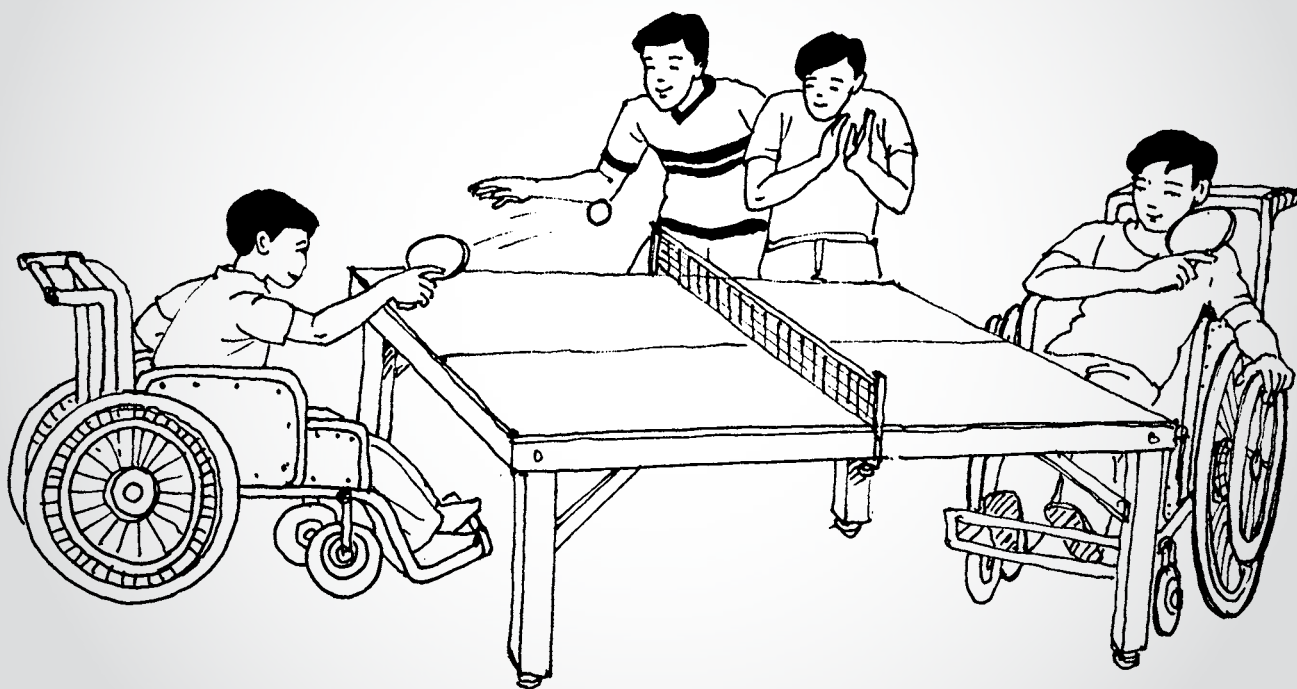


Phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng

Tài liệu số 20

# THỂ THAO, VĂN HOÁ VÀ GIẢI TRÍ CHO NGƯỜI KHUYẾT TẬT



Nhà xuất bản Y học  
Hà Nội, 2008



### **Chỉ đạo biên soạn**

TS. Nguyễn Thị Xuyên	Thứ trưởng Bộ Y tế
TS. Trần Quý Tường	Cục Quản lý khám chữa bệnh - Bộ Y tế

### **Ban biên soạn**

Ths. Nguyễn Thị Thanh Bình	Khoa PHCN Bệnh viện C – Đà Nẵng
PGS – TS Cao Minh Châu	Bộ môn PHCN - Đại học Y Hà Nội
TS. Trần Văn Chương	Trung tâm PHCN – Bv Bạch Mai
TS. Trần Thị Thu Hà	Khoa PHCN – Viện Nhi Trung ương
PGS – TS. Vũ Thị Bích Hạnh	Bộ môn PHCN - Đại học Y Hà Nội
PGS-TS. Trần Trọng Hải	Vụ quan hệ Quốc tế - Bộ Y tế
Ths. Trần Quốc Khánh	Bộ môn PHCN - Đại học Y Huế
TS. Phạm Thị Nguyễn	Bộ môn PHCN - Đại học KTYT Hải Dương
Ths. Nguyễn Quốc Thới	Trường trung học Y tế tỉnh Bến Tre
TS. Nguyễn Thị Minh Thủy	Trường Đại học Y tế công cộng Hà Nội

