



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ»

**СБОРНИК
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
КАК ИНСТРУМЕНТ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДОСТОЙНОЙ СТАРОСТИ
(методические рекомендации)**

Сургут
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Методический центр развития социального обслуживания»
2019

Содержание

Введение.....	3
Глава 1 Культура питания алкоголя.....	5
Глава 2 Организация правильного питания.....	9
Глава 3 Здоровьесберегающие технологии для мотивации населения по снижению употребления алкоголя, обучения культуры здорового питания, правильного питания алкоголя, пропаганды здорового образа жизни.....	13
Заключение	21
Список литературы.....	23
Приложения (буклеты, листочки, брошюра, программа)	

Введение

Постарение населения, нарастание в нем численности и доли людей пожилого, старческого возраста и долгожителей становится устойчивой тенденцией, характерной для стран со средним и высоким уровнем социально-экономического развития. Она определяется повышением уровня и качества жизни, устранением наиболее опасных эпидемий, разработкой механизмов социальной поддержки граждан старшего поколения.

Пожилые люди представляют особую категорию граждан, жизнедеятельность которых в значительной степени зависит от возрастных изменений. Восстановление утраченных в связи с этим возможностей доступно в определенных пределах. Оно касается навыков самообслуживания, повседневной бытовой деятельности, сохранения способностей к досуговой деятельности и организации отдыха. В связи с этим социальная реабилитация в пожилом возрасте приобретает доминирующее значение по сравнению с профессиональной.

Создание условий для здоровой, безопасной и достойной старости, обеспечение пожилым людям возможности для независимой жизни, участия в реализации внутреннего потенциала определяют основные направления деятельности всех секторов гражданского общества.

Социальная адаптация граждан пожилого возраста к реальным условиям жизни в значительной мере зависит от состояния их здоровья.

Здоровьесбережение – основа профилактики заболеваний. Человек, определяя для себя образ жизни, тем самым регулирует уровень вероятности того или иного заболевания. Образ жизни современного человека часто характеризуется гиподинамией, перееданием, злоупотреблением лекарственными препаратами, алкоголем, психологическими стрессами, информационной перегруженностью, отсутствием высоких нравственно-этических идеалов, утерей цели и смысла жизни [1].

Здоровьесберегающая, здоровьесформирующая среда стационарного учреждения социального обслуживания для пожилых граждан определяется как совокупность управленческих, организационных, обучающих условий, направленных на формирование, укрепление и сохранение социального, физического, психического здоровья и адаптации пожилых на основе психолого-педагогических и медико-физиологических средств и методов

сопровождения реабилитационного процесса, профилактики факторов «риска», реализации комплекса межведомственных оздоровительных мероприятий.

Традиционные формы сохранения и укрепления здоровья пожилых – это консультации, беседы, инструктажи, тренинги, семинары-практикумы, конференции и др. Наиболее приемлемыми и продуктивными в процессе сохранения и укрепления здоровья являются интерактивные формы, которые носят здоровьесберегающий характер и предусматривающие: воздействие на эмоциональную сферу, способность вызвать разнообразные переживания, связанные с осознанием тех или иных явлений здоровья; пробуждение творческого начала, способности стратегического и критического мышления [2].

Цель здоровьесберегающих технологий по отношению к пожилому – обеспечение высокого уровня реального здоровья пожилого человека и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Изменение социального статуса человека в пожилом возрасте, вызванное, прежде всего, прекращением или ограничением трудовой деятельности, коррекцией ценностных ориентиров, образа жизни и общения, возникновением затруднений в социально-бытовой сфере, психологической адаптацией к новым условиям, требует необходимости выработки особых подходов, форм и методов социальной работы в рамках здоровьесбережения.

Методические материалы, представленные в данном пособии, включают рекомендации, направленные на пропаганду здорового образа жизни среди граждан старшего поколения:

1. Культура питья алкоголя.
2. Организация правильного питания.
3. Здоровьесберегающие технологии для мотивации населения по снижению употребления алкоголя, обучения культуры здорового питания, правильного питья алкоголя, пропаганды здорового образа жизни.

