

Министерство труда и социальной защиты Калужской области
Государственное бюджетное учреждение Калужской области «Нагорновский психоневрологический интернат»

Утверждаю:

Директор ГБУКО
«Нагорновский ПНИ»

Приказ № 31 от «31» мая 2016г.
Бекасов В. В.

Культурно-досуговая технология для граждан пожилого возраста и инвалидов
Программа
«Путь к здоровью и долголетию – скандинавская ходьба»

Разработана:
психологом учреждения
Пахуновой Н. В.,
воспитателями учреждения
Жигуновой Е. Я.,
Можаровской Е. В.,
Мироновой Е. Н.

Пояснительная записка.

Предполагаемая программа имеет реабилитационную, мотивационную и социальную направленность. Скандинавская ходьба используется, как один из активных видов деятельности, направленной на улучшение физического, психологического, социального благосостояния граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих в анамнезе физические и психические недостатки личности.

1. Общие положения.

1.1. Обоснование актуальности проекта.

Пожилые, престарелые граждане больше других нуждаются в медицинской, социальной и других видах помощи. Поэтому, одной из приоритетных задач сегодня для нас является, обеспечение возможности продления количества прожитых лет (долголетия), сохранить свою активность и участие в обществе, окружающего социума. При активном использовании методов эффективной профилактики старения, здоровом образе жизни, проводимых реабилитационных мероприятиях для пожилых людей стать реально здоровое, активное долголетие.

Одним из важных условий для поддержания здоровья в любом возрасте, а в пожилом возрасте особенно, является регулярная физическая активность. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) под физической активностью понимает какие-либо телодвижения, производимые скелетными мышцами и требующие затрат энергии. Сюда можно отнести выполнение различных целенаправленных физических упражнений, домашняя работа, работа в саду, активный отдых и т.п. Какой же уровень физической активности необходимо поддерживать пожилым людям, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье? Для этого пожилые люди должны:

- * стремиться быть активными ежедневно. Еженедельная аэробная физическая активность умеренной интенсивности (обычная ходьба, скандинавская ходьба, плавание, лыжные прогулки, занятия на кардио-тренажерах и др.) должна составлять не менее 150 минут (2,5 часа), то есть, по крайней мере, по 30 минут в течение 5 дней в неделю;
- * выполнять, по крайней мере, два дня в неделю физические упражнения, направленные на улучшение мышечной силы ног, бедер, спины, живота, груди, плеч и рук;
- * делать упражнения для улучшения равновесия и координации, по крайней мере, два дня в неделю, особенно тем, у кого высок риск падений;

свести к минимуму время, затрачиваемое на сидячий образ жизни.

Как правило, граждане, проживающие в психоневрологических интернатах и других учреждениях социального профиля, со временем приобретают синдром пассивного времяпровождения, уменьшается их жизненный тонус, развивается депрессия, уменьшается адаптация.

Какие же виды физической активности можно предложить пожилым людям?

многие оздоровительные упражнения (бег, езда на велосипеде и т.д.) основаны либо на трудновыполнимых для пожилых людей действиях, либо они вредны им.

Издоревле, самым естественным движением человека является, именно, ходьба. Ее основной функцией было безопасное перемещение тела при максимальном сохранении энергии. Ходьба является наиболее простейшим и естественным видом физической активности. Именно она чаще всего применяется пожилыми людьми, например пешие прогулки. Однако, несмотря на все ее достоинства, эффективность обычной ходьбы значительно ниже скандинавской ходьбы. **Скандинавская ходьба** - это ходьба со специальными палками. Она совмещает в себе ходьбу и элементы лыжного спорта, является одним из безопасных видов физической нагрузки для пожилого человека.

Прежде всего, это связано с тем, что в скандинавской ходьбе, напоминающей обычную ходьбу, используются специальные палки, которые вовлекают в работу и мышцы верхней части тела.

Она является одной из форм физической активности, которая быстро набирает популярность и подходит всем независимо от возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовки или ограничений. Польза от ходьбы с палками настолько убедительна, что врачи многих европейских стран вместо обычной ходьбы назначают ее пациентам в качестве терапии, а в

Германии медицинские страховые компании на 80-100% участвуют в финансировании занятий скандинавской ходьбой при лечении и реабилитации пациентов лечебных учреждений.

В настоящее время в России многие санатории и дома отдыха широко рекомендуют занятия по скандинавской ходьбе. Она активно используется в программах реабилитации после эндопротезирования суставов ног, программах снижения веса и ЛФК (лечебная физическая культура).

Почему именно скандинавская ходьба и что она может дать пожилым людям?