### **Thư ký ban biên soạn**

Ths. Trần Ngọc Nghị	Cục Quản lý khám chữa bệnh - Bộ Y tế
---------------------	--------------------------------------

### **Với sự tham gia của Ủy ban Y tế Hà Lan - Việt Nam:**

Ths. Phạm Dũng	Điều phối viên chương trình PHCNDVCFĐ
Ths. Anneke Maarse	Cố vấn cao cấp chương trình PHCNDVCFĐ
TS. Maya Thomas	Chuyên gia của tổ chức Y tế thế giới

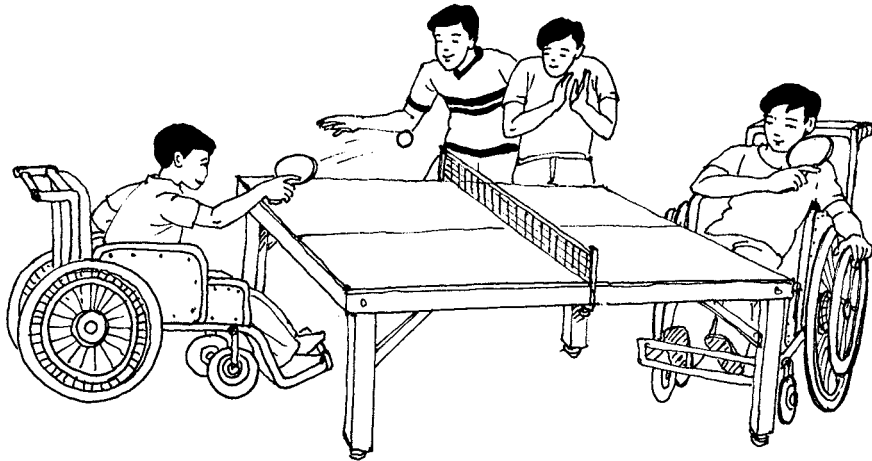
# THỂ THAO, VĂN HOÁ VÀ GIẢI TRÍ CHO NGƯỜI KHUYẾT TẬT (NKT)

---

NKT bình đẳng và hoà nhập xã hội thể hiện ở chỗ NKT có quyền tham gia mọi hoạt động của đời sống xã hội. NKT cần được khuyến khích tham gia mọi hoạt động trong gia đình, trong cộng đồng giống như mọi thành viên khác. Chẳng hạn, một thanh niên khuyết tật ngoài chăm sóc bản thân, chung sức với các thành viên khác trong gia đình họ còn có thể làm nội trợ, chăn nuôi gia súc, hoặc các hoạt động có thu nhập khác... cũng cần có các hoạt động vui chơi, giải trí, thể dục thể thao. Gia đình, bạn bè, cộng đồng, xã hội cần tạo mọi điều kiện để người khuyết tật/trẻ khuyết tật (TKT) có thể tiếp cận và tham gia các hoạt động này.

## 1. TẦM QUAN TRỌNG CỦA VUI CHƠI, GIẢI TRÍ VÀ THỂ THAO ĐỐI VỚI NGƯỜI KHUYẾT TẬT/TRẺ KHUYẾT TẬT

- **Giúp phát triển kỹ năng vận động/trí tuệ, nhận thức, xã hội:** nhờ các hoạt động thể thao, vui chơi... cơ thể được vận động, sức khoẻ được tăng cường, đặc biệt có ích đối với trẻ em khuyết tật. Thông qua vui chơi, trẻ em khuyết tật tìm hiểu thế giới xung quanh, giúp tăng cường hiểu biết, tích lũy kinh nghiệm sống.
- **Tăng cường sự tham gia của NKT vào đời sống xã hội**  
Tuy bị khuyết tật, nhưng mỗi người vẫn có những khả năng khác, chẳng hạn một người bị liệt hai chân nhưng có khả năng bắn cung, một người bị mù vẫn chơi nhạc cụ bình thường... Nếu chỉ nhìn vào những hạn chế, những khó khăn thì TKT hay NKT khó có thể nghĩ rằng họ làm được việc gì. Nhưng nếu tự mỗi NKT hay TKT cố gắng phát huy điểm mạnh nào đó của bản thân, họ vẫn có cơ hội tham gia vào những hoạt động chung của cộng đồng, như tham gia đội văn nghệ của thôn xóm, chơi đàn hoặc phụ trách trang trí, may quần áo cho diễn viên... Nhờ vậy, NKT sẽ trở nên có ích cho cộng đồng.
- **Tạo nên thái độ tốt của NKT đối với xã hội và gia đình**  
Khi tham gia các cuộc thi đấu, các ngày hội thể thao NKT/TKT được thể hiện hết năng lực của bản thân, khiến mọi người hiểu thêm về NKT, tạo được mối quan hệ tốt đẹp với cộng đồng. Một người phải ngồi xe lăn vẫn có thể là nhà vô địch môn bóng bàn hoặc cờ vua... Một người cụt một tay vẫn trở thành nhà vô địch về bơi lội.



