

**Автономная некоммерческая организация
«Центр социального обслуживания населения
Юго-Западного округа»**

«СОЦИОДРАЙВ – 2018

Номинация «Третий возраст –New look»

Проект

«Социальный профилакторий на дому»

Авторы: Николаева Людмила Анатольевна –
*директор Автономной некоммерческой организации
«Центр социального обслуживания населения
Юго-Западного округа»*

Адрес: с. Приволжье, ул. Мира д.02, кв.3

Телефон:89272650022

Юдина Екатерина Владимировна –психолог отдела
*социального обслуживания населения Безенчукский
Автономной некоммерческой организации
«Центр социального обслуживания населения
Юго-Западного округа»*

Адрес:пгт. Безенчук,ул. Кольцова, д.64, кв.22

Телефон:89297011485

Гуляева Лариса Викторовна -начальник отдела
*социального обслуживания населения Пестравский
Автономной некоммерческой организации
«Центр социального обслуживания населения
Юго-Западного округа»*

Адрес:с. Пестравка, ул. Заречная, д.2,кв.1

Телефон:89277592308

2018 год

Аннотация

Проект «Социальный профилакторий на дому» - это инновационная технология в сфере социального обслуживания, включающая в себя методические разработки и рекомендации по организации и предоставлению услуги «Социальный профилакторий на дому» гражданам пожилого возраста и инвалидам. Услуга «Социальный профилакторий на дому» - это комплекс оздоровительных мероприятий, предоставляемый при наличии у получателя услуг заключения медицинского учреждения и показаний лечащего врача. Проект создан вследствие активного спроса населения и имеет гарантии долгосрочного использования.

Краткое описание проекта

Актуальность проекта «Социальный профилакторий на дому» обуславливается тем фактом, что наиболее распространёнными проблемами пожилых граждан являются нарушение здоровья и одиночество. Близкие и родственники, как правило, работают и не могут осуществлять уход за пожилыми людьми, специалисты медицинских учреждений не имеют возможности прийти до каждого пенсионера, а социальные работники не имеют достаточных компетенций в сфере сохранения и укрепления здоровья. Вследствие этого, 99% пожилых людей занимаются самолечением, не выполняют рекомендаций врача, попадают на «удочку» мошенников, предлагающих сомнительные лекарства и медицинские приборы для домашнего использования, что приводит к ухудшению здоровья и сокращению периода высокой физической и социальной активности пенсионеров.

Цель проекта: Апробация и внедрение услуги «Социальный профилакторий на дому».

Для достижения цели необходимо решить задачи:

- ✓ Привлечение партнёров: учреждения здравоохранения, геронтологические центры, гериатрические службы, ОМСУ, общественные организации, СМИ. Заключение соглашений о взаимодействии;
- ✓ Повышение компетенций социальных работников за счёт обучения, переподготовки и повышения квалификации;
- ✓ Организация наблюдения и мониторинга состояния здоровья получателей услуг, с целью получения обратной связи;
- ✓ Проведение информационной кампании о необходимости комплексной профилактики здоровья людей пожилого возраста и возможности получения услуги «Социальный профилакторий на дому».

Новизна проекта в том, что услуга «Социальный профилакторий на дому» - это комплекс оздоровительных мероприятий, разработанный совместно социальными работниками и специалистами медицинских учреждений. Это, по сути, новая система сопровождения пожилых граждан, с целью сохранения и укрепления их здоровья и продления периода высокой физической и социальной активности.

Устойчивость и степень практической реализации проекта очень высокая, поскольку учреждения социального обслуживания населения, способные и готовые внедрить его в практику своей работы, имеют для этого необходимые ресурсы (как кадровые, так и материально-технические). Проект не требует значительных финансовых вложений и через 1,5-2 года полностью окупается. Устойчивости также способствуют:

1) Наличие спроса у населения пожилого возраста на услуги в сфере сохранения и укрепления здоровья. По результатам анкетирования потребность в данных услугах испытывают свыше 50% пенсионеров,

состоящих на обслуживании в нашей организации, а нуждаются в такой услуге практически 100% из 250 опрошенных пенсионеров;

2) Факт доверия получателей услуг к социальным работникам;

3) Также пожилые люди считают, что поговорка «Дома и стены лечат», - как нельзя лучше подходит для восстановления физического и психического здоровья. При наличии выбора между лечебным учреждением для реабилитации и восстановления и социальным обслуживанием на дому, подавляющее большинство говорят, что выбрали бы социальное обслуживание на дому.

4) Организация взаимодействия с партнёрами и, в первую очередь, с учреждениями здравоохранения, геронтологической и гериатрической службой. Предоставление комплекса оздоровительных мероприятий на основании показаний лечащего врача и периодического наблюдения за результатами, безусловно, повышает качество и степень удовлетворённости услугой «Социальный профилакторий на дому».

Ожидаемые результаты:

- Создание компетентной, обученной команды социальных работников (не менее 300 человек), способной конкурировать на рынке социальных услуг для пожилых граждан и инвалидов в сфере сохранении и укреплении здоровья.
- Предоставление большему (не менее 40%) числу получателей услуг услуги «Социальный профилакторий на дому».
- Создание и распространение 3000 экземпляров информационных листов и буклетов о необходимости комплексной профилактики здоровья и возможности получения услуги «Социальный профилакторий на дому».

Эффективность проекта «Социальный профилакторий на дому» следует оценивать, в первую очередь, с точки зрения социальных и моральных преимуществ. Своевременно предпринятые и систематически проводимые меры по предоставлению комплекса оздоровительных мероприятий на дому для пожилых граждан, в большинстве случаев приводят к функциональному восстановлению, позволяющему пожилому человеку самостоятельно себя обслуживать. Проект даёт также значительную экономическую эффективность, так как освобождает от ухода за пожилыми людьми большое количество медицинского персонала, а также родственников, нередко вынужденных оставлять свою профессиональную деятельность в связи с необходимостью ухода за близким человеком.

Содержательная часть

*«В старости здоровья всегда меньше, чем хочется,
но больше, чем кажется».*

Валерий Афонченко

Постановка проблемы: 1) Отсутствие в обществе системы профилактики здоровья, одиночество людей пожилого возраста, отсутствие у них поведенческих стереотипов сохранения и укрепления здоровья и навыков преодоления депрессий, связанных с ухудшением здоровья.

