

# Резилиенс-гимнастика в паллиативной помощи

А.Н. Ильницкий<sup>1</sup>, И.С. Носкова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России

<sup>2</sup>АНО «Научно-исследовательский медицинский центр «Геронтология»

e-mail: a-ilynitski@yandex.by

## Информация об авторах:

1. Андрей Николаевич Ильницкий, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой терапии, гериатрии и антивозрастной медицины Академии постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, a-ilynitski@yandex.by, <https://orcid.org/0000-0002-1090-4850>

2. Ирина Сергеевна Носкова, руководитель отдела по связям с общественностью АНО «Научно-исследовательский медицинский центр «Геронтология», irinasergeevna-1991@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2193-2192>

## Резюме

В статье рассматривается комплекс упражнений, которые воздействуют не только на физическую, но и на умственную активность, тем самым способствуя обеспечению должного уровня когнитивной профилактики, так необходимой для паллиативной помощи. Этот комплекс упражнений называется резилиенс-гимнастика. В переводе с официального русскоязычного эквивалента resilience (резилиенс) означает возрастная жизнеспособность. Впервые суть нового подхода в паллиативной помощи заключается не в акценте на борьбу с болезнями, а на формирование позитивных смыслов здоровья, которые заключаются в профилактике болезней, улучшении психологического состояния и эстетического здоровья.

**Ключевые слова:** паллиативная помощь, возрастная жизнеспособность, резилиенс-гимнастика, пожилой.

**Для цитирования:** Ильницкий А.Н., Носкова И.С. Резилиенс-гимнастика в паллиативной помощи. Медицинская сестра. 2021; 1 (23): 44–48. DOI: <https://doi.org/10.29296/25879979-2021-01-09>

## Resilience-gym in palliative care

A.N. Ilnitski, I.S. Noskova

### Information about the author:

1. Andrei N. Ilnitski, Grand Ph. D., Professor, Head (Internal Diseases, geriatrics and anti-aging medicine Department, Postgraduate Education Academy under the Federal State Budgetary Unit «Federal Scientific and Clinical Center for Specialized Medical Assistance and Medical Technologies of the Federal Medical Biological Agency», a-ilynitski@yandex.by. <https://orcid.org/0000-0002-6534-1362>

2. Irina S. Noskova, Head of Public Relations Department, Independent non-profit organization «Research Medical Centre «GERONTOLOGY», irinasergeevna-1991@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2193-2192>

## Abstract

The article presents original method of exercises that affect physical and mental activity, there by contributing to the proper level of cognitive prevention, so necessary for palliative care. This set of exercises is called «Resilience-gym». For the first time, the essence of the new approach in palliative care is not to focus on the fight against diseases, but on the formation of positive meanings of health, which consist in the prevention of diseases, improving the psychological state and esthetic health.

**Key words:** palliative care, resilience, resilience-gymnastics, elderly age.

**For citation:** Ilnitski A.N., Noskova I.S. Resilience-gym in palliative care. The Nurse, 2021; 1 (23): 44–48. DOI: <https://doi.org/10.29296/25879979-2021-01-09>

Паллиативный уход представляет собой подход, который улучшает качество жизни пациентов и их семей, столкнувшихся с проблемой, связанной с угрожающими жизни заболеваниями, путем предотвращения и облегчения страданий посредством раннего выявления, грамотной оценки, лечения боли и других проблем, физических, психосоциальных и духовных. Основные факты по данным исследований Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) заключаются в следующем: в основе паллиативной помощи лежит междисциплинарный подход, в процесс оказания которой вовлекаются и сам пациент, его родные и общественность. Основной концепцией паллиативной помощи является удовлетворение нужд пациента, где бы он ни получал такую помощь, дома или в больнице. Оказание данной помощи на раннем этапе сокращает ненужные госпитализации и использование медицинских служб. Паллиативная помощь утверждает жизнь и отношение к смерти как к естественному процессу; не имеет намерений ни отсрочить, ни приблизить наступление смерти. Ее задачей является обеспечить, насколько это возможно, лучшее качество жизни пациента до самого конца. Противодействие страданиям предполагает решение вопросов, выходящих за рамки физических симптомов. Паллиативная медицинская помощь получила

**Резилиенс-гимнастика для улучшения памяти и ассоциативного мышления (общие положения)**

- Комбинация физической и умственной активности.
- Приводимые упражнения являются базисом, который может модифицироваться в зависимости от статуса тренируемых (усложняться, упрощаться, дополняться).
- Системность и регулярность занятий.
- Тренировки могут проводиться как в групповом, так и индивидуальном режимах.
- Желательно от тренировки к тренировке наращивать темп упражнений – это будет способствовать увеличению аэробной активности.
- При выполнении упражнений можно использовать гантели или утяжелители – это полезно для анаэробной активности.
- Для людей с ослабленным или особенным здоровьем данные упражнения можно модифицировать.