Hoặc như một phụ nữ cụt cả hai chân vẫn có cơ hội trở thành diễn viên điện ảnh... Những trường hợp thành công như vậy là nguồn động viên lớn cho những NKT/TKT tích cực tham gia. Không chỉ động viên NKT, những tấm gương như vậy còn có tác dụng cổ vũ người bình thường trong khó khăn đời thường.

- **Giảm sự cách ly, xa lánh NKT, gia đình họ**

Trong tiếp xúc, trao đổi, giao lưu, đặc biệt khi giúp nhau vượt qua những trở ngại để thi đấu, để vui chơi giải trí mối quan hệ tốt sẽ nảy sinh giữa người bình thường và NKT. NKT có thể giúp đỡ người bình thường hay ngược lại. Mối quan hệ hai chiều ấy sẽ tạo điều kiện để NKT và gia đình họ sống vui vẻ, chan hoà với cộng đồng. NKT đỡ mặc cảm.

- **Tăng cường chất lượng cuộc sống của NKT**

Ngoài những hoạt động tự chăm sóc, sinh hoạt và giúp đỡ gia đình, NKT/TKT cũng cần được hưởng những giờ phút thư giãn, những thú vui và sự say mê. Giải trí, vui chơi, thể thao là những khoảnh khắc tuyệt vời trong cuộc sống của NKT/TKT.

- **Đề phòng khuyết tật**

Nhờ sự lôi cuốn hấp dẫn của các hoạt động vui chơi, thể thao, giải trí, NKT/TKT có thể quên được những đau đớn, khó khăn vất vả khi cử động một phần nào đó của thân thể. Cũng nhờ những hoạt động ấy mà trẻ em chậm phát triển trí tuệ có thể tập trung lâu hơn, học và nhớ dễ dàng hơn. Do vậy, những hoạt động thể thao, vui chơi, giải trí là những hình thức tập luyện hấp dẫn nhất đối với NKT/TKT.

## 2. NHỮNG HOẠT ĐỘNG CÓ THỂ CHỌN LỰA

- **Vui chơi, giải trí**
  - Xem phim.
  - Nghe ca nhạc/múa hát/kịch.
  - Du lịch.
  - Các hoạt động sáng tạo như: vẽ, nặn, xếp hình, cắt dán, thêu thùa...
  - Đọc sách ở thư viện.
  - Xem triển lãm.
  - Camping.
  - Câu cá, nuôi chim cá cảnh.
  - Chăm sóc cây hoa cảnh.
  - Tham gia hội hè, lễ hội văn hoá- lịch sử ở địa phương.
  - Đi mua sắm.
  - Tham dự các lễ hội tôn giáo (hội đèn chùa, rước sách...).
  - Tổ chức liên hoan văn nghệ, đóng kịch...
  - ...
- **Thể thao**

Các môn ngồi xe lăn, bơi, điền kinh, cầu lông, bóng bàn, đánh cờ, bắn cung...

## 3. TỔ CHỨC VUI CHƠI, GIẢI TRÍ, THỂ THAO CHO NGƯỜI KHUYẾT TẬT/TRẺ KHUYẾT TẬT

- **Các hoạt động vui chơi, giải trí và thể thao cần có người đứng ra tổ chức.**

Đó là:

  - Tổ chức tự lực của NKT, Hội NKT, Hội cha mẹ TKT.
  - Chương trình PHCNDVCD, Ủy ban Thể dục thể thao các cấp, các tổ chức xã hội (như Hội Phụ nữ, Đoàn Thanh niên, Hội Nông dân, Hội Cựu chiến binh...).
  - Các nhà tài trợ, các tổ chức phi chính phủ.
  - Chính quyền tổ chức nhân dịp kỷ niệm Ngày toàn quốc chăm sóc NKT (18 tháng 4...).
- **Các hình thức hỗ trợ**
  - Vận động tìm nguồn kinh phí hoặc tìm nhà tài trợ: đó có thể là các hãng sản xuất và kinh doanh dụng cụ thể thao, hãng đồ chơi, hoặc xí nghiệp, nhà máy, các tổ chức xã hội... hoặc thông qua cuộc vận động quyên góp... Các nguồn vật chất này có thể bằng tiền mặt hay bằng hiện vật, quà tặng hay giải thưởng.

