

Анкета по выявлению интересов клиентов отделения социального обслуживания на дому к вопросам сохранения и поддержания здоровья

1. Считаете ли Вы, что ведете здоровый образ жизни и делаете все возможное для поддержания своего здоровья?

- а) нет б) скорее нет в) скорее да г) да

2. Как в целом Вы оцениваете свое здоровье?

- а) отличное б) хорошее в) удовлетворительное г) плохое

3. Хотели бы Вы получить помощь от социального работника и других специалистов учреждения по вопросам сохранения и поддержания своего здоровья?

- а) нет б) скорее нет в) скорее да г) да

4. Какие из предложенных мероприятий по сохранению здоровья Вам были бы полезны?

Можно выбрать несколько вариантов ответов

- а) оказание помощи в контроле за основными параметрами здоровья (уровнем а/д, холестерина, сахара крови, весом, температурой тела и др.)
- б) получение информации о здоровом образе жизни, принципах питания в пожилом возрасте, профилактике тех или иных заболеваний, тренировке памяти и внимания
- в) оказание помощи в организации прогулок на свежем воздухе г) обучение приготовлению диетических блюд
- д) оказание помощи в поддержании двигательной активности (подборе, разучивании, выполнении различных комплексов упражнений, приемов самомассажа)
- е) оказание помощи в прохождении медицинских обследований, диспансеризации
- иное (указать, что именно) _____

5. Считаете ли Вы, что у Вас есть полезные привычки, которые помогают Вам сохранить свое здоровье?

- а) нет б) скорее нет в) скорее да г) да

6. Нуждаетесь ли вы в консультационной помощи специалистов по вопросам поддержания Вашего здоровья?

- а) да б) нет

Спасибо за ответы!

Индивидуальный план оздоровительно-реабилитационных мероприятий
(Ф.И.О. клиента) _____

на период: с «_____» _____ 202__ года по «_____» _____ 202__ года

Социальный работник: _____

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

| Дата | Вид двигательной активности | Отметка о выполнении | Примечание |
|------|-----------------------------|----------------------|------------|
| | Прогулки на свежем воздухе | | |
| | Общеукрепляющая гимнастика | | |
| | Дыхательная гимнастика | | |
| | Гимнастика для глаз | | |
| | Самомассаж | | |

Беседы (лектории) о здоровом образе жизни

| Дата | Тема беседы | Отметка о выполнении | Примечание |
|------|-------------|----------------------|------------|
| | | | |
| | | | |

Мастер-классы по приготовлению диетических блюд

| Дата | Название блюда | Отметка о выполнении | Примечание |
|------|----------------|----------------------|------------|
| | | | |

Контроль за основными показателями здоровья

| Дата | Результаты измерений | Дата | Результаты измерений |
|------|----------------------|------|----------------------|
| | | | |

Запланированные обследования (посещения специалистов поликлиники)

| | | | |
|------|------------------|----------------------|------------|
| Дата | Вид обследования | Отметка о выполнении | Примечание |
| | | | |

Нуждаемость в средствах реабилитации и социальной адаптации:

| Вспомогательные средства | Использует в настоящее время | Нуждается в приобретении |
|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Трость | | |
| Костыли | | |
| Ходунки | | |
| Кресло-коляска | | |
| Слуховой аппарат | | |
| Очки | | |
| Другие: | | |

Приложение 3

Вопросы для собеседования *«Оценка удовлетворенности клиентов отделения социального обслуживания на дому участием в проекте «Путь к исцелению»*

1. В организации каких мероприятий по сохранению и укреплению здоровья Вам была оказана помощь социального работника?

- а) в контроле за основными параметрами здоровья (уровнем а/д, холестерина, сахара крови, весом, температурой тела и др.)
- б) в получении информации о здоровом образе жизни, принципах питания в пожилом возрасте, профилактике тех или иных заболеваний, тренировке памяти и внимания
- в) в организации прогулок на свежем воздухе
- г) в обучении приготовлению диетических блюд
- д) в поддержании двигательной активности (подборе, разучивании, выполнении различных комплексов упражнений, приемов самомассажа)
- е) в прохождении медицинских обследований, диспансеризации ж) в приобретении средств реабилитации и социальной адаптации

2. Что изменилось у Вас в лучшую сторону в результате участия в оздоровительно-реабилитационных мероприятиях?

- а) улучшилось настроение б) улучшилось самочувствие
- в) появилось много полезной для меня информации
- г) появились новые знания и умения д) улучшился сон
- е) появились новые полезные привычки ж) я стал(а) увереннее в себе
- з) изменилось отношение к питанию

3. Посоветуете ли Вы своим родственникам и знакомым обращать больше внимания вопросам сохранения здоровья?