2) Отсутствие широких возможностей лечебно-профилактических учреждений системы здравоохранения по развитию системы профилактики населения, особенно в сельских районах.

3) Отсутствие необходимых компетенций у социальных работников.

4) Отсутствие готовности пожилых граждан платить «большие деньги» за сохранение и укрепление своего здоровья

Решение проблемы:

Хотя сфера здоровья традиционно рассматривается в контексте медицины, как профессиональной сферы, но существует ещё и позиция общественного здравоохранения, которое предусматривает реализацию различных проектов по сохранению и укреплению здоровья населения. Внедрение услуги «Социальный профилакторий на дому» способствует созданию и закреплению поведенческих стереотипов граждан пожилого возраста, направленных на поддержание и укрепление здоровья через комплекс оздоровительных мероприятий с учётом индивидуальных характеристик здоровья граждан и показаний их лечащего врача.

В комплекс входят:

-Адаптивная физкультура

-Передача навыков рационального питания

-Позитивная психология

-Наблюдение за состоянием здоровья

-Использование бытовых медицинских приборов в домашних условиях

«Социальный профилакторий на дому»- это:

- Это – на дому. А дома и «стены лечат»!
- Это доступно всем, даже жителям сельской местности;
- Это индивидуальный и комплексный подход к каждому получателю услуг;
- Это даёт возможность наблюдения и анализа состояния здоровья получателей услуги, с целью получения обратной связи;
- Это помогает выработать поведенческие стереотипы у пенсионеров по сохранению и укреплению своего здоровья;
- Это освобождает близких и родственников от необходимости ухода;

Ключевые слова: сохранение и укрепление здоровья, комплекс оздоровительных мероприятий, показания лечащего врача,

Алгоритм выполнения проекта

- 1) Организация взаимодействия с партнёрами. Организация взаимодействия с учреждениями здравоохранения, общественными организациями ветеранов и инвалидов, органами местного самоуправления, государственными и муниципальными учреждениями, оказывающими социальные, социально-культурные услуги населению, научно - методическими центрами в сфере геронтологии и гериатрии, родственниками и близкими пожилых граждан, волонтерами, средствами массовой информации;
- 2) Обучение социальных работников новым компетенциям: основам классического массажа, основам адаптивной физкультуры, основам рационального питания, оказанию доврачебной помощи, использованию бытовых медицинских приборов в домашних условиях, основам социальной терапии;
- 3) Организация мониторинга, наблюдения и анализа за состоянием здоровья получателей услуг, посредством анкетирования, обзвона, отзывов об услуге в социальных сетях от получателей услуг и их родственников;
- 4) Создание и распространение рекламных продуктов (информационных листов, буклетов), материалов для сайта организации, партнёров, СМИ;

Новизна проекта (в чём фишка?) состоит в том, что по сути услуги, которые население привыкло получать в медицинских учреждениях, испытывая трудности при посещении, выстраивая очереди - в «Социальной профилактории» оказываются на дому. Это самая привлекательная сторона проекта «Социальный профилакторий на дому». Кроме этого данная услуга сочетает в себе одновременно комплексный и

индивидуальный подход, благодаря которому получатели услуг пожилого возраста смогут сохранить здоровье и жизненную активность на длительный период, не прибегая к услугам медицинских учреждений. Она также позволяет освободить от ухода родственников, нередко вынужденных оставлять свою профессиональную деятельность в связи с необходимостью ухода за близким человеком. В свете разработки системы долговременного ухода и выстраивания взаимодействия с учреждениями здравоохранения данный проект, на наш взгляд, оптимальное и эффективное решение.

План мероприятий:

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Количество	Исполнители
1	Организация взаимодействия с партнёрами			
1.1	Круглый стол «Улучшение качества жизни пожилых людей и инвалидов, за счёт сохранения и укрепления здоровья» с участием учреждений здравоохранения, общественных Советов ветеранов на территориях деятельности организации (м.р. Приволжский, Красноармейский, Хворостянский, Пестравский, Безенчукский и г.о. Чапаевск); представителей областных геронтологических и гериатрических учреждений.	Сентябрь 2018г.		Руководитель организации
1.2	Заключение соглашений о взаимодействии с учреждениями	Октябрь 2018 г.	13	Руководитель

	здравоохранения, общественными Советами ветеранов м.р. Приволжский, Красноармейский, Хворостянский, Пестравский, Безенчукский и г.о. Чапаевск и областных геронтологических центров.			организации
1.3	Создание мини-школ для просвещения пожилых граждан и подготовки волонтеров – инструкторов по профилактике, сохранению и укреплению здоровья.	Март 2019г.	45	
2	Обучение социальных работников основам адаптивной физической культуры, основам классического массажа, основам рационального питания пожилых граждан, использованию бытовых медицинских приборов в домашних условиях.			
2.1	Обучающий семинар по основам адаптивной физической культуры с получением сертификатов о повышении квалификации	Сентябрь 2018г.	50	
2.2	Информационно-обучающий семинар по диетологии	Октябрь 2018г.	50	
2.3	Семинар - практикум «Что нужно знать при разработке комплекса оздоровительных мероприятий для пожилого человека?»	Октябрь 2018	50	Специалисты по социальной работе
2.4	Семинар «Психологическая поддержка и социальная терапия на основании положительных аспектов психики человека. Позитивная психология».	Ноябрь 2018г.	150	Психологи организации

2.5	Практикоориентированный семинар - презентация по использованию бытовых медицинских приборов в домашних условиях.	Декабрь 2018г.	50	ООО «Домашний доктор»
3	PR-мероприятия			
3.1	Создание рекламных продуктов (информационный лист, буклет, информационные материалы для сайта организации, для СМИ, для партнёров).	Сентябрь 2018г – май 2019 г.	3000	Специалисты по социальной работе, программист

Ожидаемый результат.

