. Наприклад, в продукції, від компанії Apple, вбудований додаток «VoiceOver», який допомагає людям з поганим зором вправно користуватися технологіями цієї компанії. На Android стоїть інша програма, під назвою «Talkback».

Також для гарного орієнтування в місті, для людей з порушенням зору, були розроблені спеціальні Bluetooth-маячки, які сповіщають людину по телефону біля якого конкретно місця вона знаходиться [5].

Також, розроблені спеціальні навушники з кістковою провідністю звуку. Принцип дії цих навушників відрізняється від принципу дії звичайних навушників. Вони також бувають провідні та безпроводні, але вішаються вони на ділянку скроневої кістки. Звукові хвилі в них передаються не повітряним шляхом, а через скроневу кістку, минаючи барабанну перетинку потрапляють до внутрішнього вуха. Одним із головних переваг такого пристрою є те, що слуховий прохід залишається відкритим. Це значить, що крім того що людина може слухати певну інформацію в телефоні, вона може також сприймати зовнішній світ, адже слуховий прохід при цьому залишається відкритим. Прикладом таких засобів є навушники Rombica Fit X-01 [1].

Також є спеціальні електронні тростини, такі як електронна тростина RAY, та розумна тростина «Робін». Вони, за допомогою вібрацій або передання звукових сигналів через навушники, або передання інформації на дисплей Брайля, можуть сповіщати незрячого про предмети які знаходяться по переду, про відстань до них. Розумна тростина «Робін» також може розрізнити обличчя людей, фотографії яких попередньо були завантажено в базу даних тростини [3].



Як додатком, до звичайної тростини, є ультразвукові ліхтарі для незрячих, вони також використовуються для визначення перешкод які зустрічаються перед незрячим. Прикладом таких засобів є ультразвукові ліхтарі для сліпих Сонар-5УФ-В4 та Сонар-5УФ-В1 [4].

Також, на сьогоднішній день, є дуже багато програмних електронних, кухонних, тактильних та інших пристроїв, які полегшують життя людям з порушенням зору, але саме вище перелічені пристрої допомагають людям в орієнтуванні а також вони є важливими засобами, які попереджують падіння та травмування осіб з інвалідністю по зору.

Мнемосхеми. Для вивчення маршруту чи плану будинку можна використовувати тактильні мнемосхеми з шрифтом Брайля. Вони допоможуть дати повну картину людині з порушенням зору про планування місцевості чи будинку в якому він знаходиться, а також вони дадуть змогу покращити просторове орієнтування на вказаній місцевості, адже в людини вже буде сформоване уявлення про місцевість яку вона тактильно оглянула.

Планування будинку чи квартири. Дуже важливо підлаштовувати будинок чи квартиру, де проживає незряча людина, під неї. Адже це попередить падіння та травмування особи з порушенням . Потрібно дивитися, щоб покриття полу не було слизьким, щоб в будинку не було порогів та якихось виступі, через які можна перечепитись та впасти. Також потрібно слідкувати за тим, щоб всі речі були на своїх місцях, це допоможе людині не шукати щось потрібне їй по всій квартирі. Обов'язково слідкувати, щоб на проході не лежали дроти від електроприборів.

Висновки. Аналіз літературних джерел свідчить, що кількість людей з вадам зору постійно зростає. Проблеми із зором є одним з найбільш розповсюджених захворювань, які ведуть до зниження якості життя та втрати працездатності хворого.

Тому, потрібно навчати правильно орієнтуватись в просторі, давати нові знання та навчати користуватися засобами технічної реабілітації, за для попередження падіння та травмування, а також – покращення якості життя особи.

Перспективи подальших досліджень полягають у комплексній розробці програми ерготерапії для людей з порушенням зору з урахуванням клінічних проявів та індивідуальних особливостей.

Література:

1. *Internet* 5 лучших наушников с костной проводимостью звука [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://topnaushniki.ru/rejting/luchshie-naushniki-s-kostnoj-provodimostyu-zvuka> (дата звернення: 25.11.2020).
2. *Internet* Cash Reader Определитель Купюр [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.martindoudera.cashreader&hl=ru&gl=US> (дата звернення: 25.11.2020).



3. *Internet* Белые трости [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.istok-audio.com/catalog/tiflotekhnika/belye_trosti/ (дата звернення: 25.11.2020).

4. *Internet* Електронні прилади для орієнтування сліпих та слабозорих людей [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.trosti.com.ua/ua/electronic-devices/> (дата звернення: 25.11.2020).

5. *Internet* Украинский стартап разработал «Умный город» для слепых [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://igate.com.ua/news/15141-ukrainskij-startap-razrabotal-umnyj-gorod-dlya-slepyh> (дата звернення: 25.11.2020).

6. *Internet* Укрінформ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2342803-svit-vidznacae-miznarodnij-den-slipih.html> (дата звернення: 25.11.2020).

7. Методика сопровождения людей с ограничениями зрения : метод. Пособие / Е.В. Шингарева , И.А. Ярошенко, С.Д. Москалец и др. – Харьков, 28 с.