

**И. В. ТИМОФЕЕВ**

Директор ГАУ «Институт дополнительного профессионального образования работников социальной сферы»

I. V. TIMOFEEV

Director of SAU "Institute of Comprehensive Professional Education of Social Workers"

**Е. В. ВОРОНОВА**

Директор Симуляционного центра Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

E. V. VORONOVA

Director of Simulation Center Under the City of Moscow Department of Labor and Social Protection of the Population

Обучение уходу на дому за пожилыми родственниками Homecare for Elderly Relatives Training

С 2022 г. в российской столице работает «Школа родственного ухода». Курирует проект Институт дополнительного профессионального образования работников социальной сферы Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Школа создана специально для того, чтобы помочь горожанам научиться в домашних условиях грамотно ухаживать за близкими, не способными полноценно заботиться о себе. Школа ориентирована и на тех, кто планирует стать опекуном своего близкого. В 2023 г. в Москве открыт новый Симуляционный центр, где все желающие могут освоить навыки ухода за близкими. Внедрение стационарозамещающих технологий в социальную сферу поможет ответить на запросы горожан и решить задачи по обеспечению достойных условий жизни для тех, кто нуждается в особом уходе и заботе.

Since 2022 the Russian Capital has been running the "Family nursing school". The project is under the supervision of the Institute of complimentary professional education of social workers under the City of Moscow Department of Labor and Social Protection of the Population. The School was specifically established in order to help citizens learn under home learning environment to skillfully assist their family members unable to take full care of themselves. The School activities are aimed at those willing to become guardians of their loved ones. In 2023 a new Simulation center was commissioned, where anyone so willing can master nursery skills of taking care of their relatives. Introduction of hospital-replacing technologies into the social sphere will cater to the citizens' requests and to solve the task of providing decent living conditions for those in need of special treatment and care.



Ключевые слова: социальные проекты, социальная защита, старшее поколение, дополнительное образование.

Key words: social projects, social protection, older generation, supplementary education.

Для цитирования: Тимофеев И. В., Воронова Е. В. Обучение уходу на дому за пожилыми родственниками // Вестник Университета Правительства Москвы. 2024. № 3. С. 23–29.

For citation: Timofeev I. V., Voronova E. V. Homecare for Elderly Relatives Training. *MMGU Herald*, 2024, no. 3, pp. 23-29. (In Russ.).

В российской столице создана экосистема учреждений Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, которые оказывают помощь маломобильным и немобильным людям, их родным и близким. Помимо традиционного обучения и регулярного повышения квалификации сотрудников социальной сферы, в секторе социальной защиты появился тренд на обучение родственников, самостоятельно заботящихся о своих близких. В обществе постепенно меняется отношение к уходу за людьми, которые из-за тех или иных нарушений здоровья не могут заботиться о себе самостоятельно. Прежде считалось, что оптимальный, а иногда и единственный вариант для таких людей – постоянное пребывание в стационаре. Сегодня достойная альтернатива этому пути – оставаться в семье, дома, в психологически комфортных условиях и получать при этом качественный уход от своих близких, которые прошли специальное доступное и бесплатное обучение. Образовательные курсы, профессиональная психологическая помощь и консультации специалистов по уходу доступны москвичам в нескольких столичных учреждениях.

Благодаря работе «Школы родственного ухода» снижается нагрузка на учреждения социального обслуживания

Пилотный проект по созданию системы долгосрочного ухода реализуется с 2019 г. [1] и позволяет реализовать идею «сохранения оптимального уровня жизни неспособных к самообслуживанию близких в окружении семьи» [3]. Ключевая задача проекта – позволить человеку продолжать пребывать в привычной домашней обстановке, получая полноценную заботу. Система ухода на дому подразумевает организацию обучающих курсов для горожан, которые не имеют профессионального образования в сфере ухода за маломобильными людьми. Такое обучение должно быть доступным и бесплатным. Задача обучающих организаций – работать системно и обеспечивать практическими знаниями, основанными на доказательной медицине.

