



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
Тюменской области «Областная больница №14 имени В.Н.Шанаурина»
(с.Казанское)



Формирование культуры здорового образа жизни для снижения негативных последствий гиподинамии у пожилых людей



2017 г

Янминкуль Ирина Викторовна
Главная медицинская сестра
Член ТРОО ТОПСА

«Старшему поколению – активное долголетие!»



2012/10/18

«Старшему поколению – активное долголетие!» - такой девиз выбран в Тюменской области для «Школ активного долголетия», деятельность которых является как способом повышения качества жизни пожилых людей, так и дополнительной возможностью их интеграции в современное общество. Создание среди людей старшего возраста подобных школ, как правило, имеет добровольческие корни.

Статистические факты: отсутствие приверженности у населения к ЗОЖ

Демографическая ситуация в Казанском районе, как и по России в целом, складывается таким образом, что среди населения все больший удельный вес занимают люди старшего поколения, причем динамичное увеличение доли пожилых людей в перспективе будет только увеличиваться.

Статистические факты говорят об отсутствии приверженности у населения к здоровому образу жизни, недостаточности проводимой санитарно-гигиенической работы медицинскими работниками в данном направлении.



Медицинские работники обязаны проводить пропаганду здорового образа жизни и санитарно-гигиеническое просвещение населения

ОБ №14 (с.Казанское) входит в состав медицинских организаций, участвующих в реализации программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, поэтому во исполнение части 2 статьи 79 Закона. № 323-ФЗ от 21 ноября 2011 г «Об основах охраны здоровья граждан в РФ», медицинские работники обязаны проводить пропаганду здорового образа жизни и санитарно-гигиеническое просвещение населения.



Основная роль в реабилитации принадлежит специалистам со средним медицинским образованием



В работе реабилитационных бригад, позволяющих адаптировать людей к полноценной жизни, основная роль принадлежит специалистам со средним медицинским образованием: инструкторам по лечебной физкультуре, специалистам по физиотерапии, грязе- и водолечению, и специалистам по медицинскому массажу.

В 2013г наш Проект по скандинавской ходьбе победил во Всероссийском конкурсе проектов по здоровому образу жизни!

В 2013 году, после одержанной победы во Всероссийском конкурсе проектов по здоровому образу жизни, в кабинете лечебной физкультуры появились свои 14 комплектов скандинавских палочек, приобретенные на деньги от Гранта в 50 тысяч рублей!



Члены Группы Здоровья – активные пропагандисты здорового образа жизни!

В 2014 году Группа здоровья, как истинные приверженцы скандинавской ходьбы, приняли участие в III выставке социальных проектов общественных объединений и некоммерческих организаций, организованной Правительством г.Тюмени. С большим энтузиазмом женщины демонстрировали мастер-класс по ходьбе с нордиками, разъясняли, как правильно надевать на руку крепления от палок. В общем, были настоящими пропагандистами здорового образа жизни!

