

Социальный проект

«Путь к исцелению»



Разработан
Аристовой Ириной Константиновной,
заведующей отделением социального
обслуживания на дому по Старомайнскому району

Актуальность проекта

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Состояние здоровья конкретного человека никогда не бывает постоянным, оно меняется медленно или резко, в сторону улучшения или ухудшения, в зависимости от мероприятий, которые он предпринимает для его сохранения. Здоровый образ жизни, это не только отсутствие у человека вредных привычек: алкоголизма, табакокурения, наркомании и других. Это целый комплекс факторов, благоприятно отражающихся на здоровье и качестве жизни в целом: рациональное питание, чередование труда и отдыха, соблюдение биоритмов, оптимальная двигательная активность и тд. Заставить человека вести здоровый образ жизни нельзя, это должно быть внутреннее стремление, осознанная мотивация на сохранение и укрепление здоровья.

В отделении социального обслуживания на дому по Старомайнскому району обслуживаются граждане пожилого возраста и инвалиды частично или полностью утратившие способность к самообслуживанию, которым в силу возраста и имеющихся заболеваний становится всё труднее самостоятельно проводить мероприятия, направленные на восстановление и укрепление здоровья. В настоящее время 42% (45 чел.) получателей социальных услуг в возрасте старше 80 лет, 45% (48 чел.) - имеют инвалидность, 82% (87 чел.) - различные хронические заболевания. Вопросы поддержания здоровья для них особенно актуальны.

В проекте «Путь к исцелению» реализуется комплексный подход к вопросам реабилитации получателей социальных услуг как утративших своё здоровье, так и желающих сохранить его как можно дольше.

Основными направлениями проекта является:

- просветительская работа – пропаганда среди получателей социальных услуг здорового образа жизни;
- осуществление систематического контроля за основными показателями здоровья получателей социальных услуг (артериальным давлением, уровнем сахара крови, холестерина, весом и тд.),
- побуждение к проведению регулярных скрининговых исследований состояния здоровья (в соответствии с рекомендациями врачей), оказание помощи в прохождении диспансеризации;
- оказание помощи в организации диетического питания (приготовление диетических блюд социальными работниками и сиделками (помощниками по уходу) совместно с получателями социальных услуг);
- проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий (организация совместных прогулок на свежем воздухе, разучивание и оказание помощи в выполнении различных комплексов упражнений, поддерживающих двигательную активность, дыхательной гимнастики и др.);
- оказание помощи получателям социальных услуг, имеющим инвалидность в проведении социально-реабилитационных мероприятий.

По каждому направлению проводятся мероприятия, способствующие сохранению и поддержанию здоровья получателей социальных услуг отделения, улучшению качества их жизни и продлению активного долголетия.

Цель проекта:

Улучшение качества жизни получателей социальных услуг отделения социального обслуживания на дому в привычной социальной среде, путем укрепления и сохранения здоровья.

Задачи проекта:

- обучение принципам здорового питания в пожилом возрасте;
- поддержание двигательной активности с учетом индивидуальных особенностей здоровья получателей социальных услуг;
- обучение приемам самомассажа и другим оздоровительным методикам;
- привлечение внимания получателей социальных услуг к вопросам контроля за основными показателями своего здоровья.

Целевая аудитория проекта

Получатели социальных услуг отделения социального обслуживания на дому по Старомайнскому району ОГБУСО КЦСО «Доверие».

Сроки реализации проекта

Проект разработан на 1 года. Сроки его реализации с 01.06.2023 года по 31.05.2024 года

Основные этапы проекта

Проект реализуется заведующим отделением, социальными работниками и помощниками по уходу отделения социального обслуживания на дому по Старомайнскому району ОГБУСО КЦСО «Доверие» в г. Димитровграде. К реализации проекта привлекаются психологи, специалист по занятию адаптивной физической культурой, участковые терапевты, лечащие врачи, фельдшера ФАПов (по Соглашению о сотрудничестве в сфере здравоохранения).

На первом этапе реализации проекта социальные работники провели опрос получателей социальных услуг отделения, в ходе которого получена информация о том, кто какими направлениями проекта заинтересовался, захотел получить знания и

практические навыки (Приложение 1). Участковый врач оказывает социальным работникам и помощникам по уходу консультативно-методическую помощь по вопросам состояния здоровья получателей услуг. В свою очередь, помощники по уходу, совместно с лечащим врачом, выявляют имеющийся потенциал собственных возможностей к самообслуживанию у получателей социальных услуг, последующей индивидуальной работы с ними.

