

Министерство социальной политики

Государственное автономное стационарное обслуживание социального обслуживания Свердловской области «Тагильский пансионат для престарелых и инвалидов»

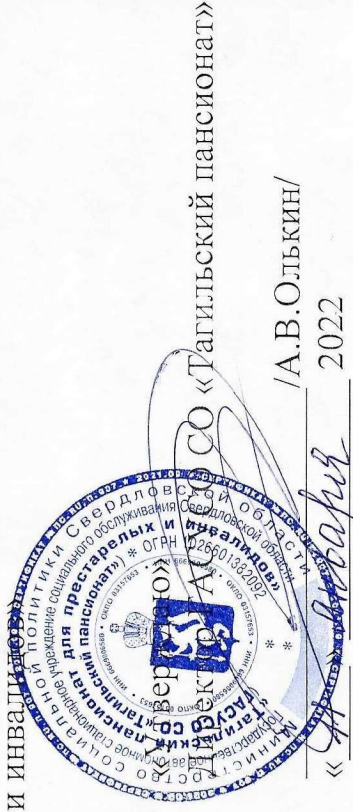
Согласовано:

зам. директора

ГАСУ СО СО «Тагильский пансионат»

/Н.И.Дубских/

« 11 » января 2022



/А.В.Олькин/

« 11 » января 2022

ПРОГРАММА

занятия «Школы пожилого возраста»

на 2022 год

по направлению «Активное долголетие»

«Стареть скучно, но это единственная возможность жить долго».

Составитель:

Инструктор по лечебной физкультуре

О.И. Бормотова

Нижний Тагил

2022

Пояснительная записка

В обществе усиливается тенденция считать пожилых людей основными клиентами системы медико-социального обеспечения. Дело в том, что все больше мужчин и женщин доживают до 60 лет и старше. К пожилым людям относятся как к обузе. Рост продолжительности жизни сопровождается усилением дисбаланса в численности мужчин и женщин в возрасте 69 лет и старше. Женщины живут дольше; в возрасте 85 лет на 100 мужчин приходится 325 женщин, а в возрасте более 75 лет 80% женщин будут вдовами или разведенными. Это значит, что пожилые женщины подвергаются двойному угнетению, гендерному и возрастному, это негативно сказывается на качестве их жизни.

Рост численности пожилых людей в настоящее время и в будущем оказывает заметное влияние на социальную работу, распределение ресурсов и планирование услуг.

Может быть, в будущем жизнь в этом возрасте будет яркой и удачливой, а пока она, как правило, ущемляется в жанр "доживания". Существует традиционная схема 4-х возрастов: беззаботное детство, прекрасная юность, зрелый возраст и мудрая старость. Издавна люди отождествляли каждый из этих этапов жизни утру, дню, вечеру и ночи, а некоторые весне, лету, осени и зиме. Действительно, за счет такого сравнения можно иметь общее представление о жизненных этапах человека.

Сегодня во всем мире меняется взгляд на старость. И часто люди в возрасте 60-70 лет продолжают вести активный образ жизни, и называть их стариками не поворачивается даже язык. И вправду, возраст после 60 лет уже обозначают не как старость, а как новый социальный возраст или возраст мудрости. Одна из главных черт этого возраста - это здравомыслие. В этот период жизни человек может свободно выбрать, что ему делать. Он может сочинять, сконструировать, придумать и изобрести. На пожилого человека не распространяются многие ограничения и запреты общества, он свободен от осуждающих и оценивающих взглядов. Пожилым человек, как и молодой, может любить, творить. Главная формула счастья возраста мудрости - сохранение активной жизни.

Пожилым - это тот, кто уже не молод, кто начинает стареть. Тогда в организме человека происходят необратимые изменения. Однако седеющие волосы, морщины и одышка далеко не всегда говорят о наступлении старости.

Цель :

Школа организуется с целью долголетия и сохранения здоровья пожилых людей.

Задачи школы:

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление статуса пожилого человека в обществе;
- использование интеллектуального, культурного, личностного потенциала и жизненного опыта .

Целевая группа: получатели социальных услуг ГАСУСО СО «Тагильский пансионат».

Периодичность: 1 раз в месяц.

Место проведения: актовый зал.

