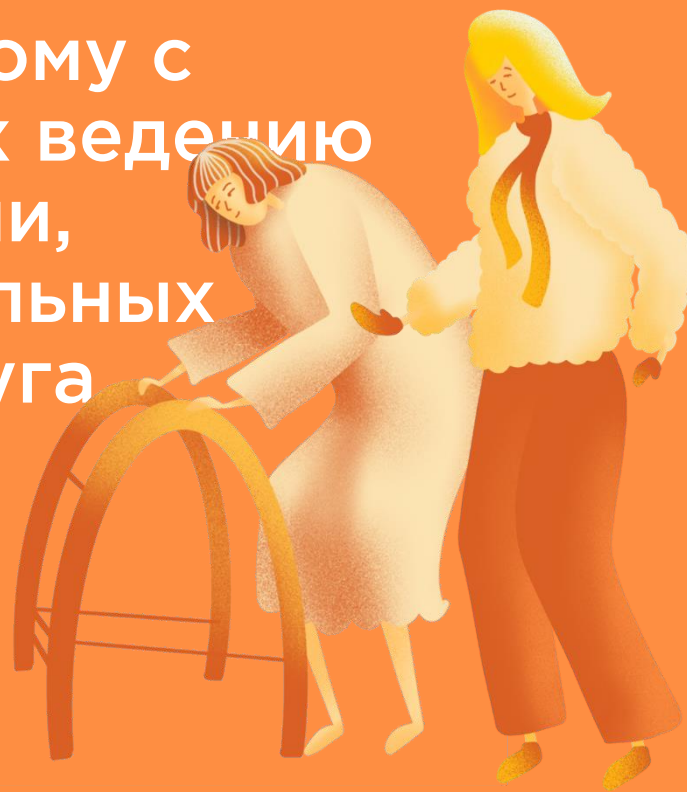




Автономная некоммерческая организация
«Центр социального обслуживания населения
Северного округа»

Социальная практика
«Здоровый образ жизни».
Опыт проведения социальными
работниками занятий на дому с
пожилыми людьми, обучающих ведению
здорового образа жизни,
на территории 6 муниципальных
районов Северного округа



**География реализации социальной практики –
шесть муниципальных районов Самарской области:
Красноярский, Елховский, Кошкинский,
Сергиевский, Челно-Вершинский, Шенталинский**



Обучение сотрудников

50 сотрудников обучились по программе: «Организация и методика проведения занятий адаптивной физической культурой по месту жительства со взрослым населением» на базе Самарского государственного социально-педагогического университета.



Обучение сотрудников

6 сотрудников прошли обучение в Сызранском медико-гуманитарном колледже по программе дополнительного профессионального образования «Диетология и рациональное питание».



в том, что он (она) с 27.01.2020г. по 31.01.2020г.

целью (принят) обучение на курсах в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Самарской области «Сызранский медико-гуманитарный колледж»

по программе «Диетология и рациональное питание»

(Наименование программы)

в объеме 26 часов

(Количество часов)

по итогам обучения сдал (сдали) зачеты по разделам программы:

Наименование	Всего часов
Основы питания здорового и больного человека	2
Диетотерапия при заболеваниях органов пищеварения	4
Диетотерапия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	4
Диетотерапия при болезнях почек и мочевыводящих путей	4
Диетотерапия при болезнях эндокринной системы, нарушениях обмена веществ	4
Диетотерапия при болезнях органов дыхания	4
Питание при хирургических заболеваниях	4
Диетотерапия при некоторых других заболеваниях и состояниях	4
Углубленная профессиональная диетологическая биод	4
Итого часов	26

Руководитель _____ Д.К. Касимов

Секретарь _____ Т.В. Ефремова

Обучение сотрудников

56 сотрудников, участвующих в социальной практике, приняли участие в обучающем семинаре ГКУ СО «Областной центр социальной помощи семье и детям» на тему: «Образовательная Кинезиология «Гимнастика Мозга» как инструмент работы с пожилыми людьми».