Глава 1. КУЛЬТУРА ПИТИЯ АЛКОГОЛЯ

С тех пор как появилась возможность свободно приобретать элитный алкоголь, стало чуть ли не привычкой преподносить дорогой коньяк на юбилей, мартини дамам или виски друзьям на годовщину свадьбы. Но ведь элитный алкоголь – это не только высокая цена. Это еще и особая технология производства, длительная выдержка, специальные сорта винограда, большая доля уделяется ручному труду. Поэтому, приобретая дорогой напиток, стоит с уважением относиться к его употреблению, помнить о культуре питья.

К сожалению, часто к коньяку режется лимон, а любитель суши просит горячий сакэ. Но, по мнению французов, закусывать коньяк лимоном кощунство, так как лимон забивает его тонкий аромат и вкус. Более уместным будут шоколад, кофейный мусс, а из менее десертных закусок – сыры, морепродукты и даже паштет из печени. Что касается sake, подогретым его пьют для согревания, примерно также, как и глинтвейн.

Культура питья – это прежде всего правильный выбор закуски и компании.

Когда начинается зависимость?

Признаться, себе в алкогольной зависимости отваживаются единицы.

Большинство людей считает себя малопьющими, а ведь один человек может выпивать по бутылке пива в день, но ежедневно, а другой выпивать редко, но крепко. Кто же из них имеет проблемы со спиртным? Всемирная организация здравоохранения знает ответ и на этот вопрос. Эксперты ВОЗ различают четыре формы потребления алкоголя.

1. **Безопасная форма.** Это когда человек выпивает не больше 210 мл (для мужчин) или 135 мл (для женщин) чистого алкоголя в неделю. При этом в день количество алкоголя не должно превышать безопасных доз: 40мл (для мужчин) и 30 мл этилового спирта (для женщин).

2. **Опасная форма.** Это когда человек превышает безопасные дозы и не соблюдает режим трезвости. Медики предупреждают, что при таком отношении к спиртным напиткам человек рискует в будущем пристраститься к алкоголю и заполучить в качестве "бонуса" одно из заболеваний, связанных с чрезмерным употреблением крепких напитков (цирроз печени, язва желудка, малокровие, сердечная недостаточность и т.п.).

3. **Потребление с вредными последствиями.** Это когда человек пьет запоем (непрерывное употребление спиртного свыше 2-х дней), чувствует непреодолимое желание опохмелиться. Но самый характерный симптом этой формы – потеря контроля над количеством выпиваемого. То есть у человека пропадает чувство меры, а потому все чаще и чаще он напивается в стельку. Третья форма употребления спиртных напитков еще не считается зависимостью, но при ней мозг и внутренние органы пьющего человека изрядно изнашиваются.

4. **Алкоголизм.** Данная форма употребления алкоголя характеризуется упорным нежеланием человека отказываться от спиртного даже во имя пошатнувшегося здоровья. На этом этапе меняется и форма опьянения, к примеру, раньше человек пьянел, становился веселым и засыпал, а теперь у него появилась агрессивная форма поведения. При этом доза спиртного, выпиваемая за один день, вырастает в несколько раз.

Тест на алкогольную зависимость:

- Говорили ли вы себе, хоть однажды, что пора бросить пить?
- Бывали ли случаи, когда окружающие критиковали вас за частое пьянство?
- Испытываете ли вы чувство вины из-за своей слабости к спиртному?
- Хотелось ли вам опохмелиться?

Если на 2-3 вопроса вы дали утвердительный ответ, вероятность алкогольной зависимости составляет 90%.

Нет ничего плохого в том, чтобы изредка позволять себе расслабиться за бокалом любимого вина или хорошего виски — немного хорошего алкоголя поможет снять стресс и поднимет настроение.

Более того, некоторые алкогольные напитки в умеренных количествах даже полезны для здоровья — например, ром, в составе которого содержатся необходимые организму калий, фосфор и цинк.

Однако важно помнить, что все хорошо в меру, и чрезмерное употребление алкоголя не только не принесет пользы вашему здоровью, но и нанесет ему непоправимый вред.