**Упражнение 1 «Введение»**

- Цель – провести разминку.
- Методика. Ходьба на месте.

**Упражнение 2 «Знакомство»**

- Цель – адаптировать тренера и тренирующихся друг к другу.
- Методика. Тренер проговаривает и показывает упражнения, а тренируемый должен их повторить.
- Вводные слова тренера: «Сейчас я буду упражнение проговаривать и показывать, а Вы будете делать то, что я говорю и показываю».

**Упражнение 3 «Разрыв–1»**

- Методика. Тренер проговаривает одни команды, а показывает другие, а тренируемый должен выполнять команды, которые тренер проговаривает.
- Цель – вызвать когнитивную стимуляцию путем разделения восприятия слуховым и зрительным анализатором.
- Вводные слова тренера: «Сейчас я буду упражнение проговаривать и показывать, а вы будете делать то, что я говорю».

**Упражнение 4 «Разрыв–2»**

- Методика. Тренер проговаривает одни команды, а показывает другие, а тренируемый должен выполнять команды, которые тренер показывает.
- Цель – вызвать когнитивную стимуляцию путем разделения восприятия слуховым и зрительным анализатором.
- Вводные слова тренера: «Сейчас я буду упражнение проговаривать и показывать, а вы будете делать то, что я показываю».

**Упражнение 5 «Зеркало простое»**

- Методика. Тренер показывает упражнение, а тренируемый выполняет его, представляя себя зеркальным отображением тренера.
- Цель – развивать пространственное воображение.
- Вводные слова тренера: «Я буду показывать упражнения, а Вы будете их повторять, представляя себя моим зеркальным отображением, то есть если я поднимаю свою правую руку, то Вы поднимаете свою левую руку».

### Упражнение 6 «Незеркало простое»

- Методика. Тренер показывает упражнение, а тренируемый выполняет его одноименной тренеру стороной.
- Цель – развивать пространственное воображение.
- Вводные слова тренера: «Я буду показывать упражнения, а вы будете их повторять, выполняя одноименной стороной, то есть если я поднимаю свою правую руку, то Вы поднимаете свою правую руку».

### Упражнение 7 «Зеркало сложное»

- Методика. Тренер показывает упражнение, состоящее одновременно из двух элементов, а тренируемый выполняет его, представляя себя зеркальным отображением тренера.
- Цель – развивать пространственное воображение.
- Вводные слова тренера: «Я буду показывать упражнения, а вы будете их повторять, представляя себя моим зеркальным отображением, то есть если я поднимаю свою правую руку, а левую ставлю на пояс, то Вы поднимаете свою левую руку, а правую ставите на пояс».

### Упражнение 8 «Незеркало сложное»

- Методика. Тренер показывает упражнение, состоящее одновременно из двух элементов, а тренируемый выполняет его ей одноименной стороной.
- Цель – развивать пространственное воображение.
- Вводные слова тренера: «Я буду показывать упражнения, а Вы будете их повторять своей одноименной стороной, то есть если я поднимаю свою правую руку, а левую ставлю на пояс, то вы поднимаете свою правую руку, а левую ставите на пояс».

### Упражнение 9 «Простая математика»

- Методика. Каждое упражнение соответствует определенной цифре, тренер называет цифру, а тренируемый выполняет соответствующее упражнение.
- Цель – развивать ассоциативное мышление.
- Вводные слова тренера: «На счет один надо встать на носках и вернуться в исходное положение, на счет два надо неглубоко присесть и вернуться в исходное положение, на счет три надо ударить ладонями впереди себя, на счет четыре – позади себя».

