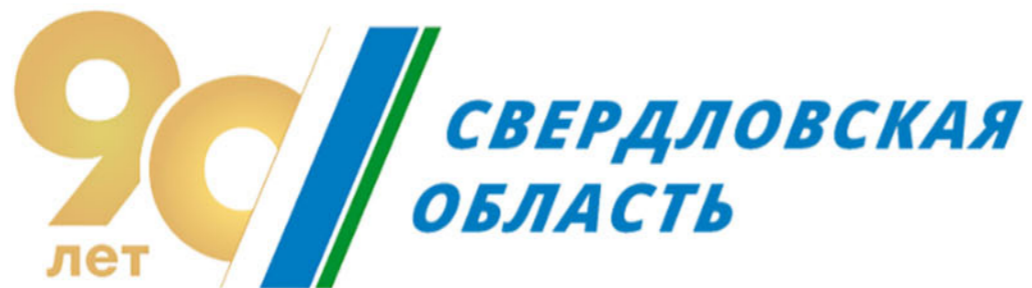




ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
"КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
АРТЕМОВСКОГО РАЙОНА"

ВДОХНУТЬ ЖИЗНЬ В ГЛУБИНКУ...



**Сильченко
Наталья
Алексеевна**



НАЗВАНИЕ ПРАКТИКИ

"ВДОХНУТЬ ЖИЗНЬ В ГЛУБИНКУ"

Практика сохранения физического и ментального здоровья пожилых людей, проживающих в сельской местности.