Пить или не пить — каждый решает для себя сам. Но если уж вы время от времени не отказываете себе в удовольствии пропустить рюмочку-другую, то будет нелишним знать, как правильно пить те или иные алкогольные

напитки и как избежать жесткого похмелья, если на вечеринке «что-то пошло не так».

Алкоголь увеличивает риск деменции

Спиртные напитки в больших количествах не щадят ваш мозг и могут привести к слабоумию. По данным недавнего исследования, большинство ранних случаев деменции (до 65 лет) связаны с чрезмерным употреблением алкоголя. Учёные проанализировали показатели более миллиона пациентов с деменцией, которые проходили лечение с 2008 по 2013 год. Оказалось, больше трети из 57 000 случаев ранней деменции напрямую связаны с алкоголем.

Злоупотребление алкоголем в три раза увеличивает риск всех видов деменции.

Алкоголь — главный устранимый фактор риска из 30 возможных. Он оказывает прямой нейротоксический эффект, а также тесно связан с другими устранимыми факторами: курением, повышенным давлением, диабетом, низким уровнем образования. От этого общий вред от алкоголя ещё возрастает.

Исследователи предлагают расширить рамки того, что считается злоупотреблением. Сейчас центры контроля и профилактики заболеваний США определяют его как 15 порций алкоголя в неделю для мужчин и 8 порций для женщин. По их же определению, одна порция — это 17 мл чистого спирта. Если перевести это на популярные напитки, то получим 350 мл пива, 147 мл вина, 44 мл крепких напитков (водка, виски, джин, ром).

Что при этом происходит с мозгом? «Употребление алкоголя нарушает познавательные способности, — рассказал психиатр Джозеф Гэрбли. — Алкоголь ослабляет способность кодировать новые воспоминания, возникают пробелы в памяти. А поскольку он воздействует на высшие исполнительные функции мозга, у пожилых людей негативный эффект проявляется гораздо сильнее».

Многочисленные нейровизуализационные исследования подтверждают, что употребление алкоголя напрямую связано с поражением мозга. Также алкоголь влияет на префронтальную кору. Начинает развиваться зависимость, употребление алкоголя постепенно увеличивается. А это ещё сильнее подрывает способность принимать решения.

В заключении хочется отметить, что пока нет научного подтверждения, что злоупотребление алкоголем провоцирует болезнь Альцгеймера, наиболее распространённую форму деменции.

Нет однозначных данных и о влиянии умеренного употребления алкоголя на развитие деменции. По данным некоторых исследований, одна-две порции алкоголя в день полезны для сердечно-сосудистой системы и для мозга. Ему необходим приток свежей крови и кислорода.

Также пока неизвестно, вредит ли умеренное употребление спиртного тем, у кого уже есть деменция. В любом случае отговорить больного не употреблять алкоголь гораздо сложнее. Ведь при деменции теряется не только память, но и способность принимать решения и оценивать ситуацию.

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Изменение социального статуса человека в пожилом возрасте диктует необходимость выработки и реализации специфических подходов, форм и методов социальной работы с гражданами старшего возраста. Важным направлением в этом является организация правильного питания. Пожилые люди часто испытывают затруднения при решении самых обычных гигиенических и бытовых вопросов. Для многих из них проблему составляют организация питания, бытовое самообслуживание.

Диетическое питание

С древнегреческого диета означает «образ жизни», именно поэтому о ней стоит говорить, как о понятии комплексном и продолжительном. То есть часто бывает бессмысленным садиться на какую-либо диету на пару недель: организм не успевает перестроиться на новый лад так быстро и достигнуть оптимального состояния в «рекордно короткие сроки», как обещает нам реклама популярных средств для похудения или описание модных диет.

Диетическое питание - это долгий процесс, главное в котором - сбалансированность, гармония. Не стоит изнурять себя до потери пульса, выжимая из организма последние соки. Нужно лишь немного ограничить себя в приеме определенных продуктов, некоторые исключить вовсе или сократить их употребление до минимума.