Тематический план занятий

№	Тема	Краткое содержание занятия
1.	Как мы создаем себе болезни?	<p>Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью. Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. В реальности то или другое заболевание, его течение зависят от психологических факторов как минимум на 50%. Как человек относится к своему заболеванию, как ведет себя во время лечения-от этого во многом зависит прогноз и развитие его болезни.</p> <p>Видеоролик.</p>
2.	Помогите себе сами: точечный массаж.	<p>Для сохранения тела крепким, духа ясным пожилым людям надо ежедневно уделять несколько минут самомассажу. Человеку для существования необходимой информации из окружающей среды через специальные активные точки (АТ), расположенные на поверхности тела. Активные точки образуют сложную систему каналов; по ним-то и протекает специфический для каждого органа вид энергии.</p> <p>Слайд-фильм.</p>
3.	Роль проблем в жизни пожилого человека.	<p>К определённому возрасту у человека накапливается множество сложностей, связанных с утратой здоровья, сменой материального положения, в связи с выходом на пенсию. У пожилых людей может существенно меняться восприятие к жизни, ухудшается общее самочувствие и развивается ощущение ненужности. Проблема пожилых людей стоит остро в любом обществе. Развитые страны занимаются вплотную улучшение качества жизни стариков пожилых людей.</p> <p>Слайд-фильм.</p>

4.	Слабоумие не приходит внезапно.	<p>Родственники относят снижение умственных функций близких на счет возраста: «Ну что вы хотите, маме (папе) ведь уже 80 лет». Очень важно помнить, что возраст и деменция это не одно и то же. Да, нейродегенеративные заболевания это, в основном, заболевания пожилого возраста, но не все пожилые люди ими болеют, и не у всех пожилых людей есть деменция.</p> <p>Практическое занятие, слайд-фильм.</p>
5.	И это все любовь?	<p>Такое прекрасное чувство, как любовь, дарит нам счастье. Встреча с любовью происходит в детстве, юности, молодости и даже старости. Это дар Божий, который даётсядается не всем, поэтому от него не стоит отказываться. Любовь в старшем возрасте — это яркая вспышка эмоций, новая полоса жизни. Порой чувства бывают такими сильными, что люди не ожидали пережить их на склоне лет.</p> <p>Слайд-фильм.</p>
6.	Питание в «золотом» возрасте.	<p>Сохранить активность в пожилом возрасте и избежать грозных спутников старости — подагры, остеопороза, сахарного диабета, атеросклероза, онкологических заболеваний — поможет правильное питание. Основные принципы и правила питания помогающие продлить жизнь и сделать её счастливее.</p> <p>Слайд-фильм.</p>
7.	Остановим вместе коронавирусную (COVID-19) инфекцию.	<p>Новаякоронавирусная инфекция (COVID-19) относится к группе острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Она, безусловно, имеет ряд значимых особенностей, отличающих ее от других заболеваний этой группы, но многие признаки, в том числе некоторые способы профилактики и реабилитации, являются общими для всех ОРВИ.</p> <p>Практическое занятие, слайд-фильм.</p>

8.	Полезные привычки.	<p>Пожилой возраст — это начало совершенно новой жизни. Жизни с новыми привычками, новыми занятиями, новыми знакомствами, жизни с новым взглядом на старые вещи. И от того, как и с чем вы войдете в эту новую жизнь, какой багаж вы соберёте с собой в дорогу, будет зависеть её дальнейшее течение.</p> <p>Слайд-фильм.</p>
9.	Есть ли жизнь после 60 лет?	<p>Жизнь после 60 лет рассматривается как период долгожданной стабильности. Жизнь после 60 лет более реалистична. Люди строже и рациональнее оценивают свои возможности и силы. Зная все свои преимущества и недостатки, человек умело что-то выставляет напоказ, а что-то старается не демонстрировать совсем.</p> <p>Практическое занятие, фильм.</p>
10.	Эрготерапия-исцеление через деятельность.	<p>Эрготерапия занимается улучшением качества жизни людей, которые из-за болезни или травмы потеряли способность двигаться, координировать движения и заниматься привычными делами. Это сложный комплекс реабилитационных мероприятий, направленный на восстановление повседневной деятельности человека с учетом имеющихся у него физических ограничений. Врач-эрготерапевт помогает пациенту заново научиться ухаживать за собой, работать, развлекаться и общаться.</p> <p>Видео, слайд-фильм, практическое занятие.</p>
11	«Ничего так не следует остерегаться в старости, как лени и безделья». Цицерон.	<p>Лень и безделье тяжкие пороки и с незапамятных времен Земли преследуют людей «близняшки-плохиши», пытаясь взять главенство в свои руки. На склоне лет ты- на плаву держись; сейчас решай свой ворох дел-трудись.</p> <p>Беседа, видеофильм.</p>

<p>«Старость хранит возможности, не меньше, чем, юность, но в других одеждах». Г. Лонгфеллошш</p>	<p>Благотворно сказываются на работе мозга и интеллектуальных функциях, и помогает поддерживать в здоровом состоянии организм и расширять свой кругозор. Пользуйтесь мозгом и ведите здоровый образ жизни, чтобы интеллект служил вам очень долго.</p> <p>Слайд-фильм.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Применять полученные знания для самоконтроля за состоянием здоровья.
- Проводить самооценку и контроль за здоровьем и факторами, влияющими на него.
- Устранить факторы, отрицательно влияющие на здоровье.
- Адаптация личности в пожилом возрасте к переходу в сложный и длительный период жизни.
- Приобретение навыков физического и психического здоровья.
- Формирование основ адаптации и факторов, благоприятствующих долгожительству.