Качественный:

- ✓ ***индивидуализация*** – разрабатывается индивидуальный комплекс оздоровительных мероприятий для каждого получателя услуг;
- ✓ ***интегративность*** - пожилой человек рассматривается в единстве физического, психологического и социального начал;
- ✓ ***комплексность*** – на основании показаний врача применяются известные эффективные традиционные и современные оздоровительные технологии, технологии рекреации (отдыха и восстановления), а при необходимости используются современные бытовые медицинские приборы в домашних условиях для осуществления контроля за собственным здоровьем и лечения многих распространенных заболеваний;

Количественный:

- Создать и распространить 3000 экземпляров информационных листов и буклетов об услуге «Социальный профилакторий на дому»;
- Публикации в районных СМИ рекламной информации (не менее 30);

- Размещение на сайте организации обновляемой информации с отзывами получателей услуг «Социальный профилакторий на дому»;
- Обучить социальных работников (не менее 300 человек всего) в рамках семинарских занятий и за счёт переподготовки кадров, основам адаптивной физической культуры, основам бытового массажа, основам рационального питания пожилых граждан, использованию бытовых медицинских приборов в домашних условиях;
- Заключить соглашения о взаимодействии при предоставлении услуги «Социальный профилакторий на дому» с районными учреждениями здравоохранения и областным геронтологическим центром;
- Заключить соглашения о партнёрских отношениях с общественными организациями на территориях, обслуживаемых организацией;
- Предоставить услугу «Социальный профилакторий на дому» не менее, чем 40% (3000 человек), обслуживаемых организацией граждан.

Сроки реализации проекта

Проект рассчитан на период с сентября 2018 года по май 2019 года.

Заключение и выводы.

Социальное обслуживание пожилых граждан в сфере сохранения и укрепления здоровья должно быть построено по единой системе, комплексно, профессионально и в тесном взаимодействии учреждений здравоохранения и социального обслуживания. Тогда возможно достичь сохранения или восстановления здоровья пожилых граждан, активизации резервов их организма и сохранения способности к самообслуживанию и продлению периода высокой социальной и физической активности.

Пробные шаги в предоставлении услуги «Социальный профилакторий на дому» показали, что продление здорового периода жизни в целом

воспринимается пожилыми людьми без скепсиса, с воодушевлением, что даёт проекту гарантии долгосрочного использования.

Глоссарий проекта

Адаптивная физическая культура (АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе пожилых граждан.

Геронтология – это раздел медико-биологической науки, изучающей явления старения организма.

Гериатрия – это раздел медицины, занимающейся изучением и лечением заболеваний в старости.

Геродиетика – это научно обоснованные рекомендации по рациональному питанию в старости, соблюдение которых является важным фактором профилактики патологических наслоений на физиологически закономерное старение организма.

Рекреация – это отдых и восстановление физических и духовных сил человека.

Социальная терапия означает систематические, целенаправленные меры по оказанию помощи лицу или группе лиц в вопросах урегулирования чувств, импульсов, мыслей, отношений.

Синдром выученной беспомощности - это нарушение мотивации в результате пережитой субъектом неподконтрольности ситуации, т.е. независимости результата от прилагаемых усилий («сколько ни старайся, все равно без толку»).

Список используемой литературы.

1. О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. Учебное пособие Адаптивная физическая культура в геронтологии. Издательство Москва 2010г.
2. Н.В. Харечко Адаптивная физкультура для граждан пожилого возраста и инвалидов. Программа занятий. ГБУ ЯНАО «Центр «Добрый свет» в МО Надымский район.
3. П. Г. Смолянский. Гимнастика для пожилых: 20 простых упражнений. Статья из газеты: «АиФ. Здоровье» № 23 06/06/2013.
4. Н.Н. Попова. Основы рационального питания. Конспекты лекций. Воронеж: ВГТА, 2008. – 12с
5. Материалы V Всероссийского Съезда геронтологов и гериатров с международным участием. 18-20 апреля 2018г
6. В.В. Макаров. Доклад «Возможности психотерапии в сохранении и развитии здоровья и благополучия»; Едакина Т.В. «Формирование, коррекция и воплощение у клиента «Образа будущего». Итоговый Международный конгресс года «Возможности психотерапии, психологии и консультирования в сохранении и развитии здоровья и благополучия человека, семьи, общества». Москва, 12–15 октября 2017г.
7. В. К. Милькаманович. Социальная геронтология. Учебно-методический комплекс. Минск, ГИУСТ БГУ, 2010.
8. Гиль А. Ю., Милова Е. А., Халтурина Д. А. Профилактика старения для всех / Под ред. В. Н. Анисимова. М.:Учитель, 2015.
9. Мартин Селигман «Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни»/Перевод с англ.-М.: Издательство «София», 2006.
10. Мартин Селигман «Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь», 2-е изд. –М.: Манн, Иванов и Фебер, 2011.
11. Научно-практическое пособие, Н.И. Мельченко, В.В. Калашникова «Психология, психосоматика и психопатология старения», 2009.

Практические рекомендации к реализации проекта.

- 1) Прежде чем принять решение о предоставлении пожилому человеку услуги «Социальный профилакторий на дому», необходимо чтобы он прошёл медицинское обследование с выдачей заключения и показаний к проведению комплекса оздоровительных мероприятий, чтобы исключить скрыто протекающее заболевание и правильно оценить функциональные возможности организма.
- 2) Услуги включаются в комплекс оздоровительных мероприятий организации только после психологического диагностирования и тестирования получателя услуг.
- 3) При разработке комплекса оздоровительных мероприятий в рамках оказания услуги «Социальный профилакторий на дому» следует учитывать следующие рекомендации:

Что входит в комплекс оздоровительных мероприятий?

Главной идеей сохранения, укрепления и профилактики здоровья является разработка для каждого получателя услуг на дому персонального комплекса оздоровительных мероприятий, который включает пять основных направлений:

1. Рациональное питание (поддержание энергетического баланса организма);
2. Физическая общеукрепляющая активность (адаптивная физическая культура);
3. Психологическое оздоровление;
4. Рекреация (отдых и восстановление физических и духовных сил человека);
5. Осуществление контроля за собственным здоровьем и лечение многих распространенных заболеваний с помощью домашних медицинских приборов;

В индивидуальный комплекс оздоровительных мероприятий включаются следующие услуги:

- передача получателю социальных услуг необходимых навыков самопомощи;
- выполнение при наличии назначения врача комплекса оздоровительных мероприятий: витаминотерапии, фитотерапии, общеукрепляющих физических упражнений, ароматерапии, сенсорной релаксации, использование бытовых медицинских приборов в домашних условиях для осуществления контроля за собственным здоровьем и лечения многих распространенных заболеваний.
- проведение курса классического массажа при имеющихся возможностях и передача навыков самомассажа;
- передача получателям социальных услуг необходимых навыков для организации рационального питания;
- передача получателю социальных услуг необходимых навыков в саморганизации досуга;
- проведение курса психологических упражнений «Позитивная психология»;
- наблюдение за состоянием здоровья.

