

Автономная некоммерческая организация социального
обслуживания населения «Опора»



СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
«ПОМОГАЕМ НА ЗДОРОВЬЕ»
2022–2023



**ДВИЖЕНИЕ—ПРОТИВ СТАРЕНИЯ!
МЫ—ЗА СБЕРЕЖЕНИЕ ДУШИ ЧЕЛОВЕКА!**

Из опыта реализации проекта
АНО СОН «Опора» - «Помогаем на здоровье»
в 2022-2023 гг.,
при поддержке Фонда президентских грантов

Волгоград
2023

О проекте

«Помогаем на здоровье» – это проект, направленный на профилактику заболеваний, развитие двигательной активности, улучшение самочувствия людей старшего возраста – получателей надомных социальных услуг АНО СОН «Опора». Для этого в проект привлечен специалист по адаптивной физической культуре, который в рамках одного из направлений проекта будет проводить групповые оздоровительные занятия с наиболее мобильными получателями социальных услуг.

Данное направление проекта включает групповые прогулки, скандинавскую ходьбу, гимнастику на свежем воздухе в парках и скверах Волгограда под руководством специалиста по адаптивной физической культуре. В холодное время года групповые занятия запланировано проводить в специально оборудованном спортивном зале ГБУ СО «Центральный центр социального обслуживания населения», который выступает партнером проекта. Первое занятие как раз было проведено в зале под руководством инструктора по адаптивной физической культуре Павленко Елены Павловны, в котором приняли участие 7 человек.

У всех – своя жизненная история и история взаимоотношений с физической культурой. Например, Тамара Васильевна еще в 13 лет записалась в туристическую секцию Дома пионеров, вместе с другими увлеченными школьниками по два месяца в летнее время жили за городом в палатках, осваивали основы туризма. До сих пор Тамара Васильевна гордится полученным званием – «Турист-инструктор СССР». Работая на заводе «Аврора», вместе с коллегами в любое время года ходили плавать в бассейн «Спартак», на выходные семьями уезжали из города с палатками, устраивали увлекательные соревнования. Много раз ходили на байдарках по Волге, Дону, Медведице. Выйдя на пенсию в декабре 2006 года, Тамара Васильевна в марте 2007 года пришла в комплексный центр социального обслуживания населения Центрального района и стала самой активной участницей спортивных занятий вплоть до 2013 года. Вот какие люди пришли в наш проект и с радостью участвовали в первом занятии!



Об оздоровительных занятиях на улице

Традиционной перед скандинавской ходьбой является разминка. Разминка перед любым видом физической активности позволяет не только привести мышцы человека в тонус, но и минимизировать риск получения травмы. Разминка включала несколько упражнений на три основные большие мышечные группы: на мышцы ног; мышцы спины; мышцы груди и плечевого пояса. Для разминки участники занятия использовали палки для скандинавской ходьбы. Палки являются универсальным тренировочным инвентарем и с ними можно не только ходить, но и выполнять различные физические упражнения. Среднее время разминки на занятии - не менее 10 минут. У участников наших оздоровительных занятий – разный опыт освоения техники скандинавской ходьбы, разный период посещения групповых занятий. Кто-то был впервые на занятии, другие достаточно хорошо освоили технику скандинавской ходьбы. С новичками инструктор позанималась отдельно. Основное время занятия было посвящено непосредственно ходьбе.

Скандинавская ходьба имеет определенные преимущества перед другими видами двигательной активности и разностороннюю пользу:

- доступность, простота делает ее привлекательной для разного возраста, в том числе и для пожилого;
- на тренировках по скандинавской ходьбе в процесс вовлекается до 90% всех групп мышц, как и при плавании;
- занятия скандинавской ходьбой благоприятно влияют на мозговое кровообращение;
- происходит укрепление выносливости сердечно-сосудистой системы, скандинавская ходьба является кардиотренировкой;
- улучшается нервно-психологическое состояние – нормализуется сон, пропадает депрессия, снимается стресс;
- мышцы ног и суставы разгружаются за счет использования палок;
- благодаря тому, что в работу одновременно и равномерно вовлекаются оба полушария (за счет работы рук) развивается равновесие, координация движения;
- быстрее сжигаются калории, уменьшается жировая масса тела;
- учитываем и социальный фактор – общение с единомышленниками, появление новых знакомств в ходе занятий является немаловажным для пожилых людей, которые длительное время проводили дома;
- занятия на свежем воздухе позволяют насыщать организм кислородом;
- свежий воздух многократно увеличивает пользу от тренировки и приносит радость.

