

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ «КАНДАЛАКШСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ
ПРЕСТАРЕЛЫХ И ИНВАЛИДОВ»

Утверждено
приказом директора
ГОВАУСОН
«Кандалакшский
ДИПИ»
от _____ №

**Положение
о «Школе здоровья для получателей социальных услуг»
ГОВАУСОН «Кандалакшский ДИПИ»**



**г. Кандалакша
2020 г.**

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение о «Школе здоровья для получателей социальных услуг» (Далее Школа здоровья) разработано в целях формирования ответственности за сохранение своего здоровья, повышения мотивации к оздоровлению и улучшения выполнения пожилыми гражданами и инвалидами врачебных рекомендаций, пропаганды здорового образа жизни и активного долголетия, борьбы с преждевременным старением.

1.2. Школа здоровья - является организационной формой работы с получателями социальных услуг по проблемам укрепления и сохранения здоровья, формой группового профилактического консультирования.

1.3. Руководство Школой осуществляет врач – терапевт. Работа Школы проводится в соответствии с настоящим Положением.

1.4. Школа здоровья создается и ликвидируется приказом директора.

1.5. Информация о Школе здоровья размещается на информационных стендах и сайте ГОАУСОН «Кандалакшский ДИПИ» и публикуется в средствах массовой информации.

2. Цель и задачи Школы здоровья:

2.1. **Основная цель:** Формирование мотивации пожилых людей и инвалидов на долголетие и сохранение здоровья.

2.2. Задачи Школы здоровья:

- повышение ответственности получателей социальных услуг за сохранение своего здоровья, мотивации к оздоровлению, приверженности к лечению и выполнению рекомендаций врача;
- формирование умений и навыков по самоконтролю за состоянием здоровья, оказанию первой доврачебной помощи;
- формирование навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на здоровье поведенческих факторов риска (питание, двигательная активность, управление стрессом, отказ от вредных привычек);
- формирование практических навыков по анализу причин факторов, влияющих на здоровье;
- формирование установок на здоровый образ жизни;
- сохранение и укрепление психологического здоровья.

3. Целевая группа Школы здоровья:

- граждане пожилого возраста (женщины старше 55 лет, мужчины старше 60 лет), инвалиды старше 18 лет, сохранившие способность к самообслуживанию.

4. Формы работы Школы здоровья:

Занятия проводятся в групповой форме, не менее 2 раз в месяц. Формирование групп слушателей Школы здоровья осуществляется из числа получателей социальных услуг учреждения.

5. Основные направления работы Школы:

Занятия с получателями социальных услуг проводятся по следующим направлениям:

- обучение практическим навыкам, методам укрепления и сохранения здоровья;
- ознакомление с принципами, потребностями, особенностями питания и двигательным режимом в пожилом возрасте, физиологическими особенностями гериатрических изменений;
- обучение практическим навыкам самопомощи;
- повышение грамотности клиентов в вопросах здорового образа жизни и профилактики заболеваний;
- обучение методам самоконтроля, снижение заболеваемости, инвалидности и предупреждения тяжелых осложнений;
- адаптация к полноценной жизни, социальной и трудовой реабилитации;
- оказание профилактической и оздоровительной помощи.

План занятий работы Школы здоровья в 2020 г.

№ п/п	Тема занятий
1.	Бессонница и расстройства сна в пожилом возрасте.
2.	Профилактика сахарного диабете 2 типа. Принципы рационального питания при сахарном диабете. Способы самоконтроля. Глюкометр.
3.	Адаптивная физкультура при сахарном диабете 1 типа.
4.	Особенности выполнения гимнастики при панкреатите.
5.	О вреде курения.
6.	Остеопороз-болезнь века. Заболевания суставов и позвоночника.
7.	Роль физической культуры в жизни пожилых людей.
8.	Профилактика катаракты и глаукомы6 советы офтальмолога.
9.	Профилактика кишечных инфекций летом.
10.	Алкоголизм-проблема современного общества. Вредное действие алкоголя.
11.	Гиподинамия и ее влияние на организм.
12.	Головная боль и сон.
13.	Запоры. Профилактика запоров.
14.	Учимся жить с бронхиальной астмой.
15.	Как правильно пользоваться небулайзером и спейсером для ингаляций.
16.	Вакцинация. Для чего нужны прививки?
17.	Принципы питания в пожилом возрасте. Избыточная масса тела. Профилактика ожирения.
18.	Углеводы. Роль в жизнедеятельности человека.
19.	Правила аптечки. Как принимать лекарства. Как покупать лекарства.
20.	Грипп. ОРВИ. Профилактика.
21.	Информация о необходимости прохождения флюорографического обследования.
22.	Технические средства реабилитации. Принципы использования.