1) ПИТАНИЕ. Правильное питание занимает чрезвычайно важное место в поддержании и сохранении хорошего здоровья до глубокой старости. Более того, сегодня оно считается одним из наиболее эффективных способов борьбы с преждевременным старением

В правилах рационального питания пожилого человека предусмотрены:

- режим приёма пищи;
- сбалансированность рациона;
- правила приготовления пищи;
- правильная последовательность поступления пищи в желудок;
- питьевой режим;
- соблюдение диетических требований при наличии противопоказаний;
- потребление продуктов, которые требуют меньше ферментов для переваривания;

Рекомендации для включения в комплекс оздоровительных мероприятий «Социальный профилакторий на дому» по рациональному питанию даются лечащим врачом с учётом индивидуальных характеристик каждого получателя услуги и наличия тех или иных противопоказаний.

Социальный работник на основании этих рекомендаций осуществляет контроль за соблюдением режима и правил питания и помогает в приготовлении пищи.

2) ФИЗИЧЕСКАЯ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩАЯ АКТИВНОСТЬ (АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА).

Ещё Гиппократ говорил, что гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Роль адаптивной физической культуры (АФК) в жизни пожилого человека достаточно велика. В отличие от физической культуры, АФК предназначена для людей, имеющих проблемы со здоровьем. Людям пожилого возраста для сохранения здоровья и творческого долголетия необходима сбалансированная двигательная активность, учитывающая их психофизические особенности и потребности, направленная на приостановление процессов преждевременного старения. Инволюционные изменения сердечно - сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и других систем не позволяют лицам старшего возраста выполнять многие физические упражнения, так как они могут вызвать перенапряжение организма и стать толчком к негативным изменениям в нем.

Для получателей услуг «Социальный профилакторий на дому» мы предлагаем сбалансированную двигательную активность, учитывающую их психофизические особенности и потребности, направленные на приостановление процессов преждевременного старения.

В комплекс входят физические упражнения, которые не нанесут вреда организму пожилого человека, а наоборот будут способствовать поднятию жизненного тонуса и оздоровлению. Показателями действенности такой формы оздоровления являются улучшение повседневного самочувствия и настроения, а также отсутствие обострения хронических заболеваний.

Не последнюю роль в укреплении здоровья играет закаливание. Применение закаливания возможно только после консультации с врачом и медицинского обследования, иначе вместо того чтобы укрепить здоровье, можно навредить себе. В услуге «Социальный профилакторий на дому» предусмотрены закаливания разного рода: солнечными лучами,

воздушными ваннами, водой и т.д. Световые - воздушными ваннами пользуются главным образом весной и летом, когда воздух насыщен в достаточном количестве солнечной радиацией. Восстанавливать здоровье нужно на открытом воздухе – поляны, веранды, балконы, террасы и т. д. Воздушные ванны применяются также и в осенне-зимний период в закрытом помещении.

3) ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ.

«Сколько бы ни было человеку лет, ему всегда по силам повернуть спокойное течение жизни в другое русло, и она побежит, словно бурная река» - слова неизвестного автора очень точно подтверждают убежденность психологов в том, что в процессе старения человек способен изменять свой характер, отношение к окружающему миру и своё мнение.

В комплексе оздоровительных мероприятий предоставляемых на дому, психологами используется известная методика М. Селигмана «Позитивная психология». Его исследования, базирующиеся на научных экспериментах, позволяют лучше понять такие феномены, как счастье, позитивное мышление, оптимизм и удовлетворённость. У получателей услуги «Социальный профилакторий на дому» вследствие болезней и одиночества, зачастую ярко выражен «синдром выученной беспомощности». Из-за этого они впадают в отчаяние, отказываются что-либо предпринимать для изменения своей жизни и, тем самым, усугубляют своё физическое здоровье. Психологические занятия и упражнения помогают изменить отношение пожилого человека к происходящему, понять, что трудности кратковременны и преодолимы. Показателями действенности такой формы психологического оздоровления являются повышение удовлетворённостью жизнью, доминирование позитивного мироощущения, усиление ощущения полноты жизни и гармонии.

Работая в рамках «Социального профилактория на дому», психолог не просто добивается сиюминутных позитивных субъективных ощущений, а старается научить подопечного истинному оптимизму, для которого необходима подлинная жизнь, где положительные чувства достигаются реализацией индивидуальных способностей и личностных качеств. Как показывает практический опыт, многие пенсионеры после

получения услуг «Социального профилактория на дому» меняют свой взгляд на окружающий мир, меняют отношение к проблемам, находят в себе массу достоинств и в корне меняют самооценку с низкой на высокую.

Упражнения «Кто Я?», «Мой идеальный день», «+5», «Вижу разницу», ведение «дневника благодарности», «журнала успехов»- всё это позволяет прервать поток негативных мыслей, почувствовать уверенность в себе и научиться быть счастливым «по собственному желанию».

4) РЕКРЕАЦИЯ (отдых и восстановление физических и духовных сил человека) И здоровье, и досуг – всё в руках самого человека, жить активно и весело можно в любом возрасте, стоит только захотеть.

Научить пожилого человека плодотворному использованию досуга - важная задача для социального работника, предоставляющего услугу «Социальный профилакторий на дому», так как, результативность комплекса оздоровительных мероприятий напрямую зависит от соблюдения получателем услуг режима дня, отдыха и процесса досугового общения с искусством, техникой, спортом, природой, а так же с другими людьми. При соблюдении требований к процессу рекреации улучшается психическое состояние пожилого человека: поднимается настроение, он успокаивается, не страдает бессонницей, в нём пробуждается оптимизм, и наступает ощущение удовлетворённости жизнью.

Досуговые программы реализуются в разное время, в некоторых случаях считается рациональным проводить их после завтрака, в других - перед ужином. В процессе организации досуга пожилых людей реализуются основные функции социально-культурной деятельности, к которым относится развивающая, просветительская, культуротворческая и рекреативно-оздоровительная функция. Рекреативно-оздоровительная функция включает дозированные прогулки, уход за комнатными цветами, огородничество и садоводство, пение, настольные игры, рукоделие, рисование.