Обучение сотрудников

Более 500 социальных работников овладели комплексом упражнений по адаптивной физкультуре, образовательной кинезиологии «Гимнастика мозга» и основам рационального питания. Обучение проводили коллеги, окончившие курсы повышения квалификации.



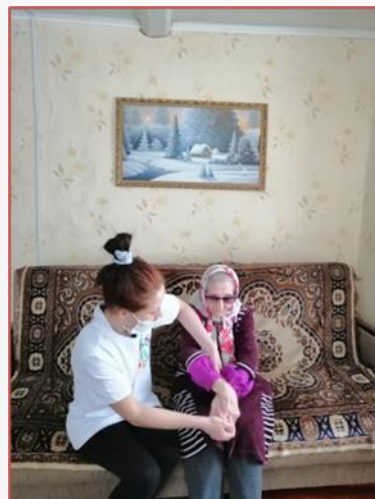
Реализация социальной практики

Комплекс адаптивной физкультуры с благополучателями



Реализация социальной практики

Комплекс «Гимнастика мозга»



Реализация социальной практики

Консультации по рациональному питанию с благополучателями

БЕЛКИ
ЖИВОТНЫЕ | РАСТИТЕЛЬНЫЕ

УГЛЕВОДЫ
БЫСТРЫЕ | СЛОЖНЫЕ

ЖИРЫ
НАСЫЩЕННЫЕ | НЕНАСЫЩЕННЫЕ

Адрес организации:
446370, Самарская область,
Красноярский район, с. Красный Яр,
ул. Тополиная, д.3
Тел.: 8(846)57-2-19-65, 8(846)200-06-64
Email: svetlana.kuznetsova@mail.ru
Сайт: www.44644.ru

Адреса структурных подразделений:
446300, Самарская область,
Камышинский район, с. Камыш,
ул. 60 лет Октября, д. 44,
Телефоны: 8 (84650) 2-17-93, 8 (84650) 2-32-93
Email: kuznetsova@mail.ru

446370, Самарская область,
Елховский район, с. Елховка,
пер. Специалистов, д. 6а
Телефон: 8 (84658) 3-37-35
Email: svetlana.kuznetsova@mail.ru

446540, Самарская область,
Сергиевский район, с. Сергиевск,
ул. Полякова, д. 4
Наш телефон: 8 (84655) 2-27-08
Email: svetlana.kuznetsova@mail.ru

446910, Самарская область,
Шенталовский район, м.п. ст. Шентала,
ул. Советская, д.1
Тел.: 8 (84612) 2-26-94
Email: svetlana.kuznetsova@mail.ru

446340, Самарская область,
Зап.-Вершинский район,
с. Зап.-Вершины, ул. Советская, д.18,
Т. 8(84611) 2-26-90
Email: svetlana.kuznetsova@mail.ru

Режим работы:
Понедельник-пятница с 9:00 до 16:12
Суббота, воскресенье – выходной
Вузы: государственное учреждение здравоохранения «Самарский АНО «СЗОН Самарского округа»
Формат: 2020 года

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ СЕВЕРНОГО ОУРТА»

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ**

Использование интернет-ресурсов:
<http://www.samaritsa-sabota.ru/info/articles/submenu>
<http://yandex.ru/yandexbanners/materials/4464-patientcenter>

Умеренность в питании и разнообразие ежедневного рациона – залог Вашего здоровья и долголетия!

- При стабильном нормальном весе и хорошем самочувствии Вы можете продолжать питаться в привычном для Вас режиме, сохраняя привычный объем и состав пищи.
- Для большинства пожилых людей рекомендуется уменьшение калорийности пищи (на 5-7% каждые 10 лет в период с 30 до 70 лет), так как по мере старения человека отмечается снижение интенсивности обменных процессов, замедление расщепления пищевых веществ и их усвоения.
- При отсутствии длительно протекающих заболеваний может развиваться дефицит питания. В этих случаях необходимо увеличение количества пищи, изменение ее качественного состава. В отсутствии достаточного питания возникает опасность прогрессирования заболеваний и развития осложнений.
- При некоторых заболеваниях (сахарный диабет, гипертония, подагра, хронические запоры, заболевания почек и др.) диета является неотъемлемой частью лечебного процесса. Об особенностях питания при этих заболеваниях необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Повод для дополнительной консультации врача:

