

# **Новые подходы к организации школы активного долголетия в ГАУЗ ТО "Городская поликлиника №12"**

## **Проект в номинации**

Системные решения в здравоохранении

## **Организация**

ГАУЗ ТО "ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА №12"

## **Участники проекта**

### **Клещевникова Татьяна Михайловна**

Главный врач

Тюмень

ГАУЗ ТО "Городская поликлиника №12"

### **Тюменцева Наталия Валентиновна**

Заведующий сектором ВКК и БМД

Тюмень

ГАУЗ ТО "Городская поликлиника №12"

### **Рязанова Евгения Александровна**

Заместитель главного врача

Тюмень

ГАУЗ ТО "Городская поликлиника №12"

### **Фахретдинов Виталий Вильевич**

Заведующий отделением медицинской реабилитации

Тюмень

ГАУЗ ТО "Городская поликлиника №12"

---

Проект «Школа активного долголетия» в современной интерпретации направлен на создание дополнительных условий для улучшения качества и продолжительности жизни граждан пожилого возраста путем вовлечения их в новые программы, направленные на оздоровление организма и поддержание когнитивных функций

## **Описание проекта**

В настоящее время перед системой здравоохранения стоит самая главная задача по увеличению продолжительности и качества жизни наших пациентов. Особое внимание при этом отводится пожилому населению, и деятельности, связанной с пропагандой и развитием активного долголетия. Ключевой задачей содействия активному долголетию пожилых людей становится решение вопросов их трудовой и социальной активности. Наш проект «Школа активного долголетия» в новой трансформации направлен на лиц старше 65 лет, а также участников СВО и призван решить задачу вовлечения их в активную жизнь путем вовлечения в комплекс современных инновационных оздоровительных мероприятий.

В ходе проекта были разработаны и реализованы следующие мероприятия, которые способствовали расширению представлений о возможностях поддержания здорового образа жизни в пожилом возрасте с ориентацией на активную жизненную позицию, углублению знаний в интересующих областях, а именно: разработаны видеоматериалы, методические пособия, анкеты, памятки и др.

В рамках реализации проекта был проведен организационный этап, в результате которого были определены и протестированы отдельные виды реабилитационных и оздоровительных мероприятий, возможность их применения у пожилых людей, частота использования. Разработана программа для школы, положение.

## 1. Общие положения работы школы:

1.1. «Школа активного долголетия» организуется с целью восстановления резервов адаптации организма и систем его жизнеобеспечения.

1.2. Школу возглавляет врач-невролог.

1.3. Школа осуществляет свою деятельность на основании настоящего Положения, программы занятий.

1.4. Занятия проводятся ежемесячно.

1.5. Количество занятий в школе-5.

## 2. Основные цели и задачи проекта:

2.1. Восстановление функции органов, систем и организма в целом.

2.2. Коррекции высшей нервной деятельности и формирование адекватного отношения к старению, окружающему миру, правильной самооценки.

2.3. Восстановление резервов адаптации организма и систем его жизнеобеспечения.

3. Ожидаемые результаты.

3.1. Улучшение продолжительности и качества жизни слушателей школы.

3.2. Формирование адекватного отношения к старению организма.

3.3. Увеличение уровня физической активности и занятия спортом.

4. Организация занятий.

4.1. Занятия проводятся в соответствии с утвержденной программой.

4.2. Материал по обучению излагается в доступной форме, сопровождается демонстрацией наглядных пособий, видеороликов, раздачей памяток и пособий.

5. Характер и тип занятий:

5.1 Групповой набор по 3-5 человек.

Уникальность и новизна нашей "Школы активного долголетия" заключается в применении специально разработанной для наших пациентов Программы занятий «Школы активного долголетия», которая включает в себя:

1. Симулятор старости с использованием системы виртуальной реальности: почувствовать на себе возрастные изменения наши пациенты смогут с использованием "Симулятора старости", а проще говоря системы виртуальной реальности, которая позволит буквально перенестись в тело пожилого человека и попробовать выполнить самые обычные действия. Например, собрать продуктовую корзину в магазине, выполнять обычные бытовые функции, выехать за пределы города и отдыхать в лесу и другое. Специальные утяжелители с VR-очками имитируют тугоподвижность суставов, таким образом, вес утяжелителей снизит мышечную силу, а ушные капсулы ухудшат разборчивость речи. Данный эксперимент позволит испытать на себе физические и сенсорные ограничения, свойственные людям пожилого возраста, а также тем, у кого есть ограничения здоровья. Такой иммерсивный опыт поможет стать более внимательными к себе и своему организму, понимая что ждет тебя через 5-10 лет.