Второй (основной) этап реализации проекта предусматривает индивидуальные систематические занятия социальных работников и помощников по уходу с получателями социальных услуг (индивидуальные беседы – 1 раз в неделю, мастер-классы – 2 раза в месяц, занятия физическими упражнениями, дыхательной гимнастикой, самомассажем – от 2 до 5 раз в неделю, контроль за основными параметрами здоровья – от 2 до 5 раз в неделю, помощь в прохождении медицинских обследований – при необходимости и др.). С каждым получателем социальных услуг желающим принять участие в мероприятиях проекта, согласован индивидуальный план занятий на определенный период (квартал или год) (Приложение 2).

Третий этап – проведение собеседований с участниками проектных мероприятий и подведение итогов реализации проекта. Вопросы для собеседования представлены в Приложении 3.

1. Популяризация здорового образа жизни

Здоровый образ жизни является одним из наиболее важных факторов, который помогает поддерживать психическое и физическое здоровье пожилых людей в нормальном состоянии. В настоящее время нет человека, который бы не слышал и не знал, что для сохранения и укрепления здоровья, для профилактики болезней надо соблюдать определенные принципы, характеризующие здоровый образ жизни. Каждому необходимо полноценно питаться, быть физически активным, соблюдать душевный покой, избегать вредных привычек. Эти рекомендации особенно необходимы для людей пожилого возраста, факторами риска для которых, являются малоподвижный образ жизни, неправильное, нерациональное питание, избыточный вес, вредные привычки. По направлению «Популяризация здорового образа жизни» систематически проводятся беседы социальных работников и сиделок с получателями социальных услуг [о пользе:](#)

физической активности, которой так не хватает в современном обществе и которая помогает эффективно противодействовать появлению признаков старения;

правильного питания, которое должно быть разнообразным, сбалансированным, при этом должен поддерживаться режим питания и осуществляться контроль за потреблением воды, сахара и соли;

активной мозговой деятельности и занятиях, которые помогают держать ум в тонусе;

правильного сна, который должен быть постоянным пунктом режима дня, так как без него организм будет истощаться;

социальной активности, которая выражается в регулярной реализации своих идей и желаний;

общения, поддержания хороших взаимоотношений с близкими и родными, людьми с общими интересами;

закаливающих процедур (обливания, обтирания и др.), которые способствует укреплению здоровья и сопротивлению возникающим негативным факторам;

соблюдения правил личной гигиены; санитарии, которая включает в себя проживание в сухом и теплом помещении, поддержании хорошей санитарной обстановки;

А так же о вреде:

курения, отказ от этой вредной привычки в любом возрасте улучшит состояние организма;

кофе и алкоголя, употребление которых негативно влияет на сердечно-сосудистую систему и вредно в любом возрасте;

стрессовых ситуаций, в пожилом возрасте особенно следует избегать стрессовых состояний и стараться контролировать свои эмоции, ограждать себя от негативных событий, прослушивания плохих новостей, не имеющих к человеку личного отношения и так далее.

Темы бесед, информационных памяток и буклетов для совместного просмотра представлены в Приложении 4.

2. Основы здорового питания в пожилом возрасте

В процессе старения происходят возрастные изменения, выражающиеся в замедлении психомоторных функций, снижении восстановительных функций организма и ослаблении функций желудочно-кишечного тракта. Для поддержания этих функций организм пожилого человека должен получать достаточное



количество энергии, основным источником которой является еда. Но у пожилых людей метаболизм замедляется, поэтому питание должно быть подобрано не только с учетом имеющихся заболеваний, но и с учетом возрастных изменений.

Практика работы с пожилыми людьми и инвалидами, получателями социальных услуг отделения социального обслуживания на дому

показывает, что большинство из них ведут малоподвижный образ жизни, часто злоупотребляют лекарственными препаратами, принимают пищу с большим содержанием углеводов. Все это приводит к обострению имеющихся болезней и

быстрому одряхлению. Многие получатели услуг имеют избыточный вес и проблемы ожирения, не заботясь о том, что рацион питания пожилых людей должен быть построен на сбалансированности, т.е. поступающие в организм калории должны соответствовать энергозатратам. Реализация мероприятий данного направления способствует тому, что пожилые люди получают практические навыки и помощь по организации здорового питания, приготовлению несложных диетических блюд, знакомятся с правилами здорового питания и будут их придерживаться. Специалистами доказано, что если в рационе питания уменьшить употребление сладкого, жирного, но увеличить потребление различных кисломолочных продуктов, цельно- зернового хлеба, рыбы, разнообразных круп, воды, то можно продлить свою жизнь. Стоит просто подкорректировать свой рацион, чтобы избежать многих заболеваний. При этом необходимо помнить про минимальные физические нагрузки. Для получателей услуг отделения социального обслуживания на дому по Старомайскому району подготовлены различные информационные листы, памятка, буклет о здоровом питании с вариантами сбалансированных меню, рецептами приготовления диетических блюд и полезных для здоровья напитков. Полезные советы по питанию в пожилом возрасте представлены в Приложении 5.



