

## ПРОГРАММА

### социально - оздоровительных мероприятий для граждан пожилого возраста государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Нефтекумский комплексный центр социального обслуживания населения»

1.	Наименование учреждения	государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Нефтекумский комплексный центр социального обслуживания населения»
2.	Наименование программы	«Планета здоровья»
3.	Цель программы	увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения, проживающих на территории Нефтекумского городского округа Ставропольского края
4.	Прогнозируемая результативность программы	повышение качества жизни граждан старшего поколения, проживающих на территории Нефтекумского городского округа Ставропольского края
5.	Ответственный исполнитель программы	Юхненко Ольга Николаевна - заведующий отделением дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов №1 города Нефтекумск (далее – ОДП №1); Шевцова Ирина Николаевна - заведующий отделением дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов №2 села Ачикулак (далее – ОДП №2)
6.	Кадровый состав специалистов, участвующих в реализации программы, в том числе по направлениям деятельности	Бабенко Ольга Юрьевна, культорганизатор ОДП №1 (1,0 ставка) - социальный туризм, культурно-массовые мероприятия, прикладное творчество; Баймухаметова Рахима Абдулжелиловна, медицинская сестра по физиотерапии ОДП №1 (0,5 ставки) – грязелечение; Бутина Наталья Николаевна, медицинская сестра по массажу ОДП №1 (0,5 ставки) –

		<p>массаж, медицинская сестра ОДП №1 (0,5 ставки) – утренняя гимнастика, наблюдение за состоянием здоровья, социально-медицинское просвещение;</p> <p>Адженьязова Эльмира Ибрагимовна, психолог ОДП №1 (1,0 ставка) – социально - психологическое сопровождение;</p> <p>Колгунова Анна Николаевна - специалист по комплексной реабилитации ОДП №2 (1,0 ставка) – проведение социально – реабилитационных мероприятий в сфере социального обслуживания, обучение навыкам поведения в быту и общественных местах;</p> <p>Тарасова Ирина Петровна, инструктор по адаптивной физкультуре ОДП №1 (1,0 ставка) - занятия адаптивной физкультурой, скандинавская ходьба, занятия йогой, тропа здоровья, занятия по восточным оздоровительным практикам;</p> <p>Борисова Валентина Александровна, медицинская сестра по массажу ОДП №2 (0,5 ставки) – массаж, медицинская сестра (0,25 ставки) – утренняя гимнастика, ароматерапия, наблюдение за состоянием здоровья, социально-медицинское просвещение;</p> <p>Подорогина Майя Робертовна, культорганизатор ОДП №2 (0,75 ставки) – социальный туризм, культурно-массовые мероприятия, звукотерапия, спиральная гимнастика, занятия йогой;</p> <p>Потапова Оксана Николаевна, психолог ОДП №2 (0,75 ставки) – социально - психологическое сопровождение</p>
7.	Категория участников программы	<p>граждане пожилого возраста (женщины старше 55 лет, мужчины старше 60 лет), проживающие на территории Нефтекумского городского округа Ставропольского края, полностью или частично сохранившие способность к самообслуживанию, признанные нуждающимися в предоставлении</p>

		социальных услуг в соответствии с Федеральным законом «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»
8.	Продолжительность реализации программы	Курс оздоровления рассчитан на 10 рабочих дней в режиме работы учреждения с понедельника по пятницу: с 8.00 до 12.00 часов; выходные дни: суббота и воскресенье. Периодичность курсов оздоровления – не чаще 2 раз в год. Численный состав одной группы – от 3 до 10 человек.
9.	Используемое медицинское, реабилитационное, физкультурно-оздоровительное оборудование	<p><i>Медицинское оборудование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Магнитотерапевтический аппарат «Алмаг-1»;</li> <li>-Облучатель ультрафиолетовый бактерицидный «Солнышко»;</li> <li>- Термостат для разогревания лечебной грязи;</li> </ul> <p><i>Реабилитационное оборудование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гидромассажная ванна для ног;</li> <li>- Аппарат «Денс-очки»;</li> <li>- Портативный аппарат КВЧ;</li> <li>- Аппарат «Денас - Остео»;</li> <li>- Аппарат «ДиаДЭНС Кардио»;</li> <li>- Аппликатор «Ляпко»;</li> <li>-Аппарат «Невотон ИС-12»;</li> <li>- Аппарат ДЭНАС;</li> </ul> <p><i>Физкультурно-оздоровительное оборудование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивные тренажеры: (велотренажер, тренажер беговая дорожка, тренажер лодка, эллиптический тренажёр, вибромассажёр).</li> <li>- Гимнастические тренажеры: мячи (резиновые, надувные), палки гимнастические, скакалки, обручи, гантели, коврики;</li> <li>- Солевые электрические лампы;</li> <li>- Палки для скандинавской ходьбы;</li> <li>- Коврик для занятия йогой</li> </ul>
10.	Наименование и объем социально-оздоровительных услуг (процедур),	

