**Профессиональный научно-практический и методический журнал «Социальное обслуживание» №2(129), 2018**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКОЙ**

**РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

**Опыт работы ГАУ Саратовской области « Саратовский дом-интернат для престарелых и инвалидов», г.Саратов**

Пожилой возраст — это время осмысления своей жизни, возможность понимания истинных ценностей. Здоровье как важнейшая ценность жизни человека определяет в значительной мере физическое и психологическое состояние пожилых людей.

В последние десятилетия отмечается ухудшение показателей физиче¬ского здоровья пожилых людей, проявляющееся в увеличении заболевае¬мости, инвалидности и смертности. Пожилые люди страдают различными хроническими заболеваниями.

Психические проблемы пожилых людей возникают при разрыве привыч¬ного образа жизни и общения в связи с выходом на пенсию, при наступлении одиночества в результате потери супруга, при заострении характерологиче¬ских особенностей. Все это ведет к возникновению эмоционально-волевых расстройств, развитию депрессии, изменениям поведения.

Физическое и психическое здоровье самым непосредственным образом связано со способностью пожилых людей участвовать в жизни общества.

Ученый в области семейной медицины Ю.М. Губачев отмечает, что «преждевременный физический и духовный покой — это изнуряющий ад», под влиянием которого пожилые люди становятся не только скучными, беспокойными людьми, но также и опасными как для себя и для других людей. Здоровый образ жизни — главное лекарство от старости.

В связи с этим важнейшей задачей в реабилитации пожилых людей является ведение активного и здорового образа жизни, укрепление физического и психиче¬ского здоровья получателей социальных услуг. Приверженность здоровому образу жизни обеспечит поддержку физической и психической активности, поможет продлить годы по-настоящему активной жизни, отодвинув надви¬гающуюся старость.

По мнению исследователя в области геронтологии Х.Т. Милчевой, основы здорового образа жизни — это «отказ от вредных привычек, рациональный режим дня с достаточным отдыхом, сбалансированное и умеренное питание, систематические и умеренные нагрузки, создание позитивного эмоционального фона. Использование этих принципов здорового образа

жизни на 80 % снижает риск развития ишемической болезни сердца и на 60 % уменьшает риск инфаркта»

В этой статье мы рассмотрим одну из составляющих ЗОЖ — двигательную (физическую) активность пожилых людей в условиях стационара. В пожилом возрасте очень важно много двигаться. При выходе на пенсию уменьшается количество нагрузок на организм, это ведет к ослаблению мышц и развитию различного вида заболеваний, характерных данному возрасту. В процессе движения усиливается выработка гормонов, которых недостаточно в пожилом возрасте.

Физическая активность поддерживает хорошее кровообращение во всем организме, уменьшает потери костной массы и приводит даже к некоторому ее росту. Например, ходьба повышает плотность костей позвоночника и бе¬дра. Рациональная двигательная активность, преимущественно на свежем воздухе, дозированные физические нагрузки (различные виды гимнастики, в том числе и дыхательной), минимум получасовая ежедневная ходьба и комфортные водные процедуры укрепляют здоровье и продлевают жизнь .

Привлечение граждан Российской Федерации, в том числе граждан старшего поколения, к занятиям физической культурой и спортом является государственной задачей, закрепленной в стратегических документах Российской Федерации. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года включает комплекс мер в интересах граждан старшего поколения, в том числе меры по разработке физкультурно-оздоровительных программ и создания условий для физкультурно-оздоровительных занятий.

Существующая структура Саратовского дома-интерната для престарелых и инвалидов позволяет выполнять поставленную задачу и в комплексе осуществлять социально-бытовое, медицинское обслуживание, проводить реабилитационные социально-культурные и спортивные мероприятия.

Старение влечет за собой необратимые изменения нервной системы, работы сердца, дыхания, опорно-двигательного аппарата и других органов. Посильные занятия спортом позволяют проявлять активность и помогают укрепить здоровье пожилого человека, снизить риск таких заболеваний, как гипертония, инсульт или инфаркт. Кроме того, регулярные физические нагрузки легко решают проблемы с дыхательной системой, пищеварением, опорно-двигательной системой и различными обменными процессами.

С помощью различных физических занятий удается значительно продлить активную фазу жизни в пожилом возрасте, способствовать увеличению общей продолжительности жизни, возвратить жизненный оптимизм, избавиться от одиночества и сохранить работоспособность.

В Саратовском доме-интернате для престарелых и инвалидов накоплен значительный опыт по пропаганде здорового образа жизни, приобщению пожилых людей и инвалидов к занятиям физической культурой и спортом в целях улучшения качества предоставления социальных услуг и продления активного долголетия жителей дома-интерната.

Пожилые граждане и люди с ограниченными возможностями являются одним из наиболее многочисленных слоёв населения, для которых двигательная активность представляется важнейшим условием поддержания интереса к жизни, сохранения и укрепления физического и психического здоровья.

В целях реабилитации жителей дома-интерната с использованием средств физической культуры применяется целый комплекс мероприятий посредством спорта проводится целый комплекс мероприятий.

На территории учреждения установлена спортивная площадка с уличными тренажерами и организованы на ней регулярные спортивные занятия и спортивные соревнования.

