**Поддержание физической активности получателей социальных услуг на дому в рамках реализации мероприятий системы долговременного ухода**

Жизнь – драгоценный дар, которым в молодые и зрелые годы человек зачастую распоряжается легкомысленно. Пока есть силы и здоровье, мы не ограничивает себя в активности, порой подвергая организм чрезмерным нагрузкам. Но человек постепенно и неизбежно стареет.

С наступлением пожилого возраста или изменениям здоровья, приводящим к инвалидности, отношение к собственным возможностям меняется. Многие рассуждают примерно так: поскольку недомогания неизбежны, необходимо умерить пыл и покориться обстоятельствам. Люди начинают меньше двигаться и принимать больше лекарств, полагая, что таким образом они сберегают энергию и помогают организму справиться с переходом на новый режим жизни. Однако подобная позиция является вредным заблуждением.

Хорошая новость: медицинские исследования подтверждают, что с возрастом происходит не только перестройка некоторых функций в сторону их торможения и последующего угасания, но наблюдается и встречный процесс: организм активно сопротивляется негативным явлениям. Поэтому ограничения физической активности должны быть не абсолютными, а разумными, направленными на продление бодрого и активного состояния вплоть до глубокой старости.

Данное суждение особенно относится к гражданам, которые по тем или иным причинам вынуждены находиться в социальной изоляции, не имеют возможности выходить из дома или тем более становятся заложниками постельного режима». В этом случае люди чаще всего становятся подвержены развитию гиподинамии (недостаточная подвижность). Это состояние неминуемо приводит к серьезным проблемам со здоровьем, которые усложняют организацию ухода за такими гражданами, как их родственникам, так и работникам социальной сферы.

Симптомы гиподинамии проявляются постепенно. К ним относятся нарастающая усталость, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, нарушения сна, повышенная беспричинная нервозность, регулярные головные боли разной интенсивности, повышенный риск переломов, увеличение массы тела и многое другое.

Наукой и повседневной практикой доказано, что даже умеренные физические нагрузки могут улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, увеличить силу мышц и подвижность в суставах, повысить плотность костной ткани, снизить подверженность депрессии.

Для того чтобы облегчить уход за пожилыми людьми и инвалидами в рамках социального обслуживания в наших силах способствовать поддержанию допустимого уровня их физической активности. Практика работы показывает, что для кого-то из получателей социальных услуг достаточно простого мотивирования и подбадривания, кому-то необходима помощь в освоении комплекса физических упражнений для самостоятельной практики, а людям с сильным снижением функциональности – помощь в выполнении физических действий или полное замещение их активности человеком, осуществляющим уход.

 Для организации этого направления деятельности в рамках внедрения системы долговременного ухода специалист по физической культуре социально-реабилитационного отделения разработала специальные комплексы активных и пассивных упражнений для получателей социальных услуг, имеющих выраженную гиподинамию. Данные комплексы на обучающих занятиях были освоены социальными работниками надомных отделений, для помощи в выполнении физических упражнений пожилым людям и инвалидам на дому. Кроме того, представленные комплексы оформлены как памятки для распространения среди получателей надомного обслуживания и по этим комплексам подготовлены видео-материалы, которые могут быть использованы в рамках «Школы ухода».

**Обращаем ваше внимание на некоторые важные моменты:**

- Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до величин, гарантирующих безопасное здоровье человека, поэтому важно выполнение упражнений в силу физических возможностей и состояния человека.

- Постепенность повышения нагрузки – идти «от простого к сложному» и «от меньшего к большему». Для тех, кто никогда не занимался физкультурой, начинать нужно с небольшого количества упражнений и их повторений.

- Физическая активность должна носить регулярный и системный характер.

- При возникновении головокружения, ощущения «прилива крови» к лицу, дискомфорта или боли в области грудной клетки, одышки, падение иди чрезмерное повышение АД, резкой боли или других неприятных ощущений стоит прекратить тренировку.

- Занятия физической культурой противопоказаны в острый период заболеваний, при повышении температуры тела, имеющихся кровотечениях, если АД выше 220 мм рт. ст. и частота сердечных сокращений более 120.

- Физические упражнения лучше проводить перед приемом пищи, но не срезу после еды, можно через 1-1,5 часа.

Возможно, многие из вас слышали фразу «Чем меньше двигаешься, тем меньше хочется». Наша с вами задача создать условия для поддержания самостоятельности и сохранения активности пожилых людей и инвалидов с целью профилактики изменений, приводящих к зависимости от посторонней помощи.

Панова Наталья Андреевна,

инструктор по физкультуре

социально-реабилитационного отделения

для граждан пожилого возраста и инвалидов