



Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»

«ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА ВСЕГО»

Практика комплексной работы
с гражданами пожилого возраста и инвалидами

Целевая группа: лица пожилого возраста и инвалиды, признанные нуждающимися в социальном обслуживании.



Цель: успешная адаптация пожилых людей и инвалидов за счет укрепления физического и психологического здоровья.

Задачи:

1. Обучение физическим упражнениям с учетом возрастных особенностей.
2. Обучение основам здорового образа жизни.
3. Обучение дыхательным упражнениям, способствующим физическому оздоровлению и спокойствию.
4. Знакомство с искусством релаксации.
5. Развитие конструктивного положительного мышления пожилых людей.
6. Развитие личностного потенциала пожилых людей и инвалидов.
7. Улучшение эмоционального состояния лиц старшего возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
8. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Практика способствует реализации задач национального проекта «Демография»



- **Укрепление здоровья**
граждан пожилого возраста
- **Улучшение качества жизни**
лиц старшего поколения

Три направления = комплексный подход к здоровью

«В здоровом теле –
здоровый дух»



Поддержание
физического здоровья,
ориентирование на ЗОЖ

«Дыхание – основа жизни»



Дыхательные упражнения,
связывающие физическое и
психологическое здоровье

«В гармонии с собой»



Психологические
занятия

«В здоровом теле – здоровый дух»



- АФК (Классическая (базовая) аэробика, Фитбол-аэробика)
- Лекции по вопросам питания
- Лекции по поддержанию физического здоровья
- Знакомство с видеоматериалами, содержащими упражнения для лиц старшего возраста

Занятия помогают продлить активность, укрепить физическое здоровье.

«Дыхание – основа жизни»



- Ежедневные занятия дыхательной гимнастикой по системе Стрельниковой (или иные дыхательные упражнения, если у участников группы есть противопоказания) оказывают благоприятное воздействие как на физическое, так и на психологическое состояние.

«В гармонии с собой»



- Психологические беседы
- Тренинги
- Арт-терапия
- Мини-лекции
- Релаксационные упражнения

Все это способствует сплоченности, работе в коллективе, конструктивному положительному мышлению, открытию новых сторон в себе, положительным эмоциям.

Структура занятий и принципы

Структура	Принципы
<ul style="list-style-type: none">➤ Физические упражнения <p style="text-align: center;">↓</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Дыхательные упражнения <p style="text-align: center;">↓</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Психологические занятия	<ul style="list-style-type: none">➤ От простого к сложному➤ От теории к практике➤ Практики больше, чем теории

Курс занятий – 15 рабочих дней (1-2 раза в год).

Продолжительность занятий: 120-150 минут

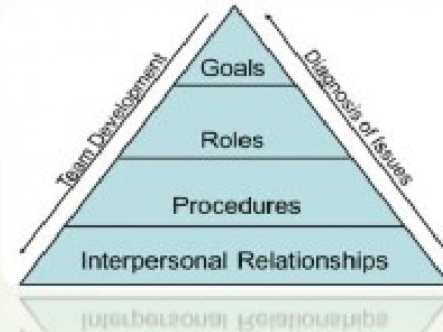
Влияющие факторы



- Особенности группы: возрастной и гендерный состав, запрос, личностные особенности и др.
- Характер обращения в группу (первичный, повторный, многократный).
- Личность специалистов, их методы работы

Особенности работы команды: простота и эффективность

Модель GRPI Рубина,
Пловника и Флая
(простота, понятность,
гибкость)



Эффективные составляющие модели:

- ясно очерченные цели, реалистичные ожидания;
- четкий круг обязанностей;
- прозрачность принятия решений и формировании четких рабочих процедур;
- межличностные отношения, ориентированные на успешное взаимодействие, доверие и гибкость.

Инструктор АФК и
психолог –
основа команды



Основы работы:

- постоянное развитие (образование, самообразование);
- взаимодействие внутри учреждения;
- межведомственное взаимодействие.



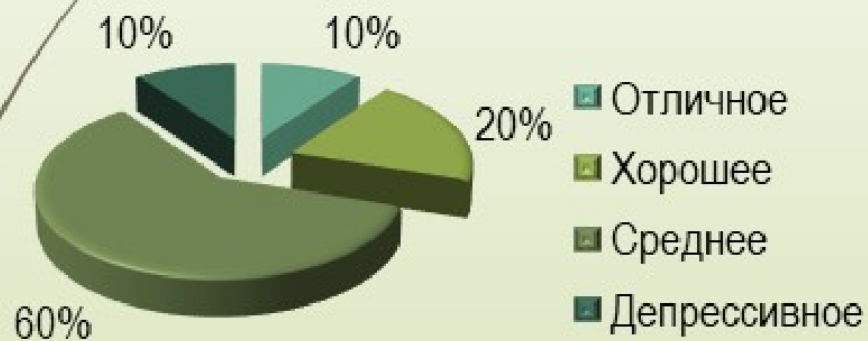
Показатели работы и эффективность

- 212 – человек посетили занятия за 4 года,
- 100% получателей социальных услуг повысили уровень теоретических знаний по вопросам физического и психологического здоровья;
- не менее 93 % отмечают наличие позитивных изменений в физическом состоянии,
- наблюдается развитие физической активности у 39 % пожилых людей и инвалидов,
- происходит развитие личностно-эмоциональной сферы (повышение самооценки, уверенности в себе, необходимости, стремления к жизни) и т.д.
- характерен положительный психологический климат в каждой группе, доверительные отношения наших клиентов с психологом и друг с другом,
- раскрывается личностный потенциал, развивается интерес к новым формам самореализации.

Результаты

Удовлетворенность жизнью
на начало занятий

Эмоциональное состояние



Удовлетворенность жизнью
по итогам занятий

Эмоциональное состояние

