

## Индивидуальный план оздоровительно-реабилитационных мероприятий

(Ф.И.О. клиента) \_\_\_\_\_ Алексанов Сергей Николаевич \_\_\_\_\_

на период: с «01» июня 2023 года по «30» мая 2024 года

Социальный работник: \_\_\_\_\_ Сергунова Наталья Олеговна \_\_\_\_\_

### Физкультурно-оздоровительные мероприятия

Дата	Вид двигательной активности	Отметка о выполнении	Примечание
	Прогулки на свежем воздухе		
01.06.2023 – 30.05.2024	Общеукрепляющая гимнастика		От 2 до 5 раз в неделю соответственно самочувствия
01.06.2023 – 30.05.2024	Дыхательная гимнастика		От 2 до 5 раз в неделю соответственно самочувствия
01.06.2023 – 30.05.2024	Гимнастика для глаз		От 2 до 5 раз в неделю соответственно самочувствия
01.06.2023 – 30.05.2024	Самомассаж (массаж)		От 2 до 5 раз в неделю соответственно самочувствия

### Беседы (лектории) о здоровом образе жизни

Дата	Тема беседы	Отметка о выполнении	Примечание
Август	1. «Простые правила долголетия»		Беседы о здоровом образе жизни и профилактике различных заболеваний проводятся с помощью памяток и буклетов для совместного просмотра
Сентябрь	2. «Почему важно заниматься спортом»		
Ноябрь	3. «Профилактика хронических неврологических заболеваний»		
Декабрь 2023 год.	4. «Нарушения памяти в пожилом возрасте»		
Январь	5. «Заболевания пищеварительной системы»		
Февраль	6. «Заболевания органов дыхания и профилактика ГРИППа и ОРЗ»		
Апрель	7. «Остеопороз и другие заболевания опорно-двигательной системы»		
Май 2024 г.	8. «Как укрепить иммунитет»		

### Мастер-классы по приготовлению диетических блюд

Дата	Название блюда	Отметка о выполнении	Примечание
			Оказание посильной помощи в совместном приготовлении блюд.

#### Контроль за основными показателями здоровья

Дата	Результаты измерений	Дата	Результаты измерений

#### Запланированные обследования (посещения специалистов поликлиники)

Дата	Вид обследования	Отметка о выполнении	Примечание
27 Июня - 7 июля 2023 года	В неврологическом отделении Ульяновского областного клинического центра специализированных видов медицинской помощи им. Чучкалова г. Ульяновск		Медицинская реабилитация

#### Нуждаемость в средствах реабилитации и социальной адаптации:

Вспомогательные средства	Использует в настоящее время	Нуждается в приобретении
Трость	-	
Костыли	-	
Ходунки	использует	
Кресло-коляска	использует	
Слуховой аппарат	Имеется, но не использует	
Очки	-	
Другие:	Противопролежневый матрас, абсорбирующее бельё (памперсы), стул с санитарным оснащением	