- Điều kiện tiếp cận: Nơi thi đấu hoặc tổ chức các hoạt động vui chơi giải trí cho NKT/TKT cần đủ rộng, có thể dễ dàng di chuyển từ chỗ này sang chỗ khác. Các lối đi cho xe lăn, vệ sinh rộng và phù hợp... Có thể cần một số tình nguyện viên giúp đỡ NKT/TKT di chuyển lên xuống ô tô, qua cầu nhỏ, đường xá gồ ghề, hoặc giúp người khiếm thị di chuyển... Có thể cần một số phương tiện hoặc thiết bị trợ giúp như: sách vở bằng chữ nổi Braille, các dụng cụ hoặc thiết bị thể thao cần làm thích ứng với NKT (ví dụ bàn bóng bàn làm với chiều cao phù hợp, sân chạy dành cho người khiếm thị... ) hoặc cần chuẩn bị tình nguyện viên cùng cặp. Đối với trẻ khiếm thị, để tổ chức thi đấu bóng đá, cần chuẩn bị mũ đệm đội đầu và bóng có lục lạc để trẻ định hướng được.
- Chọn hoạt động phù hợp với khả năng của NKT: để nhiều người NKT/TKT có thể tham gia nên chọn lựa các hoạt động sao cho phù hợp. Chẳng hạn: người khiếm thính có thể tham gia kịch câm, múa rối, đánh cờ... Người ngồi xe lăn có thể chơi các môn thể thao như: cầu lông, bóng bàn... Trẻ em bại não bị múa vờn có thể chơi cờ, vẽ, ghép hình...

**Hoạt động vui chơi giải trí và thể thao là phần không thể thiếu trong đời sống của NKT/TKT giúp họ tham gia đầy đủ vào mọi hoạt động chính là thực hiện mục tiêu bình đẳng xã hội cho NKT.**

# CÁC HOẠT ĐỘNG VUI CHƠI KÍCH THÍCH PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ KHUYẾT TẬT

## 1. VUI CHƠI ĐỐI VỚI TRẺ KHUYẾT TẬT

Vui chơi là hoạt động quan trọng bậc nhất đối với phát triển của trẻ em. Trẻ bắt đầu biết chơi gần như ngay sau khi mới sinh: biết ngậm các vật chuyển động, biết đưa các vật vào miệng để khám phá... Và tới lúc trưởng thành, trẻ em vẫn tiếp tục vui chơi thông qua nhiều hoạt động khác nhau.

Hoạt động vui chơi sẽ giúp trẻ tăng cường các kỹ năng sau:

- **Kỹ năng giao tiếp:** chia sẻ và bộc lộ ý nghĩ của mình với mọi người xung quanh.
- **Kỹ năng nhận thức:** phân biệt kích thước, khối lượng, trọng lượng, không gian...
- **Kỹ năng xã hội:** học được những luật lệ, hành vi cư xử thích hợp.
- **Kỹ năng cảm xúc:** thể hiện các trạng thái vui buồn, sung sướng, tự hào, tức giận...
- **Kỹ năng sáng tạo:** thể hiện được ý nghĩ và ý thích, cách làm riêng của mình.
- **Kỹ năng vận động tinh:** thể hiện sự khéo léo, nhẹ nhàng khi hoạt động.
- **Kỹ năng vận động thô:** phát triển kỹ năng vận động toàn thân.



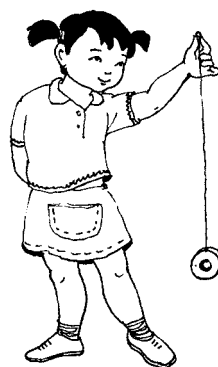
## Trẻ chơi như thế nào?

