



**Служба
здоровья**

**Новые подходы к организации школы активного долголетия
в ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №12»**

▶ 2024 год

Рабочая группа проекта

Заказчик проекта: главный врач Т.М. Клещевникова

- ▶ **Процесс:** Организации школы активного долголетия **Границы процесса:** от момента инициализации проекта до внедрения на всех уровнях МО
- ▶ **Руководитель проекта:** Клещевникова Т.М., главный врач
- ▶ **Команда проекта:**
 - ▶ Заведующий дневным стационаром и отделением медицинской реабилитации: Фахретдинов В.В.
 - ▶ Заведующий сектором по КК и БМД: Тюменцева Н.В.
 - ▶ Медицинский психолог: Курдоглян Г.М., Ермакова А.Н.
 - ▶ Инструктор по лечебной физкультуре: Рощупкина И.Н., Вепрева Т.В.
 - ▶ Медицинский брат по массажу: Кузнецов А.А.

начало проекта

- ▶ **срок реализации проекта**

Основные цели и задачи

Восстановление функции органов, систем и организма в целом.

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

Восстановление резервов адаптации организма и систем его жизнеобеспечения.

Ожидаемые результаты

Улучшение продолжительности и качества жизни слушателей школы.

Формирование адекватного отношения к старению организма.

Увеличение уровня физической активности и занятия спортом.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

01 | Раннее начало

02 | Комплексность

03 | Последовательность

04 | Непрерывность

05 | Безопасность

06 | Использование
различных современных
информационных
технологий

Программа занятия «Школы активного долголетия»

Симулятор старости с использованием системы виртуальной реальности.

Модуль занятий по адекватной физической активности.

Модуль занятий по психологическому тестированию и психологической коррекции.

Модуль занятий по правильному питанию и здоровому образу жизни.

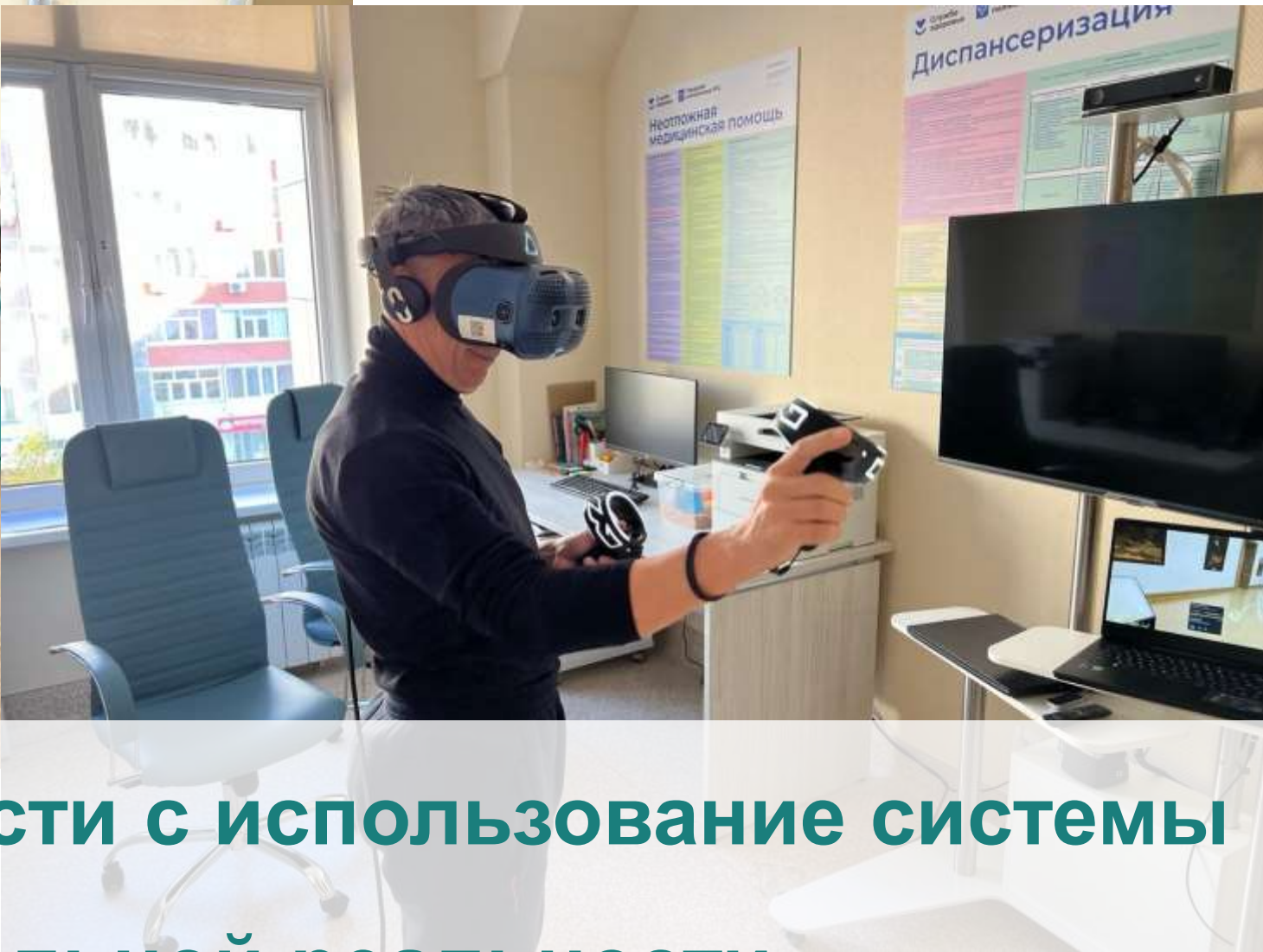
Организация занятий

Занятия проводятся в соответствии с утвержденной программой.

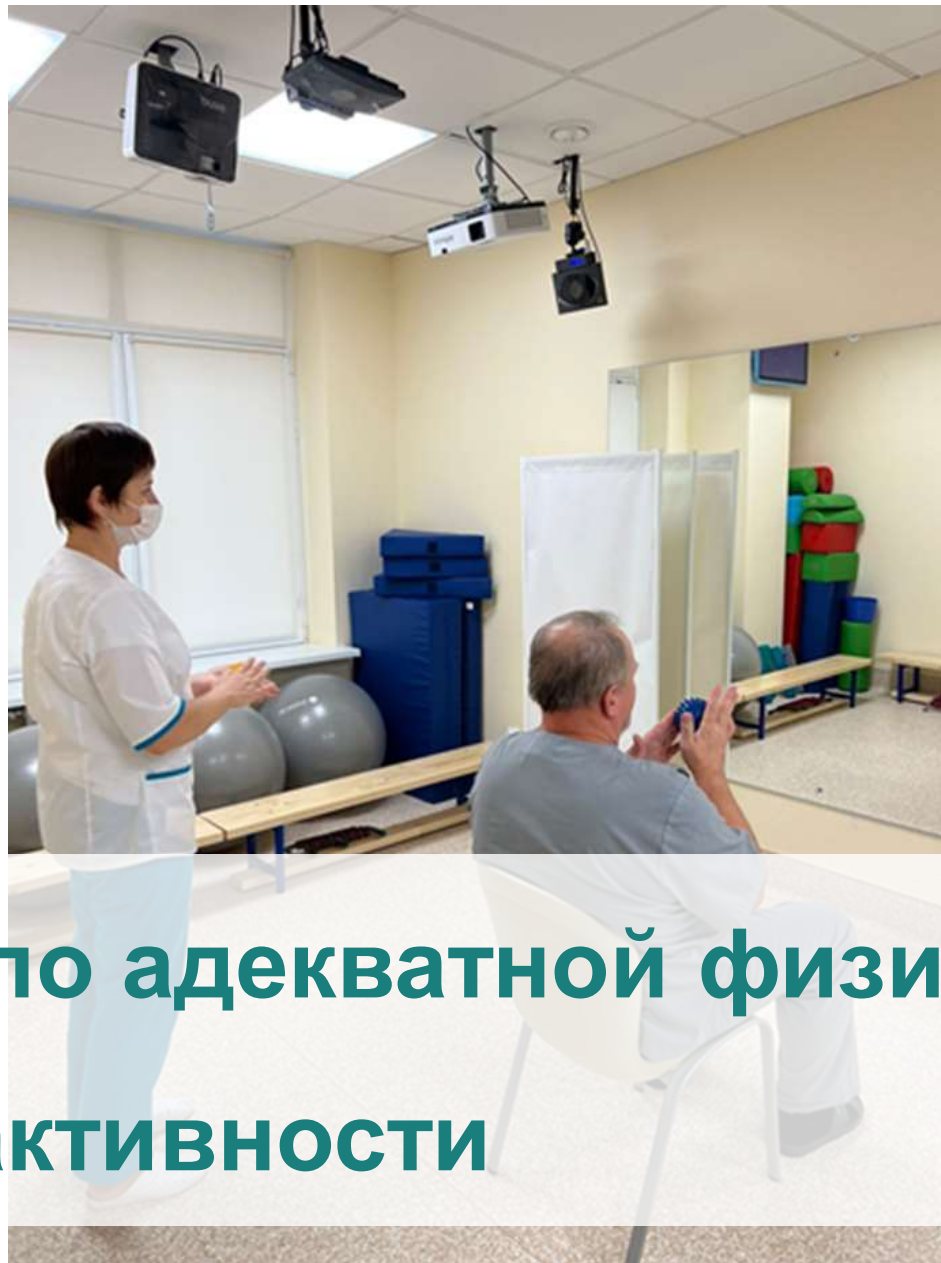
Материал по обучению излагается в доступной форме, сопровождается демонстрацией наглядных пособий, видеороликов, раздачей памяток и пособий.