Скандинавская ходьба, или ходьба со специальными палками, – один из самых динамично развивающихся видов фитнеса в мире, средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Эта ходьба не требует особой специальной подготовки, экипировки и дорогостоящего снаряжения. Еще одно преимущество скандинавской ходьбы заключается в том, что для нее не нужна специальная трасса или площадка. Заниматься можно круглый год, независимо от погодных условий на аллеях парка, сквера или выбирая любой другой маршрут с природным ландшафтом и рельефом. Во время таких занятий человек отдыхает душой, избавляется от стресса и психоэмоциональных перегрузок. Благодаря скандинавской ходьбе можно оздоровить организм, укрепить иммунитет, восстановиться после травм, операций, инсультов и инфарктов. Занятия на свежем воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, оказывают положительное влияние на нервную систему. Специалисты рекомендуют заниматься скандинавской ходьбой при таких проблемах со здоровьем, как хронические заболевания дыхательных путей, вегетососудистая дистония, нарушение функций сердечно-сосудистой системы, бессонница и др.

Как у нас проходят такие занятия? Они проходят еженедельно по понедельникам, последние несколько месяцев—на верхней террасе Центральной набережной, недалеко от музея-заповедника «Сталинградская битва». Встречаемся с участниками занятий в 08.30. В это время еще не жарко, с Волги, как правило, дует свежий ветерок. Виды вокруг отличные—Волга, мост через Волгу, Панорама, тенистый сквер на набережной, мимо ходят «серебряные спортсмены» со скандинавскими палками. Место отличное! Не у всех участников занятий есть собственные скандинавские палки. У кого есть, они приходят с ними. У кого нет палок, берут в «Опоре». Куратор занятия к 08.30 подъезжает к месту встречи с несколькими комплектами скандинавских палок. Инвентаря хватает, как правило, всем желающим. Приветствуем друг друга, разбираем палки, записываем присутствующих, и наш инструктор по адаптивной физической культуре Елена Павловна начинает занятие с разминки.

В строгом смысле слова **разминка** означает процесс постепенного наращивания интенсивности нагрузки по мере разогрева мышц и повышения их эластичности. Мышцы испытывают дискомфорт при резком переходе от состояния покоя к интенсивной работе. Постепенное увеличение интенсивности в течение определенного периода времени позволяет мышцам легче приспособиться к физической нагрузке. В скандинавской ходьбе разминка должна начинаться с низкой интенсивности, постепенно увеличивается интенсивность нагрузки. Специалисты советуют придерживаться такого правила: 6–8 минут разминки для легких занятий; 10–15 минут – для занятий средней интенсивности; 15–25 минут – для высокоинтенсивных занятий.

Кроме того, чем человек старше, тем больше времени требуется на разминку. Одним из плюсов скандинавской ходьбы являются естественные движения, которые не перегружают и не травмируют суставы. Однако люди, которые пренебрегают разминкой, рискуют заработать травму. Разминка увеличивает приток крови к мышцам. Вместе с улучшением кровообращения и ростом внутренней температуры мышц увеличивается проникновение кислорода в мышечные клетки. Все это способствует более эффективной работе мышц. Хорошая разминка делает занятие более приятным, помогает предотвратить травмы, повышает эффективность тренировки и создает ощущение легкости при ее выполнении. Разминку можно проводить как без палок, так и с палками. Обязательно выполняйте разминку и доверяйте сигналам своего организма. Он всегда подскажет, когда следует прибавить темп, а когда замедлиться.