3. Поддержание двигательной активности

Одним из важных условий поддержания здоровья, особенно в пожилом возрасте, является регулярная физическая активность. Всемирная организация здравоохранения под физической активностью понимает какие-либо телодвижения, производимые скелетными мышцами и требующими затрат энергии. Это и выполнение различных целенаправленных физических упражнений, и домашняя работа, и работа в саду. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющими его функциональные резервы. При подборе того или иного вида физической активности необходимо руководствоваться ее оздоровительной направленностью, что определяется следующими требованиями: доступность, безопасность, постепенное повышение нагрузки, положительное эмоциональное состояние.



С целью оздоровления, получателям социальных услуг отделения, предлагается регулярно заниматься самостоятельно и с помощью социального работника следующими видами физической активности:

ходьбой. Именно пешие прогулки на свежем воздухе чаще всего рекомендуются пожилым людям;

выполнением комплексов физических упражнений, подобранных с учетом состояния здоровья. Самое подходящее время для занятий – до обеда, в хорошо проветренном помещении. Упражнения могут быть либо активными (их выполняет сам пожилой человек), либо пассивными (упражнения за получателя услуг выполняет ухаживающий). При проведении зарядки с пожилыми людьми и инвалидами следует придерживаться определенных правил: все упражнения выполняются в спокойном, подходящем темпе, избегая резких движений; для малоподвижных людей предпочтительны занятия в положении сидя на стуле со спинкой, или лёжа (на полу или кровати); во время выполнения упражнений необходимо следить за самочувствием подопечного. В **Приложении 6** проекта представлены комплексы упражнений для профилактики тугоподвижности и неподвижности суставов, остеопороза (для рук, ног, шеи, туловища); для профилактики инфекционно-воспалительных процессов в легких; для профилактики запоров; для профилактики венозных тромбов; для совершенствования координации движений; для глаз и др.);



дыхательной гимнастикой. Дыхательные упражнения благотворно влияют на функции всех внутренних органов пожилого человека, оказывают тонизирующее воздействие на обмен веществ и способны улучшить нервную регуляцию различных функций. Регулярная дыхательная практика усиливает и удлиняет выдох, может снизить артериальное давление и частоту сердечных сокращений. Она поможет улучшить общий и местный крово- и лимфоотток, кровоснабжение внутренних органов, и предотвратить развитие: застойного воспаления лёгких; запоров; жировой эмболии; межрёберной невралгии. Упражнения для дыхательной гимнастики представлены в

Приложении 7;

самомассажем. Для сохранения тела крепким, духа сильным пожилым людям надо ежедневно кроме дыхательной гимнастики и физических упражнений уделять несколько минут самомассажу. Воздействие на организм массажем оказывает выраженный оздоровительный эффект. Регулярное занятие самомассажем позволит повысить защитные силы организма, улучшить самочувствие, настроение, работоспособность, снять болевые симптомы, нервное напряжение. Разучивать приемы самомассажа нужно посте-



пенно, ежедневно прибавляя по 3-4 новых движения. Для усиления массажного эффекта полезно время от времени при выполнении приемов самомассажа энергично потирать ладони друг о друга. Занятия желательно проводить ежедневно утром и вечером по 10-15 минут. Упражнения удобно выполнять сидя на стуле. Повторять каждое движение нужно по 8-16 раз. В **Приложении 8** приведены примеры упражнений для проведения самомассажа пальцев рук, лица, головы, области ушей и др.

Социальные работники и сиделки совместно с подопечными разучили комплексы физических, дыхательных упражнений и приемы самомассажа, при необходимости оказывают помощь в их выполнении, побуждают получателей социальных услуг к регулярным занятиям и пешим прогулкам.

4. Помощь получателям социальных услуг, имеющим инвалидность в проведении социально-реабилитационных мероприятий

Отделением социального обслуживания на дому по Старомайнскому району ведется систематическая работа по улучшению качества жизни получателей социальных услуг, имеющих инвалидность. Накопленный положительный опыт проведения социально-реабилитационных мероприятий для инвалидов взят за основу при реализации данного направления проекта.

