

Республика Карелия

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Республики Карелия
«Комплексный центр социального обслуживания населения Республики Карелия»
Подразделение по Суоярвскому муниципальному округу

Лучшая практика по уходу за гражданами пожилого возраста и инвалидами, в том числе детьми-инвалидами

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

«Здоровое тело – продукт здорового рассудка»

Б. Шоу

2023 год



КМИТО ОЛЕСЯ ВИКТОРОВНА

социальный работник
подразделения ГБУ СО «КЦСОН
ПК» по Суоярвскому
муниципальному округу

отделение социального
обслуживания на дому № 3
п. Пийтсиеки

АКТУЛЬНОСТЬ СОЦИАЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

«Тренируя своё тело, человек становится здоровым, выносливым, ловким, так же следует тренировать свой разум, свою волю»

М. Горький

Актуальность социальной практики обусловлена тем, что пожилой возраст, как и любой возрастной этап жизни человека, имеет свои особенности, которые обусловлены естественным биологическим старением, социальным окружением, профессиональным опытом и т. д. Биологическое старение – естественный этап жизни человека, его постепенное физическое угасание, повышение утомляемости, сужается пространство, часто даёт «сбои» память, тускнеют краски окружающего мира и другие негативные проявления, что предопределяет смену образа жизни и психологического состояния.

Культура старения (**геронтокультура**) – это не «культура для пожилых», а философия жизни пожилых людей в социуме. Геронтокультура – свод не писаных правил, обычаев, взаимоотношений поколений, в которых центральное место занимают отношения новых поколений к пожилым людям. Именно это определяет образ жизни пожилых людей, влияет на их жизненные ценности и позиции по отношению к самим себе, обеспечивает социальное самочувствие, социальное настроение, самосознание и образ жизни.





ПРИЧИНЫ ВНЕДРЕНИЯ ПРАКТИКИ

Здоровье человека определяется образом жизни. С возрастом происходят объективные изменения в организме, однако старение можно значительно замедлить. Для укрепления здоровья и достижения активного долголетия человеку необходимо вести здоровый образ жизни.

Наблюдая за своими подопечными, я замечала что они часто ведут малоподвижный образ жизни, становятся пассивными, подавленными, заметно ухудшается память. Мне захотелось как-то им помочь.

На кого направлена практика

- Получатели социальных услуг старше 60 лет, состоящие на домашнем социальном обслуживании
- Количество участников 15 человек

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Формирование у людей старшего возраста понимания возможности и необходимости активного долголетия. Поддержка и пропаганда идей здорового образа жизни среди людей старшего поколения

Задачи

- ✓ повышение уровня соматического здоровья
- ✓ сохранение и повышение работоспособности
- ✓ профилактика преждевременного старения
- ✓ обучение навыкам здорового образа жизни
- ✓ снижение заболеваемости
- ✓ пропаганда оздоровительного действия физических упражнений



НАПРАВЛЕНИЯ ПРАКТИКИ



Формирование у граждан пожилого возраста мотиваций к здоровому образу жизни(изучение и применение в жизненной практике правил здорового питания, режима дня). Формирование у граждан пожилого возраста мотиваций к здоровому образу жизни(изучение и применение в жизненной практике правил здорового питания, режима дня).



Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни(обучение навыкам гимнастических упражнений в домашних условиях соответственно возрасту и состоянию здоровья активизация двигательных навыков и применение их в повседневной жизнедеятельности).



Обучение пожилых людей упражнениям для активации работы головного мозга.



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРАКТИКИ

- ✓ Анкетирование получателей социальных услуг для оценки их психоэмоционального состояния.
- ✓ Привлечение к сотрудничеству специалистов кабинета профилактики ГБУЗ «Суоярвская центральная районная больница».
- ✓ Разработка совместно с инструктором по АФК отделения социальной реабилитации комплекса физических упражнений для пожилых людей.
- ✓ Подготовка буклетов о принципах здорового питания, о режиме дня, возможностях саморегуляции и самоподдержки (гимнастика мозга для пожилых людей).
- ✓ Обучение физическим упражнениям и упражнениям для улучшения активности мозга.
- ✓ Мониторинг результатов.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