г. Артемовский
Свердловская область



п.Красногвардейский,
Артемовского района

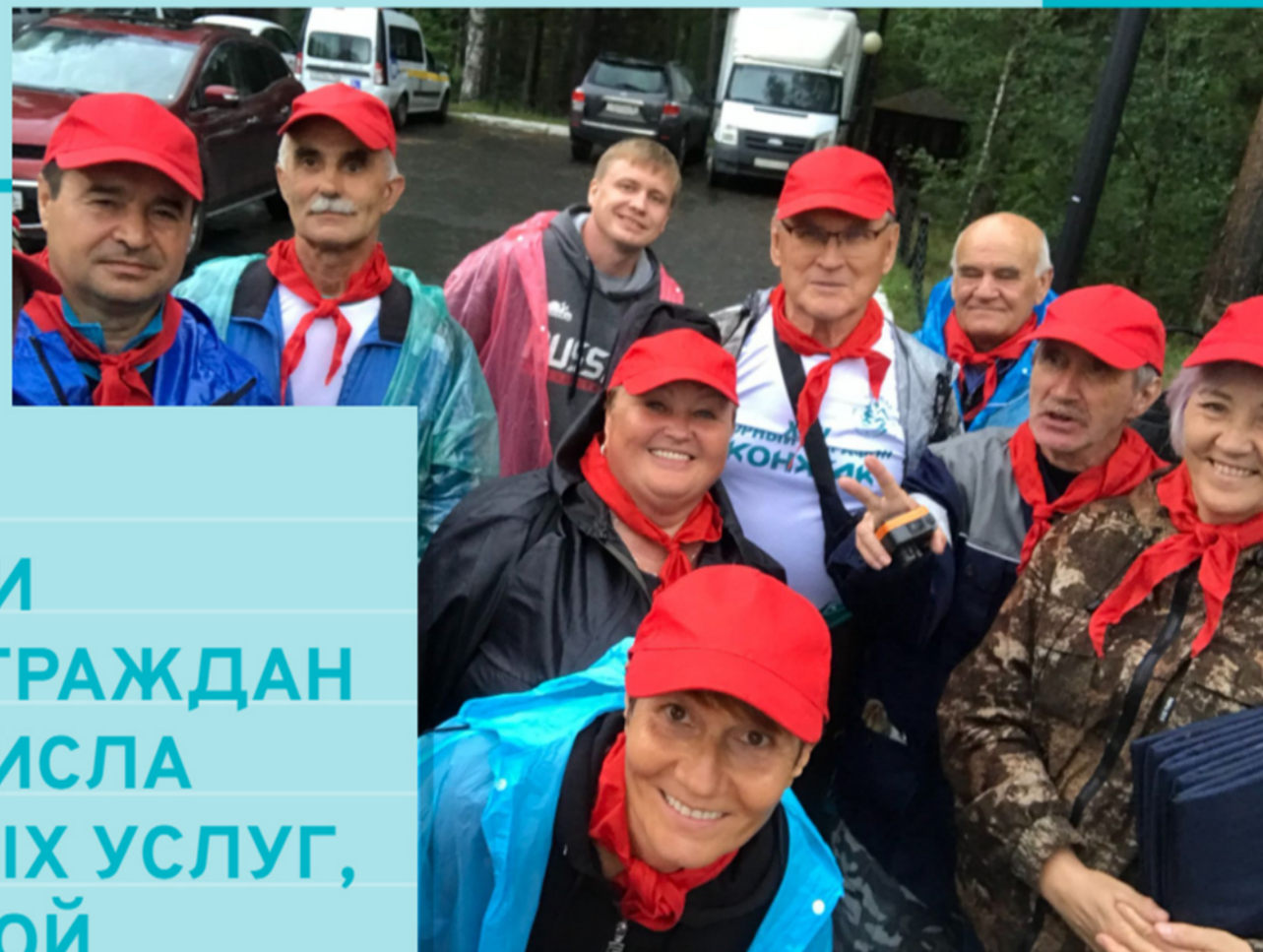
АУДИТОРИЯ ПРАКТИКИ



Граждане пожилого возраста, проживающие в труднодоступной сельской местности, находящиеся на социальном обслуживании на дому. В практике задействовано 37 пожилых людей, проживающих в сельской местности.

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ:

СОХРАНЕНИЕ ФИЗЧЕСКОГО И
МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН
ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ИЗ ЧИСЛА
ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ,
ПРОЖИВАЮЩИХ В СЕЛЬСКОЙ
МЕСТНОСТИ



ЗАДАЧИ ПРАКТИКИ:



- ✓ Организовать проведение комплекса мероприятий направленных на сохранение физического и ментального здоровья пожилых людей.
- ✓ Приобщить граждан пожилого возраста, проживающих в сельской местности, к регулярным занятиям по физкультуре, нейрогимнастике.
- ✓ Познакомить участников практики с методами саморегуляции, снятия мышечного напряжения.
- ✓ Провести оценку результатов программы, внести корректировки в программу для повышения ее эффективности.

ПРОБЛЕМЫ:

1

Граждане пожилого возраста, проживающие в отдалённых сельских территориях, не могут так же активно посещать мероприятия, как жители города

2

Снижение памяти, внимания у пожилых людей, состояние стресса

3

Снижение двигательной активности пожилых людей приводит к болям, травмам, падениям



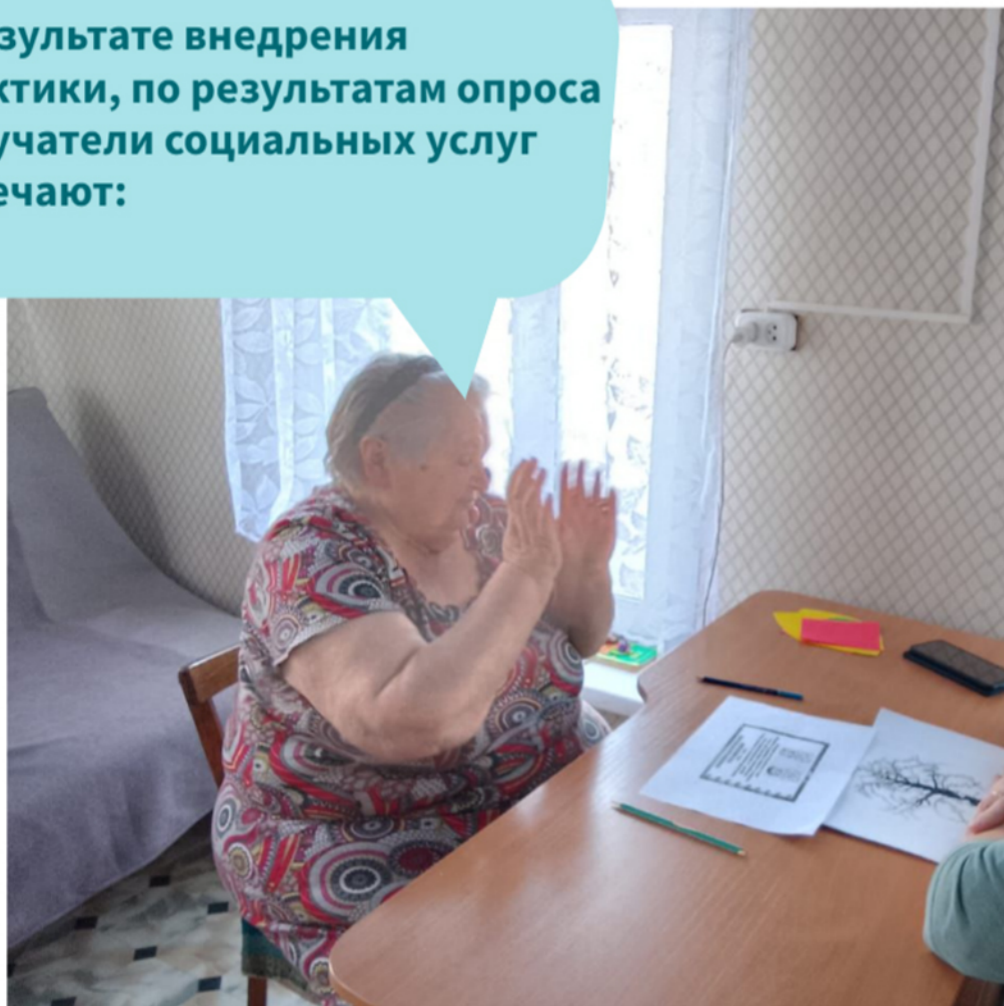
ПУТИ РЕШЕНИЯ:

