

## LIETUVOS AKTYVIOS REABILITACIJOS ASOCIACIJOS 2018 M. VEIKLOS ATASKAITA

Lietuvos aktyvios rehabilitacijos asociacija 2018 m. įgyvendino šias veiklas:

1. Neįgaliųjų asociacijų veiklos rėmimo projektą, finansuojamą Neįgaliųjų reikalų departamento prie SAMD (finansavimo suma – 17423 Eur), Bendras naudą (paslaugas) gavusių asmenų (pagal bendrą nesikartojantį asmenų sąrašą) skaičius 300 iš jų neįgaliųjų - 280:

**1.1. Neįgaliųjų mokomieji seminarai savivaldybėse ir metodinė pagalba nariams.** 2018 m. birželio – gruodžio mėnesiais buvo organizuoti 5 neįgaliųjų aktyvios rehabilitacijos seminarai Ukmergėje, Šakiuose (Kukarskėje), Šiauliuose, Kaune, Birštone gyvenantiems neįgaliesiems. Aktyvios rehabilitacijos seminaruose neįgalieji su judėjimo negalia ir po stuburo smegenų pažeidimų buvo supažindinami su savarankiškumo ir gyvenimo kokybės gerinimo fiziniais pratimais, mokomi aktyvumo didinimo ir esamų funkcijų išlaikymo, skatinami dalyvauti sporto veiklose, kartu su savivaldybių atstovais buvo aptariamoms neįgaliesiems iškilusios problemos. Seminaruose iš viso dalyvavo 135 asmenys, iš jų 124 neįgalieji.

Buvo atnaujintas Lietuvos aktyvios rehabilitacijos asociacijos tinklapis, pakeistas jo dizainas ir valdymas.

Metodinė pagalba asociacijos nariams, neįgaliesiems, dirbantiems aktyvios rehabilitacijos srityje specialistams. Buvo organizuotas mokomasis seminaras Vilniuje (gruodžio 21 d.), dalyvavo 15 asmenų.

**1.2. Aktyvios rehabilitacijos stovyklos:** 2018 m. liepos – gruodžio mėnesiais suorganizuotos 15 aktyvios rehabilitacijos stovyklų (7 stacionarios ir 8 nestacionarios), kuriose dalyvavo 104 žmonės, iš jų 92 neįgalieji, iš jų:

1.2.1. Stacionariose aktyvios rehabilitacijos stovyklose (7) dalyvavo 95 žmonės, iš jų 89 neįgalieji:

- **Palangos rehabilitacijos ligoninėje** 4 stovyklose dalyvavo 59 asmenys, iš jų 59 neįgalieji, 1 stovyklos trukmė – 3 dienos,; balandžio 27-29 d. dalyvavo 20 neįgalusis, liepos 13-15 d. - 12 neįgaliųjų; rugsėjo 21-23 d. – 14 neįgaliųjų; gruodžio 7-9 d. – 13 neįgaliųjų;

- **Alytuje** (birželio 14-17 d.) dalyvavo 12 asmenų, iš jų 10 neįgaliųjų, stovyklos trukmė – 4 dienos;

- **Raižiuose** dalyvavo 14 asmenų, iš jų 12 neįgaliųjų, stovyklos trukmė – 4 dienos (rugpjūčio 14-17 d.);

- **Mončiškėse** dalyvavo 10 asmenų, iš jų 8 neįgalieji, stovyklos trukmė – 4 dienos (liepos 12-15 d.).

Stovyklose buvo ugdomi savarankiško gyvenimo įgūdžiai siekiant atstatyti neįgaliojo savarankiškumą kasdieninėje veikloje ir skatinti aktyvų gyvenimą. Buvo stiprinamos ir lavinamos judėjimo funkcijos (spastikos mažinimas, sąnarių lankstumo didinimas ir pan.), vykdyti specializuoti mokymai – viršutinių raumenų grupės (specifinės treniruotės, skirtos žmonėms, patyrusiems įvairius judėjimo funkcijų pažeidimus po nugaros smegenų pažeidimo), valdyti vežimėlį esant kliūtims, didinamas mobilumas, ištvermė ir pajėgumas, mokoma išlaikyti pusiausvyrą. Buvo ugdomi savarankiško apsitarnavimo įgūdžiai kasdienėje veikloje namuose bei viešos paskirties vietose. Buvo įsigyta prekių aktyvios rehabilitacijos stovykloms ir organizacinės technikos (skaneris, daiktadėžės, pripučiamas čiužinys, sudedamos kėdės, skėtis/pavėsinė, žvejybai priemonės, lauko templių komplektas, taikynys, griliai, strėlių galiukai, taburetės);

2. 8 aktyvios rehabilitacijos nestacionariose stovyklose dalyvavo 32 žmonės, iš jų 29 neįgalieji:

- **4 stovyklose Vilniuje** (2 stovyklos pavasaryje ir 2 stovyklos rudenyje) dalyvavo 10 neįgaliųjų, vienos nestacionarios aktyvios rehabilitacijos stovyklos trukmė - 10 dienų. Stovyklų metu neįgalieji su stuburo pažeidimais lavino ir stiprino savarankiško gyvenimo įgūdžius, sutrikusias judėjimo funkcijas, buvo stiprinami fiziškai, juos įtraukiant į sporto veiklas (kerlingo mokomosiose treniruotėse, tobulinant kerlingo techniką);