Характер и тип занятий:

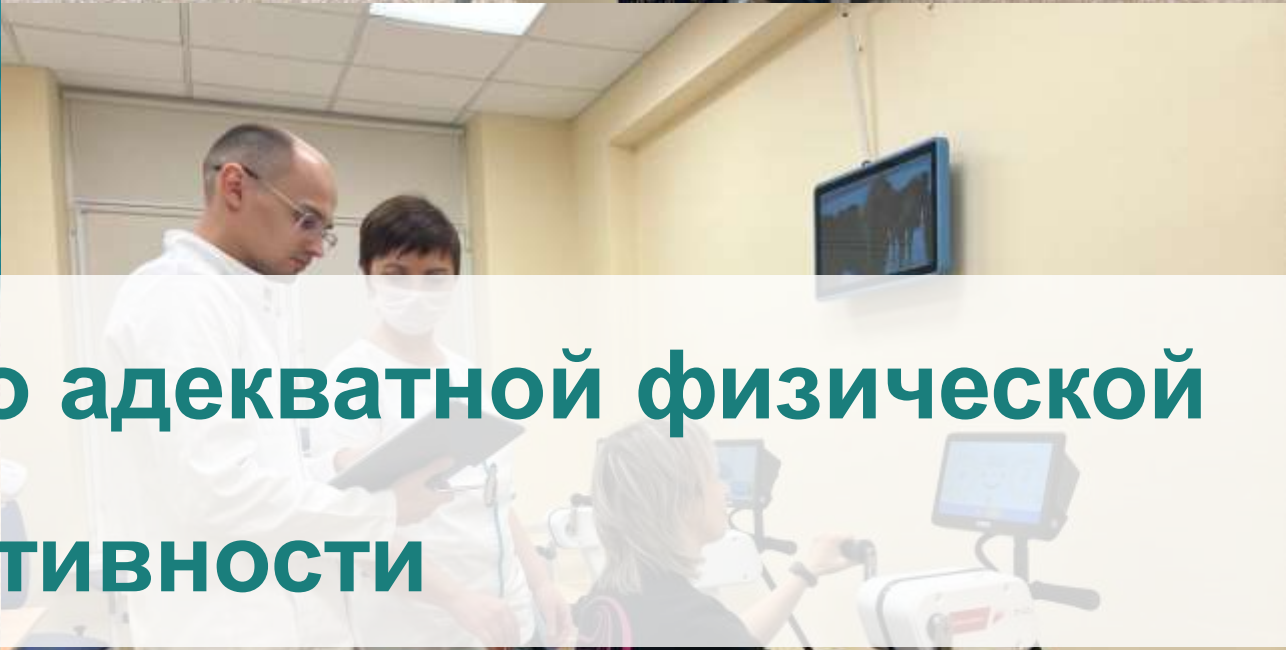
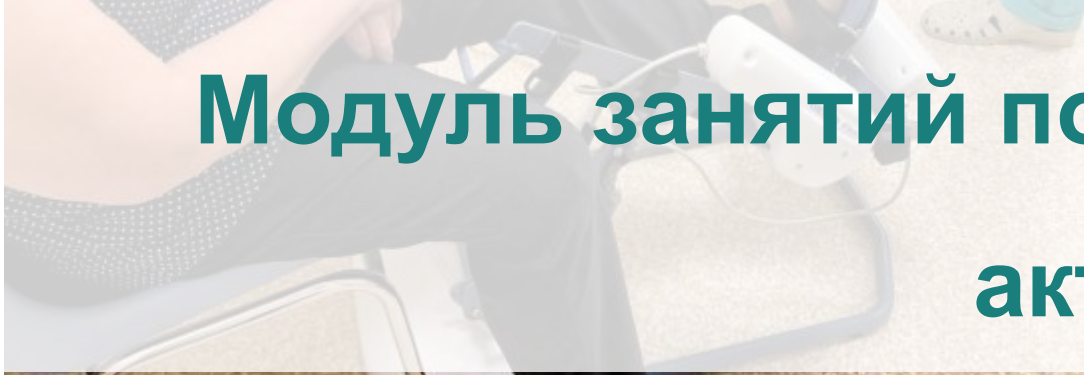
Групповой набор не более 5 человек.



