

# КОМПЛЕКСНЫЙ СОЦИАЛЬНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «СТУПЕНИ ДОЛГОЛЕТИЯ»

**Авторы проекта:** Волостных Альбина Юрьевна –заместитель директора ГБУСО «Кочубеевский КЦСОН»;

Белик Наталья Ивановна - специалист по социальной работе;

Васильева Людмила Александровна – специалист по социальной работе.

**Идея проекта:** формирование у граждан пожилого возраста и инвалидов потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, здоровом образе жизни.

## **Цель проекта:**

- укрепление физического и психического здоровья пожилых граждан;
- создание условий для формирования эмоционального благополучия, бережного отношения клиентов к себе и окружающим, уважение к индивидуальности и личности;
- усовершенствование организованных и самостоятельных форм физкультурно - оздоровительной деятельности проживающих;
- формирование интегрированных связей между двигательной, интеллектуальной, коммуникативной способностями;
- создание здоровьесберегающей среды;
- воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование устойчивых представлений о здоровом образе жизни, развитие интереса к физической культуре.

## **Задачи проекта:**

- обеспечение сохранения и укрепления здоровья подопечных, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями, коррекция психомоторных нарушений;
- культурно - просветительная работа, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, наблюдение и мониторинг состояния здоровья клиентов.

***Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного проведения социальных, медицинских и психологических мероприятий.***

Многие причины ухудшения здоровья у граждан пожилого возраста - следствие неправильного образа жизни и поэтому от нас, работников социальных учреждений, не зависящие. Но сохранить и, по возможности, укрепить здоровье клиентов – одна из важнейших задач, поставленных перед персоналом дома – интерната.

Установлена прямая зависимость между здоровьем тела и здоровьем духа, уровнем двигательной активности граждан пожилого возраста и их речью, мышлением. Поэтому необходима работа по восстановлению и сохранению двигательных функций проживающих в общей системе реабилитационных мероприятий.

#### **Условия реализации проекта**

- разносторонний подход (активизация утраченной физической и мыслительной деятельности);
- гуманное отношение (физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений подопечных);
- индивидуальный подход (обеспечение здорового образа жизни каждому клиенту с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической и психологической нагрузки);
- цикличность и систематичность (постепенное повышение нагрузки, по мере физической подготовленности);
- соблюдение прав человека и гражданина;

#### **Формы реализации проекта**

Формы работы по данному направлению разнообразны:

- профилактические мероприятия (витаминизация проживающих, своевременные консультации с врачами узких специальностей, вакцинация против эпидемиологических заболеваний);

- просветительная работа (антиалкогольная и антитабачная пропаганда, беседы и лекции о правильном питании и др.);
- занятия физической культурой;
- закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, солнечные ванны)
- развитие творческих возможностей (рисование, лепка, вязание и др.);

### Этапы реализации проекта:

1-й этап - подготовительный. (январь-февраль 2021 г.)

Подбор методической литературы, беседы с медицинским персоналом, разработка индивидуальных планов работы.

2-й этап – реализация проекта. (с марта 2021 г. постоянно)

№ п/п	мероприятия	Срок исполнения	Ответственное лицо
1	Разработка индивидуальных упражнений для клиентов	февраль	Специалист по социальной работе
2	Антиалкогольная и антитабачная пропаганда (выпуск листовок, проведение бесед)	1 раз в квартал	Специалист по социальной работе
3	Изучаем организм человека (функции внутренних органов, влияние различных факторов на здоровье)	март	Медицинская сестра СОСМО № 1
4	Роль витаминов в работе организма (витаминизация, выпуск буклета «Содержание витаминов в различных видах продуктов»)	апрель	специалист по социальной работе
5	Занятия на свежем воздухе с инвалидами - колясочниками	Май - сентябрь	Специалист по социальной работе

6	Питание в пожилом возрасте (выпуск санбюллетеней, проведение бесед)	август	Заместитель директора
7	Закаливающие мероприятия (босохождение, обтирание, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, прогулки на улице, солнечные ванны)	регулярно	Специалист по социальной работе
8	Значение гигиены в сохранении здоровья человека	сентябрь	Специалист по социальной работе
9	Профилактические мероприятия против гриппа и ОРВИ	октябрь	Специалист по социальной работе
10	Диспансеризация граждан, проживающих в учреждении	ноябрь	Специалист по социальной работе
11	Консультации врачей – специалистов (социальное сопровождение)	В течение всего периода	Специалист по социальной работе
12	Проведение творческих занятий, трудотерапия	В течение всего периода	Специалист по социальной работе
13	Подведение итогов проекта индивидуально, общие показатели состояния здоровья п(на основании анкетированная)	декабрь	Заместитель директора

### 3-й этап – мониторинг результативности проекта

Ежеквартально проводится опрос граждан, участвовавших в проекте с целью определения показателей изменения состояния здоровья. Изучаются причины экстренной госпитализации клиентов в медицинские учреждения.

Проводится анкетирование проживающих. На основании собранных данных определяется результативность проекта.