- Социальными работниками проводится комплекс занятий по нейрогимнастике, на снятие мышечного напряжения.
- Получатели социальных услуг обучаются простейшим способам саморегуляции, мнемотехникам на запоминание слов в определенном порядке.
- Специалистами по социальной работе удаленно, посредством видеосвязи, проводятся занятия по физической культуре для получателей социальных услуг на дому, проживающих в труднодоступной сельской местности, которые в силу различных обстоятельств не могут посещать занятия офлайн.



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В результате внедрения практики, по результатам опроса получатели социальных услуг отмечают:



улучшение памяти - 35 человек



новые знакомства - 11 человек



творческая активность - 7 человек



улучшение настроения - 37 человек



улучшение общего состояния - 37 человек

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Укрепление физического здоровья.

- ✓ Улучшение физической формы.
- ✓ Повышение гибкости и подвижности.
- ✓ Укрепление мышц и костей.
- ✓ Снижение риска падений и травм.

Улучшение когнитивной сферы.

- ✓ Улучшение памяти и концентрации внимания.
- ✓ Повышение скорости реакции и координации движений.
- ✓ Снижение риска развития деменции и других когнитивных нарушений.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Улучшение психо-эмоционального здоровья

- ✓ Повышение самооценки и уверенности в себе.
- ✓ Улучшение настроения и снижение симптомов депрессии.
- ✓ Снижение уровня стресса и тревожности.
- ✓ Повышение чувства собственной важности и нужности.

Результаты социализации.

- ✓ Укрепление социальных связей, появление новых знакомств.
- ✓ Возможность для пожилых людей общаться и поддерживать друг друга.
- ✓ Развитие коммуникативных навыков.

Другие результаты.

- ✓ Улучшение качества сна.
- ✓ Повышение уровня энергии и жизненного тонуса.
- ✓ Снижение риска развития хронических заболеваний.
- ✓ Повышение общей удовлетворенности жизнью.

ВЫВОДЫ

Такой комплекс мероприятий значительно улучшает качество жизни граждан пожилого возраста, проживающих в сельской местности, обеспечивая им возможность поддерживать активный и здоровый образ жизни, несмотря на географические и социальные барьеры.



РЕСУРСЫ

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ:

- социальные работники
- специалисты по социальной работе
- специалисты по адаптивной физической культуре
- волонтёры

КУЛЬТУРНО-ПРЕДМЕТНЫЕ:

- Обучение (КПК "Майнд-фитнес тренер")
- научные статьи, книги
- профессиональные журналы
- открытое образование (семинары на темы: управление стрессом, методы саморегуляции, тайм-менеджмент и др.)

ВОЗМОЖНОСТЬ ТИРАЖИРОВАНИЯ ПРАКТИКИ

ПРАКТИКА МОЖЕТ БЫТЬ ТИРАЖИРОВАНА В ЛЮБОМ РЕГИОНЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ТАК КАК НЕ ТРЕБУЕТ БОЛЬШИХ ФИНАНСОВЫХ ВЛОЖЕНИЙ.

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ МОЖЕТ БЫТЬ ДОРАБОТАНА, СКОРРЕКТИРОВАНА, ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАНА ПОД ОСОБЫЕ ПОТРЕБНОСТИ КАЖДОГО ПОЛУЧАТЕЛЯ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ.





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**