### Упражнение 10 «Сложная математика»

- Методика. Каждое упражнение соответствует определенной цифре, тренер называет математическое действие, а тренируемый должен сделать в уме вычисление и выполнить соответствующее полученному результату упражнение.
- Цель – развивать ассоциативное мышление.
- Вводные слова тренера: «Я буду озвучивать математическое действие, а вы в уме решите его и получите определенную цифру. Надо будет выполнить действие, соответствующее полученной цифре. На счет один надо встать на носках и вернуться в исходное положение, на счет два надо неглубоко присесть и вернуться в исходное положение, на счет три надо ударить ладонями впереди себя, на счет четыре – позади себя».

### Упражнение 11 «Дни недели»

- Методика. Каждое упражнение соответствует определенной цифре, а цифра – дню недели (один – понедельник, два – вторник и т.д.). Тренер называет день недели, а тренируемый переводит ее в уме в цифру и выполняет соответствующее упражнение.
- Цель – развивать ассоциативное мышление.
- Вводные слова тренера: «Каждое упражнение соответствует определенной цифре, а цифра – дню недели (один – понедельник, два – вторник и т.д.). Я буду называть день недели, а вы ее в уме переведете в цифру. На счет один надо встать на носках и вернуться в исходное положение, на счет два надо неглубоко присесть и вернуться в исходное положение, на счет три надо ударить ладонями впереди себя, на счет четыре – позади себя».

**Упражнение 12 «Высшая математика»**

- Методика. Каждое упражнение соответствует определенной цифре, а цифра – дню недели (один – понедельник, два – вторник и т.д.). Тренер называет математическое действие из дней недели, а тренируемый переводит результат в уме в цифру и выполняет соответствующее упражнение.
- Цель – развивать ассоциативное мышление.
- Вводные слова тренера: «Каждое упражнение соответствует определенной цифре, а цифра – дню недели (один – понедельник, два – вторник и т.д.). Я буду называть математическое действие из дней недели, а Вы в уме будете проводить вычисление, переводя результат в цифры. На счет один надо встать на носки и вернуться в исходное положение, на счет два надо неглубоко присесть и вернуться в исходное положение, на счет три надо ударить ладонями впереди себя, на счет

**Упражнения 13–16**

- **Упражнение 13. «Простая математика по-английски».**  
Соответствует упражнению 9. Цифры произносятся по-английски.
- **Упражнение 14. «Сложная математика по-английски».**  
Соответствует упражнению 10. Цифры произносятся по-английски.
- **Упражнение 15. «Дни недели».**  
Соответствует упражнению 11. Дни недели произносятся по-английски.
- **Упражнение 16. «Высшая математика по-английски».**

**Упражнение 17 «Брэйнд сторм»**

- Соответствует упражнению 12.  
Только цифры соответствуют не дням недели, а разнообразным явлениям природы, а тренируемый сам должен провести ассоциацию, например, тренер произносит «количество времен года», а тренируемый понимает, что это «четыре» и ударяет ладонями позади себя, или тренер произносит «количество цветов радуги минус среда», а тренируемый ассоциирует количество цветов радуги с цифрой «7», среду с цифрой «три», проводит действие  $7-3=4$  и ударяет ладонями позади себя и т.д.

**Упражнение 18 «Соревнование»**

- Методика. Группа разбивается на две команды. Перед каждой командой имеется дорожка, дорожки идут параллельно друг другу. Вдоль каждой дорожки на равном расстоянии друг от друга устанавливается по три предмета, каждый из которых соответствует какому-то действию, например «стул» - «присесть», «лист бумаги» - подпрыгнуть и т.д. Но расположение предметов на каждой дорожке по ходу движения различное, например для первой команды – «стул – бумага – стул», для второй «бумага – бумага – стул». Представители каждой команды должны синхронно, не опережая друг друга начать движение вдоль своей дорожки, останавливаясь у каждого предмета, и глядя в глаза друг другу делают соответствующее действие.
- Цель – развивать навыки коммуникаций.
- Вводные слова тренера: Полностью описывает методику упражнения.

**Упражнение 19 «Обратный отсчет»**

- Тренер назначает своего помощника из числа тренируемых.
- Тренируемый выбирает любое из упражнений, представленных на занятии (кроме 1 и 2), и в роли тренера проводит его с группой.
- Помощник тренера также может предложить свою модификацию любого из упражнений.

**Упражнение 20 «Расслабление»**

- Цель – расслабиться после занятия.
- Методика. Ходьба на месте с произвольными разнообразными движениями руками и осторожными вращениями шеи в разных направлениях.