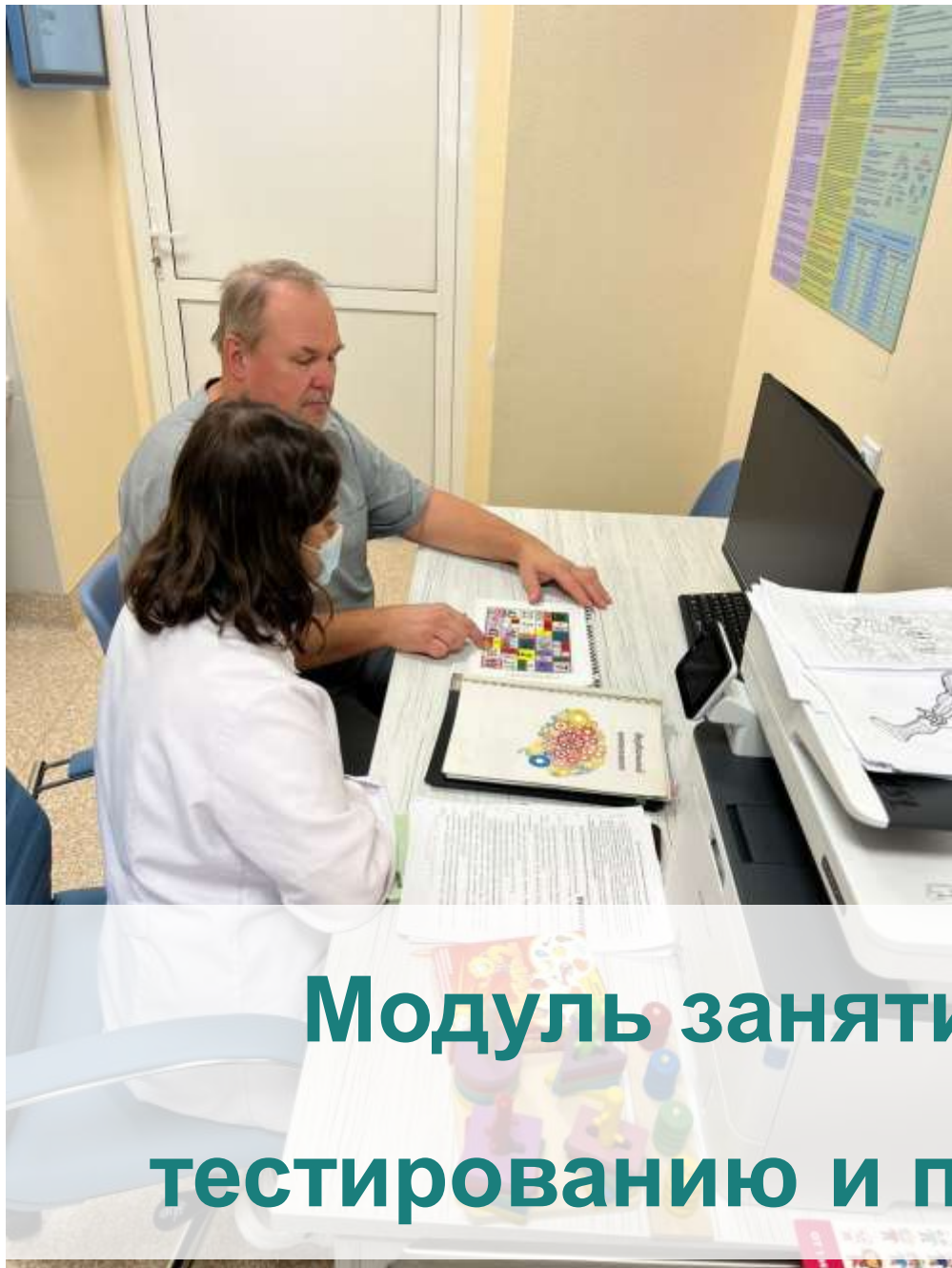
Симулятор старости с использование системы виртуальной реальности



Модуль занятий по адекватной физической активности



Модуль занятий по адекватной физической активности



**Модуль занятий по психологическому
тестированию и психологической коррекции**



**Модуль занятий по психологическому
тестированию и психологической коррекции**



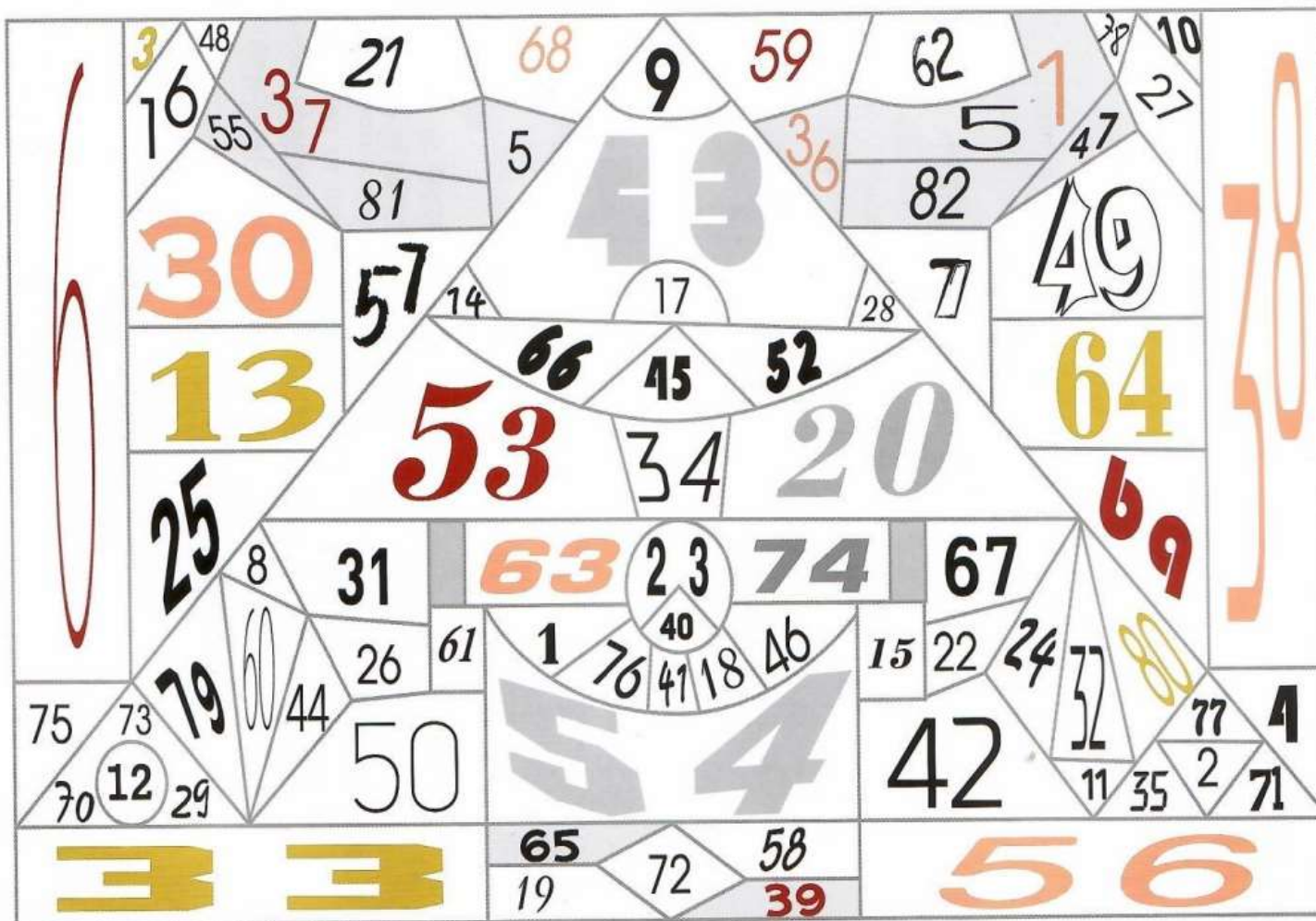


Служба
здоровья

Служба
здоровья

Тренировка ВНИМАНИЯ

- ✓ В таблице слева разбросаны цифры от 1 до 82
- ✓ Найдите любые 10 чисел в порядке возрастания.
- ✓ Выполните это задание на время
- ✓ Делайте так каждый день



Тренировка внимания

- ✓ Назовите по порядку, каким цветом написаны слова.
- ✓ Внимание: не нужно читать слово, а следует назвать цвет, каким оно написано!.
- ✓ Постарайтесь с каждым разом тратить все меньше времени.
- ✓ Делайте так раз в неделю

КРАСНЫЙ

СИНИЙ

ЖЕЛТЫЙ

ЗЕЛЕНый

КРАСНЫЙ

СИНИЙ

ЖЕЛТЫЙ

КРАСНЫЙ

СИНИЙ

ЖЕЛТЫЙ

ЗЕЛЕНый

СИНИЙ

ЗЕЛЕНый

КРАСНЫЙ

ЖЕЛТЫЙ

КРАСНЫЙ

СИНИЙ

ЖЕЛТЫЙ

КРАСНЫЙ

ЖЕЛТЫЙ

ЗЕЛЕНый

СИНИЙ

ЖЕЛТЫЙ

ЗЕЛЕНый

КРАСНЫЙ

ЖЕЛТЫЙ

КРАСНЫЙ

СИНИЙ

СИНИЙ

ЖЕЛТЫЙ

КРАСНЫЙ

ЗЕЛЕНый

СИНИЙ

КРАСНЫЙ

СИНИЙ

ЗЕЛЕНый

ЖЕЛТЫЙ

КРАСНЫЙ

ЗЕЛЕНый

ЖЕЛТЫЙ

СИНИЙ

КРАСНЫЙ

Тренировка памяти

- ✓ Прочитать один ряд слов в слух.
- ✓ Записать все слова, которые запомнили
- ✓ Повторяйте попытки до тех пор, пока не заполните все слова.
- ✓ Запоминайте по одному варианту слов каждый день.