В комплекс мероприятий по оказанию помощи клиентам с инвалидностью входят:



- *своевременная помощь в оформлении или переоформлении группы инвалидности и индивидуальной программы реабилитации инвалидов.* Социальные работники оказывают помощь обслуживаемым в сборе документов для прохождения МСЭ, при необходимости предоставляют услуги по социальному сопровождению;

- *содействие в прохождении медицинской реабилитации* в

учреждениях здравоохранения. В целях профилактики осложнений имеющихся хронических заболеваний, социальные работники и сиделки в тесном взаимодействии с участковыми терапевтами организуют работу по своевременной госпитализации своих подопечных;

- *ежемесячная выписка социальными работниками рецептов и доставка на дом получателей социальных услуг с инвалидностью бесплатных лекарственных препаратов;*



- *содействие во временном обеспечении инвалидов средствами реабилитации и социальной адаптации, имеющимися в «пункте проката средств реабилитации» учреждения;*
- *проведение акций «Поезд Здоровья», «Мобильный ФАП» в ходе которых получателям социальных услуг на дому, предоставляется комплекс дополнительных социально-медицинских услуг.*

5. Осуществление систематического контроля за основными показателями здоровья получателей социальных услуг

Организм человека – это очень сложная система. Концентрация гемоглобина, уровень сахара, холестерина, кровяного давления... Для того, чтобы оставаться здоровым человеком и хорошо себя чувствовать эти основные показатели



здоровья требуют постоянного контроля. Это не займет много времени, а пользу окажет неоценимую. Даже, если исследования выявят небольшие отклонения от нормы, то будет возможность вовремя заняться профилактикой и предотвратить развитие недугов. Наиболее полезной, конструктивной и эффективной является самодисциплина контроля здоровья с

периодичностью, рекомендуемой специалистом.

Всего основных показателей здоровья 12, какие-то из них количественные, а какие-то качественные: артериальное давление, число дыхательных движений, частота сердечных сокращений в покое, гемоглобин, билирубин, моча, рост-весовой индекс, сахар крови, РН кислотно-щелочное равновесие



крови, количество лейкоцитов,



температура тела, холестерин. Некоторые из них: артериальное давление, число дыхательных движений, частота сердечных сокращений в покое, рост-весовой индекс, температура тела можно контролировать в домашних условиях, остальные только в лабораторно-диагностических условиях.

По данному направлению оказывается помощь всем желающим получателям социальных услуг отделения в проведении систематических мероприятий по контролю за основными показателями здоровья. Социальные работники и сиделки оказывают помощь не только в контроле за показателями здоровья на дому, но и

помогают своим подопечным в проведении диагностических исследований в лаборатории ГУЗ Старомайнская РБ.

Ожидаемые результаты

Комплекс проектных мероприятий помогает каждому участнику получить полезную информацию по вопросам здорового образа жизни, контроля за состоянием своего здоровья, принципам здорового питания. Получить практические навыки измерения основных показателей здоровья, приготовления диетических блюд, овладеть приемами самомассажа. Подобрать в соответствии с индивидуальными возможностями здоровья комплексы физических и дыхательных упражнений и систематически выполнять их. Сформировать внимательное и ответственное отношение к своему здоровью. Разнообразные виды деятельности способствуют социализации пожилых и маломобильных граждан, у них улучшается самочувствие и настроение, появляются новые полезные привычки.

Оценка эффективности реализации проекта осуществляется путем проведения индивидуальных бесед с клиентами, позволяющих оценить позитивные изменения, произошедшие в жизни **Приложение 3.** Для оценки результатов выбраны такие критерии, как:

- улучшение самочувствия, настроения, показателей здоровья;
- появление новых знаний и овладение новыми видами физической активности, появление новых полезных привычек, связанных с регулярными занятиями;
- изменение отношения к вопросам питания;
- повышение уровня самооценки.
- Данные, полученные в ходе собеседований, будут использоваться для совершенствования работы с получателями услуг и расширения спектра предоставляемых социальных услуг отделением социального обслуживания на дому.