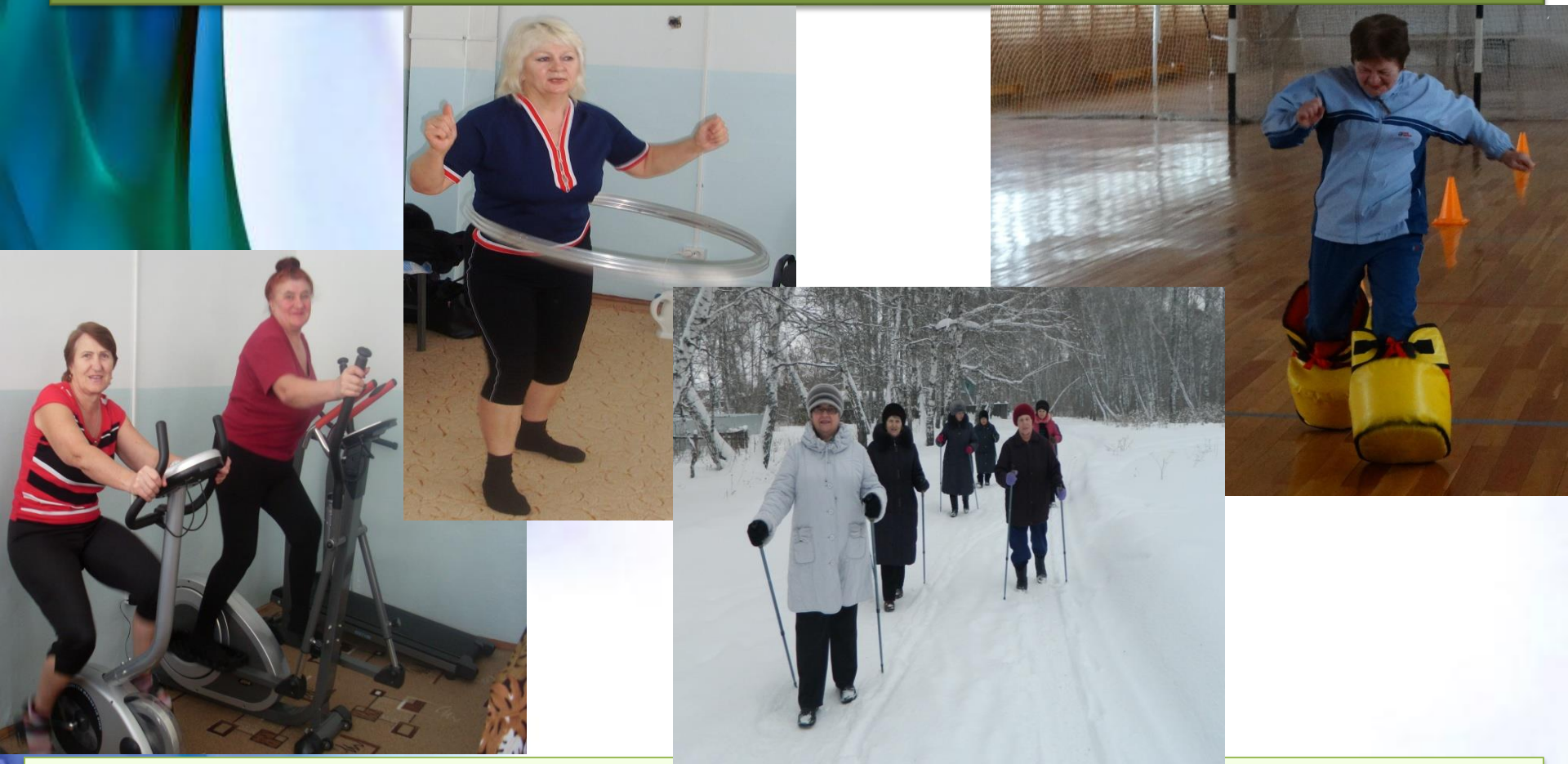


Наблюдение за состоянием здоровья участниц – важный аспект занятий

Здоровье каждой участницы «Школы активного долголетия» находится под наблюдением. В дни посещения занятий участницам Групп здоровья дважды проводится тонометрия, пульсоксиметрия, 1 раз в неделю – измерение веса. До и после занятий участницы ведут Дневники здоровья.

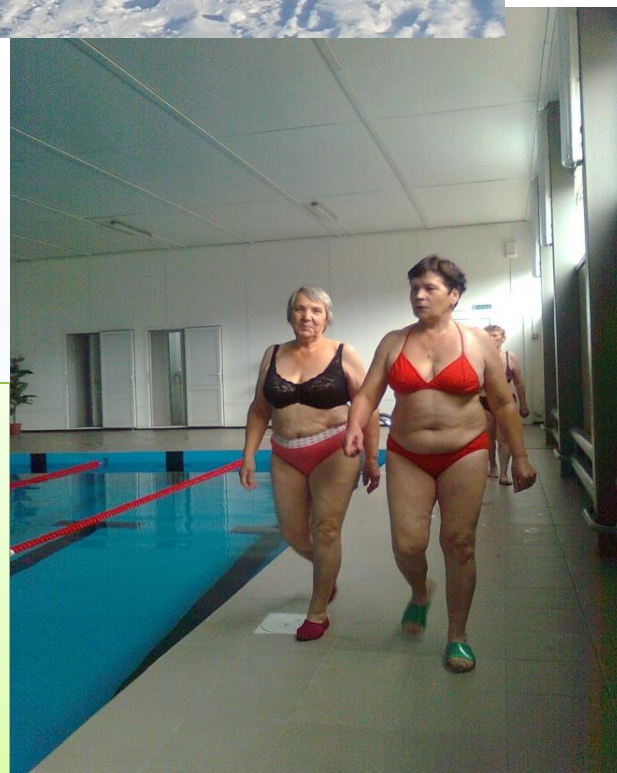


Возможность общения с единомышленниками и индивидуальный подход и желание жить полноценной жизнью!



Ежеквартально инструктором ЛФК проводится анкетирование. Более половины участниц признают, что ощущают после занятий в Группе здоровья не физическую усталость, а новый прилив сил и желание жить полноценной жизнью. 22 участницы радуются снижению веса в результате регулярных занятий и улучшению тонуса мышечной ткани. Все участницы считают, что занятия в Группе здоровья улучшили их характер, упорядочили режим дня, мотивировали их ежедневно следить за своим здоровьем, приучили два раза в день измерять свое АД.

Радоваться жизни можно в любом возрасте!



Совместные занятия очень сплотили участниц: зимой они катаются с горы, ходят на лыжах, летом много времени проводят на свежем воздухе, в лесу, где чередуя разминочные занятия, собирают целебные травы, из которых потом целый год пьют волшебный фиточай, ходят в плавательный бассейн, занимаются скандинавской ходьбой. Не взирая на любые погодные условия Школа активного долголетия в с. Казанское ведет свою активную борьбу с гиподинамией, повышая уровень ответственности населения за собственное здоровье.

Хобби способствует выработке гормонов счастья!



Работа Групп здоровья помогает формировать новую среду общения, и дает своеобразный толчок для самореализации личности пожилых людей. А для профилактики гиподинамии необходимо всего лишь выбрать по вкусу любой вид физической активности – плавание, велосипед или скандинавскую ходьбу и заниматься ими в любое удобное время. Думаю, 2-3 часа свободного времени в неделю выделить совсем несложно! Ведь хобби способствует выработке эндорфинов - гормонов хорошего настроения, а значит и счастья!

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
ЖЕЛАЮ ВАМ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ
ОСТАВАТЬСЯ БОДРЫМИ ДУХОМ!**

