



МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
«АПАТИТСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Программа «Шаги к активному долголетию»

стационарное отделение
для престарелых и инвалидов
ГОАУСОН «Апатитский КЦСОН»

#насеверезить

Цель и задачи программы.

Цель:

сохранение и укрепление физического здоровья и социальной активности граждан пожилого возраста и инвалидов, проживающих в стационарном отделении для престарелых и инвалидов.

Задачи:

- организация мероприятий, направленных на предотвращение осложнений заболеваний у получателей социальных услуг отделения;
- оздоровление пожилых людей и инвалидов;
- восстановление двигательных функций и снижение уровня зависимости от посторонней помощи;
- профилактика неблагоприятных последствий гиподинамии;
- формирование мотивации на ведение здорового образа жизни у получателей социальных услуг стационарного отделения для престарелых и инвалидов;
- преодоление социальной изолированности граждан пожилого возраста и инвалидов;
- профилактика негативных личностных проявлений у граждан пожилого возраста и инвалидов.

#насеверезить

Целевая группа:

получатели социальных услуг стационарного отделения для престарелых и инвалидов, полностью или частично утратившие способность к самообслуживанию.

Организация работы по реализации программы.

Формы работы программы:

индивидуальная

групповая

Содержание программы:

- программа реализуется в три этапа на базе стационарного отделения для престарелых и инвалидов ГОАУСОН «Апатитский КЦСОН» в процессе предоставления социальных услуг;
- программа рассчитана на реализацию в период пребывания получателя социальных услуг в стационарном отделении.

технология

01

«Сила духа»

технология

02

«Активный возраст»

технология

03

«Дыши свободно»

технология

04

«Всё в твоих руках»

Программа
«Шаги к активному долголетию»

#насеверезить

Методы работы программы:

организационные (планирование, информирование);

исследовательские (диагностическая беседа, анкетирование, опрос и т.д.);

практические (тематическая беседа, консультирование, профилактические беседы, занятия адаптивной физической культурой, и т.д.);

аналитические (анализ результатов занятий, проводимых в рамках данной Программы).

1 этап.

Цель 1 этапа:

решение организационных вопросов, диагностика физического состояния участников программы, составление планов.

Период времени:

январь 2020 г.,
далее — по необходимости корректировка планов.

1. Решение организационных вопросов, диагностика состояния участников программы.
2. Составление планов:
 - перспективное планирование;
 - календарное планирование;
 - составление индивидуальных реабилитационных карт.



#насеверезить

Ответственные / исполнители:

Заведующий отделением, старшая медицинская сестра,
инструктор по адаптивной физической культуре.

2 этап.

Цель 2 этапа:

проведение диагностических мероприятий, направленных на изучение характерных физических особенностей получателей социальных услуг; информационно-просветительская работа; реализация содержательной части четырех технологий.

Период времени:

Первично - в течение 14 дней с момента поступления в учреждение ПСУ, далее — 1 раз в 6 месяцев, технологии — в соответствии с календарным планированием.

1. Диагностические мероприятия:
 - изучение медицинской документации получателей социальных услуг;
 - диагностические беседы, анкетирование, тестирование, консультирование;
 - физические тесты, методики.
2. Информационно-просветительская работа:
 - информирование о правилах физической культуры;
 - информирование о правилах и условиях реабилитации и абилитации;
 - знакомство с перспективами восстановления или адаптации физического здоровья.
3. Реализация четырех технологий.



#насеверезить

Ответственные / исполнители:

Старшая медицинская сестра,
инструктор по адаптивной физической культуре.

3 этап.

Цель 3 этапа:

оценка эффективности реализации программы; анализ результатов, внесение корректировок в план мероприятий с целью повышения эффективности программы.

Период времени:

промежуточная оценка — 1 раз в 6 месяцев,
заключительная оценка — 1 раз в год.

Результативность реализации программы оценивается по качественным и количественным показателям:

1. Качественные — оценка специалистами уровня сохранения и укрепления физического здоровья и социальной активности получателей социальных услуг и на основании результатов анкетирования по истечении 6 и 12 месяцев.
2. Количественные — увеличение числа получателей социальных услуг, участвующих в реализации Программы.