Скандинавская ходьба – это, по сути, ваш личный тренажерный зал, в котором вы можете заниматься в любом месте, в любое время, с любой нагрузкой и, что немаловажно, бесплатно. Многочисленные клинические исследования показали огромные преимущества ходьбы с палками по сравнению с обычной ходьбой, особенно среди пожилых людей. За счет использования специальных палок скандинавская ходьба обладает массой преимуществ.

Программа предполагает сохранение и продление социальной активности граждан, организацию досуга и устранение социальной изоляции, активизацию личной активности граждан, формирование, поддержку и повышение жизненного тонуса, поддержание активного долголетия граждан.

2. Цели программы.

ведение новой культурно-досуговой технологии – «Скандинавская ходьба».

- Улучшение уровня и качества жизни граждан пожилого возраста и инвалидов.
- Приобщение к разносторонней деятельности, повышение интереса к жизни.
- Использование новой культурно-досуговой технологии – «Скандинавская ходьба», как средства реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов.
- Улучшение эмоционального настроения и общего самочувствия граждан пожилого возраста и инвалидов, снижение нервно-психического напряжения, улучшение сна, улучшение работы легких и сердца, решение проблем опорно-двигательного аппарата, шеи и плеч.

3. Принципы программы:

- Доступности (простота, соответствие индивидуальным особенностям личности).
- Наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов, буклетов, брошюр).
- Демократичности и гуманизма (взаимодействие сотрудника и гражданина, реализация собственных физических возможностей организма).
- Достижение эффекта психотерапевтического лечения, так как дает все преимущества от свежего воздуха (повышение настроения и самооценки).

4. Задачи программы:

- 4.1. Изучение методического материала по новому виду реабилитации, новой культурно-досуговой технологии, используемой в работе учреждения;
- 4.2. Приобретение специального спортивного оборудования для проведения практических занятий «скандинавской ходьбой»;
- 4.3. Пропаганда активного образа жизни для граждан пожилого возраста и инвалидов;
- 4.4. Формирование мотивации к занятиям физкультурой, адаптивной физической культурой, в результате которых прогнозируемо достижение следующих показателей:
 - улучшение гибкости верхней и нижней части тела, улучшение стабильности и баланса, повышение выносливости;
 - коррекция осанки, снимает напряжение с мышц шейно-плечевого отдела, улучшает подвижность в этих областях, уменьшает болевые ощущения;
 - уменьшение риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета 2-го типа и остеопороза и др. болезней, улучшения психического состояния;
 - увеличению способности организма извлекать кислород из воздуха и доставлять его к клеткам и тканям (это увеличивает степень выносливости человека и его «количество здоровья»);

улучшить сердечный кровоток;

- задержание процесса старения организма;

- повышение мобильности граждан пожилого возраста и инвалидов;

- улучшение стабильности личности и подвижности;

- снижение проблем опорно-двигательного аппарата;

- снижение риска возникновения возрастных заболеваний;

- укрепление иммунной системы организма;

- использование «скандинавской ходьбы», как способа общения граждан пожилого возраста и инвалидов.

В процессе занятий граждан пожилого возраста и инвалидов по программе «Скандинавская ходьба», граждане постоянно совмещают и объединяют в одно целое все освоенные навыки практических занятий, отслеживают наличие эффекта (положительные или отрицательные эмоции, ощущения, повышение или снижение настроения, физической активности) от занятий «скандинавской ходьбой».

Группа формируется из количества 10-15 человек, возраст не ограничен. Для достижения плодотворного контакта при реализации направлений данной программы, допускается разбивка контингента граждан, участвующих в проведении практических занятий «скандинавской ходьбой» на группы, состоящие из меньшего количества граждан.

Программа предполагает проведение занятий на свежем воздухе.

Специалистами учреждения, совместно с врачами была согласована и разработана концепция данной программы, проведено обсуждение вопроса о необходимости внедрения данной технологии, средства реабилитации на заседании культурно-бытовой комиссии учреждения (КБК), совместно с гражданами пожилого возраста и инвалидами. В устной форме опросили граждан, в результате была сформирована группа из числа граждан общего отдела, желающих попробовать и освоить «скандинавскую ходьбу». По мнению специалистов учреждения, внедрение новой культурно-досуговой технологии, средства реабилитации «скандинавская ходьба» будет способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья граждан, улучшать их настроение и самочувствие, также занятия компенсируют недостаток двигательной активности граждан пожилого возраста и инвалидов.

Методы организации занятий:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);

- наглядный (показ мультимедиа, иллюстраций, наблюдение);

практический (показ (выполнение) сотрудником учреждения упражнения, амплитуды и синхронности движений).

Методы деятельности граждан пожилого возраста и инвалидов:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый.