	сентябрь 2022	февраль 2023
Ориентация во времени и месте (4-5 баллов)	6 чел (40%)	8 чел (53,3%)
Восприятие и память (2-3 балла)	Смогли повторить слова и припомнить их через 5 минут 8 чел (53,3%)	Смогли повторить слова и припомнить их через 5 минут 10 чел (66,6%)
3-х этапная команда (2-3 балла)	4 человека (26,6%)	6 человек (40%)

РЕЖИМ ДНЯ

Рекомендуемый режим дня для пожилого человека

- ☑ 7.30 – подъем, утренний туалет (умывание, чистка зубов);
- ☑ 7.45 – зарядка;
- ☑ 8.00 – полезный легкий завтрак;
- ☑ 9.00 – физкультура;
- ☑ 10.00-12.00 – прогулка на свежем воздухе;
- ☑ 12.00 – обед;
- ☑ 13.00 – тихий час;
- ☑ 15.00 – полдник;
- ☑ 16.00 – время для общественных мероприятий и семейных дел, 2-3 раза в неделю в это время возможны занятия спортом;
- ☑ 18.00 – ужин;
- ☑ 19.00 – прогулка на свежем воздухе;
- ☑ 21.00 – гигиенические процедуры;
- ☑ 22.00 – подготовка ко сну.

Примерное меню с учетом принципов правильного питания

Завтрак

- ☑ каша овсяная молочная с маслом 170/5
- ☑ яйцо всмятку 1 шт.
- ☑ чай 200 мл.
- ☑ печенье 30 гр.

Второй завтрак

- ☑ чай с молоком и сахаром 200/5
- ☑ бутерброд с хлебом и сыром 25/8

Обед

- ☑ суп овощной на бульоне 350 мл.
- ☑ курица отварная 100 гр.
- ☑ рис отварной 140 гр.
- ☑ салат 100/5
- ☑ чай 200 мл.
- ☑ яблоко свежее 120 гр.
- ☑ творог 40 гр.

Полдник

- ☑ яблоко свежее 120 гр.
- ☑ творог 40 гр.

Ужин

- ☑ рыба жареная 70 гр.
- ☑ картофель отварной 200 гр.
- ☑ салат 50/5
- ☑ компот 200 мл.

Перед сном

- ☑ кефир 1% жира 150 мл.

На все время

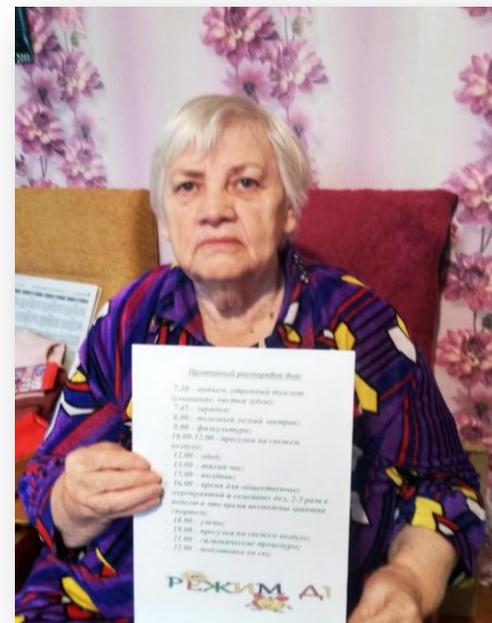
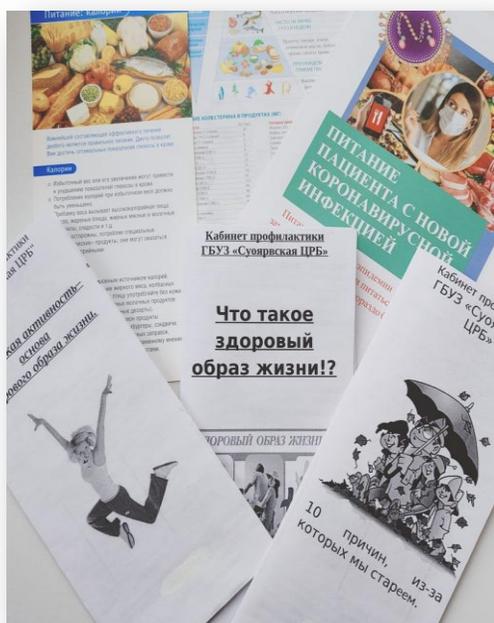
- ☑ хлеб 260 гр.