	предоставляемых в рамках программы, в том числе:	
	<b>В полустационарной форме социального обслуживания</b>	
10.1	Социально-медицинские услуги, входящие в Перечень услуг, предоставляемых поставщиками социальных услуг в Ставропольском крае	
10.1.1	Выполнение процедур, связанных с организацией ухода, наблюдением за состоянием здоровья получателей социальных услуг (измерение температуры тела, артериального давления, контроль за приемом лекарств и др.)	1 услуга ежедневно
10.1.2	Проведение оздоровительных мероприятий, в том числе:	
	<p><i>ОДП №1 г. Нефтекумск</i></p> <p>1. Физиопроцедуры: - Грязелечение;</p> <p>2. Лечение аппаратом - Магнитотерапевтический аппарат «Алмаг-1»;</p> <p>3. Массаж ручной (по назначению лечащего врача);</p> <p>4. Гидромассаж стоп ног с применением гидромассажной ванны для ног;</p> <p>5. Фитотерапия;</p> <p>6. Скандинавская ходьба;</p> <p>7. Тропа здоровья (на территории Центра социального обслуживания населения)</p>	<p>по назначению лечащего врача</p> <p>по назначению лечащего врача</p> <p>по назначению лечащего врача</p> <p>по назначению лечащего врача</p> <p>1 услуга ежедневно 4 раза на 1 курс</p> <p>В осеннее - зимний период (4 раза на 1 курс)</p>
	<p><i>ОДП №2 с. Ачикулак:</i></p> <p>1. Лечение аппаратами: - Магнитотерапевтический аппарат «Алмаг-1»;</p> <p>- Аппарат «Денс-очки»;</p> <p>- Портативный аппарат КВЧ;</p> <p>- Облучатель</p>	<p>по назначению лечащего врача</p> <p>по назначению лечащего врача</p> <p>по назначению лечащего врача</p> <p>по назначению лечащего врача</p>

	<p>ультрафиолетовый бактерицидный «Солнышко»;</p> <p>2. Массаж ручной (по назначению лечащего врача);</p> <p>3. Гидромассаж стоп ног с применением гидромассажной ванны для ног;</p> <p>4. Ароматерапия;</p> <p>5. Фитотерапия;</p> <p>6. Скандинавская тропа</p>	<p>по назначению лечащего врача</p> <p>по назначению лечащего врача</p> <p>1 услуга ежедневно</p> <p>1 услуга ежедневно</p> <p>4 раза на 1 курс</p>
10.1.3	<p>Систематическое наблюдение за получателями социальных услуг в целях выявления отклонений в состоянии их здоровья</p>	<p>1 услуга ежедневно</p>
10.1.4	<p>Консультирование по социально-медицинским вопросам</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Несколько стадий гипертонии»;</li> <li>- «Когда начинается старость?»;</li> <li>- «Диабет и виды диабетов»</li> <li>- « Антибиотики – как действуют и когда необходимы?»</li> </ul>	<p>групповое - 2 услуги на 1 курс;</p> <p>индивидуальное – по запросу получателя социальных услуг</p>
10.1.5	<p>Проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>3 услуги на 1 курс</p> <p><i>ОДП №1 г. Нефтекумск:</i></p> <p>Проведение профилактической беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Вакцинопрофилактика. Да или нет?»;</li> </ul> <p>Проведение практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Значение режима дня для здоровья пожилого человека»</li> </ul> <p>Изготовление и раздача буклета:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «10 способов мгновенно обрести спокойствие».</li> </ul>