- а) да б) нет в) пока не знаю

4. Хотели бы Вы, чтобы информация о Вашем участии в проекте «Азбука здоровья. Путь к исцелению» размещалась на сайте учреждения или в районной газете «Старомайнские известия»?

- а) да б) нет в) затрудняюсь ответить

5. Как вы оцениваете качество предоставленных социальных услуг по сохранению и укреплению Вашего здоровья?

- а) отлично б) хорошо в) удовлетворительно г) плохо

Приложение 4

Темы бесед, памяток, буклетов.

1. «Погода и здоровье» (советы для метеочувствительных людей)
2. «Мёд против недугов»
3. «Простые правила долголетия»
4. «Почему важно заниматься спортом»
5. «Стрессоустойчивость в современном мире»
6. «Современные аспекты профилактики и лечения инсультов»
7. «Профилактика хронических неврологических заболеваний»
8. «Нарушения памяти в пожилом возрасте»
9. «Заболевания пищеварительной системы»
10. «Заболевания органов дыхания и профилактика ГРИППа и ОРЗ»
11. «Остеопороз и другие заболевания опорно-двигательной системы»
12. «Лечение и профилактика сахарного диабета»
13. «Как укрепить иммунитет»
14. «Зачем нам нужна вода?»
15. «Аптека на подоконнике»
16. «Секреты приготовления травяного чая»

Полезные советы по питанию в пожилом возрасте

Ешьте меньше животных (насыщенных) жиров. Покупайте самое постное мясо, которое вы можете себе позволить (цыпленок, индейка, говяжье филе, телятина, кролик), употребляйте в отварном или тушеном виде, протертое или рубленное. Удаляйте весь видимый жир и снимайте кожу с курицы. Меньше ешьте пирожных и других кондитерских изделий.

Используйте для готовки растительное масло (например подсолнечное, кукурузное, оливковое, льняное или тыквенное). Не жарить, добавлять в блюда в натуральном виде. Сливочное масло: 20 — 30 г в день.

Ешьте не более одного яйца в день, предпочтение отдается белковым омлетам, желтки — не более $\frac{1}{2}$ в блюда. При заболеваниях печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей, поджелудочной железы — не более одного яйца в неделю.

Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира. Кисломолочные напитки (ряженка, йогурт без сахара, ацидофилин), нежирный творог (до 5% жирности), сыр, свежий, нежирный, некислый творог. Блюда приготавливают в вареном и запеченном виде.

Попробуйте регулярно есть рыбу. Необходимо есть жирную рыбу (например, сельдь, скумбрию, сардины, тунца, включая консервированную рыбу) по крайней мере раз в неделю, приготовленную в отварном или запеченном виде, куском или рубленную.

Съедайте не менее 400-600 г. фруктов, овощей и бобовых (бобов, красной фасоли, чечевицы) в день. Различные виды овощей в отварном или запеченном виде (картофель, морковь, цветная капуста, брокколи, свекла, кабачки, тыква, зеленый горошек и др.). Фрукты лучше всего есть отдельно от других продуктов: либо за 30 минут до, либо через 3 — 4 часа после еды. Фрукты делятся на три группы: сладкие, кислые и полусладкие. Они не всегда сочетаются друг с другом. Лучше всего сочетаются между собой представители одной и той же группы. Сладкие фрукты плохо сочетаются с кислыми, зато полусладкие хорошо сочетаются и с теми, и с другими.

Регулярно ешьте блюда, приготовленные из продуктов, содержащих крахмал: картофеля, круп, злаков, риса, а также изделия из макарон и хлеб. Если есть возможность, выбирайте продукты из муки грубого помола. Хлеб пшеничный из муки 2 сорта, вчерашней выпечки или подсушенный, отрубной, хлеб 8 злаков, хрустящие хлебцы, несладкое сухое печенье.

Ешьте меньше сахара. Нет необходимости отказываться от сладкого совсем, просто сахар — ограниченно, до 30 — 40 г в день. Мед, зефир, пастила, джем, варенье, мармелад — все в ограниченном количестве, если глюкоза в крови не повышена, в противном случае сахар и все сладости исключить и пользоваться сахарозаменителями

Старайтесь выпивать полтора литра жидкости в день. Слабый чай, чай с молоком, отвар шиповника, настой из сухофруктов, компоты из сухих и свежих фруктов, кофе некрепкий с молоком, овощные соки. Вы можете увеличить употребление воды, но также пейте фруктовые соки и молоко.

Избегайте чрезмерного употребления таких соленых продуктов, как копчености, сыр, других соленых закусок, а также сократите количество соли, которое вы добавляете в пищу при готовке и за столом. Употребляйте соль йодированную с пониженным содержанием натрия (продается в аптеках). Замените соль травами и специями (нежная зелень, тмин, анис, гвоздика, мускат), чтобы еда не казалась безвкусной.