Кот-стол-нож-слива-ящик

Дом-вода-мёд-слон-лист

Гром-день-брат-лето-тигр-рот

Зонт-лес-краб-лень-гриб-морс

Конь-нос-йод-танец-снег-лак-крест

Окно-знак-морж-тело-пень-нота-веко

Очки-лиса-соль-след-весна-пик-рука-год

Крот-часы-усы-герб-брак-пирог-кедр-семья

Торт-ель-осень-стул-луна-сила-том-порт-заяц

Ключ-зуб-мышь-дуб-печь-лицо-град-сон-мост

Капля-пир-дичь-небо-кит-ум-газ-стук-куст-шар

РИСОВАНИЕ ЧАСОВ

- ✓ Нарисуйте часы с циферблатом, цифрами и стрелками, которые будут показывать следующее время.
- ✓ Делайте так каждый день.

11:00	9:37
10:15	17:30
11:35	21:45
1:55	14:20
5:28	16:43

Шесть часов

Полдень

Половина четвертого

Без пятнадцати девять

Без двадцати четыре

Без пяти восемь

Пятнадцать минут седьмого

Двадцать пять минут третьего

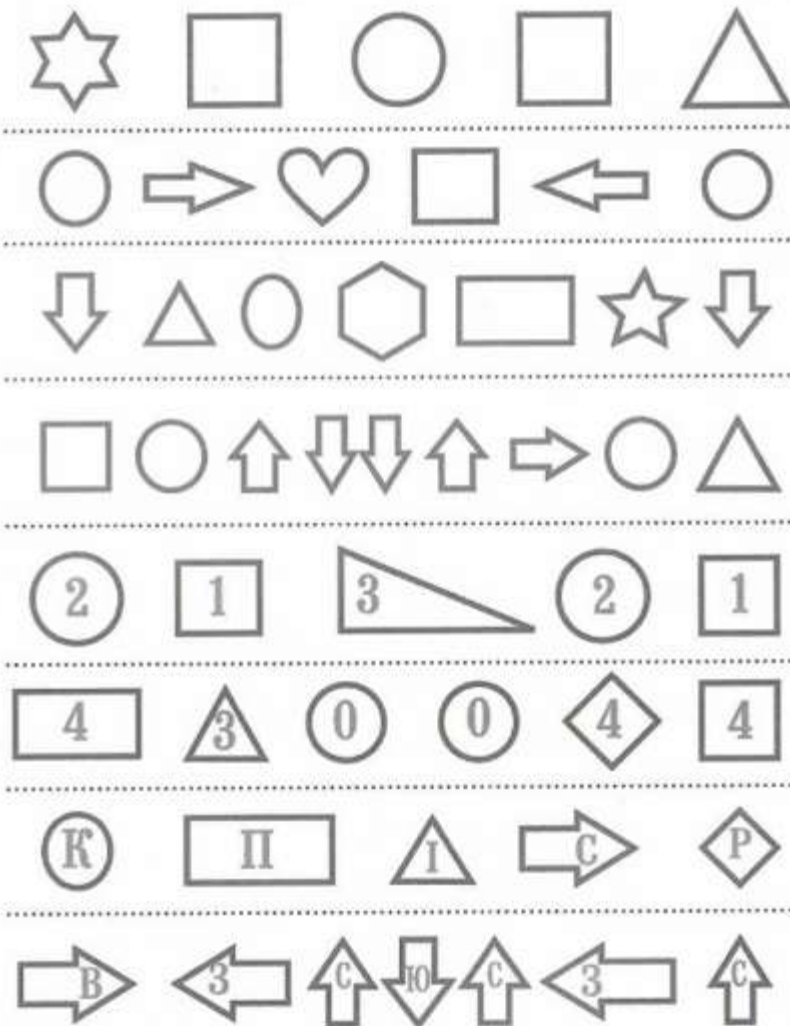
Четверть второго

Четверть десятого



Тренировка памяти

- ✓ Запомните фигуры из одного ряда.
- ✓ Нарисуйте их по памяти в тетради.
- ✓ Выполняйте это задание через день.





Тренировка памяти

- ✓ Рассматривайте картинки в течение 2-х минут.
- ✓ Запишите, что вы запомнили.
- ✓ Выполняйте это задание один раз в неделю.



Советы как улучшить память:



ИНТЕРЕС и желание заниматься умственной деятельностью очень важны для интеллектуальных способностей. Без такого желания усвоенные знания тут же забываются.



БУДЬТЕ ОРГАНИЗОВАННЫ: всегда храните часто используемые вещи в одних и тех же местах. Внешний порядок – это и внутренний порядок. Память нуждается в упорядоченном хранении информации.



СТАРАЙТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ образное мышление и ассоциации. Информация, подкрепляемая образами и ассоциациями, задерживается в памяти дольше.



НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ – важный элемент умственной деятельности. Внимательность к тому, что вы видите и слышите, а также к тому, что говорят и делают окружающие, помогает в запоминании.



ОТДЫХАЙТЕ И РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ ЧАЩЕ. Стресс нарушает концентрацию внимания, а сон помогает надежно запомнить необходимую информацию.

Диета для умственного и физического долголетия

Средиземноморская диета – единственная система питания, которая в 2010 году была признана ЮНЕСКО национальным культурным наследием. Исследования показали, что средиземноморская диета способна снизить риск возникновения болезней Альцгеймера, Паркинсона и старческой деменции. Это обусловлено обильным употреблением в пищу свежих овощей и фруктов, блюд из зерновых культур и умеренного количества мяса и рыбы, оливкового масла

5 правил средиземноморской диеты



Максимально увеличьте употребление растительной пищи, добавив в меню цельнозерновые продукты, свежие овощи и фрукты, бобовые и орехи.



Включите в рацион в умеренных количествах морскую рыбу, нежирную птицу, яйца и молочные продукты (сыр, кефир или йогурт). Именно они, а не красное мясо, являются полноценными ресурсами животного белка.



По возможности замените кулинарные жиры, сливочное масло, сало оливковым маслом первого холодного отжима.



Заменяйте соль специями и травами: поваренная соль содержится практически во всех продуктах растительного происхождения в достаточном для организма количестве, а также в сыре и хлебе.



Свежая чистая вода предпочтительнее чая или кофе. За ужином допустим 1 бокал (!) качественного сухого красного вина.

Завтрак

"Гречневая каша"

100 г гречневой крупы
2/3 ч.л. сливочного масла (на 1 порцию)
Соль по вкусу

Второй завтрак

"Сухофрукты"

На Ваш вкус, не более 70 г (или одной ладони)
Напитки: чай, кофе, морс и т.д.

Обед

"Вермишелевый овощной суп"

1 горсть зерновой вермишели (или любой зерновой пасты)
½ красной луковицы
½ сладкого перца
1 горсть брокколи
1 горсть зеленой фасоли
1 горсть вяленых помидоров
Зелень: свежий тимьян, базилик, петрушка или зеленый лук
1 морковь, 1 горсть маслин без косточки
Соль, перец, специи по вкусу
Растительное масло из расчета 1 ч.л. на 1 порцию

Подник

"Ягоды или фрукты"

На Ваш выбор.
Порция не более 300 г

Первый ужин

Салат "Табуле из булгура"

50 г булгура
100 г замороженного зеленого горошка
30 г вяленых томатов (или 1 свежий томат)
1 сладкий перец
1 горсть салатных листьев
1 пучок зелени
Соль по вкусу
Растительное масло из расчета 1 ч.л. на 1 порцию
сок ½ лимона
1-2 гречневых хлебца

Второй ужин

"Овощные голубцы"

4 крупных листа китайской капусты
1 луковица
2 моркови
1 кабачок
2 томата
1 сладкий перец
1 зубчик чеснока
1 пучок зелени
1 ч.л. кунжута
20 мл соевого соуса
Соль, специи по вкусу
Растительное масло из расчета 1 ч.л. на 1 порцию

Способ приготовления

На 1-2 порции: Отварить крупу согласно инструкции на упаковке, добавить сливочное масло, соль по вкусу.