Главное при корректировании рациона - не исключить необходимые продукты, отсутствие которых означает для нашего организма недостаток полезных веществ и витаминов, что может привести «голодающего» прямиком к врачу. Перед тем, как садиться на диету, проверьте общее состояние здоровья, потому что далеко не всем предписано диетическое питание, если только речь идет не о лечебной диете. Многим она просто противопоказана, например, при гипертонии, болезнях сердца, сахарном диабете. Если вы решили действительно заняться собственным рационом, делать это надо с умом, и предварительно проконсультировавшись с врачом.

Несколько слов о различиях между лечебным диетическим питанием и простым диетическим. Первый вид диеты предписан людям в случае крайней необходимости - например, в случае сахарного диабета, когда жизненно важным является сокращение количества продуктов, которые насыщены сахарами и углеводами. В свою очередь, диетическое питание подразумевает

экстренную борьбу с лишними килограммами и улучшение общего состояния организма.

Не забываем и о положительном отношении к процессу здорового питания: только позитивный настрой и готовность соблюдать иногда непростой режим. Продукты должны быть выбраны тщательно, так как процесс диетического питания не ограничивается несколькими днями.

О влиянии продуктов на наше здоровье

Авокадо защищает печень – от действия ядов – к такому заключению пришли японские ученые, изучившие влияние употребления двадцати двух видов фруктов на печень крыс.

Наименьшее повреждение печени после введения сильного яда галактозамина отмечено при кормлении экспериментальных животных плодами авокадо. В этом фрукте обнаружены разные вещества, обладающие защитным действием.

Авокадо богат витаминами Е и С, содержит много волокон, калия и фолиевой кислоты, которая снижает риск развития врожденных аномалий у будущего ребенка.

Японская компания, которая финансировала исследование, планирует запатентовать экстракт авокадо после испытаний в клинических условиях.

Вино на радость нам дано – датские ученые получили новые доказательства того, что употребление вина в умеренном количестве уменьшает риск развития рака и заболеваний сердца. Именно вино, а не пиво или крепкие спиртные напитки, обладают таким благоприятным действием. Как отметил доктор Мортен Гронбек, вино уменьшает смертность как мужчин, так и женщин.

Медики проанализировали результаты обследования более 20 тысяч человек, которые были участниками разных медицинских исследований с 1964 по 1995 годы. Было изучено влияние на смертность таких факторов, как еженедельное потребление вина, пива, крепких спиртных напитков, курение, уровень физической активности, образование, рост и масса тела.

Оказалось, что пиво и крепкие спиртные напитки не снижают общую смертность, тогда как у пьющих вино в небольшом, умеренном количестве вероятность умереть от рака и болезней сердца существенно уменьшается. В то же время по мере повышения дозы алкоголя риск смерти от всех причин

возрастал, независимо от вида напитка. Авторы исследования связывают полезное действие вина с содержащимися в нем флавоноидами и антиоксидантами, однако не исключают влияния особенностей питания любителей вина.

Полезный завтрак – блюда из цельного зерна, хлопьев и толокна назначают при многих заболеваниях благодаря их богатому химическому составу. Они содержат почти все необходимые человеку микроэлементы. В них много крахмала, есть жиры, белки, аминокислоты, витамины (каротин, никотиновая и пантотеновая кислота).

Кладезь полезных веществ – обычная овсяная каша! Считается, что включение овсяной каши в питание способствует выводу из организма свинца. Очень полезна овсянка при сахарном диабете, так как эффективно снижает уровень сахара в крови.

Овсяные отвары нормализуют работу кишечника, поэтому полезны при запорах и поносах. Их назначают при обострении язвенной болезни желудка, при гастритах, колитах, пищевых отравлениях.

Слизистые отвары из овса и толокна назначают при малокровии. Овсяной кисель полезен при низкой кислотности желудочного сока, вялом пищеварении.

После инфаркта пейте чай - изучив истории болезни 1900 человек, авторы исследования обнаружили, что те, кто пил чай в большом количестве, реже умирали в первые три-четыре года после инфаркта.

По всей вероятности, это связано с тем, что в чае содержится много натуральных антиоксидантов – флавоноидов.