В российской столице социальные работники, специалисты по реабилитации, по работе с семьями, руководители социальных учреждений и служб, персонал Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы на протяжении многих лет повышают квалификацию в Институте дополнительного профессионального образования работников социальной сферы города Москвы. В январе 2022 г. на базе этого учреждения была открыта «Школа родственного ухода» – специальный проект для горожан, не имеющих профессионального образования в области ухода. Это часть проекта по реализации в городе системы долгосрочного ухода на дому за жителями пожилого возраста и людьми с инвалидностью, нуждающимися в помощи и заботе. Благодаря работе «Школы родственного ухода» снижается нагрузка на учреждения социального обслуживания. При этом люди, нуждающиеся в уходе, могут оставаться в привычной комфортной обстановке дома, получая компетентную помощь близких.

Деятельность школы полностью соответствует вышеизложенной идее: учебный материал подготовлен профильными специалистами – экспертами института с использованием научных данных, а обучение проходит в удобном формате онлайн. «Школа родственного ухода» – городской сервис для горожан, который префектуры и управы могут уверенно рекомендовать жителям.

В команду школы входят специалисты по долгосрочному уходу и реабилитации, тренеры по уходу, эксперты по оказанию первой помощи, преподаватели, психологи, внешние эксперты из профильных организаций и социально ориентированных некоммерческих организаций.

Учебный материал представлен в виде онлайн-курсов по разным темам в формате видеоуроков, коротких тестов и доступных для скачивания дополнительных материалов. Любой желающий может подать заявку на сайте школы [5] либо на сайте Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы и получить доступ к образовательной онлайн-платформе или использовать

мобильное приложение. Каждый может обучаться в свободном режиме, находясь дома или во время поездки в общественном транспорте.

Основное преимущество «Школы родственного ухода» состоит в том, что любой может составить для себя собственный образовательный (развивающий) трек, отвечающий его личным запросам и подходящий в его конкретном случае. Человек может найти ответ на свой вопрос и не проходить обучение целиком. Сроки изучения онлайн-курсов не ограничены: после того как слушатель начнет обучение, он в любой момент может вернуться к интересующему блоку.

Онлайн-курс «Домашний уход за малоподвижным человеком» помогает научиться ухаживать, действовать уверенно и заботиться о близком с любовью и комфортом, сохраняя и собственные эмоциональные ресурсы.

Курс «Деменция: оценка, подходы, качество жизни» помогает поддержать достойный уровень жизни человека с когнитивными нарушениями. Курс «Опека и попечительство над совершеннолетними недееспособными и не полностью дееспособными гражданами», помимо основ ухода за близким в домашних условиях, освещает ключевые юридические процессы и рекомендован для прохождения всем, кто планирует стать опекуном для своего близкого. Курс «Средства реабилитации в уходе» предоставляет описание основных средств реабилитации,

рекомендации по их подбору, использованию в уходе и получению.

Недавно запущен партнерский проект с компанией «СберОбразование», на онлайн-площадке которого также представлены наиболее востребованные видеоролики и обучающие материалы, причем они доступны для бесплатного просмотра каждому пользователю.



Очные выездные занятия «Школы родственного ухода» проходят в центрах московского долголетия по всему городу

Есть и очные занятия [4] – их проводят специалисты Института дополнительного профессионального образования и партнеры проекта. Участники могут отработать практические навыки ухода в симуляционном классе в институте под руководством тренеров по долговременному уходу. Занятия проходят три-четыре раза в месяц. Участники проекта учатся проводить гигиенические процедуры, перемещать человека в кровати и за ее пределами, организовывать комфортное и безопасное пространство в квартире и т. д. Кроме того, слушатели могут посетить курс первой помощи и узнать базовые алгоритмы действий при неотложных состояниях – инфаркте, инсульте, сердечном приступе, научиться проводить сердечно-легочную реанимацию. Обучение происходит на интерактивных манекенах.



Очные занятия по оказанию первой помощи в «Школе родственного ухода» (фото предоставлены пресс-службой Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы)

Очные выездные занятия «Школы родственного ухода» проходят в центрах московского долголетия по всему городу. Эти занятия идут по заранее спланированному расписанию. Они, как правило, короткие и затрагивают конкретную узкую тему (например, помощь при кровотечении, основы эффективной коммуникации с подопечным или владение техническими средствами реабилитации).