Сухофрукты помыть, просушить.

Напитки: одна чашка чая, кофе или другого напитка (не сок!).

Суп (на 3-4 порции): лук и перец мелко нарезать, тушить с небольшим количеством воды. Добавить нарезанную брокколи, зеленую фасоль, томаты, залить 1 л кипятка, посолить, поперчить, добавить специи, варить 10-15 минут, добавить вермишель и варить до готовности. Посыпать рубленой зеленью, добавить растительное масло, подавать с хлебцами.

Салат (на 1-2 порции): морковь крупно нарезать, припустить на сковороде 3-5 минут, добавить крупно нарезанные маслины, специи, растительное масло, посолить по вкусу.

Фрукты и ягоды по сезону, вкусу и по переносимости. Не более 300 г

На 1-2 порции: Булгур (или мелкую пасту) отварить согласно инструкции на упаковке. Замороженный зеленый горошек распарить в сковороде с небольшим количеством воды (или на пару). Вяленые томаты, сладкий перец, листовой салат, зелень порезать. Смешать овощи с крупой, добавить растительное масло, соль по вкусу, сбрызнуть соком лимона. Подавать с гречневыми хлебцами или пшеничным бездрожжевым хлебом.

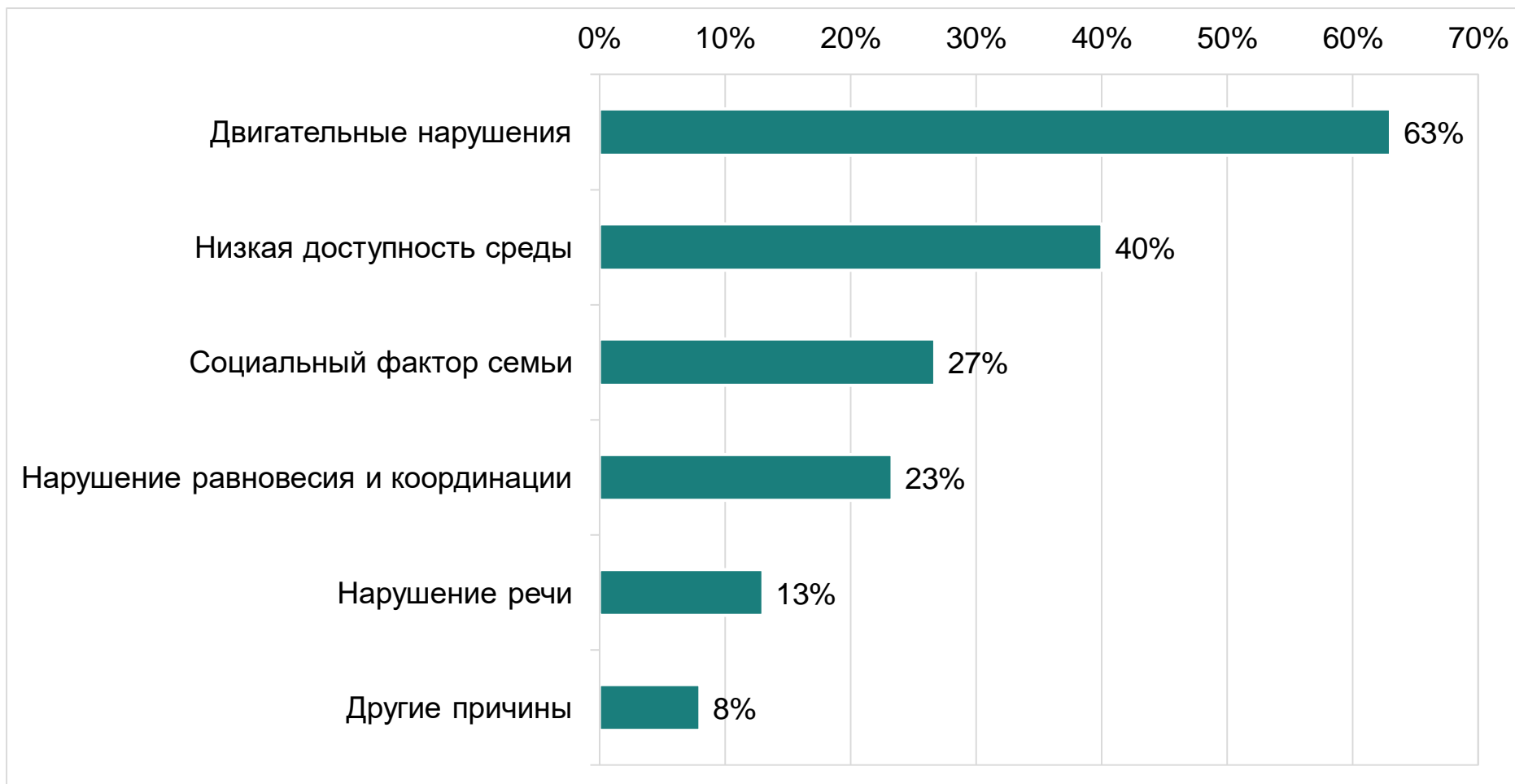
На 2 порции: Листья помыть, опарить кипятком. Репчатый лук, морковь (1 шт.), кабачок, томат (1 шт.), сладкий перец порезать, тушить с небольшим количеством воды 4-5 мин, добавить специи, посолить по вкусу. Завернуть начинку в капустные листья, выложить в кастрюлю. На сковороде потушить лук, морковь (1 шт.), чеснок, перец, добавить томат, морковь (1 шт.), чеснок, специи, посолить по вкусу. Голубцы получившимся соусом. Тушить на медленном огне до готовности. Посыпать зеленью и чайной ложкой кунжута. Подавать с соевым соусом и растительным маслом.

СХЕМА СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ



Модуль занятий по правильному питанию и здоровому образу жизни.

Анализ приверженности пациентов к участию в школе активного долголетия



Основные причины отказа от прохождения от участия, %

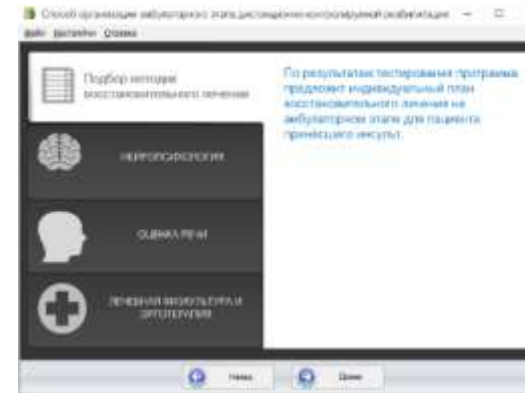
ОБЩАЯ АРХИТЕКТУРА ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО РЕШЕНИЯ ДИСТАНЦИОННО-КОНТРОЛИРУЕМОЙ ШКОЛЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Раздел нейропсихологии