- Если у Вас стали возникать трудности при глотании, частые поперхивания при приеме пищи.
- Если изменились кариозные зубы, патологии десен, проблемы с зубными протезами.
- Если Вас стали беспокоить запоры, несмотря на правильное питание и умеренную физическую активность, возможно Вам необходимо пройти колоноскопическое обследование толстого кишечника.

Принципы рационального питания

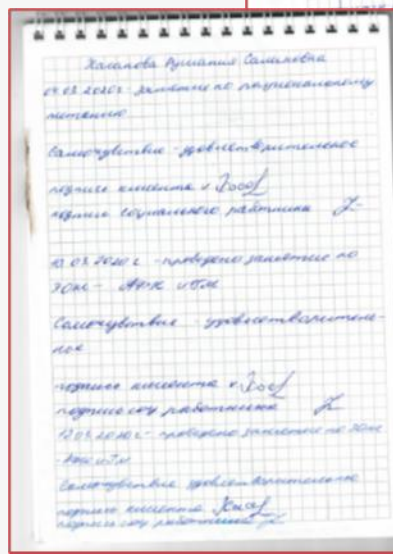
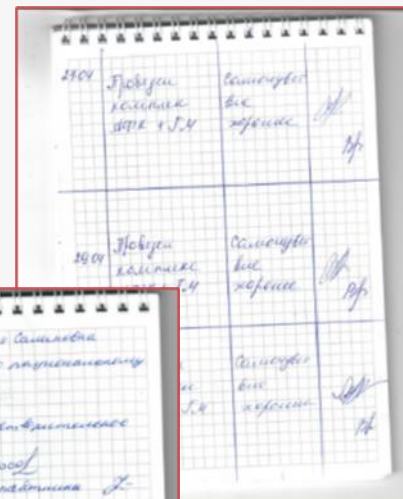
- Соответствие количества энергии, или калорийности, потребляемой человеком, количеству расходуемой при движении энергии в течение дня.
- Сохранение баланса питательных веществ (белков – 15%, жиров – 30%, углеводов – 55% суточной калорийности), витаминов и минеральных веществ.
- Соблюдение режима питания – прием пищи не реже 4-5 раз в день, в одно и то же время, не пережидая перед едой.
- Рекомендуемые ежедневные нормы потребления пищи в возрасте старше 60 лет для женщин – 2000 (1800-2100) ккал, для мужчин – 2300 (2200-2400) ккал в зависимости от уровня физической активности.
- Обязательное наличие воды в ежедневном рационе. Полезно выпить стакан воды с утра. На прогулку тоже нужно захватить с собой бутылку.
- Полностью противопоказано голодание, но полезно иногда устраивать легкие, разгрузочные дни, в течение которых можно употреблять молочные продукты и продукты растительного происхождения.
- Ограничивайте потребление соли до 5 г и сахара до 30 г в сутки.

Рекомендуемые продукты

- При употреблении мучных изделий отдавайте предпочтение сдобам и диетическому печенью.
- Овощные и рыбные супы необходимо употреблять не чаще 3 раз в неделю.
- Мясо подавайте в форме вареного или запеченного, тушеного или фрикаделек.
- Рыба крайне полезна в котлетах на пару, запеканках или отварная в супах.
- Сырники, блинчики, кефир, творог – повышенной жирности должны обязательно присутствовать в рационе питания пожилых людей.
- Яйца стоит ограничить до 3-4 шт. в неделю.
- Крупы – один из главных компонентов здорового питания. Разнообразьте их: при приготовлении молочные каши, запеканки, пудинги, супы.
- Овощи благоприятны в неограниченных количествах: свежие, вареные, тушеные, запеченные, в виде пюре.
- Ежедневно рекомендовано употреблять 2-3 порции фруктов. Одна порция фруктов – это 1 крупный фрукт или 3-4 мелких.
- При отсутствии хронических заболеваний можно включить в рацион сладости: орехи, мед, черную шоколад, желе и диетическое печенье.
- Из напитков лучше предпочесть зеленый чай, черную соевую с молоком, кисели, компоты, соки.