«Влияние чая на состояние здоровья хорошо изучено, но никогда раньше мы не выявляли связь между потреблением чая и риском умереть после инфаркта», - подчеркнули исследователи.

Природные источники флавоноидов – овощи и фрукты. В чае, как и в красном вине, их концентрация очень высока. Американские исследователи выяснили, что из 1860 человек, перенесших инфаркт миокарда, 1019 в течение года после этого не пили чай вовсе, 615 выпивали в среднем по две чашки в неделю, а 226 пили чай до 20 раз в неделю. В последующие 3-4 года 313 пациентов умерли, главным образом, от сердечно-сосудистых заболеваний. Внимательно изучив их истории болезни, авторы исследования

пришли к выводу, что чем больше чая они пили, тем дольше жили после перенесенного инфаркта.

Смертность среди тех, кто умеренно потреблял чай, оказалась на 28% ниже, чем у тех, кто пил чая много, эта цифра оказалась ниже на 44%.

Яблоки тормозят рост ненужных клеток – в яблоках содержатся вещества, замедляющие рост раковых клеток.

По мнению ученых из корнельского университета, употребление натуральных антиоксидантов в виде свежих фруктов – лучший способ профилактики злокачественных опухолей. Противоопухолевую активность экстракта яблок изучали в лаборатории на культуре клеток рака толстой кишки и печени. При этом было обнаружено заметное снижение скорости размножения пораженных болезнью клеток. Известно, что определенным защитным действием обладает содержащийся в яблоках витамин С, но его концентрация в яблочном экстракте относительно мала. Это натолкнуло ученых на мысль, что в нем присутствуют и другие, более активные антиоксиданты. Антиоксиданты защищают ДНК клеток от повреждающего действия активных форм кислорода, так называемых свободных радикалов, которые при длительном воздействии могут вызвать переход нормальных клеток в злокачественные.

Глава 3. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ МОТИВАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ ПО СНИЖЕНИЮ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ, КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, ПРАВИЛЬНОГО ПИТИЯ АЛКОГОЛЯ, ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Арт-технологии (библиотерапия, драматерапия, мини-лекции, музыкотерапия, цветотерапия, позволяющие частично нейтрализовать стрессогенные воздействия, груз психоэмоциональных напряжений и др.);

2. Информационно-обучающие: проведение разъяснительной работы о вреде и последствиях употребления алкоголя, рисках развития алкогольной зависимости, правильного питья алкоголя, о гигиене, закаливании, пользе физических упражнений, прогулок на свежем воздухе, правильном питании посредством проведения лекций, бесед с демонстрацией документальных фильмов, просмотра видеороликов с последующим обсуждением совместно со специалистами по данной тематике, привлечение волонтеров, в рамках межведомственного взаимодействия с центрами профилактики;

3. Коммуникативно-диалоговые технологии (например, внедрение технологии «Техника аквариума» – дискуссии, которые усиливают включенность участников в групповое обсуждение проблем, развивают навыки групповой работы, совместно принятого решения);

4. Компенсаторно-нейтрализующие. При их использовании ставится задача восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, или хотя бы частично нейтрализовать негативные воздействия в тех случаях, когда полностью защитить человека от них не представляется возможным.

5. Медико-гигиенические технологии: контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиН; проведение мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению; отслеживание динамики здоровья получателей социальных услуг; организация медико-психолого-педагогических консилиумов; организация приемов кислородных коктейлей и т.п.

6. Медицинские технологии (направленные на профилактику заболеваний, в том числе связанных с чрезмерным употреблением алкоголя).

К данным технологиям можно отнести проведение лекционных занятий с врачами-терапевтами о ведении здорового образа жизни и вреде алкоголя. Кроме того, можно организовать периодические встречи с врачами-наркологами и диетологами;

7. Психологические технологии и проведение психологической коррекции (направленные на коррекцию образа жизни и поведения получателей социальных услуг). Данные технологии предполагают организацию и проведение групповых и индивидуальных встреч получателей социальных услуг с психологом в целях определения причин зависимостей (при наличии) и организации работы по их преодолению, а также релаксация, настрой, аутогенные тренинги и прочее.