Раздел лечебной физкультуры

Раздел эрготерапии

Раздел рекомендаций по правильному питанию и здоровому образу жизни



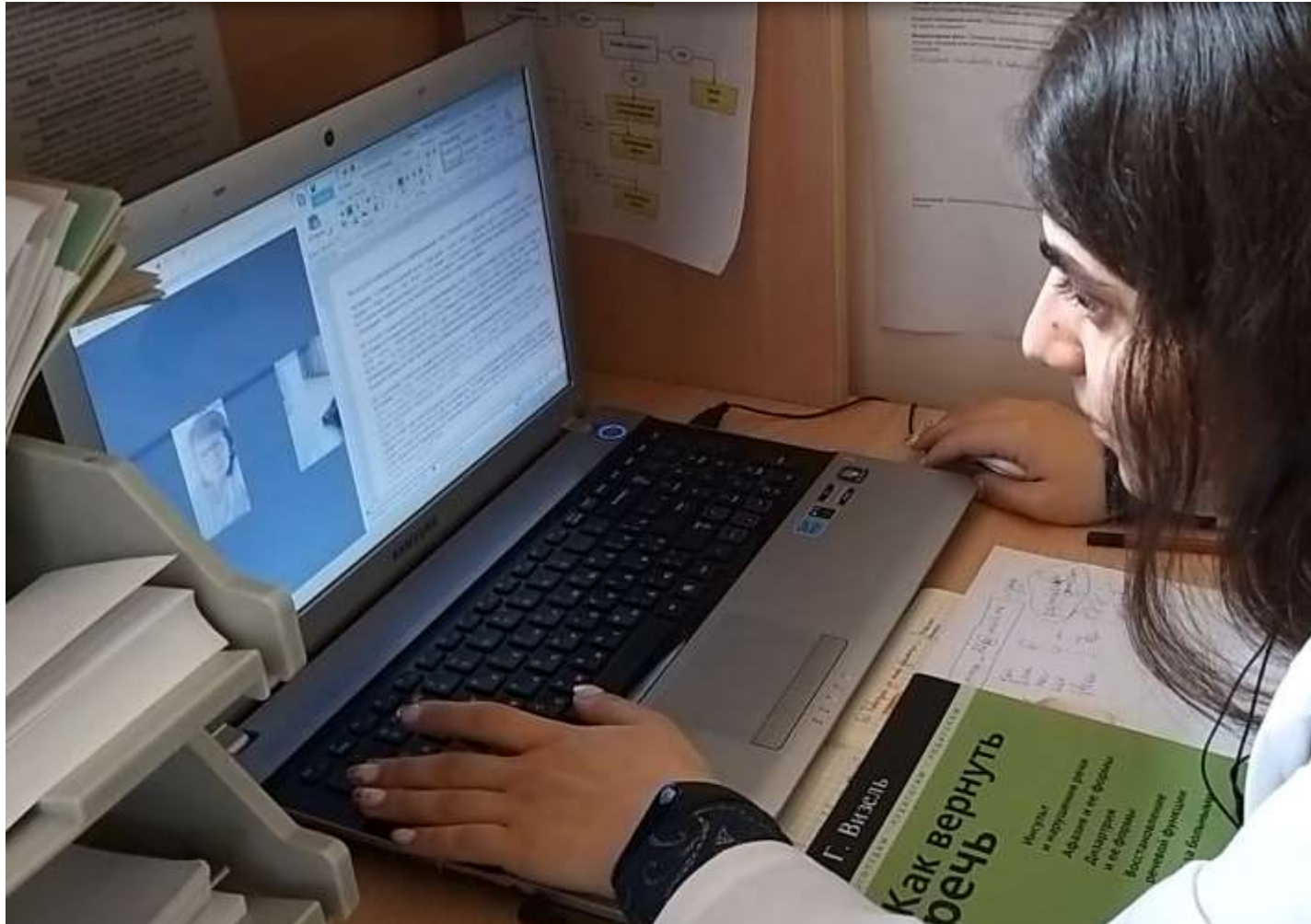
Комплектность набора для проведения дистанционно контролируемой реабилитации, а- набор инструктора, б-набор пациента.



*(условные обозначения: 1-компьютер; 2- веб камера; 3- модем; 4- нейро-тренажер;
5- методические пособия в виде раздаточного материала; 6-спортивный инвентарь;
7-8-приборы для регистрации медицинских показателей)*