Над созданием Симуляционного центра работала большая команда специалистов Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

Людям, отдающим много времени и сил близким, за которыми ухаживают, важно заботиться и о себе. Любой слушатель курса, помимо изучения учебного материала, может посещать очные занятия с психологами в институте и в центрах московского долголетия. Специалисты помогают улучшить собственное эмоциональное состояние и наладить отношения внутри семьи.

Во время очных и онлайн-встреч слушатели имеют возможность задавать профессионалам вопросы, касающиеся лично их самих, и обсуждать собственную ситуацию.

Проект развивается в том числе благодаря обратной связи от участников. Специалисты Института дополнительного профессионального образования подробно выясняют индивидуальную ситуацию каждого человека: какие трудности он лично испытывает в уходе, насколько давно заботится о близком, информацию о сопутствующих диагнозах родственника и т. д. На основании этих данных организаторы «Школы родственного ухода» определяют, каких знаний недостаточно, какие темы нужно еще затронуть, развивая образовательное пространство и насыщая его новым материалом.

В новом Симуляционном центре обучение доступно любому человеку, желающему получить профессию помощника по уходу

Помимо образовательных мероприятий, создано поддерживающее комьюнити для участников проекта – группы взаимоподдержки. Их встречи проходят очно и модерировются преподавателем, который играет роль равного консультанта. Общие правила для групп – конфиденциальность (анонимность), возможность высказаться каждому, расположение пришедших по кругу (это помогает создать доверительные отношения, так как участники видят друг друга и находятся в равных условиях), право промолчать (участники говорят только по собственному желанию). Посещение группы поддержки позволяет выговориться, справиться с тревогой и страхом, поделиться опытом и ценной информацией.

В июне 2023 г. в Москве открылось уникальное учреждение – Симуляционный центр по обучению уходу за людьми, нуждающимися в посторонней помощи. Основная его функция – обучение персонала стационарных социальных учреждений и горожан, которые самостоятельно ухаживают за пожилыми маломобильными родственниками. Центр был образован на базе Научно-практического геронтопсихиатрического центра.

Над созданием Симуляционного центра работала большая команда специалистов Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Предыстория центра началась в период преобразования психоневрологических интернатов (ПНИ) и пансионатов для ветеранов труда (ПВТ). Эти стационары стали базой для развития в 2018–2020 гг. учреждений нового типа – современных социальных домов и геронтологических центров. Кроме названных организаций, в столице действуют также два геронтопсихиатрических центра. Система ПНИ и ПВТ в Москве претерпела значительные изменения, так что теперь стационарные социальные учреждения стали комфортными пространствами с открытой планировкой, безбарьерной средой и дружелюбной атмосферой. Жители разных учреждений могут общаться друг с другом и ощущать себя частью общества. Слово «дом» в наименовании «социальный дом» присутствует неслучайно. Концептуальной основой

реформы стала идея о том, что люди, которые живут в стационарах, не нуждаются в жестких контроле и опеке. Вместо этого они получают поддержку в той степени, в которой она необходима, сохраняя имеющиеся навыки самообслуживания. Одновременно качественный уход и искреннюю заботу можно ожидать от сиделок и медицинских сестер в том случае, если они правильно подготовлены и сами получают внимание и заботу.

В 2021 г. в 11 учреждениях стационарного социального обслуживания было открыто 11 симуляционных классов – учебных комнат, где началась реализация образовательной программы «Помощник по уходу». В ее основе – философия работы социальных домов с опорой на инновационные стандарты ухода, разработанные в центре компетенций Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Все 11 классов были разработаны на основе концепции симуляционного обучения и созданы по единому стандарту домов-интернатов нового типа [2]. В классах полностью смоделированы обстановка, устройство и оснащение комнаты жителя современного стационарного социального учреждения. В этих симуляционных классах помощников по уходу обучали правильно ухаживать за пожилыми маломобильными людьми, за теми, кто имеет ментальные особенности, а также за людьми с когнитивными нарушениями. При составлении программы учитывался лучший отечественный и зарубежный опыт, приобретенный в ходе многолетнего обмена практиками с многочисленными учреждениями по всему миру, в том числе техники паллиативной помощи.