Неправильное питание - одна из причин нарушения деятельности многих органов и систем у пожилых людей.

В процессе старения человека снижается функциональная активность всех отделов пищеварения: жевательного аппарата, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, кишечника. Потребность в пищевых веществах и энергии у лиц пожилого возраста также снижается.



ПРИНЦИПЫ РЕЖИМА ПИТАНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Важными принципами режима питания пожилых людей являются:

- регулярный прием пищи
- отсутствие обильных приемов пищи

Пища должна быть не слишком горячей и не слишком холодной.



РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- 4-5 разовое питание с интервалами не более четырех часов.
- Между завтраком, обедом и ужином можно перекусить фруктами, творогом, кефиром.
- Последний прием пищи должен быть не позже, чем за 3 часа до сна.
- За час до завтрака можно выпить стакан кипяченой воды комнатной температуры для нормализации функции кишечника.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИЗМЕНЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК:

Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч. «скрытые» (колбасные изделия, сосиски, паштеты, холодцы, мясные деликатесы, птица с кожей, говяжий и бараний жир).

Для уменьшения жирности продуктов:

- 1 следует употреблять продукты, которые приготовлены без добавления жира; в тушеном, запеченном, отварном виде или приготовленные на пару
- 2 перед приготовлением пищи жир с мяса лучше срезать, а с птицы снять кожу; мясной бульон охладить и снять с него верхний слой жира
- 3 вместо майонеза заправлять овощные салаты лимонным соком и специями, растительными маслами или небольшим количеством сметаны с низким содержанием жира

Сократите употребление соли. Не подсаливайте пищу, не злоупотребляйте минеральными водами (из-за наличия солей)
Норма соли – до 5 граммов – 1 чайная ложка в сутки.



Для уменьшения соли в пище:

- 1 Консервированные, соленые, копченые продукты рекомендуется употреблять только в малых количествах и не каждый день.
- 2 Готовить пищу с минимальным количеством соли.
- 3 Для улучшения вкусовых качеств добавлять пряности и травы.
- 4 Убрать солонку со стола.
- 5 Использовать йодированную соль, соль с пониженным содержанием натрия.



Упражнения для шеи

В положении лежа на спине или сидя, сгибание и разгибание шеи в продольном направлении (прижимание головы к груди и отведение назад).

В положении лежа на спине или сидя, сгибание и разгибание шеи в поперечном направлении (наклоны головы к правому и затем левому плечу).

В положении лежа на спине или сидя, повороты головы вправо и влево.

Упражнения для рук

Сгибание и разгибание в каждом суставе фаланг пальцев. Приведение и отведение большого пальца руки к ладони. Сгибание и разгибание всей кисти с максимальным разведением всех пальцев при полном разгибании.

Круговые движения кистями по часовой стрелке. Круговые движения кистями против часовой стрелки.

Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. В положении лежа или сидя разведение выпрямленных рук в стороны.

Упражнения для ног

Сжимание и разжимание пальцев ног.

Круговые движения стопами по часовой стрелке.

Круговые движения стопами против часовой стрелки. Вытягивание стоп (как бы вставание на цыпочки).

Подтягивание носочков стоп на себя, одновременно вытягивая вперед пятки.

Сгибание и разгибание ног в коленных суставах.

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах.

Упражнения для профилактики застойных явлений

Упражнения для профилактики инфекционно-воспалительных процессов в легких
Из положения лежа или сидя во время медленного и глубокого вдоха руки, прижатые к грудной клетке, медленно развести в стороны, задержать на несколько секунд дыхание, а затем произвести медленный глубокий выдох, приводя руки к грудной клетке.

Сделать глубокий вдох, одновременно поднимая руки вверх, задержать на несколько секунд дыхание, затем сделать медленный глубокий выдох, прижимая сложенные на

грудь крестом руки к грудной клетке и одновременно подтянуть ноги, согнутые в коленях, к животу.

Упражнения для профилактики запоров

В положении лежа на спине максимально подтянуть ноги, согнутые в коленях и тазобедренных суставах, к животу и задержать их в таком положении на несколько секунд. Затем ноги медленно распрямить.

Надуть максимально живот и задержать в таком положении на несколько секунд.

Втянуть живот максимально в себя и задержать в таком положении на несколько секунд.

Упражнения, направленные на совершенствование координации движений

Упражнения выполняются сидя на стуле, положение ног удобное для занимающегося, спина прямая, дыхание свободное.

И.п. — руки в стороны (или на поясе), глаза закрыты. Коснуться указательным пальцем правой руки кончика носа, то же левой рукой. По 3-6 раз.