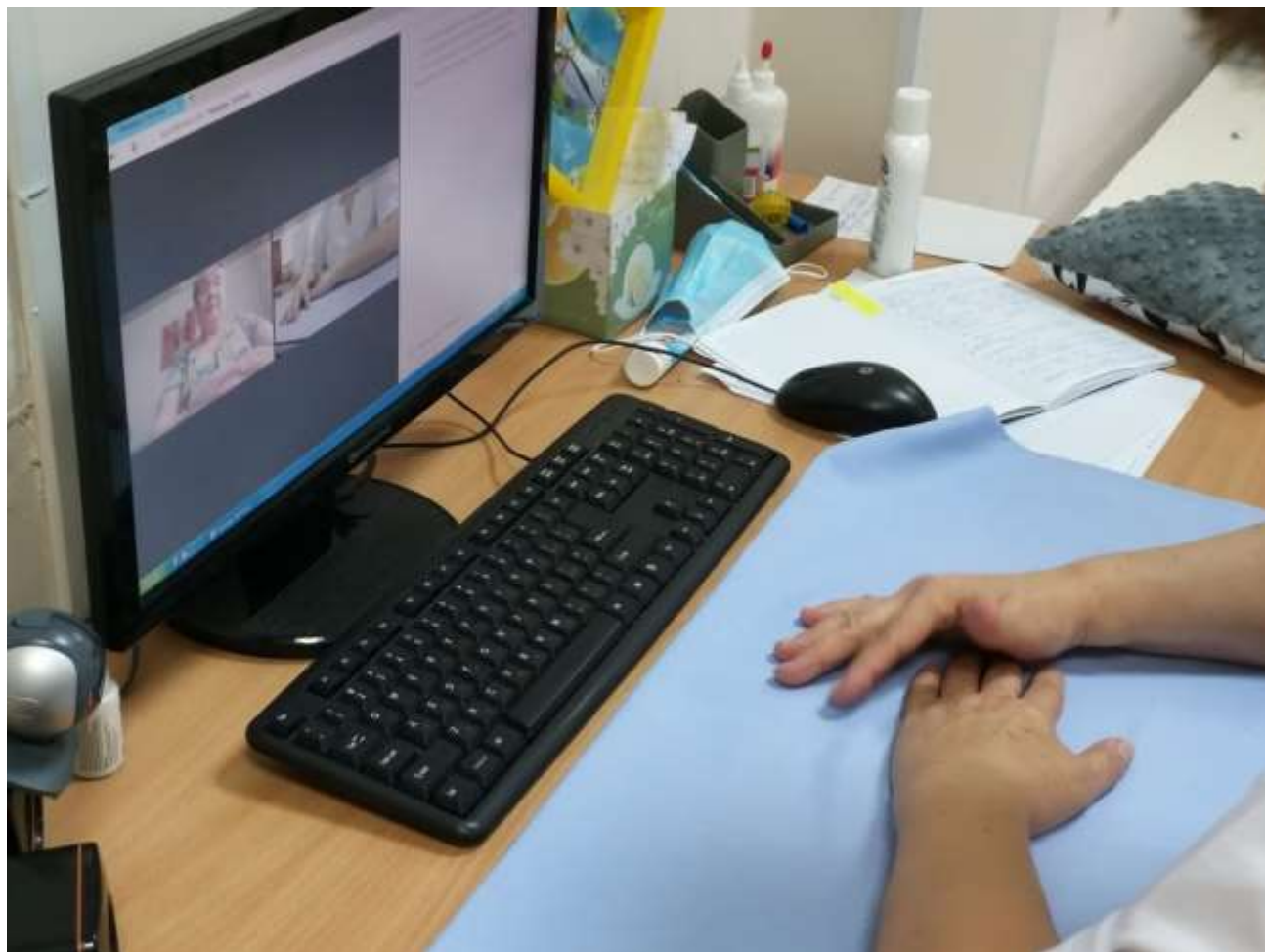


Принципы формирования программ нейропсихологической реабилитации

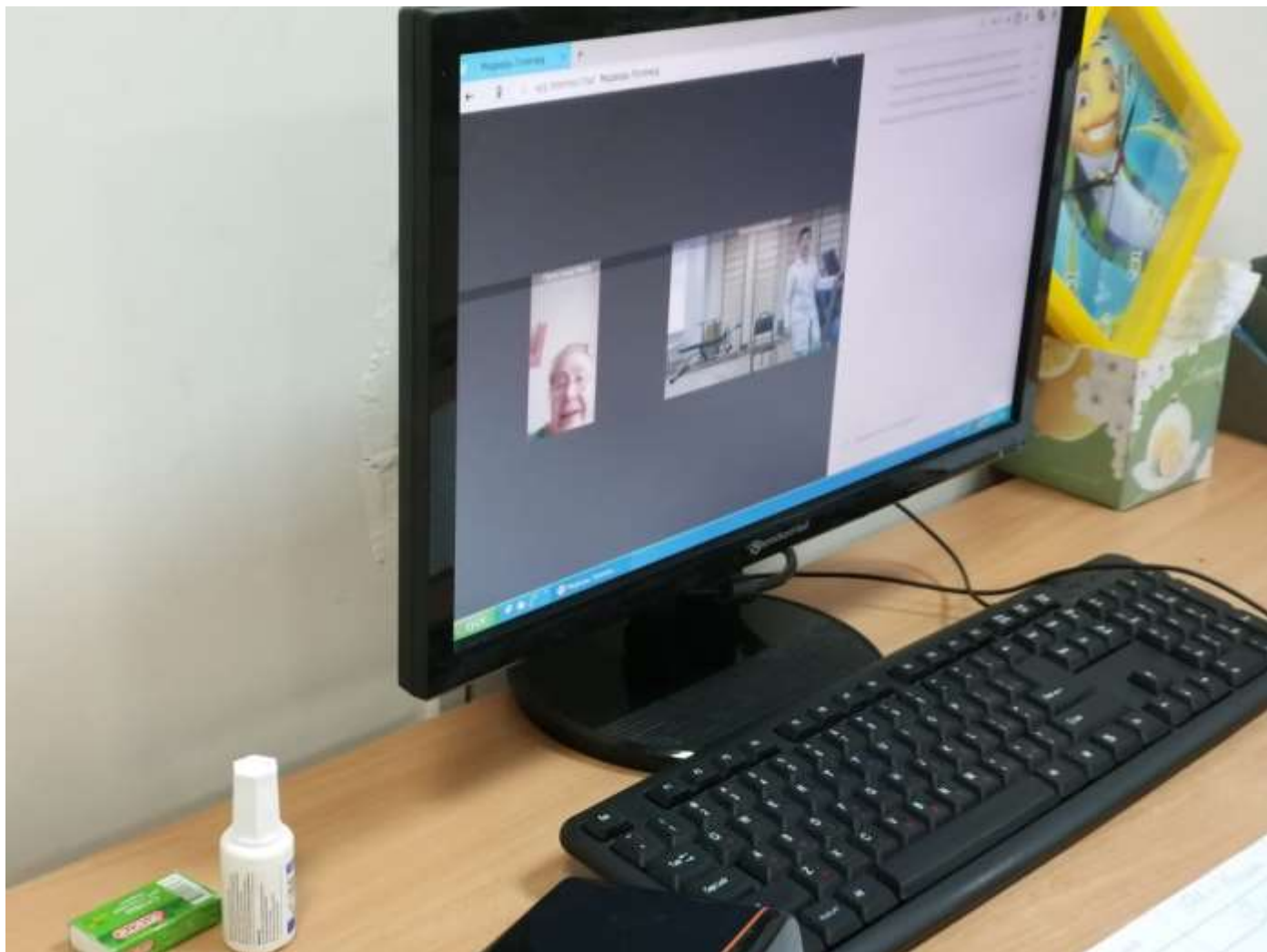


Онлайн занятия с психологом

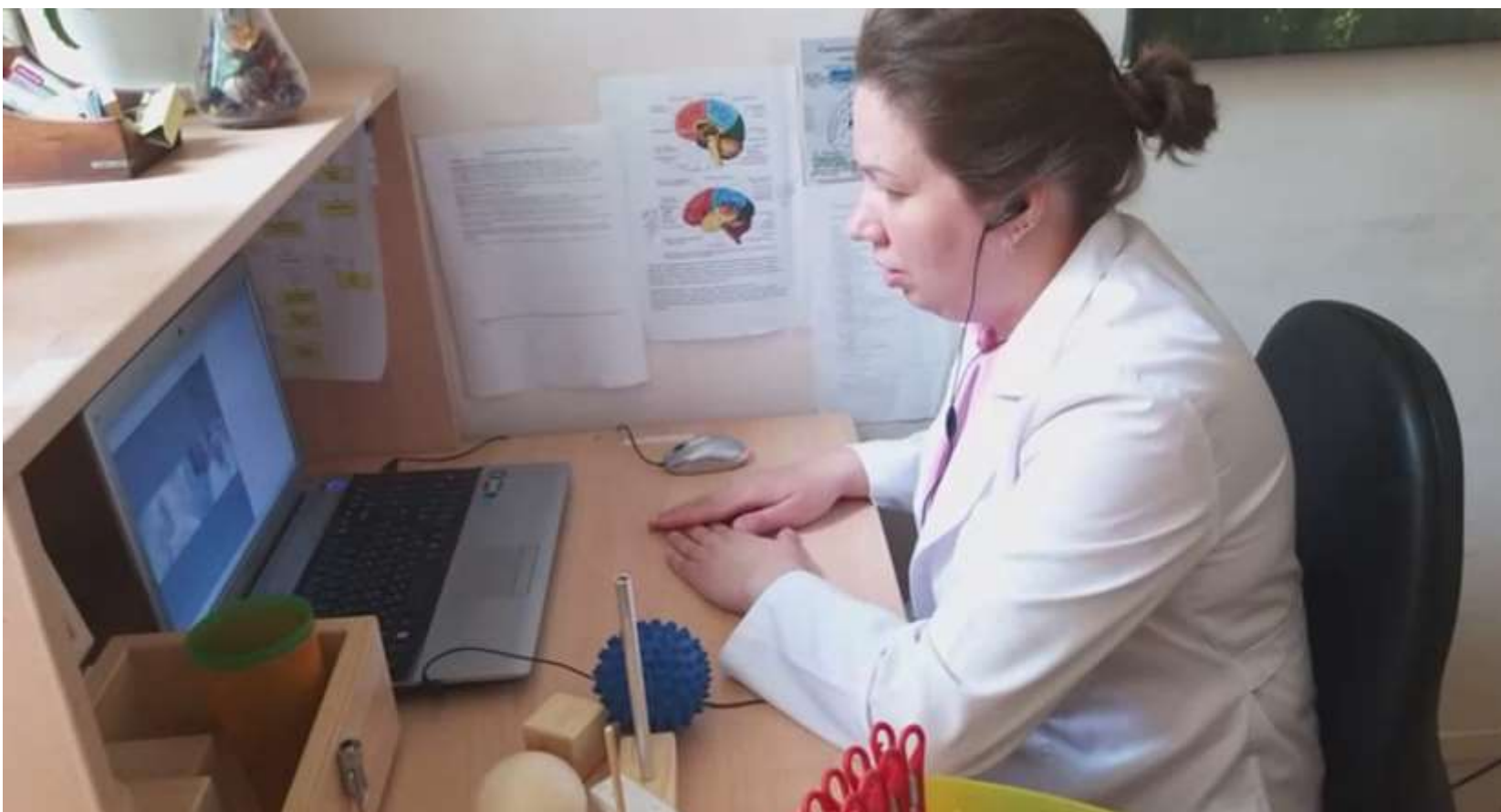
Раздаточный материал необходимый для ежедневных занятий психолога доставляется пациенту на дом



Обучение пациента и/или лиц осуществляющих уход за пациентом
элементам самомассажа