Как показывает практика социального обслуживания пожилых граждан, смех оказывает благотворное влияние на их жизненные функции. Поэтому, несмотря на индивидуальный подход при разработке комплекса оздоровительных мероприятий, специалисты стараются в любом случае наполнить досуг таким содержанием, которое вызывает

чувства радости, удовлетворения, повышает настроение. Формирование позитивного настроения является средством профилактики стрессовых ситуаций, способствует глубокому, спокойному сну, мотивирует человека на здоровую, гармоничную жизнь.

Времяпрепровождение у телеэкрана занимает значительную долю свободного времени пожилых людей. Телевидение является для них главным и зачастую единственным источником информации о событиях, даёт возможность выйти из малого круга привычных интересов, расширить сферу соприкосновения с окружающей средой, предоставляет повод для обмена субъективными представлениями реальности. Поэтому получатели услуг получают обязательные рекомендации к просмотру телевизионных передач.

Наполнение досуга процедурами по изменению внешнего вида, имиджа оказалось самой эффективной и востребованной у пожилых людей формой организации отдыха. Желание выглядеть красиво и привлекательно, нравиться себе и окружающим - заставляет пожилых людей тратить время отдыха на парикмахера, мастера ногтевого сервиса, баню, «шопинг» и портниху.

Дружеские отношения с соседями, бывшими коллегами, также способны стать хорошим подспорьем в организации досуга получателей услуг. Задача психолога и социального работника отследить, чтобы «в друзьях» у нашего подопечного оказался позитивный человек, который всегда поможет достичь хороших результатов в улучшении социального самочувствия, снижении психологической напряжённости. Верующие люди гораздо чаще счастливы и довольны жизнью. Они умеют победить отчаяние, имеют больше физического здоровья и, как правило, стараются передавать ощущение счастья находящимся рядом людям.

Методы и формы отдыха и досуга включаются в комплекс оздоровительных мероприятий организации только после психологического диагностирования и тестирования получателя услуг. От правильности диагностики зависит социально-терапевтическое воздействие на пожилого человека, поэтому не только психолог, но и каждый социальный работник овладевает знаниями и технологическими навыками применения социально-терапевтических методов.

5) ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ КОНТРОЛЯ ЗА СОБСТВЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ И ЛЕЧЕНИЕ МНОГИХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ С ПОМОЩЬЮ ДОМАШНИХ МЕДИЦИНСКИХ ПРИБОРОВ.

Некоторые хронические болезни, возрастное ухудшение состояния здоровья делают пожилого человека завсегдатаем поликлиник и больниц. От этого он страдает и морально, и физически. Домашние медицинские приборы могут существенно облегчить жизнь: гипертоникам, диабетикам, людям, страдающим анемией, людям с заболеваниями органов дыхания (например, астматикам), людям с болезнями опорно-двигательного аппарата, прочим категориям больных. В условиях современных технологических инноваций новейшие разработки в области медицины позволяют успешно использовать медицинские приборы в домашних условиях для осуществления контроля за собственным здоровьем и лечения многих распространенных заболеваний. При выборе медицинского оборудования для домашнего использования нужно обращать внимание на наличие сертификата, подтверждающего прохождение всех проверок на пригодность прибора для использования в лечебных целях.

Примеры
используемых упражнений, техник и правил.

- 1) «**Всё о питании**»
- 2) «**Всё про физические упражнения**»
- 3) «**Всё о психологических упражнениях**»
- 4) «**Всё о бытовых медицинских приборах**»

1) ВСЁ О ПИТАНИИ:

Главные правила питания, которые нужно соблюдать при сердечно-сосудистых заболеваниях:



1. **Исключить из рациона продукты, возбуждающие нервную систему.** Во-первых, это *кофеин и кофеиносодержащие напитки:* коктейли, энергетические напитки и даже всевозможные колы. Они увеличивают частоту сердечных сокращений, дополнительно нагружая сердечную мышцу.

К таким же возбуждающим продуктам врачи относят крепкий чай, наваристые бульоны и блюда,

содержащие большое количество специй.

2. **Сократить потребление животного жира.** Жирная еда животного происхождения — мясные консервы, свинина, жирная птица, все виды субпродуктов, колбасы, копчености и сало — богата вредным *холестерином*, который откладывается в сосудах в виде бляшек. Они могут нарушать кровоток, в том числе и в сосудах, питающих само сердце.

Зато в меню остается место для нежирной телятины, кролика, курицы и индейки. Отваривайте, готовьте на пару или запекайте — подойдет любой способ приготовления, исключая добавление дополнительного жира.

3. **Сократить количество соли в рационе.** Это уменьшит количество жидкости, которая задерживается в организме и снизит нагрузку на сердце, вынужденное перекачивать увеличенный объем крови. Повышенное артериальное давление, в частности, развивается в том числе и из-за задержки жидкости.

Старайтесь отказаться от солений и маринадов, не покупать готовые соусы, копчености и колбасы. По этой же причине лучше отказаться от фаст-фуда, закусок и полуфабрикатов, в которых нередко повышено содержание соли.

4. **Добавить в рацион жирные кислоты Омега-3.** Эти полезные вещества помогают снижать уровень холестерина в организме, препятствуют процессу тромбообразования и понижать давление.

Больше всего Омега—3 в растительных маслах и рыбьем жире.

5. **Питаться дробно.** При заболеваниях сердца переполненный желудок и вздутие живота приводят к раздражению вегетативных нервов, отвечающих за работу сердца. А это, в свою очередь, к перебоям в его работе.

Врачи считают, что 4–5 небольших приемов пищи в течение дня переварятся легко и не создадут дополнительной нагрузки на нервную, а, значит, и сердечно-сосудистую систему.

Общие принципы питания для диабетиков



Сахарный диабет – весьма серьёзное эндокринное заболевание, которое проявляется нарушением со стороны всех обменных функций в организме больного. Диабет – хроническое заболевание, поэтому при нём очень важно поддерживать специальную диету.