Полученные промежуточные результаты

За период с 01.06.2023 г. по 31.12.2023 г. в проектных мероприятиях приняли участие 20 получателей социальных услуг отделения социального обслуживания на дому, из них 10 человек, получают социальные услуги по 442-ФЗ, 10 человек – по системе долговременного ухода. В январе 2024 года проведено анкетирование «Оценка удовлетворённости клиентов участием в проекте «Путь к исцелению» и получены следующие результаты:

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

- 85% (17 чел.) опрошенных ответили, что им была оказана помощь в контроле за основными параметрами здоровья (уровнем а/д, холестерина, сахара крови, весом, температурой тела и др.);

- 80% (16 чел.) - в поддержании двигательной активности (подборе, разучивании, выполнении различных комплексов упражнений, приемов самомассажа);
- 75% (15 чел.) - в получении информации о здоровом образе жизни, принципах питания в пожилом возрасте, профилактике тех или иных заболеваний;
- 45% (9 чел.) ответили, что с удовольствием приняли участие в мастер-классах по приготовлению диетических блюд;
- 20% (4 чел.) – воспользовались помощью социального работника в прохождении медицинской реабилитации, диспансеризации;
- 25% (5 чел.) – была оказана помощь в приобретении средств технической реабилитации и социальной адаптации;
- 55% (11 чел.) получателей социальных услуг отметили, что благодаря помощи социальных работников и сиделок, стали чаще бывать на свежем воздухе.

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

- 75% (15 ч.) улучшилось настроение и изменилось отношение к питанию;
- 80% (16 ч.) считают, что у них улучшилось самочувствие и сон;
- 60% (12 ч.) – приобрели новые знания и умения;
- 25% (5 ч.) отметили, что стали увереннее в себе и у них появились новые полезные привычки.

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

100% опрошенных положительно ответили на этот вопрос.

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

- 30% (6 ч.) выразили желание, чтобы иногда информация об их участии в мероприятиях проекта размещалась в СМИ;
- 35% (7ч.)- отрицательно ответили на этот вопрос;
- 35% (7 ч.) опрошенных затруднились ответить.

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

- 85% (17 ч.) ответили, что на «отлично» оценивают качество предоставленных социальных услуг и 15% (3ч.) – на «хорошо».

Таким образом, мероприятия, проводящиеся в рамках проекта «Путь к исцелению», способствует реабилитации получателей услуг, их адаптации к новым условиям жизни, повышению навыков к самообслуживанию, о чём говорят положительные отзывы участников проекта.

Материально- трудовая база для реализации данного проекта.

Реализация Проекта осуществляется на базе отделения социального обслуживания на дому по Старомайнскому району ОГБУ СО «КЦСО «Доверие» в г. Димитровграде» с использованием имеющегося оборудования у получателей социальных услуг. Все исполнители проекта являются штатными сотрудниками областного государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания «Доверие» в г. Димитровграде.

План реализации проекта.

№	Наименование мероприятий	Сроки реализации	Примечание
Подготовительный этап			
1	Диагностика получателей социальных услуг.	Май 2023 г.	Проведён опрос получателей социальных услуг отделения, в ходе которого получена информация о том, кто какими направлениями проекта заинтересовался, захотел получить знания и практические навыки. Определение количества участников проекта. Готовность сотрудников отделения к обучению методикам проекта.
2	Создание практических, методических пособий для проведения занятий	Июнь 2023 г.	Совместно с лечащим врачом и социальным работником, помощником по уходу, разработан комплекс оздоровительных мероприятий включающий в себя дыхательную гимнастику, физические упражнения, самомассаж, здоровое питание
3	Подбор материала для тематических бесед	Июнь 2023 г.	Определены темы для бесед, памяток и буклетов (приложение 4). Подобран материал.
Основной этап			
4	Обучение сотрудников отделения реабилитационным методикам проекта	С июля 2023 г.	Лекции и практические – обучающие занятия с инструктором ЛФК ГУЗ «Старомайнская РБ» Павловой Е.Н. и терапевтом – геронтологом Козяевой С.К.
5	Индивидуальные занятия на дому с получателями социальных услуг	Июль 2023 года – май 2024 года	Индивидуальные беседы – 1 раз в неделю, мастер-классы – 2 раза в месяц, занятия физическими упражнениями, дыхательной гимнастикой, самомассажем – от 2 до 5 раз в неделю, контроль за основными параметрами здоровья — от 2 до 5 раз в неделю, помощь в прохождении медицинских обследований – при необходимости.
Заключительный этап			
6	Анализ, подведение итогов реализации проекта «Путь к исцелению». Определение перспектив проектной деятельности.	Май 2024 г.	Проведение собеседований с участниками проектных мероприятий и подведение итогов реализации проекта. Вопросы для собеседования представлены в Прило