		<p><i>ОДП №2 с. Ачикулак:</i> Проведение профилактической беседы: - «Рациональное питание»;</p> <p>Проведение практического занятия: - «Физическая активность в пожилом возрасте»;</p> <p>Изготовление и раздача буклета - «10 способов мгновенно обрести спокойствие»</p>
10.2	Дополнительные платные социально-медицинские услуги	
10.2.1	Массаж ручной	По назначению лечащего врача
10.2.2	Грязелечение	По назначению лечащего врача
11	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	
11.1	<i>ОДП №1 г. Нефтекумск</i>	
11.1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно
11.1.2	1.Занятия по адаптивной физкультуре с использованием метода Твист – терапии; 2.Занятия йогой по методике Василия Скакуна	6 занятий на 1 курс  4 занятия на 1 курс
11.1.3.	Дыхательная гимнастика – китайская гимнастика «18 форм Тайцзи- цигун» по методике мастера Линь Хоушена	4 раза на 1 курс
11.1.4	Подвижные игры на свежем воздухе	4 занятия на 1 курс - «Мяч с хлопками»; - «Эстафета с кеглями»; - «Бег со скакалками»; - «Веселые старты» (с применением обручей, скакалок, кеглей, мячей)
11.1.5	Терренкур по маршруту №1: «Центр социального обслуживания населения» – парковая зона –	4 занятия на 1 курс

	городской стадион – парковая зона – Центр социального обслуживания населения»; протяженность 4км; время – 1час.30мин.	
11.1.6	Занятия в тренажерном зале	4 занятия на 1 курс
11.2	<i>ОДП №2 с. Ачикулак</i>	
11.2.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно
11.2.2	Занятия спиральной гимнастикой	6 занятий на 1 курс
11.2.3	Подвижные игры на свежем воздухе	4 занятия на 1 курс - «Мяч с хлопками»; - «Эстафета с кеглями»; - «Бег со скакалками»; - «Веселые старты» (с применением обручей, скакалок, кеглей, мячей)
11.2.4	Терренкур по маршруту №2 «ОДП №2 с. Ачикулак – парковая зона – стадион - парковая зона – ОДП№2 - с. Ачикулак». Протяженность 2км; время – 45мин.	4 занятия на 1 курс
11.2.5	Занятия в тренажерном зале	4 занятия на 1 курс
12.	Формирование позитивных интересов <i>ОДП №1 г. Нефтекумск</i>	
12.1	Посещение литературной гостиной на базе Центральной городской библиотеки	1 раз на 1 курс
12.2.	Экскурсия в историко - краеведческий музей города Нефтекумска	1 раз на 1 курс

12.3	Посещение кинотеатра «Юность» города Нефтекумск	2 сеанса на 1 курс
12.4	Виртуальный туризм по музеям мира: - Музей «Государственный Эрмитаж»; - Музей «Третьяковская галерея»; -ВДНХ; -Исторический музей в г.Москва; - Музей «Лувра»; и другие музеи мира	2 экскурсии на 1 курс
<i>ОДП №2 с. Ачикулак</i>		
12.5	Посещение литературной гостиной на базе зональной библиотеки села Ачикулак	1 раз на курс
12.6	Виртуальный туризм: - Музей «Государственный Эрмитаж»; - Музей «Третьяковская галерея»; -ВДНХ; -Исторический музей в г.Москва; - Музей «Лувра» и другие музеи	2 экскурсии на курс
12.7	Мероприятия, направленные на улучшение имиджа получателей социальных услуг ОДП№1 –ОДП№2	2 раза на 1 курс - Проведение бесед: «Макияж в серебряном возрасте», «Как уложить волосы». - Практическое занятие: Модельная стрижка, укладка волос
12.8	Участие в культурно – массовых мероприятиях, посвященных праздничным и памятным датам: ОДП №1 –г. Нефтекумск; ОДП №2 –с. Ачикулак	По отдельному плану

12.9	<p>Занятия в факультетах «Академии третьего возраста».</p> <p>1.ОДП №1 г. Нефтекумск:  - «Школа безопасности для пожилых»;  - «Здоровье»;  - «История Ставропольского края»;  - «Библиотерапия».</p> <p>2.ОДП №2 с. Ачикулак:  - «Школа безопасности для пожилых»;  - «Православные науки»;  - «Информационные технологии»;  - «Вдохновение»</p>	По отдельному плану
	<p>Участие в межрайонных и районных спартакиадах:  - «Преемственность поколений»;  - «Движение – это жизнь»</p>	По отдельному плану
12.10	<p>Социальный туризм  <i>ОДП №1 г. Нефтекумск;</i>  <i>ОДП №2 с. Ачикулак</i>  Экскурсии:  -«Однодеревная» с. Левокумское, Левокумского района Ставропольского края;  - Посещения музея А.Скокова с. Величаевское, Левокумского района Ставропольского края;  - «Святой источник» с. Александровское Ставропольского края;  - «Музей – усадьба художника Н.А.Ярошенко» г.Кисловодск</p>	По отдельному плану
13.	Организация досуга	