недвусмысленное признание в рамках права человека на здоровье, включая в себя весь спектр ухода – медицинский, медсестринский, психологический, социальный, культурный и духовный. Данный целостный подход, который включает в себя все эти аспекты ухода, является правильной медицинской практикой и необходим в паллиативной помощи. [1]

В связи с имеющимся официальным документом ВОЗ под названием «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья» нами были сделаны выводы, что данных рекомендаций будет не вполне достаточно для обеспечения должного уровня когнитивной профилактики в оказании паллиативной помощи. Приведем выдержки из этого документа, в котором говорится что все взрослые люди делятся на 2 группы: 18–64 года и 65 лет и старше. «1. Взрослые люди в возрасте 18–64 лет должны заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, или выполнять упражнения по аэробике высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю, или эквивалентный объем физической активности средней и высокой интенсивности. 2. Упражнения по аэробике следует выполнять сериями продолжительностью не менее 10 минут. 3. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья взрослые люди должны увеличивать время выполнения упражнений аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или выполнять занятия аэробикой высокой интенсивности до 150 минут в неделю, или эквивалентный объем физической активности средней и высокой интенсивности. 4. Силовые упражнения следует выполнять с задействованием основных групп мышц 2 и более дней в неделю» [2].

Отличия физической активности в возрасте 65 лет и старше, заключаются лишь в том, что пожилые люди должны выполнять упражнения на равновесие и предотвращение падений 3 и более дней в неделю и если пожилые люди не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, им следует выполнять упражнения, соответствующие их возможностям и состоянию здоровья [2].

Поэтому мы разработали авторскую резилиенс-гимнастику, которая будет способствовать не только улучшению физической активности, но и будет способствовать улучшению памяти и ассоциативного мышления [3].

С официального русскоязычного перевода resilience (резилиенс) означает возрастная жизнеспособность [4-5]. Суть нового подхода заключается в том, что впервые акцент делается не на

борьбу с заболеваниями, а на формирование самостоятельной эффективной их профилактики, улучшения психологического состояния и улучшения эстетического здоровья человека.

В резилиенс-гимнастику включены пять направлений: 1) упражнения на обеспечение аэробной активности; 2) упражнения на обеспечение анаэробной активности; 3) упражнения на стабилизацию функции баланса; 4) упражнения на протекцию когнитивных функций; 5) дополнительные практики, необходимые по определенному состоянию здоровья индивидуума. Каждый комплекс упражнений включает в себя комбинацию физической и умственной активности. Упражнения могут модифицироваться в зависимости от статуса тренируемых (усложняться, упрощаться, дополняться). Важной является системность и регулярность занятий. Тренировки могут проводиться как в групповом, так и индивидуальном режимах. Необходимо с каждой последующей тренировкой наращивать темп упражнений, использовать гантели или утяжелители.

**Заключение.** Резилиенс-гимнастика это новый профилактический подход в паллиативной помощи, который заключается в мультимодальном применении методик, которые в свою очередь влияют на разные системы и органы в организме человека, тем самым благоприятно воздействуя на профилактику различных заболеваний, предотвращению падений, профилактике депрессии и нарушений когнитивных функций.

Применение резилиенс-гимнастики в будущем обеспечит тот самый мультимодальный подход для максимального восстановления и укрепления функциональности человека в рамках оказания паллиативной помощи.

#### Литература

1. Клеминсон Б. Введение в паллиативную помощь. Пер. с англ. О. Цейтлиной, Е. Бакуниной; под ред. Д.В. Невзоровой. — М.: Благотворительный фонд помощи хосписам «Вера», 2017.
2. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – ВОЗ: Женева, 2010. – 58 с.
3. Troughkova Zhuravleva N. Intelligence Gym. EuGMS Congress, September, 16-18, 2015, Oslo. – EuGMS: Oslo, 2015 [https://www.eugms.org/2015.html. – Programms of Abstracts and Reports].
4. Ильницкий А.Н., Процаев К.И., Матейовска-Кубешова Х., Коршун Е.И. Возрастная жизнеспособность в геронтологии и гериатрии (обзор). Научные результаты биомедицинских исследований. 2019, т.5, №4, с. 102-116.
5. Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes (ed. B. Resnick, L.P. Gwyther, K.A. Roberto). Springer, 2018. 433 p.