Основная часть занятия включает изучение и совершенствование техники скандинавской ходьбы. Как правило, участники занятия ходят парами-тройками или по одному. Инструктор сопровождает наименее опытных ходяков. Новеньким—всегда отдельное внимание. На набережной у нас всегда два маршрута: первое направление—до памятника Мирным жителям Сталинграда, погибшим во время бомбардировок; второе направление—до памятника К.К.Рокоссовскому.

Насколько важно разогреть и подготовить мышцы к нагрузке во время разминки, настолько же необходимо в конце нагрузки медленно снижать интенсивность, позволяя мышцам и сердечно-сосудистой системе постепенно перейти в спокойное состояние. Поэтому по окончании ходьбы инструктор проводит **заминку**, включающую несколько упражнений на восстановление и растяжение мышц.

Завершается занятие сдачей инвентаря куратору занятия. После занятия получатели социальных услуг возвращаются домой или идут по своим делам. Некоторые продолжают прогулку самостоятельно или даже идут в бассейн. В любом случае, такое утро наполнено активным движением, энергией, общением, свежим воздухом, позитивными эмоциями.



Об индивидуальной оздоровительной работе с получателями социальных услуг

Нередко люди, в молодости занимавшиеся гимнастикой, в возрасте 50-60 лет бросают ее. Пожилые люди часто жалуются на то, что их движения стали неуклюжими, исчезла бодрость и живость. Основная причина - не столько старение мышц, костей и связок, сколько отсутствие упражнений, меньшая подвижность. Из-за этого ухудшается управление движениями со стороны высших отделов центральной нервной системы. Физиологическое воздействие на организм физических упражнений невозможно переоценить, их не заменит ни одно лекарство. Поэтому людям преклонного возраста, мало двигающимся, всегда рекомендуется выполнять физические упражнения. Именно в этом возрасте гимнастика имеет большое значение для укрепления здоровья и помогает увеличить продолжительность активной жизни.

Систематическая гимнастика, проводимая по специальной методике для пожилых людей, благотворно влияет на сердце, кровеносные сосуды и нервную систему, улучшает обмен веществ, снижает вес у тех, кто склонен к тучности, исправляет осанку и походку, создает бодрое настроение. В пожилом возрасте особенно важно при помощи гимнастики улучшать работу высших отделов нервной системы, бороться с возрастной атрофией и ослаблением мало работающих в обычных условиях мышц, помогать движению крови и лимфы, улучшать дыхание и обмен веществ.

Особенно тяжело в плане малоподвижности "узникам комнаты" и людям, полностью прикованным к постели. Отсутствие активных движений у таких получателей является причиной развития множества самостоятельных осложнений, ухудшающих течение основного заболевания. В связи с этим необходимо вне зависимости от тяжести основного заболевания разработать с лечащим врачом комплекс физических упражнений для больного и неуклонно его исполнять. Тем, кто ухаживает за пожилыми людьми, необходимо помнить, что в обычной жизни каждый человек совершает множество движений: встает, садится, тянется, сжимает руки, ходит, наклоняется, поворачивает голову и т. д. Все эти движения важны для нормальной жизнедеятельности организма, стимулируют его нормальное функционирование. Физические упражнения оказывают целебное воздействие на весь организм: стимулируют иммунитет человека, способствуют процессам заживления ран, срастанию переломов, препятствуют потере памяти, способствуют сохранению с возрастом ясности ума, помогают справляться с симптомами депрессии, препятствуют развитию умственной деградации, помогают преодолеть стресс и тревожность и т. д.

Основные принципы гимнастики для пожилых людей заключаются в следующем: можно делать только те упражнения, против которых не возражает лечащий врач; больной должен иметь выраженное желание делать гимнастику или, по крайней мере, не возражать против этого. Перед началом физических упражнений человеку надо рассказать и показать, какие упражнения будут делаться. Нагрузка должна быть равномерной, постоянной, постепенно нарастающей от самой незначительной до не превышающей возможностей пожилого человека. В гимнастике должны быть задействованы все не пораженные болезнью части тела. Упражнения не должны восприниматься человеком как насилие над его личностью, не должны вызывать резкую боль. Следует прекратить упражнения, если видно, что человек устал, плохо себя чувствует, не хочет продолжать упражнения.