13.1	Занятия прикладными видами творчества в клубах по интересам: ОДП №1 г. Нефтекумск – клуб декоративно – прикладного искусства «Мастерская фоамирана»; ОДП №2 с. Ачикулак – клуб «Берегиня» (изготовление оберегов по обычаям языческой культуры славян)	4 занятия на курс
13.2	Звукотерапия ОДП №2 с. Ачикулак	6 занятий на курс
13.3	Занятия в хоровой студии ОДП №1 г. Нефтекумск	4 занятия на курс
13.4	Организация и проведение выставки работ прикладного искусства (по окончании курса)	1 выставка на курс
14	Социально-психологические услуги	
14.1	Занятия по программе психологического сопровождения граждан пожилого возраста и инвалидов в условиях полустационарного обслуживания «Старость в радость» - ОДП №1 г. Нефтекумск; - ОДП №2 с. Ачикулак	4 занятия на курс
15	Спортивно-развлекательное мероприятие «День здоровья»	По завершении социально – оздоровительного курса
16	<b>Санаторий на дому</b>	
16.1	Режим (по назначению лечащего врача)	1. Режим покоя (постельный уход, физические усилия исключены); 2. Полупостельный режим (пребывание в положении сидя, дозированная ходьба); 3. Свободный режим (ходьба по коридору,

		прогулки на свежем воздухе)
16.2	Диета (по назначению лечащего врача)	Щадящая, с ограничением калорийности, разгрузочная (приложение 1)
16.3	Питье минеральной воды (по назначению лечащего врача)	Минеральная вода «Ессентуки 4»; Минеральная вода «Ессентуки 17» (доза, условия приема кратность, длительность курса – приложение 2)
16.4	Фитотерапия (по назначению лечащего врача)	Сборы: - при болях в сердце; - при аритмии сердца; - при воспалительных заболеваниях дыхательных путей (в том числе бронхит, трахеит); - при повышенной нервной возбудимости, нарушения сна (бессонница) (приложение 3)
16.5	Медикаментозная терапия (по назначению лечащего врача)	Противорецидивные курсы, витамины, адаптогены (таблетированные и инъекционные) нанесение мазей и т.д.
16.6	Лечение аппаратами:	
16.6.1	Магнитотерапевтический аппарат «Алмаг-1» - лечение артритов, вегетососудистой дистонии, остеохондрозов, артрозов, невралгии	по назначению лечащего врача
16.6.2	Аппарат «Денас - Остео»- снимает напряжение внутренней мышцы глаза и улучшает остроту зрения, микроциркуляцию зрительного нерва, стабилизирует внутриглазное давление	по назначению лечащего врача
16.6.3	Аппарат «ДиаДЭНС Кардио» - коррекция артериального давления, укрепления сосудов головного мозга	по назначению лечащего врача
16.6.4	Аппликатор «Ляпко» - снятие боли в спине,	по назначению лечащего врача

	позвоночнике, шее, ступнях, расслабление мышц при их перенапряжении и спазмах, нормализации кровообращения	
16.6.5	Аппарат «Невотон ИС-12 - прибор для получения водного раствора ионов серебра Ag <sup>+</sup> , который нормализует иммунные реакции, оказывает противовирусное и антибактериальное действие	по назначению лечащего врача
16.7	Массаж	
16.7.1	Массаж грудной клетки	по назначению лечащего врача
16.7.2	Массаж головы	по назначению лечащего врача
16.7.3	Массаж шеи	по назначению лечащего врача
16.7.4	Массаж воротниковой зоны	по назначению лечащего врача
16.7.5	Массаж верхней конечности, надплечья	по назначению лечащего врача
16.7.6	Массаж плечевого сустава	по назначению лечащего врача
16.7.7	Массаж спины (от 8-го шейного до 1-го поясничного позвонка)	по назначению лечащего врача
16.7.8	Массаж пояснично-крестцовой области	по назначению лечащего врача
16.7.9	Массаж спины и поясничной области	по назначению лечащего врача
16.7.10	Массаж шейно-грудного отдела	по назначению лечащего врача
16.7.11	Массаж коленного сустава	по назначению лечащего врача
16.7.12	Массаж нижней конечности и поясницы	по назначению лечащего врача
16.8	Дыхательная гимнастика – китайская гимнастика «18 форм Тайцзи- цигун» по методике мастера Линь Хоушена	4 раза на 1 курс
16.9	Пальчиковая гимнастика:	4 раза на 1 курс