Kỹ năng chơi của trẻ thay đổi theo quá trình phát triển của trẻ. Sự phát triển kỹ năng chơi ở trẻ em diễn ra theo các hình thức chơi như sau :

### ■ Chơi khám phá

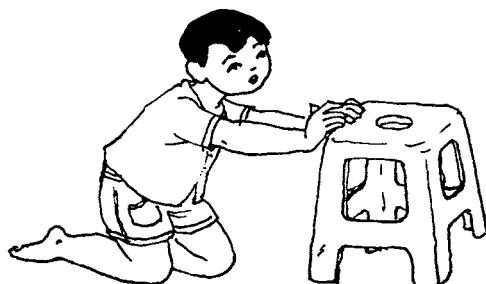
Trẻ chơi và khám phá thế giới xung quanh thông qua các hoạt động như:

- Ngắm đồ vật lướt qua trước mắt.
- Cho vật (tay) vào miệng.
- Cầm và lắc lư vật.
- Gõ hai vật vào nhau, hoặc gõ vật xuống sàn .
- Chống tháp nếu có các đồ vật hình khối.
- Đun đẩy đồ vật.
- Ném, vút đồ vật.
- Giữ đồ vật, không cho ai lấy.
- Xếp các vật thành chuỗi theo trật tự nhất định: trẻ đã biết xếp các vật theo kích cỡ, màu sắc hoặc theo tác dụng của vật. Chẳng hạn: trẻ lấy dăm miếng gỗ xếp thành một đoàn tàu, đầu tàu phải to hơn, đuôi tàu phải bé hơn...



Những trò chơi khám phá này được diễn ra trong suốt 2 năm đầu đời của trẻ.

Khi biết xếp các vật theo chuỗi, trẻ đã học được kỹ năng phân loại vật, so sánh và liên hệ các vật với nhau. Tiếp tục phát triển các hoạt động chơi này, trẻ tiến tới chơi đóng vai - tưởng tượng.





### ■ **Chơi đóng vai - tưởng tượng**

Nhờ khả năng liên kết các sự vật, hiện tượng và con người theo các mối liên hệ ; trẻ bắt đầu chơi đóng vai. Lúc đầu là các vai thường gặp như: chơi trò bố-mẹ và em bé... sau đó vai cô giáo - học sinh, chơi bán hàng... Tác dụng quan trọng nhất của chơi đóng vai là trẻ học được kỹ năng xã hội và giao tiếp ứng xử. Ở đó trẻ học cách ăn nói, mặc quần áo và có hành vi ứng xử phù hợp với vai của mình. Trẻ chơi đóng vai từ lúc khoảng ngoài 24 tháng tới 5 tuổi.

### ■ **Chơi nhóm**

Bắt đầu từ khoảng 3 tuổi, trẻ bắt đầu chơi nhóm, lúc đầu nhóm nhỏ, sau trẻ có thể chơi nhóm lớn 5-7 trẻ. Chơi nhóm giúp trẻ hiểu được mình trong mối liên hệ với các cá nhân khác.

Nhờ chơi nhóm, trẻ học được cách chấp nhận các quy tắc, luật lệ của nhóm, của tập thể và của cộng đồng. Trẻ cũng biết chấp nhận thực tế có người khác mạnh hơn, nhanh hơn và giỏi hơn.

Việc quan sát kỹ năng chơi của trẻ là rất quan trọng trong việc dạy trẻ chơi. Nếu một trẻ chỉ biết chơi gõ vật, đập vật xuống sàn thì không thể dạy trẻ chơi đóng vai ngay được, vì khả năng hiểu của trẻ còn hạn chế.



## 2. CÁCH DẠY TRẺ VUI CHƠI

### 2.1. Chuẩn bị đồ chơi cho trẻ

Bạn có thể dùng bất cứ đồ vật gì để tạo đồ chơi cho trẻ. Đồ chơi của trẻ phải thật an toàn, không có những hạt nhỏ để tránh trẻ cho vào mũi, miệng hoặc sặc vào đường thở. Không để các đồ vật sắc, nhọn hoặc dễ vỡ có thể gây tổn thương cho trẻ. Bạn hãy sưu tập một số đồ vật và vật liệu như sau:

- Vật liệu, đồ chơi bằng nhựa: những cái ca, cốc, gáo nhựa có thể chế tạo thành xô, chậu vì trẻ rất thích chơi với nước, cát...
- Đồ bằng mây, tre đan: rổ, rá hoặc thúng, bị... để đựng đồ chơi và để giấu đồ vật. Trẻ thích chơi trò ú tim, đi tìm đồ vật bị mất.