Все упражнения следует выполнять в спокойном, подходящем темпе, избегая резких движений. Если упражнение кажется трудным, лучше не выполнять его на первых порах. Количество повторов зависит от самочувствия и физических возможностей. Начинать следует с 3-4 раз, число повторов увеличивать в зависимости от возможностей человека. Самое подходящее время для занятий - утреннее, в хорошо проветренном помещении. Перед занятием рекомендуется по меньшей мере 5 мин походить по комнате, глубоко дыша. Упражнения чередовать с 2-3-минутными паузами, во время которых спокойно прохаживаться по комнате.



Об индивидуальных прогулках с маломобильными получателями социальных услуг

В рамках проекта реализуется направление проекта—организация индивидуальных прогулок на свежем воздухе для подопечных с ограничениями в передвижении, выражающих желание совершать прогулки в пределах территории проживания и нуждающихся для этого в посторонней физической помощи и прогулочном реабилитационном оборудовании (уличное кресло-коляска, трость), их сопровождение во время прогулок.

Солидный возраст – не повод запирается дома, нужно обязательно устраивать прогулки на свежем воздухе, которые не только благотворно скажутся на настроении, но и на здоровье пожилого человека. Чем полезны прогулки? Свежий воздух хорошо воздействует на мозговую активность и способствует очищению дыхательных путей от накопившихся в помещении загрязнений и пыли. Пребывание на свежем воздухе и в движении сокращает вероятность инсультов и инфарктов. Даже небольшие физические нагрузки способствуют укреплению мышечной массы, сердечно-сосудистой системы и костных структур. С годами люди склонны к развитию болезни Альцгеймера, деменции и другим психическим расстройствам.

Прогулки помогают мозгу работать более «ясно и трезво» за счет насыщения кислородом. Активное насыщение клеток кислородом на 20-40% повышает память и способность к концентрации внимания. Двигательная активность – хорошая профилактика запоров и спасение от плохого аппетита. Прогулки – великолепный повод отвлечься от грустных мыслей о возрасте, встретить интересных людей и полюбоваться красотой сквера, парка, что положительным образом скажется на душевном самочувствии пожилого человека. Постоянное нахождение дома нередко приводит к депрессии или раздражению. Прогулка может улучшить настроение и помочь успокоиться. Если вы гуляете не один, то это добавит положительных эмоций. Регулярные прогулки не только повышают качество сна, но и благотворно влияют на нервную систему. Если включить прогулку в ежедневный распорядок дня, то продолжительность сна значительно улучшится.

О чем нужно помнить, собираясь на прогулку. Одевайтесь по погоде, выбирайте удобную обувь; если на улице солнечно и жарко, не пренебрегайте головным убором во избежание перегрева; заранее продумайте маршрут для прогулок, стараясь гулять в одно и то же время; любая прогулка должна доставлять удовольствие, поэтому найдите себе компанию! Пожилым людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата на прогулке необходимы трость, костыли или ходунки. Важно следить за исправностью этих предметов, вовремя менять стершиеся накладки, резиновые наконечники.

Для людей в инвалидных колясках важен правильный подбор одежды для прогулки, не стесняющей при сидении нижнюю половину тела. В прохладное время года необходимо укрывать ноги пледом или легким одеялом. Во время прогулки, особенно в холодное время года, нужно помнить, что человек в инвалидной коляске двигается гораздо меньше, а значит, быстрее замерзает. Время и продолжительность прогулок зависят, в первую очередь, от физического здоровья пожилого человека. Если здоровье и состояние позволяет, гулять можно долго. При заболеваниях режим прогулок лучше обговаривать с лечащим врачом. Вторым фактором, влияющим на количество прогулок, – погода. Нежелательно гулять при интенсивной жаре или сильном морозе.