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лечебная пальчиковая гимнастика при артрите и артрозе;</li> <li>- гимнастика для пальцев, для профилактики склероза;</li> <li>- пальчиковая гимнастика для развития памяти</li> </ul>	
16.10	Упражнения для тренировки мелкой моторики	<p>4 раза на 1 курс</p> <p>Виды:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Крупотерапия;</li> <li>2.Су – Джок терапия с применением массажеров (кольца, резиновые мячики)</li> </ol>
16.11	Санитарно – просветительная деятельность	<p>4 занятия на 1 курс</p> <p>Беседы на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Питьевая вода и здоровье»;</li> <li>- «Что такое депрессия и как она влияет на здоровье»;</li> <li>- «Как сохранить здоровье в пожилом возрасте»;</li> <li>- «Ишемическая болезнь сердца. Клиника, осложнения, профилактика»</li> </ul>
17	Индикаторы и показатели эффективности проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>-количество обращений за медицинской помощью снизится на 25%;</li> <li>-улучшится физическое и психологическое состояние граждан пожилого возврата;</li> <li>-появится потребность в активном образе жизни;</li> <li>-появилась стойкая нормализация показателей, функционального состояния организма: пульс, нормализация сна, аппетита, отсутствие жалоб;</li> <li>-отсутствие осложненного течения острых заболеваний.</li> </ul> <p>Проведение мониторинга качества в рамках программы проводится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- путем социологического опроса получателей социальных услуг с привлечением независимых экспертов (Попечительский совет);</li> <li>- по результатам анкетирования получателей социальных услуг на предмет</li> </ul>

		<p>удовлетворенности качеством социального обслуживания;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- в соответствии с устными опросами, письменными отзывами о пользе и целесообразности программы;</li><li>- в соответствии со справками по итогам тематических проверок в отделении.</li></ul> <p>Реализация программы предполагает достижение качественных результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- в процессе работы ожидается положительная динамика в социально – личностном развитии у граждан пожилого возраста через освоение предложенного материала;</li><li>- повысится самооценка;</li><li>- улучшаются двигательные функции верхних и нижних конечностей;</li><li>- улучшается речь, память, внимание;</li><li>- восстановятся утраченные навыки самообслуживания</li></ul>
--	--	---

**Социально – медицинские услуги**  
**2\* «Проведение оздоровительных мероприятий»**  
(по назначению врача)

№ п/п	Наименование услуг	Количество процедур
1	Грязелечение	10
2	Лечение аппаратами:	10
	-Магнитотерапевтический аппарат «Алмаг-1»	10
	Динамическая электростимуляция аппаратом «Денс-очки»	10
	Динамическая электростимуляция аппаратом «КВЧ»	10
	Динамическая электростимуляция аппаратом «Денас - Остео»	10
	Динамическая электростимуляция аппаратом «ДиаДЭНС Кардио»	10
	Рефлекторный массаж аппликатором «Ляпко»	10
	Ионизация воды аппаратом «Невотон ИС-12»	10
	Облучатель ультрафиолетовый бактерицидный «Солнышко»	10
3	Гидромассаж стоп ног с применением гидромассажной ванны для ног	10
4	Массаж ручной	10
	Массаж грудной клетки	10
	Массаж головы	10
	Массаж лица	10
	Массаж шеи	10
	Массаж воротниковой зоны	10
	Массаж верхней конечности, надплечья	10
	Массаж плечевого сустава	10
	Массаж спины (от 8-го шейного до 1-го поясничного позвонка)	10
	Массаж пояснично-крестцовой области	10
	Массаж спины и поясничной области	10
	Массаж шейно-грудного отдела	10
	Массаж коленного сустава	10
	Массаж нижней конечности и поясницы	10

5	Фитотерапия	10
6	Аромотерапия	10
7	Скандинавская ходьба	6
8	Занятия Хатха – йогой по методике В.А.Скакуна	6
9	Оздоровительный цигун	6