Департамент социального развиия
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
"Нижневартовский пансионат круглосуточного ухода"

ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ

Информационный вестник

выпуск № 1

Информационный вестник
"Путь к долголетию"
издается с 2026 года.

Выпуск № 1, март – Информационный вестник "Путь к долголетию", 2026 –14 с.

Информационный вестник "Путь к долголетию" предназначен для публикации статей стационарных учреждений (отделений) социального обслуживания Ханты-Мансийского автономного окура - Югры об организации деятельности, направленной на поддержание и (или) развитие дневной занятости, социальной физической и бытовой активности, когнитивных функций, включая профилактику когнитивных расстройств.

Редакция: БУ "Нижневартовский пансионат круглосуточного ухода" - ресурсный центр по инновационному направлению "Организация ухода и дневной занятости граждан пожилого возраста и инвалидов в стационарных учреждениях социального обслуживания"

СОДЕРЖАНИЕ

"Поддержка физической активности в стационарном учреждении социального обслуживания"
БУ "Нижневартовский пансионат круглосуточного ухода" **4-5**

"Программа "Гимнастика для ума" для поддержания когнитивных функций"
БУ "Геронтологический центр" **6-7**

"Проект "Цветочная терапия" для поддержания бытовой активности"
БУ "Советский пансионат круглосуточного ухода" **8-9**

"Творческие практики: от кисти до сцены" для поддержки дневной занятости"
БУ "Излучинский дом-интернат" **10-11**

"Трудотерапия для пожилых и людей с инвалидностью"
БУ "Нефтеюганский районный комплексный центр социального обслуживания населения" **12-13**

ПОДДЕРЖКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СТАЦИОНАРНОМ УЧРЕЖДЕНИИ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

В стационарных учреждениях социального обслуживания поддержка двигательной активности пожилых людей и лиц с ограниченными возможностями здоровья становится одной из приоритетных задач, ведь именно движение способствует сохранению здоровья, улучшению настроения и социальной адаптации.

Регулярные физические упражнения помогают поддерживать мышечный тонус, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют профилактике пролежней и контрактур у маломобильных людей. Кроме того, движение положительно влияет на психоэмоциональное состояние: снижает тревожность, улучшает сон, повышает самооценку и способствует формированию чувства самостоятельности.

В Нижневартовском пансионате круглосуточного ухода создаются условия для безопасных и доступных форм физической активности. Занятия проводятся в зале для адаптивной физической культуры, в жилых комнатах и на территории учреждения. Проводится утренняя гимнастика и комплексы упражнений по адаптивной физкультуре, занятия на тренажерах, адаптированные спортивные игры, прогулки на свежем воздухе. Важно, что занятия проводятся под контролем специалистов — инструктора по АФК и медицинских работников.

Особое внимание уделяется индивидуальному подходу: для каждого подопечного подбирается комплекс упражнений с учётом его физических возможностей, состояния здоровья и предпочтений. Для немобильных и маломобильных людей разрабатываются пассивные и активно-пассивные упражнения. В работе с ними применяются дыхательная гимнастика, элементы массажа. Важным направлением является участие в городских спортивных соревнованиях. Регулярно получатели социальных услуг пополняют свои достижения новыми кубками и медалями.

Физическая активность в условиях стационарного учреждения социального обслуживания — это не только забота о здоровье, но и важный элемент социализации. Совместные занятия способствуют формированию дружеских связей, развитию коммуникативных навыков, создают атмосферу поддержки и взаимопомощи. Участие в спортивных мероприятиях и конкурсах помогает пожилым людям и людям с инвалидностью чувствовать себя частью коллектива, сохранять интерес к жизни.

Поддержка физической активности — это комплексная работа, направленная на улучшение качества жизни проживающих. Она требует профессионального подхода, внимания к индивидуальным особенностям каждого человека и создания доброжелательной, мотивирующей среды. Только так можно обеспечить им активное долголетие и достойную жизнь.

ПРОГРАММА "ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА" ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ

Поддержание активности мозговой деятельности в пожилом возрасте неразрывно связано с двигательной активностью – ходьбой, прогулками и, конечно, упражнениями, способствующими не только повышению общего тонуса организма, но и участвующими в тренировке познавательных процессов.

В рамках реализации комплексной программы по профилактике когнитивных нарушений «Гимнастика для ума» с жителями Геронтологического центра на регулярной основе проводятся занятия с применением бокса для гериатрии. Набор помогает пожилым людям тренировать память, внимание, координацию движений, поддерживать мелкую моторику. Эффективность методики заключается в её многофункциональности. Гериатрический бокс представляет собой специально адаптированный тренажёр, который позволяет выполнять широкий спектр упражнений.

Развитие коориннации
выполнение синхронных движений руками и ногами

Развитие мелкой моторики
манипуляции с кольцами, шнурами и другими элементами бокса

Развитие реакции
упражнения на скорость касания определённых зон

Развитие когнитивной гибкости
необходимость переключаться между разными типами заданий

Такой подход обеспечивает комплексную тренировку мозга и тела, позволяя каждому участнику работать в собственном темпе и видеть реальный прогресс.