- Thùng các tông, giấy dày, gỗ dán, khối gỗ các kích cỡ: các vật này dùng để làm nhà, làm ô tô, xây tháp, cầu cống...
- Giấy màu, hồ dán và bút chì màu, đất sét để nặn... là những vật giúp trẻ chơi sáng tạo.



- Các dụng cụ âm nhạc và phát ra âm thanh: kèn, sáo, ống bơ, xúc sắc, hạt nhỏ cho vào ống nhựa...
- Sách vở, giấy bút và truyện tranh các loại: cắt từ hoạ báo và các tranh ảnh cũ ra các đồ vật, nhân vật, các địa điểm... Khi kể chuyện có thể ghép các bức tranh này theo câu chuyện bạn kể.
- Có thể thu nhặt một ít quần áo cũ: Giúp trò chơi đóng vai của trẻ.
- Các đồ chơi chuyển động: làm ô tô, máy bay, xe cút kít, chong chóng...
- Một ít hồ dán, kim chỉ, dây thép...



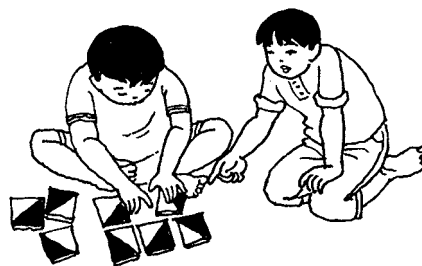
## 2.2. Chọn hoạt động chơi để dạy

Trước khi dạy cần quan sát xem trẻ hiện đang chơi ở dạng nào. Nên giúp trẻ chọn hoạt động ở mức độ cao hơn.

- Nếu trẻ mới biết lắc, gõ đập đồ chơi: hãy dạy trẻ chơi chồng tháp hoặc xếp các đồ vật theo các mẫu có sẵn, bỏ các khối hoặc đồ chơi vào hộp, thùng...
- Nếu trẻ đã biết đùn đẩy đồ chơi: hãy cùng trẻ chơi các trò ô tô, ném bóng, lăn đồ chơi cho mọi người chơi cùng...



- Khi mức độ hiểu biết của trẻ tốt hơn, có thể dùng các đồ vật màu sắc khác nhau để trẻ chọn và bỏ vào các ô, xếp theo các hình có sẵn... Chơi trò xếp hình, vẽ, nặn các vật có hình dạng và kích thước khác nhau...



- Nếu trẻ đã biết chơi đóng vai đơn giản: hãy chơi cùng với trẻ hoặc rủ nhiều trẻ khác cùng chơi các trò: bán hàng, đi siêu thị, đi khám bệnh hoặc đi công viên... khi ấy có thể dùng nhiều đồ chơi và nhiều chủ đề để nói chuyện với trẻ.



- Hãy để trẻ chơi cùng nhóm trẻ khác, giúp trẻ tham gia trò chơi cùng trẻ khác. Giải thích cho trẻ cách chơi, hãy để trẻ khác bắt đầu trước để trẻ quan sát và bắt chước cách chơi.



### 2.3. Phát triển các kỹ năng cho trẻ thông qua vui chơi

Trẻ em nào cũng cần vui chơi; hơn nữa lại là TKT. Tùy theo khả năng vận động, nhận thức, hành vi và trí tuệ của trẻ mà chọn cho trẻ trò chơi thích hợp. Hãy nghĩ xem trò chơi mà bạn định áp dụng sẽ phát triển được những khả năng gì của trẻ.

- Trò chơi nhằm phát triển khả năng vận động, di chuyển và cử động thân thể:
  - Chơi đá bóng, đá cầu, chạy, đứng lên- ngồi xuống, thu nhặt đồ vật, múa hát, rỗng rần lên mây, mèo đuổi chuột...
  - Chơi chổng khối, múc nước, nghịch cát, xây nhà...
- Trò chơi nhằm phát triển khả năng nhận thức:
  - Xếp hình, phân loại đồ vật theo màu sắc, kích thước...
  - Chơi tranh: trò so cặp tranh, mua bán, giấu tranh để trẻ phát hiện, chơi bài bằng tranh, chơi rút tranh...