Реализация социальной практики

На средства гранта для благопоучателей были закуплены блокноты. Получатели услуг вместе с социальным работником проводили наблюдение за самочувствием получателя услуг и фиксировали проведенные занятия.



Реализация социальной практики

В теплую погоду активности с пожилыми людьми проводились на свежем воздухе



Отзывы благополучателей о проведенных занятиях



Автономная некоммерческая организация
«Центр социального обслуживания
населения Северного округа»

Отзыв об участии
в социальном проекте «Здоровый образ жизни»

Муниципальный район Красноярский

Хочу выразить свою благодарность
в присутствии Елены, организатора
проекта «Здоровый образ жизни».
Мне рассказали и вручили о
комплексном здоровьесберегающем
упражнении, который в теперь
самостоятельно выполняю.
В результате из получившего
информации в своем самочувствии
как почувствовал активность,
также заниматься по расписанию
и более укрепление костяка и
самостоятельно по физическому
состоянию здоровья.

Спасибо Вам за внимание к
постепенно и болевшим людям
как и я.

Ильинская В.А.

Маша



Автономная некоммерческая организация
«Центр социального обслуживания
населения Северного округа»

Отзыв об участии
в социальном проекте «Здоровый образ жизни»

Муниципальный район Красноярский

Реализую выданную рекомендацию - занимаюсь
массажем для пожилых людей.
Очень довольна, что мне порекомендовали
эту методику, что помогло
от моей энергии, подвижности,
активности.

Григорьева В.А. Григорьева



Автономная некоммерческая организация
«Центр социального обслуживания
населения Северного округа»

Отзыв об участии
в социальном проекте «Здоровый образ жизни»

Муниципальный район Красноярский район

Я, Мария Анатольевна, организатор работы
проекта «Здоровый образ жизни»
хочу сказать спасибо Елене, организатору
проекта «Здоровый образ жизни».
Мне рассказали и вручили о
комплексном здоровьесберегающем
упражнении, который в теперь
самостоятельно выполняю.
В результате из получившего
информации в своем самочувствии
как почувствовал активность,
также заниматься по расписанию
и более укрепление костяка и
самостоятельно по физическому
состоянию здоровья.

Самое из моего здоровья. Мне, Мария Анатольевна,
очень нравится заниматься массажем, особенно
в комплексе с другими упражнениями.
В результате из получившего
информации в своем самочувствии
как почувствовал активность,
также заниматься по расписанию
и более укрепление костяка и
самостоятельно по физическому
состоянию здоровья.

Самое из моего здоровья. Мне, Мария Анатольевна,
очень нравится заниматься массажем, особенно
в комплексе с другими упражнениями.
В результате из получившего
информации в своем самочувствии
как почувствовал активность,
также заниматься по расписанию
и более укрепление костяка и
самостоятельно по физическому
состоянию здоровья.

Самое из моего здоровья. Мне, Мария Анатольевна,
очень нравится заниматься массажем, особенно
в комплексе с другими упражнениями.
В результате из получившего
информации в своем самочувствии
как почувствовал активность,
также заниматься по расписанию
и более укрепление костяка и
самостоятельно по физическому
состоянию здоровья.

23.09.2020 Григорьева

Целевые показатели социальной практики

Наименование показателя	Целевые результаты	Фактические результаты
Количество благополучателей	1500	1547
Количество проведенных занятий	67500	70165

**Автономная некоммерческая
организация
«Центр социального обслуживания
населения Северного округа»**

Тел.: 8(846)57-2-19-65, 8(846)200-06-64

Email: cson.sever@mail.ru

Сайт: <https://cso44.ru>