С 2021 г. по июнь 2023 г. столичная система ухода существовала в таком формате, совершенствуя методологию и образовательные подходы, отыскивая наиболее эффективные приемы обучения помощников по уходу. В новом Симуляционном центре обучение доступно любому человеку, желающему получить профессию помощника по уходу. Всем успешным выпускникам программы выдается документ установленного образца о получении образования по профессиональному стандарту.



Интерьер в Симуляционном центре (фото предоставлено пресс-службой Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы)

Очень важно, что Симуляционный центр работает круглосуточно. Здесь проводятся занятия и для людей, которые не планируют получить сертификат об образовании, а ухаживают за своими близкими и хотят научиться делать это правильно.

Команда центра также проводит короткие тренинги, придуманные специально для тех, кто не может выделить много времени на учебу, так как уже ухаживает за близким. Тренинги индивидуальны – они ориентированы на конкретную ситуацию, в которой оказался человек, пришедший за помощью и консультацией. В обучении нет отдельных теоретических занятий – весь материал усваивается в ходе практики. В процессе обучения проигрываются реальные ситуации, в которых оказывался помощник по уходу или человек, ухаживающий за маломобильным пожилым родственником.



В Симуляционном центре учат рациональному расходованию сил, психологической самопомощи и бережному отношению к себе

Нередко родственники приходят в центр, имея большое желание помочь своему близкому, но не понимая, в какой именно помощи он нуждается. Обычно в таких случаях люди стремятся окружить родственника всесторонней и даже излишней заботой, не давая ему делать то, с чем он мог бы справляться сам. Такой подход не полезен, так как вызывает избыточную физическую и психологическую нагрузку на ухаживающего, приводя его к переутомлению и в конце концов к выгоранию. Поэтому в Симуляционном центре учат рациональному расходованию сил, психологической самопомощи и бережному отношению к себе.



Комната для обучения уходу за лежачим пациентом в стационаре (фото предоставлено пресс-службой Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы)

Первое, что, как правило, требуется посетителю Симуляционного центра, – это чтобы выслушали его историю. Поэтому сотрудники центра не только обучают навыкам ухода, но с каждым посетителем беседуют индивидуально, оказывают ему психологическую поддержку, объясняют, в какие органы нужно обращаться для оформления документов, льгот и выплат. Самое главное – здесь учат ухаживающих родственников не заменять своей опекой функции, сохранившиеся у человека, и не доводить себя до состояния выгорания.

За три года в симклассах и симцентре обучено около 3,5 тыс. специалистов – примерно 1,5 тыс. помощников по уходу и почти 2 тыс. медицинских сестер, врачей и других сотрудников. Традиционно здесь обучают практикам ухода за взрослыми людьми. Однако сейчас уже обучаются специалисты по уходу за детьми-инвалидами из дома социального обслуживания «Обручевский», и практики адаптированы к этой возрастной



«Комната ошибок» в Симуляционном центре (фото предоставлено пресс-службой Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы)

категории. Еще один готовящийся поток – помощники воспитателей, которые ухаживают за подопечными в Центре социальной поддержки и реабилитации детей-инвалидов имени Г. И. Россоломо.

Надо отметить, что обучение проходит не только линейный персонал, но и директора, начальники медицинских служб, главные медсестры, причем их занятия тоже практические и строятся точно так же, как и у сиделок. Одни обучающиеся выступают в роли маломобильных или немобильных людей, а другие – в роли специалистов по уходу и сами на собственном опыте опробуют все процедуры: от бритья и мытья головы лежа до кормления, поения и одевания. Такой способ обучения обеспечивает и помощникам по уходу, и руководству наилучшую обратную связь от тех, на кого направлена их забота. Это повышает вовлеченность в образовательный процесс и дает возможность почувствовать на себе то, что испытывает человек, нуждающийся в уходе. Например, для обучающихся имеются специальные костюмы, имитирующие мироощущение и сниженные физические возможности пожилого человека. Есть и обучение на очень реалистичных манекенах, поверхность которых имитирует кожу живого человека. Этот осязательный тест – прикосновения к телу пожилого человека – первый для тех, кто приходит учиться на специалиста по уходу.

