

Приложение № 2
к приказу директора
ОБУСО «Железнодорожный
МКЦСОН»
от 27.07.2017 № 121/08

ПОЛОЖЕНИЕ
О ШКОЛЕ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ДЛЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И
ИНВАЛИДОВ СОЗДАННОЙ В
ОБУСО «Железнодорожный МКЦСОН»

1. Общее положение

- 1.1. Настоящее положение регулирует деятельность Школы активного долголетия для граждан пожилого возраста и инвалидов (далее - школа долголетия) созданной в ОБУСО «Железнодорожный МКЦСОН» (далее - Учреждение).
- 1.2. Положение о Школе долголетия разработано в целях реализации Федерального Закона от 28.12.2013 года. №442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»
- 1.3. Школа долголетия не является самостоятельным структурным подразделением Учреждения и создается на базе отделений: организационно-методического и срочного.
- 1.4. Школа долголетия в своей деятельности руководствуется Уставом Учреждения и настоящим Положением.
- 1.5. Школа долголетия создается и ликвидируется приказом директора Учреждения.

2. Цель организации Школы долголетия.

- 2.1. Пропаганда здорового образа жизни, активного долголетия граждан пожилого возраста.
- 2.2. Самоконтроль и самопомощь в различных ситуациях, повышение мотивации к оздоровлению. формирование умений и навыков.
- 2.3. Повышение качества жизни лиц пожилого возраста. увеличение продолжительности жизни.
- 2.4. Оптимизм, целеустремленность. повышение ответственности за сохранение здоровья.

3. Основные задачи

- 3.1. Обеспечение доступности информации пожилым людям об особенностях здорового образа жизни в зрелом возрасте. факторов риска развития заболевания, рациональном питании, двигательной активности, способа оздоровления и сохранения здоровья в пожилом возрасте.
- 3.2. Улучшение качества практических навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на здоровье поведенческих, управляемых факторов риска.
- 3.3. Обучение формам рационального питания, двигательной активности. фитотерапии и самомассажа.

3.4. Коррекция психологического состояния пациентов, повышение мотиваций к оздоровлению и изменению образа жизни.

4. Ожидаемые результаты

- 4.1. Укрепление физического, психосоматического здоровья.
- 4.2. Соблюдение личной гигиены, отказ от вредных привычек.
- 4.3. Повышение качества питания, улучшение самочувствия.
- 4.4. Самопомощь и профилактика возрастных заболеваний.
- 4.5. Увеличение продолжительности жизни, позитивного настроения.

5. Организация работы

5.1. Директор Учреждения:

- осуществляет руководство работы Школы долголетия;
- проводит работу с лечебно-профилактическими учреждениями, религиозными организациями и другими учреждениями с целью подбора кадров для преподавания в Школе долголетия;
- совместно с врачами ЦРБ разрабатывает учебно-тематические планы занятий.

5.2. Организация занятий возлагается на заведующих организационно-методического и срочного отделений.

5.3. Заведующая срочного отделения выявляет нуждающихся в обучении в Школе долголетия.

5.4. Заведующая организационно-методического отделения:

- разрабатывает графики работы по группам;
- формирует группы обучающихся из числа граждан, проживающих на территории обслуживания Учреждением;
- ведет учетно-отчетную документацию.

5.5. Занятие в школе долголетия проводит специалист ЦРБ, представители местной религиозной организации и др.

5.6. Обучение в школе долголетия предусматривает групповые занятия. Периодичность занятий не реже одного раза в квартал.

5.7. Обучение включает изучение теоретических основ режима питания и двигательной активности, гигиены труда и отдыха, отказ от разрушающего действия вредных привычек, закаливание и другое.

6. Контроль за работой

6.1. Контроль за организацией работы Школы долголетия и качественным ведением документации осуществляется собственной комиссией системы контроля качества, согласно Положения.

7. Предоставление информации

7.1. Информация о школе долголетия размещается на информационных стендах Учреждения, в информационно-телекоммуникационных сетях общего пользования, средствах массовой информации.

8. Порядок и условия обучения.

8.1. В Школе долголетия обучаются граждане пожилого возраста и инвалиды, обучение бесплатно.

8.2. Для обучения в Школе долголетия гражданам пожилого возраста и инвалидам необходимо предоставить заявление на имя директора Учреждения.

Тематическое планирование разделов.

№ п/п	Разделы занятий в Школе долголетия	Основное содержание
1	Безопасность в пожилом возрасте	-Позитивный настрой и здоровый образ жизни в пожилом возрасте; -Контроль за интенсивностью физической нагрузки; -Умеренное и безопасное питание в пожилом возрасте; -Прием лекарств только по назначению врача с учетом срока годности и дозы.
2	Активное отношение к своему здоровью	-Гимнастика для профилактики возрастных заболеваний; -Упражнения для активизации внутренних сил организма; -Самомассаж в пожилом возрасте.
3	Особенности питания в пожилом возрасте	-Особенности питания с учетом возрастных заболеваний; -Правильное соотношение жиров, белков и углеводов в рационе питания для пожилых; -Питание богатое витаминами и микроэлементами в пожилом возрасте; -Объем потребляемой пищи в пожилом возрасте.
4	Восстановление психического здоровья	-Предупреждение стрессогенных факторов; -Улучшение социально-психологической адаптации пожилых людей; -Повышение положительного психо-эмоционального настроения пожилых людей; -Нервно-мышечная релаксация.
5	Профилактика возрастных заболеваний	-органов внутренней секреции (поджелудочная, щитовидная железа); -варикозное изменение сосудов; -Атеросклероза сосудов головного мозга; -Ожирение.