



# Как выбрать реабилитационный центр?

Памятка для пациентов и их близких

# Цели реабилитации

Прогноз восстановления — то, что волнует пациента и его родственников больше всего. Но если вам дадут точный прогноз и обещание — скорее всего, это манипуляция вашими желаниями и чувствами. В реабилитации принято ставить цели. Хорошая цель согласована с семьей и пациентом, интересна и нужна пациенту и максимально конкретна.



пройти 150 метров без опоры

удерживать стакан воды

самостоятельно принимать душ

подниматься по лестнице на 2 этаж



встанет и пойдет

выздоровеет

омолодится

станет как раньше

увеличит объём движения в руке

# Специалисты клиники

В реабилитации важна команда специалистов. Если кто-то обещает вам исцеление от израильского/немецкого/российского профессора и забрасывает титулами — это маркетинг. Эффективное восстановление зависит от состава команды специалистов и их совместной цели. Золотой стандарт мультидисциплинарной команды: врач-невролог, физический терапевт, эрготерапевт, логопед, нейропсихолог, медсестра и помощник по уходу.



работают в команде

ориентируются на мировые исследования

не боятся тяжёлых случаев



не взаимодействуют между собой

используют методы альтернативной медицины

ориентация на «звездных» врачей

# Как устроен день пациента

Расписание должно быть насыщенным и индивидуальным. Исследования показывают, что при активной реабилитации в первые три месяца после инсульта можно вернуть половину функций. Если пациент проводит день лёжа — это приведёт к осложнениям, а не к прогрессу.



индивидуальное расписание

4–6 часов занятий в день

прогулки с сопровождением



«выберите занятия на свой вкус»

только групповая терапия

пациент много лежит

# Принципы лечения

Какие подходы используют в клинике, как контролируют успешность реабилитации?



принципы доказательной медицины

партнерский подход и совместное принятие решений

вовлечение семьи

оценка результатов по международным шкалам



слово врача — закон

слово пациента — закон

методики с недоказанной эффективностью

субъективная оценка результата доктором

# Роботы

Роботами в реабилитации называют тренажеры, которые совершают движения за пациента. Качественные исследования, которые доказали бы эффективность роботов в восстановлении после травмы и инсульта, не проводились. Для того, чтобы вернуться движение, нужно чтобы пациент прикладывал к этому усилие. Вы не научитесь играть на пианино, если робот будет переставлять ваши пальцы по клавишам. В реабилитации – тот же эффект. Только постоянные занятия и вовлеченность пациента в процесс приводят к результату.



функциональные тренировки через важные для пациента бытовые навыки

индивидуальные занятия с физическим терапевтом

акватерапия

вертикализация



акцент на работе на тренажерах

роботы как замена физического терапевта

# Среда в клинике

Адаптирована ли клиника под нужды пациента? Реабилитационный центр — это место, после которого пациент выписывается домой. Очень важно, чтобы он был похож больше на дом или общественное пространство, и в то же время оставался больницей.



питание как часть реабилитации

дежурный врач круглосуточно

доступная среда

территория для прогулок

есть ухаживающий персонал

эргокухня

сопровождение родственника

оборудование для оказания экстренной помощи



наличие порогов, отсутствие пандусов и тревожных кнопок

«две медсестры на этаж»

стандартные больничные палаты

пациент один на один с бытовыми проблемами

посещение родственниками ограничено

# Стоимость реабилитации

Качественная ранняя реабилитация — дорогая услуга, и не может стоить дешевле 15 тыс. рублей в сутки. Бесплатную реабилитацию по ОМС лучше начать после того, как пройден интенсивный курс, потому что услуги по ОМС ограничены 10 днями и минимальным количеством процедур. Не теряйте время и ресурс организма в раннем периоде после травмы или инсульта!



стоимость курса известна заранее

в цену включен уход, медикаменты и расходные материалы

помогают найти дополнительное финансирование, сотрудничают с крупными фондами



не говорят конкретную сумму

просят большой депозит без обоснования

не работают с фондами

настаивают на ОМС



# Три сестры



Мы возвращаем простые радости

[three-sisters.ru](https://three-sisters.ru)

+7 499 488-66-89

tg: @threesistersru