8. Распространение памяток, агитационных буклетов, листовок участковыми специалистами по социальной работе в рамках социально-медицинской услуги «Проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни»;

9. Технологии по сохранению и стимулированию здоровья:

- **Технология «Группа здоровья».** Целью деятельности «Групп здоровья» является поддержка и укрепление здоровья, повышение физической активности, нормализация психоэмоционального состояния граждан пожилого возраста и инвалидов посредством проведения занятий по адаптивной физической культуре в бассейне и тренажёрном зале, спортивно-развлекательных мероприятий и санитарно-просветительской работы, направленной в том числе на мотивацию к здоровому образу жизни. «Группы здоровья» формируются из граждан пожилого возраста, нуждающихся в поддержке и укреплении здоровья.

Мероприятия в «Группах здоровья» направлены на поддержку, восстановление функциональной готовности граждан к выполнению физических нагрузок, уменьшение болей при движениях и увеличение подвижности суставов, нормализацию уровня артериального давления, улучшение моторной функции желудочно-кишечного тракта, нормализацию углеводного обмена, увеличение плотности костной ткани и профилактику переломов, сокращение жировых запасов, предотвращение сокращения объёма мышечной ткани, профилактику острых респираторных заболеваний и на отказ от вредных привычек.

- **Технология «Активное долголетие».** В основе технологии использование техники «скандинавская ходьба». Технология способствует привлечению лиц пожилого возраста к регулярным занятиям физической культурой, задержке процесса старения организма, повышению мобильности пожилых людей и инвалидов, снижению риска возникновения возрастных заболеваний, укреплению иммунной системы.

- **Технология «виртуальная туротерапия».** Технология реализуется посредством организации виртуальных экскурсий и отражении их результатов в процессе изобразительной деятельности. Позволяет гражданам пожилого возраста и инвалидам заполнить досуг, расширить кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру, восполнить дефицит общения. **Повышает уровень мотивации к отказу от вредных привычек, в том числе потребления алкоголя.**

- **Технология развития межпоколенческих отношений.** Обеспечивает взаимодействие волонтеров из числа несовершеннолетних с гражданами пожилого возраста, в том числе на дому, посредством проведения социокультурных мероприятий (театрализованная деятельность, концерт, просмотр и совместное обсуждение фильмов и т.д.).

В отношении граждан пожилого возраста решаются задачи компенсации дефицита общения и отвлечения от личных проблем, связанных с возрастом, одиночеством и заболеванием; обеспечение содержательного досуга, способствующего мотивации к отказу от вредных привычек.

- **Технология «Серебряное волонтерство».** Реализуется посредством вовлечения граждан пожилого возраста и инвалидов в волонтерскую деятельность.

Позволяет применить на практике жизненный опыт граждан старшего поколения, обеспечивает их занятость социально полезной деятельностью. Участие геронтоволонтеров в профилактической и просветительской деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни, культуры питания, является мощным стимулом к отказу от вредных привычек как самих волонтеров, так и их подопечных.

10. Трансляция постоянной пропаганды на телевидении, в социальных сетях, рассылка через мессенджеры, наружную рекламу материалов с указанием преимущества трезвого образа жизни («чтобы быть счастливым,

нет необходимости прибегать к употреблению алкоголя», «трезвый образ жизни всегда в моде, только он даёт возможность в полной мере ощутить всю прелесть окружающего нас мира (здоровье, привлекательная внешность, здоровое потомство, логика, острый интеллект и сохранение денежных средств»);

11. Мероприятия по стимулированию и сохранению здоровья: организация и проведение мероприятий во Всемирный день профилактики алкозависимости (7 июля), Всероссийский день борьбы с алкоголизмом (11 сентября), День трезвости (3 октября) – флешмоб «Спорт против алкоголя», акции «Эстафета здоровья» и «За трезвый город», месячника «Жизнь прекрасна без алкоголя»;

12. Физкультурно-оздоровительные технологии: закаливание, спортивные игры, активный отдых, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других физических качеств средствами физической культуры, в том числе с применением скандинавской ходьбы.