- **4 stovyklose Druskininkuose** dalyvavo iš viso 16 asmenų, iš jų 13 neįgaliųjų. Neįgalieji susipažino ir mokėsi kalnų slidinėjimo, buvo įsigytas kalnų slidinėjimo vežimėlis pradedant neįgaliesiems įsivairinti naujas žiemos sporto šakas – kalnų slidinėjimą (50 proc. vežimėlio kainos buvo padengta iš rėmėjų lėšų);

- **stovykloje Vilniuje** (lapkričio 14-28 d.) dalyvavo 6 neįgalieji, sergantys išsėtine skleroze, vienos stovyklos trukmė 10 dienų. Kiekvienas stovyklos dalyvis buvo testuotas, įvertinta jo būklė ir sudaryta individuali programa, atsižvelgiant į neįgaliojo būklę, galimybes ir poreikius. Su neįgaliaisiais dirbo specialistai – ergoterapeutas, kineziterapeutas, psichologas, socialinis darbuotojas, kurie padėjo neįgaliesiems lavinti sutrikusias funkcijas. Vyko mokymai savęs apsitarnavimo namuose įgūdžių (prausimasis su pritaikytomis priemonėmis ar be jų, higienos priemonių naudojimas, apsirengimas), maisto gamybos ir

valgymo (reikalingų judesių atlikimas, veido, rankų higiena ir drabužių valymas). Buvo lavinamos smulkiosios motorikos funkcijos.

2. Nestacionariose AR stovyklose (8):

- **Vilniuje** (2 stovyklos pavasarį ir 2 stovyklos rudenį) dalyvavo 10 neįgaliųjų, vienos nestacionarios aktyvios reabilitacijos stovyklos trukmė - 10 dienų. Stovyklų metu neįgalieji su stuburo pažeidimais lavino ir stiprino savarankiško gyvenimo įgūdžius, sutrikusias judėjimo funkcijas, buvo stiprinami fiziškai, juos įtraukiant į sporto veiklas (kerlingo mokomosios treniruotės ir kerlingo technikos tobulinimas));

- **Druskininkuose** (4) (vienos dienos trukmės, lapkričio – gruodžio mėn.) dalyvavo iš viso 16 asmenų, iš jų 12 neįgaliųjų (kiekvienoje stovykloje dalyvavo 3 neįgalieji ir instruktorius). Neįgalieji susipažino ir mokėsi kalnų slidinėjimo, stiprino fizinę sveikatos būklę, mokėsi išlaikyti pusiausvyrą.

**Aktyvios reabilitacijos mokymai.** Buvo organizuoti 2 dienų trukmės aktyvios reabilitacijos mokymai (2) asmenims, sergantiems išsėtine skleroze (IS) ir turintiems funkcinių sutrikimų. Mokymai vyko Sen. Trakuose (birželio 9-10 ir birželio 16-17 d.), juose dalyvavo 33 asmenys, iš jų 20 neįgaliųjų, ir Švencelėje (Klaipėdos apskr.) (rugpjūčio 18-19 d.) ir Monciškėse (rugpjūčio 29-30d.) dalyvavo 44 asmenys, iš jų 27 neįgalieji. Viso dalyvavo 73 asmenys, iš jų 53 neįgalieji. Neįgalieji turintys judėjimo funkcijų sutrikimus dėl lėtinių ligų – išsėtinės sklerozės, buvo mokomi savęs apsitarnavimo namuose įgūdžių (higienos priemonių naudojimas, prausimasis su pritaikytomis priemonėmis ar be jų, apsirengimas), mankštos elementų, smulkiosios motorikos funkcijų, būtinų buityje, lavinimo, naudojimosi pagalbinėmis techninės pagalbos priemonėmis, supažindinami su reabilitacijos naujovėmis.

**1.3. Aktyvios reabilitacijos mokymai.** Buvo organizuoti 2 dienų trukmės aktyvios reabilitacijos mokymai (2) asmenims, sergantiems išsėtine skleroze (IS) ir turintiems funkcinių sutrikimų. Mokymai vyko Sen. Trakuose (birželio 9-10 ir birželio 16-17 d.), juose dalyvavo 33 asmenys, iš jų 20 neįgaliųjų, ir Švencelėje (Klaipėdos apskr.) (rugpjūčio 18-19 d.) ir Monciškėse (rugpjūčio 29-30 d.) dalyvavo 44 asmenys, iš jų 27 neįgalieji. Viso dalyvavo 73 asmenys, iš jų 53 neįgalieji.

Neįgalieji turintys judėjimo funkcijų sutrikimus dėl lėtinių ligų – išsėtinės sklerozės, buvo mokomi savęs apsitarnavimo namuose įgūdžių (higienos priemonių naudojimas, prausimasis su pritaikytomis priemonėmis ar be jų, apsirengimas), mankštos elementų, smulkiosios motorikos funkcijų, būtinų buityje, lavinimo, naudojimosi pagalbinėmis techninės pagalbos priemonėmis, supažindinami su reabilitacijos naujovėmis

**1.4. Tarptautiniai teniso turnyrai.** 2 tarptautiniai teniso turnyrai „Lithuania open 2018“ (2018 m. balandžio 26-29 d.) ir „Vilnius open 2018“ (rugpjūčio 23-26 d.), juose dalyvavo 82 neįgalieji vežimėliuose.

Asociacijos prezidentas

Aleksandras Pacevičius