Абсолютное большинство продуктов питания для людей, страдающих от сахарного диабета, имеет низкий уровень гликемического индекса (гликемический индекс (ГИ) - это условное обозначение скорости расщепления любого углеводосодержащего продукта в человеческом организме по сравнению со скоростью расщепления глюкозы, чей гликемический индекс принято считать за эталон (ГИ глюкозы = 100 единиц). Чем быстрее происходит процесс расщепления продукта - тем выше и его показатель ГИ). В рационе должно содержаться большое количество свежей пищи, в частности, овощей и фруктов с пищевыми волокнами и клетчаткой, что способствует лучшему усвоению нутриентов и питательных веществ, а также помогает выводить шлаки и метаболиты из организма больного. Употребление в качестве первого и второго завтрака по утрам молочных каш обеспечивает организм диабетика достаточным количеством сложных углеводов, которые не вызывают резкого подъёма глюкозы в плазме крови. Молочные продукты пониженной жирности способствуют улучшению функционирования гепатобиллиарной системы желудочно-кишечного тракта человека.

Диета для диабетиков также предусматривает и сладкие блюда, так что диабет – это не приговор для сладкоежек. Для любителей сладкого меню на каждый день можно разнообразить такими блюдами: желе и жележный торт, фруктовые запеканки.

Вместо сладкого чая или компота можно использовать кисель на основе овсяной муки или пунш из фруктов. Специалистами - эндокринологами

разработано специальное диабетическое меню для диабетиков как 1 типа, так и 2 типа. **Диета под номером 9** предусматривает следующие принципы:

- Содержание протеинов или белков превышает физиологическую норму и преобладает над жирами и углеводистой пищей.
- Полное исключение простых или легкоусваиваемых углеводов с высоким гликемическим индексом.
- В данной диете обязательно должны содержаться липотропные или сжигающие жир вещества, зачастую они обладают отрицательной калорийностью.
- В рационе преобладают свежие овощи и в меньшей степени фрукты.



Диета при сахарном диабете предусматривает определённый режим употребления пищевых продуктов. **9 стол** предусматривает частое употребление пищи дробными порциями не менее 6-7 раз в день.



Особенности питания при желудочно-кишечных заболеваниях.

Желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) – это система для переработки пищи и получения из нее питательных веществ, витаминов и минералов, а также выведения остатков. ЖКТ (или желудочно-кишечный тракт)

состоит из различных органов, которые участвуют в расщеплении и переваривании пищи. Нормальное функционирование этой сложной системы обеспечивает питание организма полезными веществами, распространяющимися по всему телу при попадании в кровеносную систему. Но данная система нередко дает сбой в результате развития разных заболеваний.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта необходимо придерживаться **Диеты №4**, который имеет следующие особенности:

- Питание должно осуществляться маленькими порциями по 400 г примерно.
- Кушать нужно не менее пяти раз в сутки, допускается шесть приемов пищи. Три приема это всегда основные блюда и еще парочку — это перекусы.
- Еда должна всегда быть чуть теплее комнатной температуры, то же самое касается и всех напитков. Слишком горячая или холодная еда способна нарушить процесс пищеварения, что может негативно сказаться на работе желудка и кишечника, если у человека имеется заболевание данной группы органов.
- При запорах такая диета может не особо быстро помочь, а потому следует сначала медикаментозно устранить запоры и только потом налаживать работу кишечника правильным питанием.
- Все блюда при заболевании кишечника не должны готовиться путем жарки. Допускается варка продуктов, приготовление блюд на пару, а также запекание.
- Все продукты обязательно должны перетираться или измельчаться, а также проходить термическую обработку.
- Питание при столе №4 более сбалансированно на употребление меньшего количества жиров и углеводов, а большего белков. Калорийность за счет этого будет снижена.
- Выпивать в день нужно два литра чистой воды без газа, чтобы улучшить и ускорить процесс пищеварения.

Питание при депрессии

При неврозах, подавленном эмоциональном состоянии важно не только принимать эффективные лекарства, но и правильно организовать питание. При



депрессии многие пытаются поднять настроение совершенно не теми продуктами, в которых нуждается организм.

Торты, сдоба, десерты из взбитых сливок, жареное мясо и рыба, фаст-фуд часто составляют основу рациона. Нередко в ежедневное меню

добавляется алкоголь.

Результат «диеты» плачевен: депрессивное состояние сохраняется, раздражение усиливается, добавляется новая проблема – лишний вес на фоне избыточного потребления жиров, углеводов, тяжёлой для желудка пищи.

Подавленное психоэмоциональное состояние, отсутствие интереса к жизни, пессимизм часто возникает на фоне нервных перегрузок, заболеваний

различной природы, при недостатке солнечного света, нехватке витаминов и микроэлементов.

Психотерапевты и диетологи утверждают: ежедневное употребление определённых продуктов избавляет от депрессии, улучшает обмен веществ, дарит заряд бодрости.

Конечно, одной диетой от переживаний и раздражения не избавиться, но регулярное поступление ценных аминокислот, «гормона счастья», витаминов, природных антидепрессантов и снотворных положительно влияет на эмоциональное состояние, улучшает работу органов и систем.

ТОП – 5 вредных продуктов при депрессии:

1. Кофе, крепкий чёрный чай. Избыток кофеина провоцирует плохое настроение, вызывает усталость.

2. Алкоголь. После употребления горячительных напитков на непродолжительное время появляется чувство эйфории, но отрезвление вновь усиливает признаки депрессии.

3. Продукты, содержащие легкоусваиваемые углеводы. Картофель, сдоба, кукуруза содержит крахмал, провоцирующий мощный выброс инсулина, после этого возникает гипогликемия, вызывающая слабость, плохое настроение.

4. Жирная, жареная пища. Избыток компонентов, тяжёлых для желудка, кишечника, ухудшает процесс пищеварения, приводит к накоплению токсинов, продукты распада отравляют организм.

5. Фаст-фуд, продукты быстрого приготовления. Перекусы утоляют голод, но уже спустя полчаса – час вновь хочется кушать, развивается тревожность, появляется раздражение. Многие наименования содержат усилители вкуса, консерванты, эмульгаторы, синтетические красители, раздражающие слизистые органов ЖКТ. Тяжесть, урчание в желудке, изжога, вздутие живота, диарея ухудшают здоровье и настроение.