Спортивная площадка с жизнеутверждающим лозунгом «Спорт — путь к долголетию» обустроена современными тренажерами, которые подходят для занятий физическими упражнениями в пожилом возрасте: «Стол для армрестлинга», «Эллиптический», «Шаговый», «Гребля», «Жим ногами», «Брусья» и турник, которые предназначены для развития и укрепления мышц ног, рук, плечевого пояса, развития координации движений

Для занятий на этой площадке организован клуб «Бодрячки», списочный состав которого согласовывается с врачом гериатром на предмет отсутствия противопоказаний и перед каждым занятием и по окончании медсестра ка¬ждому измеряет давление и ведет наблюдение за состоянием здоровья с целью анализа изменения самочувствия.

Участники данного клуба не только с удовольствием занимаются на спортивной площадке, но и ведут здоровый, активный образ жизни: делают зарядку, пропагандируют занятия спортом, вовлекают в клуб новых пожилых людей и участвуют в спортивных соревнованиях.

Самым ярким инновационным спортивным мероприятием среди жителей дома-интерната является проведение 1 Спартакиады «Через спорт к активному долголетию» в 2016 году.

Пожилые люди в ходе таких соревнований имеют возможность попробовать свои силы в различных состязаниях: выполнить упражнения с мячом, участвовать в эстафетах, соревнованиях на меткость. Соревнования такого рода помогают пожилым людям зарядиться энергией, жизненной силой и спортивным азартом.

Спартакиада для пожилых людей является отличным способом разнообразить досуг жителей дома-интерната, подарить им массу положительных эмоций и дать возможность поверить в собственные силы.

В связи с тем, что данное мероприятие оказывает положительный эффект на получателей социальных услуг, необходимо его организовывать ежегодно.

С целью пропаганды здорового образа жизни и вовлечения граждан пожилого возраста в активные занятия физической культурой в преддверии Дня Победы в 2017 г. была проведена спортивная игра «Зарница\*. В ходе игры пожилые граждане продемонстрировать свои знания и навыки в ориентировании на местности, оказании первой медицинской помощи, соревновании на меткость, а также смекалку и спортивную сноровку в различных конкурсах.

В рамках оздоровительной реабилитации жителей дома-интерната помимо мероприятий, проводимых в учреждении, проводятся и выездные мероприятия. Так, жители дома-интерната выезжали в Детский парк, где принимали участие в спортивных играх для пожилых людей и оздоравливающей зарядке.

Большое внимание сотрудниками учреждения уделяется приобщению пожилых людей к здоровому образу жизни. С этой целью проводятся информационные часы: лекции и круглые столы на темы о здоровом образе жизни.

Разработаны и изданы информационно-методические материалы: «Как стать долгожителем», «Спорт в жизни пожилых людей», «Активный образ жизни как профилактика заболеваний» и др.

Эффективными средствами в Саратовском доме-интернате для престарелых и инвалидов в этом направлении деятельности являются занятия «Скандинавской ходьбой». Скандинавская ходьба при всей своей простоте и естественности обладает колоссальной пользой. Задействовано большинство мышц (90 %), активно работают мышцы верхних конечностей.

При регулярных занятиях Скандинавской ходьбой можно говорить о нормализации давления. Происходит остановка развития остеопороза, вос-становление организма после травм. Однозначно поднимается настроение, держит в отличном тонусе и избавляет от депрессии. Также это профилактика заболеваний сердца, инсульта, диабета второго типа.

В целом прогулка провоцирует усиленное потребление организмом кис-лорода, это обязательно скажется на улучшении работы мозга, в связи с чем не ослабевает память, а риск старческого слабоумия, соответственно, снижается. В результате всего этого укрепляется иммунная система пожилого человека.

Все вышеперечисленные виды спортивных занятий большей частью под-ходят для жителей геронтологического отделения, которые полны энергией и жизненной активности.

Не остаются без внимания и жители отделения Милосердия, частично или полностью утратившие способность к самообслуживанию. С ними проводятся посильные физические занятия — это зарядка, комплекс упражнений на развитие моторики рук, дыхательная гимнастика, оздоровительный массаж.

Факторы положительного влияния занятия спортом и физическими упражнениями на физическое и эмоциональное самочувствие жителей дома-интерната подтверждают результаты проведенных промежуточных исследований.

Члены клуба «Бодрячки» в результате регулярных занятий получили следующие положительные результаты:

• Увеличился численный состав клуба.

• Ощущение одиночества снизилось с 44,6 % до 14,6 % у получателей социальных услуг, задействованных в занятиях физической культуры.

• Эмоциональный фон участников клуба повысился с 51,5 % до 84,6 %.

• Улучшение самочувствия отметили 67,7 % пожилых людей, ведущих здоровый образ жизни и занимающихся физическими упражнениями (на начало 2016 г. этот показатель составлял 34,6 %).

Учитывая такую положительную динамику работа по профилактике здорового образа жизни и приобщению к занятиям спортом будет продолжаться в Саратовском доме-интернате для престарелых и инвалидов и в дальнейшем и ближайшими перспективами развития станет создание на территории дома-интерната «тропы здоровья», которая позволит пожилым людям еще более сохранить и укрепить свое здоровье.

Вся работа в комплексе позволит продлить активный образ жизни получателей социальных услуг.