Методы деятельности граждан пожилого возраста и инвалидов на занятиях «скандинавской ходьбой»:

- фронтальный;
- групповой;
- индивидуально-фронтальный.

Техническое оснащение занятий «скандинавской ходьбой»:

- пару специальных палок с наконечниками (обычные лыжные палки не подойдут, поскольку они значительно длиннее). Неправильно, подобранная длина повышает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, особенно на спину, колени и щиколотки. Другая отличительная особенность палок для «скандинавской ходьбы» - наличие специальных ремешков, напоминающих перчатки с отрезанными пальчиками, палки заканчиваются острым шипом;
- фотоаппарат для фиксации, видимых изменений объектов наблюдений, проводимых занятий.

Ожидаемые результаты:

- освоить технику «скандинавской ходьбы»;
- активизация личной активности граждан;
- формирование и поддержка жизненного тонуса;
- улучшение эмоционального настроения и физического состояния личности;
- решение проблем опорно-двигательного аппарата, шеи и плеч;
- устранение социальной изоляции;
- снятие нервно-психического напряжения.

Период реализации программы – начиная с июня 2016года – бессрочно.

Подведение итогов программы:

- организация тематических выставок, презентаций занятий;

проведение мастер-класса по итогам работы.

Несмотря на все явные преимущества, этот тип занятий, как и любой другой вид физических нагрузок, имеет свои противопоказания.

Противопоказания:

- при наличии показаний врача к постельному или полупостельному режиму (острые инфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний, с выраженным болевым синдромом);
- при наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь);
- при травмах плечевого пояса;
- дегенеративных изменениях позвоночника;

При отсутствии вышеперечисленных проблем занятия принесут лишь пользу. Для извлечения максимума пользы от занятий под названием "скандинавская ходьба" с палками техника ходьбы должна подбираться с учетом физических возможностей организма и возраста гражданина.

Типы ходьбы, их выделяют три вида.

1. **Укрепляющая ходьба.** Является самым распространенным видом тренировки. По большей части внимание идет на укрепление, поддержание в тонусе всего состояния организма. Ее следует выбирать пожилым людям, новичкам. Подойдет как программа восстановления. Уровень нагрузки – до средней.
2. **Тренировочная ходьба.** Ее следует выбирать молодым людям, которые не имеют больших проблем со здоровьем. Главная цель здесь – повышение силы мышц, работа на выносливость, похудение, а также коррекцию фигуры. От среднего до высокого уровня интенсивности нагрузки.
3. **Спортивная ходьба.** Данный вид физической активности выбирают спортсмены, чтобы поддержать тело в хорошей физической форме летом, а также атлеты с целью увеличить степень выносливости. Уровень нагрузки – высокий.

Какой бы тип ходьбы ни выбрали, важна регулярность и системность в тренировках. **Вначале следует использовать обычный тренировочный режим: дважды в неделю, длительность занятий – до получаса.** Изменение типа ходьбы, допустимы при наличии показаний к изменению в лучшую сторону физического и психического здоровья гражданина. Назначение осуществляется врачом. Согласно которому осуществляется набор группы (групп).

Тематический план.

№ п/п	Название вида работ	Содержание	Срок исполнения	Ответственные
1.	Осуществление подготовительно го этапа (введение):	1. Ознакомление с методической литературой по теме: «скандинавская ходьба», наглядными пособиями, буклетами. 2. Разработка тематического плана теоретических занятий по здоровому образу жизни и профилактике заболеваний. 3. Подготовка методического, информационного, раздаточного материала о здоровом образе жизни, пользе «скандинавской ходьбы». 4. Техника безопасности при проведении занятий «скандинавской ходьбой» и условия проведения занятий.	Июнь, июль 2016 г.	Врач, ст.м/с отделений, воспитатели, психолог, спец. по соц. работе.
			Июнь 2016г	Врач, ст.м/с отделений.
			Июль 2016г.	Врач, ст.м/с отделений, воспитатели, психолог, спец. по соц. работе.
			Июнь 2016г.	Специалист по ОТ и ТБ, ст. м/с отделений.
2.	Осуществление практического этапа.	1. Приобретение спортивного оборудования для «скандинавской ходьбы» (спец. палки для занятий). 2. Проведение занятий «скандинавской ходьбой».	Июнь 2016г.	Зам. директора по общим вопросам, ст.м/с отделений, воспитатели.
			С июля 2016г.	Ст. м/с отделений, дежурный мед. персонал отделений учреждения.