Индивидуальные занятия по адаптивной физической культуре

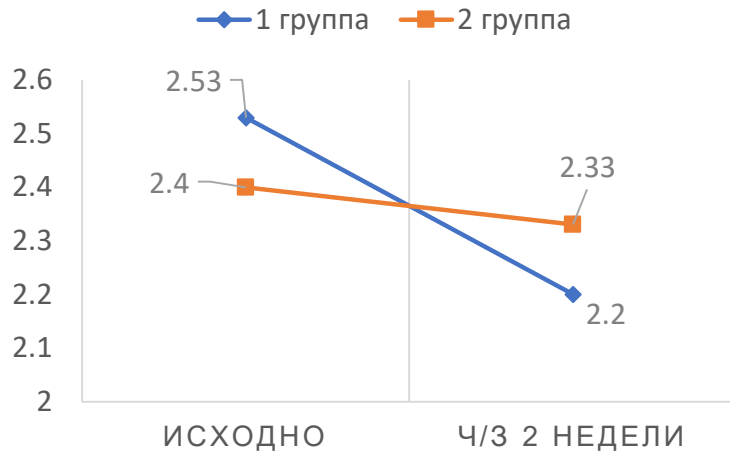


Индивидуальные занятия с эрготерапевтом

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ АМБУЛАТОРНОГО ЭТАПА ШКОЛЫ

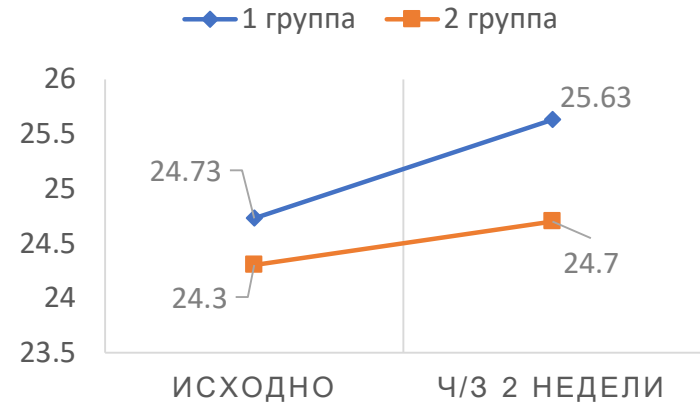
ФИЗИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЯ

ШРМ, БАЛЛ



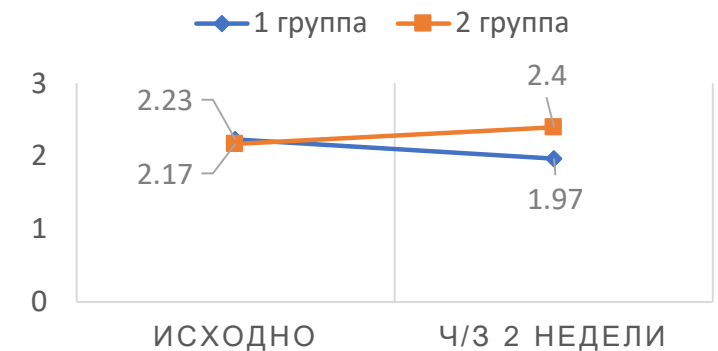
ПСИХИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЯ

КОГНИТИВНЫЕ НАРУШЕНИЯ, БАЛЛ



СОЦИАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЯ

СТЕПЕНЬ ЗАВИСИМОСТИ ОТ БЛИЗКИХ, БАЛЛ



Показатель		1 группа (M±m)	2 группа (M±m)	Уровень достоверности (p)		
				1-2*	1**	2***
ШРМ, балл	исх.	2,53±0,5	2,40±0,5	0,309	<0,05	0,528
	ч/з 2 нед.	2,20±0,5	2,33±0,5	0,251		

Показатель		1 группа (M±m)	2 группа (M±m)	Уровень достоверности (p)		
				1-2*	1**	2***
Когнитивные нарушения, балл	исх.	24,73±1,3	24,30±1,7	0,274	<0,01	0,320
	ч/з 2 нед.	25,63±1,8	24,70±1,6	0,036		

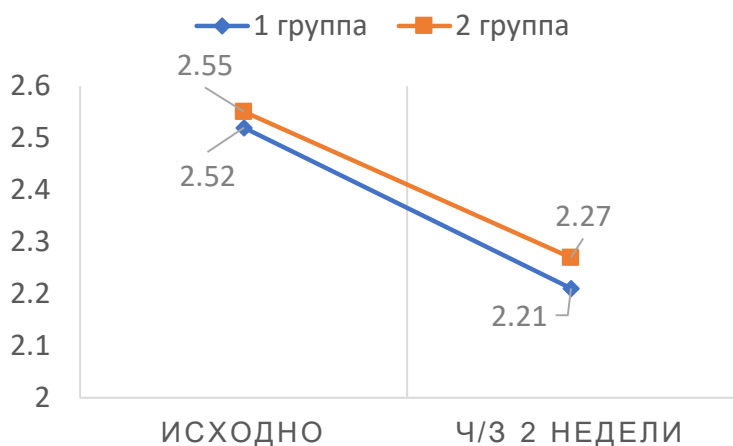
Показатель		1 группа (M±m)	2 группа (M±m)	Уровень достоверности (p)		
				1-2*	1**	2***
Степень зависимости от близких, балл	исх.	2,23±0,7	2,17±0,7	0,719	0,107	0,201
	ч/з 2 нед.	1,97±0,5	2,40±0,6	<0,01		

Примечание: * – различия между 1 группой и 2 группой; ** – различия 1 группы в динамике; *** – различия 2 группы в динамике

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ДИСТАНЦИОННО-КОНТРОЛИРУЕМОЙ ШКОЛЫ

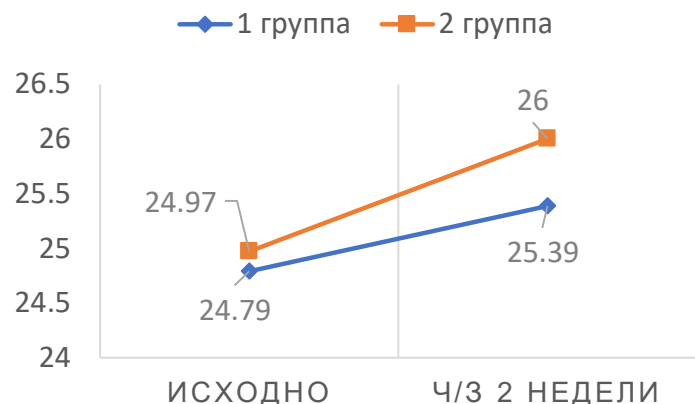
ФИЗИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЯ

ШРМ, БАЛЛ



ПСИХИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЯ

КОГНИТИВНЫЕ НАРУШЕНИЯ, БАЛЛ



СОЦИАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЯ

СТЕПЕНЬ ЗАВИСИМОСТИ ОТ БЛИЗКИХ, БАЛЛ



Показатель		3 группа (M±m)	4 группа (M±m)	Уровень достоверности (p)		
				3-4*	3**	4***
ШРМ, балл	исх.	2,52±0,5	2,55±0,5	0,809	<0,01	<0,05
	ч/з 2 нед.	2,21±0,4	2,27±0,5	0,573		

Показатель		3 группа (M ±m)	4 группа (M ±m)	Уровень достоверности (p)		
				3-4*	3**	4***
Когнитивные нарушения, балл	исх.	24,79±1,6	24,97±1,7	0,656	<0,01	<0,01
	ч/з 2 нед.	25,39±1,5	26,0±2,1	0,181		

Показатель		1 группа (M ±m)	2 группа (M ±m)	Уровень достоверности (p)		
				1-2*	1**	2***
Степень зависимости от близких, балл	исх.	1,97±0,6	2,12±0,5	0,280	<0,05	<0,05
	ч/з 2 нед.	1,6±0,5	1,8±0,6	0,184		

Примечание: * – различия между 3 группой и 4 группой; ** – различия 3 группы в динамике; *** – различия 4 группы в динамике