 **обязательно пить очищенную воду – до двух литров в день.** Вместо чёрного чая, крепкого кофе, — полезны травяные отвары, свежееотжатые соки, зелёный чай, фруктовые, ягодные морсы, минералка без газа. Независимо от вида заболевания любая лечебная диета должна заключаться в соблюдении следующих рекомендаций:

 **каждый день на завтрак пациент должен употреблять кашу, желательно овсяную.** Каша подойдет любая, но желательнее употреблять

овсяную кашу. Если вы регулярно по утрам будете кушать овсяную кашу, это очистит кишечник и улучшит его работу. Сама по себе овсяная каша не очень вкусная, поэтому с ней можно съесть немного отварного мяса или ветчины (проследите, чтобы мясо не было жирным). В качестве напитка желательно использовать некрепкий чай;

✚ на обед, как и предполагается, нужно съесть два блюда – первое и второе. В качестве первого блюда отлично подойдет суп или куриный бульон. На второе можно себя побаловать, съев немного отварной картошки с котлетой, приготовленной на пару. Вареная рыба тоже может подойти. Старайтесь сильно не наедаться, чтобы не перегрузить свой желудок;

✚ на ужин не рекомендуется есть тяжелой трудноперевариваемой пищи, так как это может оказать чрезмерную нагрузку на пищеварительный тракт, который в ночное время должен отдыхать, а не работать. Поэтому лучшим вариантом является легкий овощной салат или немного творога с травяным чаем;

✚ правильное и здоровое питание – это, конечно же, хорошо, но нельзя забывать о разнообразии. Помните, что даже из ограниченного перечня продуктов можно приготовить много различных блюд и чередовать их друг с другом. Также рекомендуется с каждым приемом пищи употреблять свежие фрукты или овощи. Они содержат клетчатку, которая положительно влияет на работу кишечника и желудка.

2) ВСЁ ПРО ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Главной задачей специалистов при предоставлении услуги «Социальный профилакторий на дому» является передача навыков рационального использования средств физической культуры в быту, самостоятельных занятий физической культурой и способов самоконтроля. Эффективным методом самоконтроля является ведение **дневника самоконтроля**, в который заносятся показатели - текущие характеристики повседневного состояния организма. Они складываются из учета субъективных и объективных показателей, т.е. из простых и общедоступных приемов самонаблюдения, а также показателей врачебного контроля.

Характеристики состояния организма:

Активность - если занятия физическими упражнениями построены правильно, то после них появляется чувство повышенной активности. Если наблюдается обратный результат, это указывает на то, что нагрузка на занятия была завышенной, соответственно, активность снижается. Ее можно оценивать как пониженную, обычную и повышенную.

Настроение - характеризует психическое состояние человека. Оно бывает: хорошим - если человек уверен в себе, спокоен и жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии; неудовлетворительным - растерянность, подавленность и т.д.

Сон, а точнее, его субъективная оценка, также отражает состояние организма. Важно отмечать *длительность ночного сна*, время засыпания, пробуждения, бессонницу, сновидения. Нормальным считается сон, наступающий вскоре после того, как человек лег спать, достаточно крепкий, дающий утром чувство бодрости и отдыха. Если сон нарушился, появилась вялость, раздражительность, усиленное сердцебиение, необходимо срочно снизить нагрузку и посоветоваться с врачом. Кроме того, необходимо отмечать *характер сна*.

Аппетит - очень тонкий показатель состояния здоровья. В целом это чувство правильно отражает потребность организма в продуктах питания для восстановления истраченных ресурсов. Но эта закономерность проявляется только в том случае, если физическая нагрузка оптимальна. За пределами оптимума нагрузки чувство аппетита дает «сбой». Например, если нагрузка мала, то аппетит может возрасти, не соответствуя реальной потребности. При повышенной нагрузке аппетит может снизиться из-за начавшегося

переутомления. В дневнике можно характеризовать аппетит как нормальный, пониженный или повышенный.

Болевые ощущения - головные боли, боли в позвоночнике, в мышцах, в ногах, боли в области сердца, при каких упражнениях появляются боли, их сила, длительность - все это информация о функциональном состоянии организма. На нее следует обращать внимание и анализировать. Такой анализ дает возможность отследить, в первую очередь, адекватность нагрузки при занятиях физическими упражнениями, а также начало того или иного заболевания.

Респираторные заболевания, обострения хронических заболеваний. Отмечается количество больничных дней, возникающие осложнения, сезонные обострения хронических заболеваний и т.д.

3) ВСЁ О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ:

1. Упражнение «Кто Я?» *(направленное на осознание и принятие себя).*

Необходимо придумать и записать не менее 10 «Я - ощущений». Это могут быть имена существительные или прилагательные. После выполнения данной части задания, проводится ранжирование своего списка по значимости. После этого ведется обсуждение самооценки, осуществляется её коррекция. Завершается упражнение обсуждением.

2. Упражнение «Я имею право быть».

Цель: Принятие себя и своих прав.

Проговариваются свои права.

Примеры: «Я имею право на понимание! Я имею право на уважение, снисхождение!».

3. Упражнение «Мой идеальный день».

Эта методика отлично помогает удерживать фокус внимания на позитиве, на том, что вы хотите, а не на том, чего не хотите. Выделите время и опишите в подробностях свой идеальный день. Уделите особое внимание вашим личным предпочтениям и жизненным ценностям, определите, что важно лично для вас, например:

- провести время с близкими;
- найти время для любимого хобби;
- отдохнуть на природе;
- поработать над интересным проектом;
- побездельничать, ничего не делать, полистать журнал;
- таким образом, это может быть любой вид деятельности,

который приносит вам радость и удовольствие.

Следующий этап – воплощение в жизнь, т.е. нужно просто прожить ваш «идеальный день» и отметить для себя что получилось, а что нет. Какие эмоции вы при этом испытали? Радость, удовлетворение, умиротворение...? Если что-то не вышло, просто нужно написать новый «идеальный день» и опять прожить его в реальной жизни. Упражнение выполняется до тех пор, пока вы не почувствуете удовлетворение от происходящих изменений в вашей жизни.

4. Упражнение «+5»

Суть этого упражнения очень проста: необходимо сделать ревизию всех негативных событий, который занимают ваш разум. Для каждого негативного события нужно найти 5 выгод, 5 положительных сторон конкретной проблемы, например, уход на пенсию. Существуют, разумеется, и позитивные стороны изменения жизненной ситуации:

- наличие большого количества свободного времени;

- возможность свободно заниматься любимым делом,
- посвящать себя развлечениям или хобби;
- освобождение от борьбы за свое положение;
- возможность изменить режим дня (позже вставать, раньше ложиться, отдыхать днём)

Дневник благодарности.