РАЗРАБОТАННЫЕ БУКЛЕТЫ

Для пожилых людей большое значение имеет здоровый образ жизни – система поведения человека, обеспечивающая физическое, душевное и социальное благополучие.

Правильное питание, умеренные физические нагрузки, здоровый сон, рациональное распределение времени – являются залогом полноценной жизни и сохранения здоровья!



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

Название упражнения	Методика выполнения
Дыхательное упражнение	Исходное положение (и. п.) – стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Поднимаем руки через стороны вверх, вдыхаем носом, руки опускаем – выдыхаем ртом. Работает диафрагма, лопатки сводятся и разводятся. Упражнение повторяем 3 раза. Каждый раз, вставая со стула, мы снова делаем это упражнение. Выполняем с улыбкой и не напрягаемся.
Наклоны головой	И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки на поясе. Наклоняем голову влево, вправо, вниз, влево, вправо, вниз. Людям среднего и пожилого возраста не рекомендуется откидывать голову назад. В зависимости от возраста можно выполнить от 5 до 7 повторений этого упражнения.
Вращение плеча	И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки к плечам. Вращательные движения в плечевом суставе вперед и назад. 4 поворота вперед, 4 назад. Повторяем 5–7 раз.
Круговые вращения тазом	И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь... Делаем 5–7 повторений. Не надо ни наклоняться, ни прогибаться.
Разминка для коленных суставов	И. п. – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно. Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре. 3 повторения. Закончили упражнение – присели на стул.
Сжимание–разжимание кистей	И. п. – сидя на стуле, ноги чуть разведены в стороны. Руки вытягиваем вперед, сжимаем-разжимаем кулаки на счет от 1 до 8, работают только кисти. 3 повторения. Прибавляем скорость. 3 повторения. И еще 2 повторения максимально быстро.
Наклоны вперед	И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1–4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5–8 – вперед, к другой ноге. Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад. Откидывать голову не надо. При наклонах не заставляйте себя дотягиваться до пола. Колени можно сгибать. Тот, кто в состоянии сделать только 3–4 повтора, может на этом остановиться, кто может выполнить больше, сделайте 6–7 повторов.
Упражнение «Плавание»	И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. «Плываем» кролем. На счет от 1 до 4 руки идут вперед, потом назад. Амплитуда движений должна быть максимальной. Когда тело размято предыдущими упражнениями, это выполняется легко. Нагрузку получает верхний плечевой пояс.
Упражнение «Ножницы»	И. п. – сидя на стуле, ноги на весу. Разводим-сводим их крест-накрест на счет от 1 до 4. Потом по очереди поднимаем-опускаем вверх-вниз. Делаем 6–8 повторений. Можно держаться за спинку стула. Так мы прорабатываем пресс.
Расслабление	В заключение – примите позу, которая позволит вам полностью расслабиться. И. п. – сидя на стуле. Ноги вытянуты, руки расслабленно висят, голову наклоняем вперед, сидим так в течение 30–40 секунд, слушаем музыку и отдыхаем.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВНОСТИ МОЗГА

Постоянные тренировки помогают нашим подопечным поддерживать нервную систему в тонусе и значительно уменьшить риск развития деменции в почтенном возрасте. Также эти занятия способствуют сохранению зрения.



Таблица Шульте

В результате работы с таблицами Шульте у пожилых людей:

- ✓ восстанавливаются способности к концентрации внимания
- ✓ расширяется угол охвата зрения
- ✓ улучшается кратковременная зрительная память
- ✓ сохраняются и частично восстанавливаются навыки восприятия текста



РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ ПРАКТИКИ

- ☑ Из 15 получателей социальных услуг, принимавших участие в практике, освоили комплекс физических упражнений 9 человек, продолжают его выполнять самостоятельно 6 человек.
- ☑ Упражнения для активности мозга освоили 14 человек, продолжают их выполнять самостоятельно 5 человек.
- ☑ Улучшилось психоэмоционального состояния получателей социальных услуг.
- ☑ Развитие двигательных умений и навыков отмечается у всех участников практики.