Наиболее безопасный способ прогулок для пожилого человека – это гулять с сопровождающим человеком. Хорошо, если это родственник. Возможно, что это компаньон – приятельница или соседка. В АНО СОН «Опора» в рамках социального проекта «Помогаем на здоровье» прогулки получатели социальных услуг совершают в сопровождении волонтеров.



Как помогает психолог людям старшего возраста

Одним из направлений проекта является индивидуальное психологическое консультирование, психологическая поддержка пожилых людей на дому. В этом случае необходим профессиональный психолог. Как помогает людям психолог? Чем он может помочь пожилому человеку?

Часто к психологу с запросами на работу с пожилыми людьми приходят их уже взрослые дети: «Сделайте что-то с мамой, она не знает, чем заняться после ухода на пенсию и нам покоя не дает»; «Папа после смерти мамы потерял себя, можно ли что-то сделать?» и т.д. Пожилые люди редко сами приходят к психологу. Они не привыкли обращаться к таким специалистам, да и не было психологов раньше.

Работа психолога с пожилыми людьми может быть эффективной при условии, что они готовы говорить о своих проблемах, осмысливать их, предпринимать какие-то шаги. Большое значение имеют при этом состояние здоровья пожилых людей, их когнитивные способности. Не со всеми возможна психотерапия, но психологическое консультирование прекрасно подходит для пожилых людей.

В каких областях психологическая помощь пожилым людям может быть эффективной?

1. Адаптация пожилого человека к возрастным изменениям мышления, памяти, внимания. Очень трудно принять, что не можешь вспомнить нужное слово, что забыл вчерашние слова дочери и не в состоянии назвать лекарство, которое уже пьешь годами. Психолог может: исследовать когнитивные функции с помощью нейропсихологической диагностики; помочь снизить тревожность, страх; нормализовать состояние; научить с помощью специальных упражнений поддерживать когнитивные способности на определенном уровне; принять ограничения и учитывать их в повседневной жизни.

2. Адаптация к изменениям в состоянии здоровья. Пожилые люди, как правило, имеют хронические заболевания, которые существенно осложняют их жизнь. Психолог может: поработать с картиной болезни человека («Болезнь – не вся ваша жизнь»); снизить уровень его тревожности; помочь ему принять свое состояние; поддержать его в организации тех видов деятельности, которые возможны при данном состоянии здоровья и помогают повысить качество жизни.

3. Разрешение проблем в семьях с пожилым человеком. Здесь важно: помочь найти эффективные способы взаимодействия всех членов семьи; при необходимости пересмотреть их роли, выработать новые правила, учитывающие реалии («Мама вышла на пенсию, будет больше находиться дома, папа в силу состояния здоровья уже не может выполнять дела по ремонту и благоустройству» и т.д.).

4. Обретение устойчивости и опор пожилого человека в ситуации, когда он расстался со своими прежними ролями (работника, добытчика). Помощь: в поиске новых ролей; наполнении содержания ролей; приближении к большей опоре на душу, дух. Поиск и реализация новых смыслов пожилого возраста. Пожилые люди нередко с помощью психолога находят новый смысл жизни в передаче опыта молодому поколению, духовном развитии, творческой самореализации.

5. Осмысление и принятие пожилым человеком своего жизненного пути. Важно: мотивировать пожилого человека рассказывать о своей жизни; разбирать с ним сложные эпизоды, переосмысливая их с точки зрения приобретения опыта, который помогал в дальнейшем; помогать более бережно и терпеливо относиться к себе, учиться прощать, отпускать, понимать свои возможности и ограничения («Тогда вы не могли поступить иначе, вы были молоды и многое не знали»).

6. Саморегуляция пожилым человеком своего эмоционального состояния. Важно: обучать упражнениям, которые позволяют снижать тревожность, страхи (дыхательные, физические, арт-терапевтические упражнения).

