

Возрождение после ампутации

Дмитрий Нестеров занимается реабилитацией людей уже более семи лет. Он пришел в социальную работу волей случая, попробовал себя в новом деле и остался. Для него эта профессия – про творчество, личный рост и помощь, которая так нужна людям, попавшим в беду. 8 июня, в День социального работника, мы решили рассказать его историю.

НА «ДО» И «ПОСЛЕ»

– Раньше я занимался ремонтными работами – потолки натягивал, входные группы делал и так далее. Спортом занимался всю жизнь. Это было мое хобби. Если я не на работе, значит, я в зале. Все время проводил либо на работе, либо на тренировках, либо дома, – рассказывает Дмитрий.

Его жизнь изменилась из-за болезни – после закупорки сосудов ноги начался некроз, и врачи приняли решение об ампутации. Дмитрий, несмотря на инвалидность, решил не бросать спорт.

– Я пришел в центр адаптивной физкультуры для личной реабилитации. Тренеры, которые здесь готовят спортсменов с травмами опорно-двигательного аппарата, присмотрелись ко мне, предложили выступить на областных соревнованиях. Я сомневался, потому что еще не полностью восстановился, – вспоминает Дмитрий. – Решил попробовать, и с первого подхода стал чемпионом по пауэрлифтингу.

Специалисты центра адаптивной физкультуры отметили успехи Дмитрия и предложили ему пройти обучение на реабилитолога в колледже

сдал сам, практически не готовился. Во время обучения постоянно общался с преподавателями – мне хотелось узнать как можно больше.

Во время обучения Дмитрия пригласили на работу в комплексный центр социального обслуживания населения.

НОВЫЙ СМЫСЛ – ПОМОГАТЬ ДРУГИМ

Новая профессия сразу понравилась Дмитрию. Он стремительно развивался, много читал, старался получить как можно больше опыта.

– Я быстро почувствовал, что я на своем месте, – делится Дмитрий. – Здесь есть момент творчества – пробовать разные методы реабилитации, собирать информацию, консультироваться с коллегами. Всегда приятно и радостно видеть результаты подопечных.

На реабилитации много разных клиентов – молодые люди после тяжелых травм, люди с хроническими заболеваниями, пожилые люди, перенесшие инсульты. Самым младшим пациентам Дмитрия по 18 лет, самому старшему было 94 года.

– Первый клиент у меня был с переломом позвоночника после падения. Он был наполо-



после начала занятий. В итоге он встал на ноги через три месяца. Сейчас он живет самостоятельно, водит машину, – рассказывает Дмитрий.

Первая и самая главная цель реабилитации, считает Дмитрий, – вернуть человеку самостоятельность. Работа всегда начинается с навыков само-

– Была одна женщина после инсульта, мы работали с ней три года. Она научилась вставать, умываться, разогревать еду. Это самый важный момент, – уверен Дмитрий. – Сейчас на реабилитации есть парень, ему 30, и у него сломана шея. У него из близких только пожилая мама. Наша главная задача – сделать все, чтобы он смог себя обслужить. Иначе, если что-то случится с мамой, он отправится в интернат.

Многие клиенты на навыках самообслуживания не останавливаются. Они продолжают работать над своим телом – кто-то занимается сам, другие предпочитают посещать тренировки в центре адаптивной физкультуры.



– Успех реабилитации во многом зависит от желания человека, от его готовности работать через боль, – считает Дмитрий. – Я занимался с молодым человеком, и в какой-то момент мне начинает казаться, что я делаю что-то не так. Результата нет. В какой-то момент мы садимся поговорить, и парень признается, что его нынешняя ситуация устраивает – его кормят, за ним ухаживают. И ему больше ничего не надо. Получается, время и силы были потрачены зря.

Такое, к сожалению, бывает – люди даже не с самыми тяжелыми травмами из-за нежелания, страха перед трудностями или неуверенности в себе обрекают себя на жизнь в четырех стенах. Но много и тех, кто готов бороться за свою жизнь и свободу передвижения, несмотря ни на что.

– К лежащей женщине пришел как-то на консультацию, а ее трясет. Говорит мне: «Я боюсь, что вы от меня откажетесь». К ней приходили специалисты, а потом пропадали. Но я не имею права отказать, – делится Дмитрий. – Через месяц женщина пошла. Навыки самообслуживания мы ей вернули.

Бывает и такое, что в восстановление человека не верит никто – ни врачи, ни близкие. Дмитрий не боится и таких случаев.

– Был пациент с оскольчатой переломом обеих ног. Переломы собрали, но реабилитацию провели неправильно – мышцы атрофировались, ходить человек не может. Врачи разводят руками, – вспоминает Дмитрий. – Я посмотрел и понял, что можно помочь, хотя в это не верили даже мои коллеги. Мы работали и во время пандемии – созванивались и занимались по телефону. В какой-то момент он встал на ходунки и пошел. Сейчас он выписался, живет на съемной квартире, продолжает заниматься, мы регулярно созваниваемся.

Кроме желания самого человека восстановиться, немалую роль играет и включенность в реабилитацию его близких.

– Самое сложное – близким объяснить, что важно их личное участие. По-другому это не работает, или может тянуться очень долго. Задача близких – запоминать манипуляции, которые я показываю, и обязательно повторять их самостоятельно, – уточняет Дмитрий.

Иногда близкие буквально дежурят у кровати человека.

Важно, насколько это возможно, сделать такое дежурство временным.

– Была одна женщина пожилого возраста после инсульта. Ее семья обратилась за помощью быстро, у нее даже инвалидности еще не было, и на обслуживании она не числилась – я к ней в свой обеденный перерыв ездил. У женщины было три сестры, они за ней ухаживали, менялись сутки через трое. Я их обучал манипуляциям, и они занимались по несколько раз в день – через каждые пару часов. Через месяц женщина пошла, – рассказывает Дмитрий.

Кроме основной деятельности, Дмитрий состоит в городской общественной комиссии. Он старается сделать все от него зависящее, чтобы улучшать доступную среду в городе.

– Многим людям уже сделали пандусы в подъездах, поручни специальные, одному молодому человеку даже сделали электрический подъемник в старом доме. Для людей это бесплатно, администрация города в этом направлении работает очень хорошо, – считает Дмитрий. Дворовые территории тоже обустраиваются с учетом доступной среды, чтобы и люди с инвалидностью, пожилые люди, мамы с колясками могли пройти.

Несмотря на свою инвалидность, Дмитрий благодарен болезни – его жизнь действительно изменилась до неузнаваемости.

– После ампутации много нового пришло в мою жизнь.

Все изменилось – у меня теперь есть любимая и важная работа, у меня появилась семья, – делится Дмитрий. – Я как будто возродился.

В социальной работе много людей, готовых помогать, много людей, которые отдают себя работе до последней капли. Благодаря им каменцы, оказавшиеся в сложных жизненных ситуациях, никогда не останутся один на один со своей бедой. Мы поздравляем с праздником этих смелых и трудолюбивых людей. С Днем социального работника!

Ксения АНДРЕЕВА.

Фото предоставлены Дмитрием НЕСТЕРОВЫМ