И.п. – руки на поясе, глаза закрыты. Правой рукой взять себя за левое ухо, указательным пальцем левой руки коснуться кончика носа. То же с левой руки. По 3-6 раз.

И.п. – руки перед собой, правая кисть сжата в кулак, ладонью вниз, левая

– ладонью вверх, пальцы разведены. На каждый счет менять положение рук: правую кисть повернуть ладонью вверх, разжать пальцы; одновременно левую повернуть ладонью вниз, сжав пальцы в кулак, 15-20 раз.

И.п. – правая рука перед собой, пальцы сжаты в кулак, левая на поясе. Вращение правой кистью по часовой стрелке, одновременно надувая правую щеку и зажмуривая правый глаз, то же с другой стороны. По 6-9 раз.

И.п. – руки перед собой. Указательным пальцем правой руки чертить круг, одновременно пальцем левой – треугольник. Поменять руки. По 15-20 раз.

Дыхательная гимнастика

Полезность дыхательных упражнений неоспорима для людей любого возраста, а её лечебное воздействие подтверждено многочисленными медицинскими исследованиями. Придуманые ещё древними йогогами, они стали отдельной формой ЛФК и так или иначе, но на их основе построены все современные авторские методики, например, Бутейко, Стрельниковой.

Дыхательная гимнастика для пожилых может использоваться как самостоятельный вид лечения или профилактики, а её отдельные циклы включаться в комплексы оздоровительных занятий вместо передышки между упражнениями.

Грудное дыхание с подниманием плеч. На вдохе плечи подтянуть к ушам, на выдохе, с силой опустить вниз.

Диафрагмальное дыхание. Для контроля положить одну ладонь на грудь, а вторую на живот. Вдохнуть воздух носом, максимально выпятить живот и задержать дыхание. Выдохнуть воздух ртом, максимально втянуть живот.

«Дыхательная передышка». Не обращая внимание на дыхание, размять пальцы, кисти и лучезапястные суставы:

- интенсивно потереть ладони друг об друга, до возникновения сильного тепла;
- сжимать-разжимать кулаки, меняя положение большого пальца (внутри, снаружи);
- делать вращательные движения в запястьях прямыми кистями, а затем кулаками.

«Грудной насос». Перекрестив пальцы рук, положить ладони на грудную клетку, расставив локти в стороны. Сделать вдох. На выдохе, вытянуть руки вперёд, выворачивая замок, ладонями от себя.

Маршировка на месте. Шагайте на месте или имитируйте эти движения сидя на стуле или стоя, делая вдох на один шаг, а на другой шаг – выдох. Выполняя движения руками, старайтесь не поднимать плечи.

Подушечками пальцев похлопывайте по лицу около минуты, стараясь не сдвигать кожу. Это благотворно влияет на все органы, которые проецируются на кожу лица. Движение особенно эффективно при парезе, дрожании мышц лица. Кожа становится более свежей, эластичной. Уменьшается онемение пальцев, снижается боль в руках, улучшается циркуляция крови в них.

“Мытье носа”

Растирайте тыльной стороной больших пальцев боковые поверхности носа одновременно в противоположных направлениях, то есть одним пальцем вверх, а другим вниз. При переохлаждении и простудных заболеваниях движения повторяйте до 36 раз. В профилактических целях достаточно растереть нос до появления ощущения тепла. Это упражнение повышает защитные силы организма.

“Полоскание рта”

С закрытым ртом сделайте языком 8 вращательных движений слева направо и столько же справа налево по передней поверхности десен. Затем проделайте 36 движений языком и щеками, таких, как при полоскании рта водой. После этого сомкнутыми губами выполните 8 вращений в одну и другую стороны.

Массаж области ушей

Согнутыми большими пальцами помассируйте активные точки во впадинах под ушными раковинами. Затем зажмите ушные раковины между большим и указательными пальцами и плавно потяните их вверх, затем вниз по 8 раз. Промассируйте ушные раковины, зажав их между большим и указательным пальцами. Это упражнение предупреждает и лечит глухоту, устраняет шум в ушах, повышает умственную работоспособность и функциональную активность всех органов и систем организма.

Массаж головы

Кожу волосистой части головы массируйте кончиками всех десяти полусогнутых пальцев круговыми движениями от центра к краям. Затем (у кого позволяет шевелюра) плавно потягивайте за волосы (у основания) до возникновения легких болевых ощущений. Подушечками пальцев побарабаньте по волосистой части головы около минуты. Прижмите обе ладони к щекам и начинайте поглаживание в направлении к затылку. От него двигайтесь по шее до угла нижней челюсти, затем к подбородку и вверх ко лбу. Повторите 10 раз. При этом улучшается кровоснабжение головного мозга, снимается усталость, нормализуются тонус нервной системы, сон, артериальное давление. Да и для волос это движение тоже полезно.