#насеверезить

Ответственные / исполнители:

Заведующий отделением, старшая медицинская сестра,
инструктор по адаптивной физической культуре.

Программа реализуется по 4-м технологиям.

Программа
«Шаги к активному долголетию»

ТЕХНОЛОГИЯ

01

«Сила духа»

Использование техник различных гимнастик:

- глазная гимнастика (Бейтс);
- суставная гимнастика;
- дыхательная гимнастика (Стрельникова);
- звуковая гимнастика.

Направлена на восстановление утраченных функций, улучшение психоэмоционального здоровья, расширение двигательной активности и преодоление социальной изолированности пожилых граждан и инвалидов, полностью утративших способность к самообслуживанию.

ТЕХНОЛОГИЯ

02

«Активный возраст»

Создание групп здоровья по половому признаку с применением различных методик оздоровления с соблюдением рекомендаций лечащего врача. Применение АФК, оздоровительных утренних гимнастик в зависимости от общего состояния здоровья клиентов отделения.

ТЕХНОЛОГИЯ

03

«Дыши свободно»

В комплекс упражнений Технологии включены такие техники, как дыхательная и звуковая гимнастики, которые призваны активировать кровообращение и обеспечить насыщение кислородом тканей организма. Применение Технологии направлено на улучшение работы сердечно - сосудистой системы, профилактику заболеваний дыхательной системы, повышение общего жизненного тонуса и сопротивляемости организма к заболеваниям, избавление от бессонницы и депрессий.

ТЕХНОЛОГИЯ

04

«Всё в твоих руках»

Технология реализуется путем проведения комплекса оздоровительных мероприятий, способствующих восстановлению подвижности верхних конечностей у граждан пожилого возраста и инвалидов, с использованием методик, развивающих мелкую моторику: пальчиковая гимнастика, крупотерапия, упражнения для кистей рук с помощью различных предметов, самомассаж су-джок шарами.

#насеверезить

Программа реализуется по 4-м технологиям.

Программа
«Шаги к активному долголетию»

ТЕХНОЛОГИЯ

01

«Сила духа»



ТЕХНОЛОГИЯ

02

«Активный возраст»



ТЕХНОЛОГИЯ

03

«Дыши свободно»



ТЕХНОЛОГИЯ

04

«Всё в твоих руках»



#насеверезить

Результаты программы.

Результаты.



Общее укрепление здоровья, повышение физической активности получателей социальных услуг.



Восстановление двигательных функций и снижение уровня зависимости от посторонней помощи.



Увеличение числа получателей социальных услуг, ведущих здоровый образ жизни.



Повышение социальной активности граждан пожилого возраста и инвалидов.



Уменьшение негативных личностных проявлений у граждан пожилого возраста и инвалидов.



Повышение качества жизни получателей социальных услуг.

Анкета получателя социальных услуг по оценке реализации программы «Шаги к активному долголетию»

1. Как Вы оцениваете общее состояние своего здоровья?

- а) улучшилось;
- б) осталось без изменений;
- в) ухудшилось.

2. Как Вы оцениваете свою физическую активность?

- а) повысилась;
- б) осталась без изменений;
- в) понизилась.

3. Как Вы оцениваете восстановление своих двигательных функций?

- а) восстановились полностью;
- б) восстановились частично;
- в) не восстановились.

4. Оцените Ваш уровень зависимости от посторонней помощи.

- а) обхожусь без посторонней помощи;
- б) периодически нуждаюсь в посторонней помощи;
- в) нуждаюсь в посторонней помощи.

5. Принимаете ли Вы участие в мероприятиях, проводимых в отделении, повысилась ли Ваша социальная активность?

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

6. Изменилось ли качество Вашей жизни в положительную сторону в результате участия в программе «Шаги к активному долголетию»?

- а) определено да;
- б) скорее да, чем нет;
- в) скорее нет, чем да.

ответ «а» - 10 баллов;
ответ «б» - 5 баллов;
ответ «в» - 0 баллов.

Результативность реализации программы

0 – 19 баллов - низкая результативность;
20 – 39 баллов – средняя результативность;
40 – 60 баллов – высокая результативность.

#насеверезить

Результативность программы оценивается на основе анкетирования участников за полугодие, год.