В симцентре нет выставочных зон, демонстрационных залов – каждый предмет оборудования и каждый метр помещений, включая стены с философскими высказываниями-надписями и ступени лестниц, несут функциональную обучающую и развивающую нагрузку.

Работает зал, оборудованный не только современными средствами реабилитации, но и особыми видами покрытий, воспроизводящими травяную, каменную и ледяную поверхности. Сделаны они для того, чтобы научиться подбирать реабилитационные средства для перемещения по дому и на улице. Кроме того, присутствуют и уникальные приспособления – ступенькоходы, помогающие маломобильному человеку без посторонней помощи спускаться и подниматься по лестницам.

Имеется так называемая «комната ошибок» – помещение, напоминающее «бабушкину квартиру» советских времен. Здесь подробно объясняют, какие ошибки допущены при организации жилого пространства, от каких привычных предметов следует ограждать человека с диагнозом «деменция». Учат грамотно оборудовать пространство в комнате пожилого человека, чтобы ему было спокойно, комфортно и безопасно.

В обучении работников социальных домов и геронтоцентров важны далеко не только профильные знания и умения, следование инструкциям и стандартам. Каждый помощник по уходу и каждая медицинская сестра должны освоить профилактику профессионального выгорания. Эти навыки изучают на

каждом занятии, посвященном уходу. Работа помощника по уходу – это большие физические нагрузки и эмоционально тяжелый труд, поэтому сотрудникам центров необходимо научиться постоянно заботиться о себе. Нужно уметь правильно использовать техники ухода, чтобы поддерживать нормальное физическое состояние, знать и применять по отношению к себе психологические приемы, чтобы сохранить психическое здоровье. Установка «специалист должен быть высококлассным» заменяется установкой «вы должны себе» – в этом случае эффективнее всего формируются профессиональные навыки, находятся силы для трудовых свершений и непреходящее желание помогать ближнему.



ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 29.12.2023 № 902 «О реализации в Российской Федерации в 2024 году пилотного проекта по созданию системы долговременного ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами, нуждающимися в уходе, в рамках федерального проекта «Старшее поколение» национального проекта «Демография». Режим доступа: СПС «КонсультантПлюс».
2. СП 145.13330.2020 «Дома-интернаты. Правила проектирования» // Приказ Минстроя России от 23.12.2020 № 849/пр. Режим доступа: СПС «КонсультантПлюс».
3. Государственная программа города Москвы «Социальная поддержка жителей города Москвы» // Постановление Правительства Москвы от 21.03.2023 № 460-ПП. Режим доступа: СПС «КонсультантПлюс».
4. В «Школе родственного ухода» открыты очные практические занятия // Официальный портал Мэра и Правительства Москвы: [сайт]. 13.07.2022. URL: <https://www.mos.ru/news/item/109853073> (дата обращения: 21.07.2024).
5. Школа родственного ухода // Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы: [сайт]. URL: <https://dszn.ru/family-care> (дата обращения: 21.07.2024).

REFERENCES

1. Order of the Ministry of Labor and Social Protection of the Russian Federation of 29.12.2023 No. 902 "On the Implementation in the Russian Federation in 2024 of a Pilot Project to Create a Long-Term Care System for Elderly Citizens and Disabled People in Need of Care, within the Framework of the Federal Project "Older Generation" of the National Project "Demography". Available at: "ConsultantPlus". (In Russ.).
2. SP 145.13330.2020 "Nursing Homes. Design Rules". Order of the Ministry of Construction of Russia of 23.12.2020 No. 849/pr. Available at: "ConsultantPlus". (In Russ.).
3. State Program of the City of Moscow "Social Support for Residents of the City of Moscow". Resolution of the Government of Moscow of 21.03.2023 No. 460-PP. Available at: "ConsultantPlus". (In Russ.).
4. In-Person Practical Classes Are Now Open at the School of Family Care. The Mayor and the Government of Moscow Official Portal: [website], 13.07.2022. Available at: <https://www.mos.ru/news/item/109853073> (accessed on 21.07.2024). (In Russ.).
5. School of Family Care. The City of Moscow Department of Labor and Social Protection of the Population: [website]. Available at: <https://dszn.ru/family-care> (accessed on 21.07.2024). (In Russ.).