2. Модуль занятий по адекватной физической активности: занятия проводятся под непосредственным руководством методиста по физической культуре и под

контролем врача. Для этого организуются группы здоровья в составе не более 5 человек. Тренировки направлены в первую очередь на профилактику и коррекцию нарушений, наиболее часто встречающихся в пожилом возрасте со стороны нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Важно стимулировать ослабленную регуляцию дыхательных и вегетативных функций с целью поднятия работоспособности и улучшения функционального состояния внутренних органов. Все упражнения, направленные на развитие силы, а также скорость выполнения упражнений, требующих проявления ловкости и координации движений, строго дозируются. При выборе комплексов физических упражнений решающую роль играют медицинские показания, поскольку те или иные упражнения могут оказаться наиболее полезными при различных отклонениях в состоянии здоровья. В комплексе используются легкие силовые тренировки, использующие легкие гантели, резиновые ремни или собственный вес тела, которые могут помочь укрепить мышцы, улучшить гибкость и поддержать здоровье костей. Кроме того в ходе занятий применяется модуль по дыхательной гимнастике. Это упражнение "Диафрагмальное дыхание": мышцу, которая отделяет грудную полость от брюшной называют диафрагмой. Очень важно укреплять диафрагму для нормализации всего дыхательного процесса. Для начала нужно принять положение лежа или присесть на стул с высокой спинкой, положить руки на живот и медленно вдыхать воздух. Живот должен надуваться, грудь оставаться неподвижной. Вдыхать нужно носом. Затем выдыхать нужно так же медленно, но через рот. Губы нужно сложить трубочкой, будто вы задуваете свечу, живот максимально втянуть. Выполняется это упражнение по 5 вдохов, несколько раз в день. Упражнение "Сведение лопаток" позволяет более глубоко и продуктивно дышать, помогает расправить ребра. Примите положение лежа на спине или сядьте на стул с высокой спинкой, и вытяните руки вдоль тела. Если, вы выполняете упражнение лежа на спине, то ладони поверните вверх. Медленно сводите лопатки и затем опускайте их вниз, грудная клетка немного подается вперед. Плавно вдыхайте носом и выдыхайте через сложенные в трубочку губы. Между вдохами делайте перерывы на 1-2 секунды. Сделайте 5 продуктивных вдохов. Упражнение на растягивание мышц грудной клетки, что позволяет увеличивать уровень кислорода в организме, способствует беспрепятственной циркуляции воздуха в легких. Выполнять можно лежа на кровати и сидя на стуле. Сначала сводим лопатки и опускаем их вниз, затем руки, сцепленные в замке, поднимаем над головой. Глубоко вдохните носом. Выдыхать нужно ртом, медленно опуская руки. Таким образом проделайте 5 раз. Уровень кислорода в организме значительно увеличится. Упражнение "Быстрое дыхание", техника которого направлена на укрепление диафрагмы и позволяет вдыхать больший объем воздуха. Выполнять это упражнение можно в любом удобном положении, сидя или лежа. Наберите воздух в легкие через нос, а потом произведите еще три быстрых неглубоких

вдоха. Медленно выдыхайте через губы, сложенные трубочкой. Сделайте перерыв на 1-2 секунды и повторите. Рекомендовано делать 3-4 таких вдоха. "Глубокое дыхание"-эта техника направлена на повышение уровня кислорода в организме. Сядьте удобно на стул с высокой спинкой. Носом сделайте глубокий вдох продолжительностью 4 секунды, затем задержите дыхание на 8 секунд, а потом медленно выдыхайте в течение 8 секунд, через губы, сложенные в трубочку. Сделайте перерыв длительностью в 1-2 секунды и вдохните еще 2 раза. И "Вращение плечами"-при вращении плечами растягиваются грудные и плечевые мышцы, которые с возрастом укорачиваются. Займите любое удобное положение сидя или стоя, опустите руки вдоль тела и медленно начинайте вращать плечами по кругу, сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Если сразу сделать вращение не удастся, то можно двигать плечами вперед, вверх, назад, вниз. Произведите 5 вращений в одну сторону и 5 вращений в другую сторону. Начните с маленьких кругов, постепенно увеличивая радиус вращения.

3. Модуль занятий по психологическому тестированию и психологической коррекции: включает в себя ежедневные групповые занятия с психологом. Процесс групповой тренировки с пожилыми людьми продвигаются медленно. Участники группы ведут себя вежливо и доброжелательно, но осторожны в самораскрытии. Должно пройти несколько занятий прежде, чем они искренне будут доверять друг другу. Со временем группа сплочивается, и каждый участник в той или иной мере делится своими чувствами, ощущениями, своим жизненным опытом и ситуациями во время занятий, и получает групповую поддержку. Очень важна роль психолога на этом этапе, это позиция ведущего, но в то же время искреннего и поддерживающего человека. Доброжелательная атмосфера снимает «внутреннее» напряжение у участников. Завершается занятие релаксационным упражнением, которое закрепляет позитивное психоэмоциональное состояние участников. Мы также наблюдаем общение участников проекта и вне медицинской организации. Регулярность занятий способствует закреплению позитивных ощущений и чувств, помогает перейти от коррекции психоэмоционального состояния к формированию спокойного уравновешенного восприятия окружающего мира. Задача психолога, ведущего группу - помочь участникам воспринимать свой возраст не как фактор, отягощающий жизнь, а как возраст мудрости и, соответственно, возраст новых возможностей.

4. Модуль занятий по правильному питанию и здоровому образу жизни: на данном модуле проводится общий разбор рекомендаций по питанию для пожилых людей, разбираются следующие вопросы: почему важно правильное

питание, особенности питания в пожилом возрасте, что необходимо в диете, полезные продукты, режим питания и меню, советы по режиму питания, размеру и калорийности, составляется примерное меню для пожилого человека.

Результаты проекта: по итогам реализации настоящего проекта в течение года прошли курс оздоровительных мероприятий 227 человек. При оценке эффективности проведения школы, достоверно установлено, что данный курс приводит к повышению уровня мобильности и социализации, снижению степени нарушенных функций, когнитивных нарушений.