Дневник благодарности нужен для того, чтобы развить в себе доброжелательность к людям и жизни вообще, снять ненужную озлобленность, раздражение, которые забирают на себя наше внимание и энергию. Это - способ приучения себя к позитивному мировосприятию и вниманию к близким людям. В этот дневник вы записываете свои благодарности людям и жизни.

В процессе того, как развить позитивное мышление, все время высказывайте

- благодарность людям;
- благодарность жизни;
- благодарность себе.

А теперь подробно о каждом упражнении из тренинга позитивного мышления, рекомендованного психологами.

Благодарность людям: вспомните, кто вам сегодня помог, кому и за что вы сегодня благодарны. Отдельно — благодарность близким людям, даже за самые мелкие услуги. Вначале можно отмечать в блокноте каждые 15 минут, кто вам сделал что-то хорошее и кому вы благодарны. Затем ежедневно вечером писать 2-3 пункта, кому и за что вы сегодня благодарны. *Благодарность жизни:* записываете свои удачи и благодарите свои ошибки за те уроки, которые они вам дали.

Благодарность себе: благодарите себя за то, что вы все это сделали и организовали.

Для формирования позитивного мышления заведите **«Журнал успехов»**, который помогает запоминать и собирать свой позитивный опыт, повышает уверенность в себе.

В журнал успехов полезно записывать: ваши личные достоинства — каждый день новые; ваши успехи — то, чего вы добились, что у вас получилось; ваши удачи — в чем вам сегодня повезло.

На пути того, как обрести позитивное мышление, каждый день следует читать минимум одну прошлую страницу и записывать минимум 10 моментов по каждому из пунктов.

5. Упражнение «Хорошо или плохо».

Цель: Посмотреть на одно и то же явление с разных точек зрения. Выбирается какое-либо качество (доброта). Сначала осмысливается положительный оценка качества: «Хорошо быть добрым, потому, что...», а следующим этапом осмысливается отрицательная оценка: «Плохо быть добрым, потому что...». Нужно записать как можно больше «+» и «-» одного и того же качества.

6. Упражнение «Вижу разницу»

Цель: Развитие концентрации внимания.

Психолог подготавливает карточки с картинками и делит на две группы по какому-либо признаку (сфера деятельности, одежда, цветовая гамма и т.д.). Нужно угадать, по какому признаку разложены карточки.

Работа с будущим. Техника «168 часов».

1. Вспомните свою прошлую неделю и подумайте, как Вы использовали эти 168 часов. Распределите 168 часов между всеми Вашими делами.
2. Теперь вообразите себе идеальную жизнь – такую, какую Вы могли бы проживать, если бы все Ваши мечты разом стали бы реальностью. Разделите 168 часов идеальной недели.
3. Как можно более реалистично подумайте о том, что бы Вы хотели сделать в следующем году. Что Вы надеетесь сделать, испытать или существенно изменить за год, начиная с сегодняшнего дня?
Отложите написанные ответы на 24 час.

4) ВСЁ О ДОМАШНИХ МЕДИЦИНСКИХ ПРИБОРАХ:

Одним из популярных бытовых медицинских приборов является *электромассажер для ног*. Он предназначен для ухода за нижними конечностями и выполняет немало важных функций: во – первых, это невероятно приятная и полезная процедура, благодаря которой усиливается кровообращение, улучшается самочувствие, воздействует рефлексогенные зоны; во – вторых, снимается усталость и болевые ощущения в области стоп, происходит качественная суставная терапия. Поэтому отзывы об аппарате положительные.

Неоценимую пользу для поддержания здоровья и устранения проблем со спиной, шейным остеохондрозом, радикулитом и т.д., приносит применение массажных подушек. В большинстве случаев у пожилых людей мышцы напряжены и как следствие, замедляется кровообращение. *Массажная подушка* снимает напряжение, ослабевает давление на вены и артерии, нормализует кровяное давление.

Профилактический курс лечения клиентов не обходится без использования аппарата *Алмаг -01*. Положительный эффект проявляется с первых сеансов. Благодаря воздействию импульсами магнитного поля на патологическую область восстанавливаются болезненные клетки, проявляется обезболивающий эффект, снимает мышечные спазмы. Организм пожилого человека оздоравливается, проходит отечность и улучшается кровообращение. Это один из самых востребованных аппаратов в арсенале социальных работников.

Очень популярно среди получателей социальных услуг магнитотерапия, особенно при неврологических патологиях, заболевания суставов и связок, болезнях ЖКТ. Для профилактики этих заболеваний применяется *прибор Маг-30*. В результате у клиентов улучшается эмоциональное состояние, сон, снижается давление. Отзывы только положительные.

При ослабленном зрении, после просмотра телепередач, вязания, работы за монитором компьютера в профилактических целях используется *массажёр для глаз* (по назначению врача). Благодаря этому массажёру восстанавливается четкость взгляда, пропадает слезоточивость, ощущение песка в глазах. Получателям услуг, кроме этого передаются навыки укрепляющей гимнастики для глаз, которая улучшает зрительные функции и служит профилактикой болезней глаз.

Одной из качественных профилактических процедур в борьбе с головными болями, стрессами, бессонницей, для укрепления мышц является массаж шеи с применением *массажёра для шеи*. Применение данного аппарата способно заменить услуги профессионального массажиста. При этом

сеанс проводится в удобное время и в домашней обстановке. В результате использования данного аппарата буквально у каждого получателя социальных услуг улучшается настроение, снимаются болевые ощущения, наступает расслабление, они испытывают ощущение бодрости и хорошего самочувствия.

Скандинавская ходьба, ходьба с палками повышает тонус и улучшает настроение. Главное преимущество ходьбы с палками это улучшение работы сердечно-сосудистой системы и лёгких. Благодаря умеренной физической нагрузке, усиленный поток крови насыщает все клетки организма большим количеством питательных веществ и кислорода. Ходьба тренирует 90 % мышц тела, помогает снизить риск остеопороза, возвращает к полноценной жизни пожилых людей с проблемами опорно-двигательного аппарата. Под руководством инструктора по скандинавской ходьбе получатели услуги «Социальный профилакторий на дому» соблюдают все правила ходьбы.

Портативные солевые лампы (домашняя спелеотерапия) – незаменимый прибор для аллергиков. Плафон такого светильника выполнен из галита, а внутри вмонтирована лампа накаливания. При нагревании лампы воздух ионизируется. Подобное целебное воздействие получило название «спелеотерапия»: создать эффект соляной пещеры можно в обычной квартире.