- Kể chuyện: theo các truyện tranh đơn giản tự vẽ.
- Cắt dán, nặn, vẽ theo mẫu hoặc theo tưởng tượng của trẻ...
- Làm các mô hình: làng, hoặc ngôi nhà của trẻ với súc vật, con người và các đồ vật xung quanh...
- Trò chơi phát triển giác quan: cảm giác sờ, khả năng nhìn, nghe hoặc ngửi...
  - Chơi bịt mắt đoán vật, nặn, vẩy gạo, cát, xây nhà bằng cát.
  - Chơi quan sát và phát hiện sự khác nhau của các bức tranh, chơi giấu hình hoặc giấu tranh.
  - Để phát triển kỹ năng nghe có thể chơi nhiều trò như : bịt mắt đoán xem vật nào phát ra âm thanh, bịt mắt xem ai nói...

Tuỳ theo nhu cầu và sự phát triển của trẻ hãy nghĩ và chọn hoặc sáng tạo ra một trò chơi để bạn và trẻ cùng vui vẻ. Khi chơi cố gắng giao tiếp với trẻ càng nhiều càng tốt. Nói chuyện và chia sẻ sự thích thú với trẻ khiến trẻ bị lôi cuốn hơn vào trò chơi.

Nếu có thể hãy vừa chơi vừa hát cùng trẻ. Vừa hát vừa lắc lư thân thể cùng trẻ khiến những trẻ hiếu động, kém tập trung sẽ chơi cùng bạn lâu hơn.



**Kết luận:** Vui chơi là một trong các hoạt động giúp trẻ phát triển. Cần giúp trẻ thông qua nhiều hoạt động khác như: dạy trẻ tự chăm sóc, dạy trẻ cùng làm các hoạt động nội trợ, đi mua sắm, tham gia các hoạt động vui chơi cùng trẻ khác trong làng xóm, trường lớp. Như vậy, sự phát triển của trẻ mới toàn diện.

# TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Giáo trình Vật lý trị liệu Phục hồi chức năng, NXB Y học, 2000.
- Trần Thị Thu Hà - Trần Trọng Hải, 2005, "Phát hiện sớm, can thiệp sớm một số dạng tàn tật ở trẻ em Việt Nam", NXB Y học.
- Ma. Lucia Mirasol Magallona, 2005, Manual for CBR workers and Caregivers, C&E Publishing Inc.



## DANH MỤC BỘ TÀI LIỆU PHỤC HỒI CHỨC NĂNG DỰA VÀO CỘNG ĐỒNG

- Hướng dẫn triển khai thực hiện phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng
- Đào tạo nhân lực phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng
- Hướng dẫn cán bộ PHCNĐ và cộng tác viên về Phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng
- Hướng dẫn người khuyết tật và gia đình về Phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng

### 20 Tài liệu kỹ thuật về PHCN cho tuyến cộng đồng sử dụng, bao gồm:

1. Phục hồi chức năng sau tai biến mạch máu não
2. Phục hồi chức năng tổn thương tuỷ sống
3. Chăm sóc mồm cụt
4. Phục hồi chức năng trong bệnh viêm khớp dạng thấp
5. Phòng ngừa thương tật thứ phát
6. Dụng cụ phục hồi chức năng tự làm tại cộng đồng
7. Phục hồi chức năng trẻ trật khớp háng bẩm sinh
8. Phục hồi chức năng cho trẻ cong vẹo cột sống
9. Phục hồi chức năng bàn chân khoèo bẩm sinh
10. Phục hồi chức năng cho trẻ bại não
11. Phục hồi chức năng khó khăn về nhìn
12. Phục hồi chức năng nói ngọng, nói lắp và thất ngôn
13. Giao tiếp với trẻ giảm thính lực (khiếm thính)
14. Phục hồi chức năng trẻ chậm phát triển trí tuệ
15. Phục hồi chức năng trẻ tự kỷ
16. Phục hồi chức năng người có bệnh tâm thần
17. Động kinh ở trẻ em
18. Phục hồi chức năng sau bỏng
19. Phục hồi chức năng bệnh phổi mạn tính
20. Thể thao, văn hoá và giải trí cho người khuyết tật



Sản phẩm chương trình hợp tác  
“Tăng cường năng lực Phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng”  
giữa Bộ Y tế Việt Nam và Ủy ban Y tế Hà Lan Việt Nam

**SÁCH KHÔNG BÁN**



**BỘ Y TẾ**