- ***Проект создания спортивно-оздоровительной среды для граждан пожилого возраста и инвалидов «СПОРТ-LIFE» посредством проведения социально-оздоровительных мероприятий.*** Проект реализуется на базе социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов.

Основным механизмом реализации проекта является оказание дополнительных платных услуг гражданам пожилого возраста и инвалидам в условиях их краткосрочного и кратковременного пребывания в социально-реабилитационном отделении для граждан пожилого возраста и инвалидов.

Инновационность проекта состоит в том, что он предусматривает расширение социально-реабилитационного пространства в современных условиях, повышает доступность предоставляемых отделением услуг и содержит описание процесса предоставления комплекса дополнительных услуг за плату.

Мероприятия в рамках проекта «СПОРТ - LIFE» включают в себя пять направлений социально-реабилитационной деятельности:

Социально-средовая адаптация направлена на создание оптимальной доступной среды жизнедеятельности граждан пожилого возраста и

инвалидов, развитие их социальной независимости и социального статуса, самостоятельной общественной деятельности.

Мероприятия социально-средовой адаптации:

- информирование и консультирование по вопросам, связанным с правом граждан на социальное обслуживание и защиту своих интересов;
- информирование и содействие по вопросам предоставления дополнительных платных услуг;
- содействие в проведении социально-реабилитационных мероприятий и организации социального обслуживания.

Физическая реабилитация - сохранение и укрепление здоровья, предупреждение преждевременного старения, формирование установки на здоровый образ жизни посредством вовлечения в оздоровительные спортивные мероприятия и проведения просветительской работы (групповые и индивидуальные занятия адаптивной физической культурой в бассейне, тренажёрном зале, с учётом физических возможностей граждан и медицинских противопоказаний).

Мероприятия адаптивной физической культуры направлены на адаптивное физическое образование (проведение тематических бесед, лекций, в том числе о нормативах Всероссийского комплекса ГТО по возрастным группам); адаптивную физическую рекреацию (активизация, поддержание или восстановление физических сил, затраченных во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости); адаптивную двигательную реабилитацию (организация двигательной деятельности граждан средствами адаптивной физической культуры (занятия адаптивной физической культурой, включая практикум по технике «скандинавской ходьбы»)).

Социально-психологическая реабилитация – комплекс мер, направленных на формирование, развитие навыков общения, повышение стрессоустойчивости и психологической защищённости, снижение эмоциональной напряженности, обеспечивающих социальную адаптацию пожилых граждан и инвалидов.

Мероприятия психологической реабилитации:

- психологическая диагностика, консультирование и коррекция мотивационной сферы (уровень притязаний, самооценка, мотивация на лечение, труд, позитивный образ жизни, посещение групп взаимоподдержки и т.д.);
- коммуникативные и релаксационные занятия в сенсорной комнате;
- проведение психологических тренингов.

Социокультурная реабилитация - достижение и поддержание оптимальной степени участия граждан в социальных взаимосвязях, обеспечение необходимого уровня реализации его культурных интересов и запросов, расширение рамок социальной независимости.

Мероприятия социокультурной реабилитации:

- формирование позитивных интересов граждан и их активной жизненной позиции;
- содействие всестороннему развитию способностей граждан;
- мотивация и содействие участию граждан в социально-значимых мероприятиях (акциях, конкурсах и фестивалях).

Социально-медицинская реабилитация – направлена на поддержание и укрепление здоровья граждан.

Мероприятия социально-медицинской реабилитации в группе «СПОРТ - LIFE»:

- оздоровительные процедуры (медицинский массаж, физиолечение, посещение инфракрасной кабины);
- процедуры, связанные с наблюдением за состоянием здоровья граждан (медицинский осмотр, измерение давления);
- консультирование по социально-медицинским вопросам, санитарно-просветительская работа, направленная на формирование здорового образа жизни.

