

Проект «Залог активного долголетия (использование досуговых и здоровьесберегающих технологий в работе с гражданами старшего возраста)

Целевая аудитория: граждане старшего возраста (получатели социальных услуг отделения временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов далее - ОВП).

Цель: обеспечение активного долголетия граждан старшего возраста путем реализации досуговых и здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

- улучшение качества жизни граждан старшего возраста,
- формирование активной жизненной позиции,
- обучение теоретическим знаниям о здоровом образе жизни, укрепление здоровья,
- устранение социально-психологических проблем,
- развитие творческого потенциала граждан старшего возраста

Проект включает технологии, которые используются в учреждении: «Школа здоровья», «Виртуальный туризм», «Шкатулка поздравлений», «Библиотерапия», «Фототерапия».

Каждая технология универсальна:

- 1) используется в двух направлениях: здоровьесбережение и организация досуга.
- 2) формы проведения мероприятий применяются групповые и индивидуальные,
- 3) формат проведения - очный и дистанционный.

Подход универсальности технологий: здоровьесберегающая технология дополняется техниками, приемами и методами досуговой технологии, а досуговая - здоровьесберегающими техниками, приемами и методами. Это позволяет добиваться стабильных показателей повышения качества жизни граждан старшего возраста, увеличение периода активного долголетия.

Практика основана на обобщении ранее известного опыта по активному долголетию граждан старшего возраста и внедрении новых приемов и подходов в ходе реализации досуговых и здоровьесберегающих технологий. Здоровьесбережение и организация досуга основные факторы активного долголетия.

Влияние внедрения практики на повышение уровня жизни получателей социальных услуг

В период реализации проекта было привлечено, проживающих в ОВП, к активному долголетию через реализацию досуговых и здоровьесберегающих технологий, всего 138 человек (100%)., в том числе в 2022 - 47 чел. (100%).

С 2020 по 2022 год включительно качественные показатели оставались стабильными.

По итогам опросов, получатели социальных считают:

- приобретение теоретических знаний о здоровом образе жизни 100% человек
- формирование активной жизненной позиции 100%
- улучшение качества жизни 98 %
- развитие творческого потенциала граждан старшего возраста 100%
- повышение качества предоставляемых социально-психологических услуг 98%
- устранение социально-психологических проблем 98%

ТЕХНОЛОГИЯ. «ШКАТУЛКА ПОЗДРАВЛЕНИЙ»

Чествование именинников и граждан, проживающих в ОВП. На праздничном мероприятии всегда чаепитие, слайд-шоу, игровые задания, музыкальные выступления детей и хоровых коллективов, шуточные тестовые задания и викторины на улучшение памяти и внимания.

По итогам опросов: уменьшение различных физических симптомов стресса, укрепление общего самочувствия, снижение тревожности у граждан старшего возраста составили 98%.

ТЕХНОЛОГИЯ «ФОТОТЕРАПИЯ»

Направление - организации досуга реализуется в творческом процессе по созданию фотоснимков, коллажей, проведении фотовыставок в учреждении, участии в конкурсах, в том числе проводимых в сети Интернет.

Направление «здоровьесбережение» используются «готовые фотоснимки» при оказании социально-психологических услуг (проведения бесед, выслушивания, подбадривания, мотивации жизненного тонуса);

проведение групповых или индивидуальных бесед о правилах безопасного фотографирования на улицах, проведения селфи.

За период реализации технологии в отделении было организовано 9 тематических фотовыставок, 12 коллажей, в которых приняли участие 21 (чел), 38 проживающим было оказано 50 социально-психологических услуг с использованием технологии фототерапия. Удовлетворенность оказанными социально - психологическими услугами, устранение социально-психологических проблем у получателей социальных услуг (по результатам опроса) у 37 человек, это - 98%.

ТЕХНОЛОГИЯ «БИБЛИОТЕРАПИЯ»

Технология повышает жизненную активность граждан старшего возраста. Здоровьесберегающее направление заключается в самостоятельном чтении или слушании электронных книг. Это улучшает память, помогает бороться со стрессами и тревогой. При помощи специально отобранных книг для чтения происходит психотерапевтическое воздействие на человека.

Досуговое мероприятие: «Посвящение в читатели», «Презентация книги» с включением видеофильмов, экранизированных по книгам, а также чтение книг вслух, обсуждение прочитанного.

Волонтеры «серебряного возраста» оказывают помощь в организации мероприятий, в проведении благотворительной акции по сбору книг в рамках реализации технологии.

Результаты технологии. За период реализации проекта охвачено 138 человек (100%), по итогам опроса выявлено: уменьшение симптомов стресса 98% , снижение тревожности 98% , укрепление общего самочувствия 100% .

ТЕХНОЛОГИЯ ВИРТУАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Технология является разновидностью социального туризма. Технология реализуется посредством демонстрации слайд-шоу и видеофильмов с использованием компьютерной техники и кинопроектора.

Реализуемые направления:

- 1) организация досуга: просмотр презентаций, видеофильмов, общение,
- 2) здоровьесбережение: медитация с просмотром слайд-шоу «Памятники природы», проведение тестовых заданий, викторин для укрепления памяти «Что Вы запомнили?»

В реализации технологии в 2020-2022 гг. приняли участие - 138 чел, в том числе за последний год 47 (100%) граждан старшего возраста. По итогам опроса было выявлено: уменьшение различных физических симптомов стресса и снижение тревожности 98% , укрепление общего самочувствия 100%

«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ» организована для обучения граждан старшего возраста теоретическим знаниям о здоровье и практическим навыками, методам укрепления и сохранения здоровья.

Направления:

- 1) организация досуга - это общение, проведение игр для граждан старшего возраста на свежем воздухе, для маломобильных граждан проведение «игр на бумаге»,
- 2) здоровьесбережение: проведение занятий в форме лекций, тренингов, динамических разминок, физических занятий (скандинавская ходьба, пальчиковая гимнастика, самомассаж рук, дыхательная гимнастика).

Результаты технологии. Количественные: обучено 138 человек, в 2022 году 47 чел., количество тем для занятий - 24. Удовлетворенность качеством проведенных занятий за период реализации технологии - 100%, укрепление общего самочувствия 100% , формирование активной жизненной позиции - 100% приобретение теоретических знаний о здоровом образе жизни - 100%.