4.	Осуществление информационной деятельности по программе.	1. Оформление информационного стенда «возраст – спорту не помеха».	Июль 2016г.	Врач, ст.м/с отделений, воспитатели, психолог, спец. по соц. работе. Врач, ст.м/с отделений учреждения.
		2. Разработка, печать буклетов, брошюр по здоровому образу жизни, рациональному питанию, умеренной физической нагрузке.		
		3. Освещение этапов реализации программы в средствах массовой информации, на сайте учреждения.		
4.	Проведение заключительного этапа.	1. Сопоставление действующих и желаемых результатов.	В декабре текущего календарного года	Врач, ст.м/с отделений, воспитатели, психолог, спец. по соц. работе.
		2. Планирование дальнейшей деятельности.	На каждый текущий календарный год.	Врач, ст.м/с отделений учреждения.

Паспорт программы «Скандинавская ходьба»

1.	Наименование программы	«Путь к здоровью и долголетию – скандинавская ходьба»
2.	Тема	Скандинавская ходьба с палками
3.	Направление программной деятельности	Стационарное социальное обслуживание
4.	Наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение области «Нагорновский психоневрологический интернат»
5.	Юридический адрес учреждения	249453 Калужская область Кировский район, д. Санатория Нагорное, ул. Железнодорожная, д.1
6.	Телефон/факс	Тел/факс 8(48456) 7-20-80
7.	Сайт учреждения	http://nagornovskiy.usoz.ru
8.	Адрес электронной почты учреждения	n-dominternat@kaluga.ru
9.	Руководитель учреждения	Бекасов Виктор Викторович
10.	Ответственный исполнитель программы	Врач, ст.м/с отделений, воспитатели, психолог, спец. по соц. работе, дежурный медицинский персонал среднего звена.
11.	Дата создания программы и реквизиты приказа об утверждении, внесении.	Приказ по учреждению №138 от 31.05.2016г. «Об утверждении программы «Путь к здоровью и долголетию – скандинавская ходьба».
12.	Кадровый состав специалистов, участвующих в реализации программы.	Врач, ст.м/с отделений, воспитатели, психолог, спец. по соц. работе, дежурный медицинский персонал среднего звена.
13.	Категория участников программы	Получатели социальных услуг (граждане пожилого возраста и инвалиды) ГБУКО «Нагорновский ПНИ»
14.	Используемые ресурсы	Финансовые (в т.ч. по источникам) внебюджетные источники финансирования (от оказания платных услуг), спонсорские средства.
15.	Цель внедрения программы	-Введение новой культурно-досуговой технологии – «Скандинавская ходьба». - Улучшение уровня и качества жизни граждан пожилого возраста и инвалидов.

		- Приобщение к разносторонней деятельности, повышение интереса к жизни. - Использование новой культурно-досуговой технологии – «Скандинавская ходьба», как средства реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов. - Улучшение эмоционального настроения и общего самочувствия граждан пожилого возраста и инвалидов, снижение нервно-психического напряжения, улучшение сна, улучшение работы легких и сердца, решение проблем опорно-двигательного аппарата, шеи и плеч.
16.	Продолжительность реализации программы	Реализация программы «Путь к здоровью и долголетию - скандинавская ходьба» осуществляется в течение 3-х лет.
17.	Задачи внедрения программы	1. Изучение методического материала по новому виду реабилитации, новой культурно-досуговой технологии, используемой в работе учреждения. 2. Приобретение специального спортивного оборудования для проведения практических занятий «скандинавской ходьбой». 3. Пропаганда активного образа жизни для граждан пожилого возраста и инвалидов. 4. Формирование мотивации к занятиям физкультурой, адаптивной физической культурой.
18.	Основания для внедрения программы	Синдром пассивного времяпровождения, понижение жизненного тонуса, развивается депрессия, уменьшается адаптация. Комплекс систематических занятий «скандинавской ходьбой» позволяет восстановить ряд нарушенных функций организма, усилить, воссоздать интерес к жизни, стереть грань социальной изоляции между инвалидом и обществом. Положительный эффект обычно проявляется в 4-х сферах интеллектуальной (когнитивной), социальной,

19.	Формы внедрения программы	эмоциональной (психологической), физической.
20.	Прогнозируемая результативность	Групповые занятия. - Освоение техники «скандинавской ходьбы». - Активизация личной активности граждан; - Формирование и поддержка жизненного тонуса; - Улучшение эмоционального настроения и физического состояния личности; - Решение проблем опорно-двигательного аппарата, шеи и плеч; - Устранение социальной изоляции; - Снятие нервно-психического напряжения.
21.	Контроль за реализацией программы	Текущий контроль осуществляет руководитель учреждения.
22.	Индикаторы и показатели эффективности программы.	- Положительные результаты анкетирования граждан пожилого возраста и инвалидов на предмет удовлетворенности качеством социального обслуживания в учреждении, в части реализации данной программы. - Устные и письменные отзывы граждан, их родственников о результатах применения данной программы.