Все услуги в группе «СПОРТ - LIFE» оказываются пожилым гражданам и инвалидам на добровольной основе, без прохождения процедуры признания их нуждающимися в социальном обслуживании, по заявительному принципу. Услуги являются дополнительными и предоставляются гражданам на условиях полной оплаты, независимо от величины их среднедушевого дохода.

Продолжительность пребывания граждан на мероприятиях в группе «СПОРТ - LIFE» составляет 10 рабочих дней. Группа формируется численностью не более 6 человек, отделением обслуживаются не более 2 групп в месяц.

По результатам диагностических обследований, анкетирования граждан выделяются несколько ключевых положительных показателей: сохранение и укрепление здоровья; формирование здорового и активного образа жизни; повышение социальной активности и удовлетворенности качеством жизни граждан.

13. Экологические здоровьесберегающие технологии, направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. Это и обустройство территории, и озеленение рекреаций, участие в природоохранных мероприятиях, организация пешеходных туров и др.

Также предлагаем рассмотреть возможность заключения соглашений о взаимодействии:

с центрами медицинской профилактики с целью привлечения специалистов (наркологов, психиатров, эндокринологов и др.) для проведения профилактической работы (лекции, беседы, распространение информационных материалов) среди получателей социальных услуг в учреждениях социального обслуживания;

с поликлиниками городов и районов ХМАО – Югры с целью направления получателей социальных услуг в кабинеты отказа от курения, школы здорового питания.

Меры по реализации здоровьесберегающих технологий:

1. Организация в средствах массовой информации кампании, направленной на пропаганду здоровьесберегающих технологий.

2. Проведение кампаний по формированию здорового образа жизни среди различных слоев населения и возрастных групп.

3. Разработка и реализация рекомендаций по формированию здоровьесберегающей среды в учреждениях социального обслуживания населения, включающих следующую тематику:

рациональное питание и здоровье. Основные питательные вещества и их роль в поддержании жизнедеятельности организма;

особенности питания пожилого человека;

факторы питания, способствующие сохранению и укреплению здоровья пожилого человека;

индивидуальное здоровье человека и факторы, определяющие его образ жизни, наследственность, внешняя среда, медицина.

4. Разработка и осуществление социальных программ (пилотных проектов) для различных групп населения, включающих комплекс мероприятий по реализации здоровьесберегающих технологий т.е. определить, в рамках каких типовых программ будет осуществляться данная деятельность сотрудниками социальных учреждений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Применение в работе социальных учреждений здоровьесберегающих технологий позволит повысить результативность социального сопровождения, сформировать у граждан старшего поколения ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации учреждений; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья граждан старшего поколения будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому пожилому человеку; будут сформированы положительные мотивации у сотрудников учреждений и родственников граждан старшего поколения.

Таким образом ориентирами в применении данных технологий могут стать:

- пробуждение в людях желания заботиться о своём здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- формирование установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов с учетом возрастных, психологических и других особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применение рекомендуемого врачами режима дня;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, употребление алкоголя, психоактивных веществ, инфекционные заболевания);
- становление навыков противостояния табакокурению, употреблению алкоголя, наркотических и сильно действующих веществ;
- включение в программы обучения старшего поколения «Университет третьего возраста» тематических вопросов по профилактике употребления алкогольной продукции среди граждан пожилого возраста;
- проведение курсов повышения квалификации для специалистов учреждений социального обслуживания населения по применению здоровьесберегающих технологий, включающих получение знаний в области:

- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм организации здоровьесберегающего процесса;
- становление системы медико-психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья, физического и психического развития человека;
- разработка и реализация программ по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек;
- создание службы психологической помощи гражданам по преодолению стрессов, тревожности;
- организация и контроль обеспечения сбалансированного питания.

Список литературы:

1. Борисов, Э.И. Существующие представления о здоровье и здоровом образе жизни [Текст] /Э.И.Борисов // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: сб. материалов IX международной науч.-метод. конф. –М., 2006.– С.159-164.

2. Журавлева, И.В.Здоровье и болезни в европейском обществе [Текст] /И.В.Журавлева // СОЦИС. –2008. – № 2. С.15-16.