Специалисты центра отмечают положительный эффект от упражнений с применением гериатрического бокса. Полезные и разнообразные занятия с получателями социальных услуг способствуют улучшению качества их жизни, а также сохранению активности в пожилом возрасте.

ПРОЕКТ "ЦВЕТОЧНАЯ ТЕРАПИЯ" ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БЫТОВОЙ АКТИВНОСТИ

В Советском пансионате круглосуточного ухода реализуется уникальный проект — «Цветочная терапия». Под чутким руководством опытного инструктора по труду проживающие имеют возможность не просто ухаживать за растениями, но и открывать для себя радость творчества, общения с природой и внутреннего умиротворения.

Проект «Цветочная терапия» — это не просто уход за зелёными насаждениями. Для многих участников это возвращение к любимым занятиям молодости, возможность вновь почувствовать себя нужными и полезными. В уютных уголках пансионата появились цветочные клумбы, мини-оранжереи и зелёные зоны, где каждый может найти себе дело по душе: кто-то сажает рассаду, кто-то оформляет композиции, а кто-то просто любуется результатами своего труда.

Зелёные насаждения не только украшают территорию пансионата, но и создают особую атмосферу гармонии и покоя. Научно доказано, что растения отлично очищают воздух, насыщают его кислородом и способствуют снижению уровня стресса. Для пожилых людей и людей с ограниченными возможностями это особенно важно: общение с природой помогает расслабиться, улучшает настроение и повышает жизненный тонус. Занятия цветочной терапией становятся настоящим праздником для проживающих.

Совместно с сотрудниками и социальными партнерами пансионата жители учатся новым приёмам ухода за растениями, делятся опытом и воспоминаниями, поддерживают друг за друга. Совместная работа сближает, помогает преодолеть одиночество и дарит новые темы для общения.

Уже сейчас можно говорить о первых положительных результатах проекта: у участников улучшилось эмоциональное состояние, появилось больше энергии и интереса к жизни. В планах — расширение зелёных зон, организация выставок цветочных композиций и привлечение новых участников.

«Цветочная терапия» — это яркий пример того, как забота о природе становится заботой о человеке. В Советском пансионате этот проект уже стал неотъемлемой частью жизни, наполнив её новыми красками, ароматами и смыслом.

ТВОРЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ "ОТ КИСТИ ДО СЦЕНЫ" ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДНЕВНОЙ ЗАНЯТОСТИ

В условиях стационарных учреждений социального обслуживания особое значение приобретает организация системы дневной занятости, направленной на поддержание психологического благополучия, развитие личностного потенциала и предотвращение социальной изоляции проживающих.

Излучинский дом-интернат воплощает этот подход на практике: он становится не просто местом проживания, а пространством заботы, внимания и поддержки, где каждый день открывает новые горизонты.

Деятельность дома-интерната строится на принципах индивидуализации и междисциплинарного подхода. Практической реализацией обозначенных принципов реализации этих идей стала комплексная программа творческой и социальной активности «Мастерская идей». Она раскрывает личностный потенциал граждан и расширяет формы их дневной занятости.

В рамках программы используются современные методики:

Текстурная живопись

участники создают художественные композиции с применением фактурных материалов, открывая для себя новые способы самовыражения

Сграффито

инновационная техника, основанная на послойном нанесении и процарапывания красочного покрытия

Паперкрафт

освоение техник художественного моделирования помогает изготавливать объёмные декоративные элементы, сценические атрибуты и тематические композиции

Валание шерстью

мокрое и сухое валяние, техника шерстяной акварели, валяние в стиральной машине, уникальная техника валяния ногами

Особое место в программе занимает театральная студия «Путешествие в Лукоморье». Она стала эффективной площадкой для творческой самореализации проживающих.

Инновационной практикой является «Кукольный театр одного актёра»: участники выступают в роли исполнителя мини-спектакля, раскрывая свои артистические способности и обретая уверенность в себе. Дополняет театральное направление швейная мастерская по пошиву театральных и карнавальных костюмов, где проживающие осваивают навыки моделирования, кроя и декоративной отделки.

Упорство и творческий подход участников приносят свои плоды: они регулярно становятся призёрами конкурсов различного уровня. Опыт реализации программы «Мастерская идей» подтверждает эффективность интеграции декоративно-прикладного творчества, театральной деятельности в систему дневной занятости стационарного учреждения.

ТРУДОТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ И ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

В пожилом возрасте и при наличии ограничений по здоровью сохранение активности и вовлечённости в жизнь становится важнейшей задачей. Одним из наиболее эффективных методов реабилитации является трудотерапия. В рамках комплексных программ ухода занятия по трудотерапии, включающие изготовление поделок, пластилинографию и другие виды ручного труда, помогают не только восстановить утраченные функции, но и вернуть человеку радость созидания.

Трудотерапия — это целенаправленный метод восстановления нарушенных функций организма через выполнение различной работы, результатом которой становится создание полезного продукта. В основе этого подхода лежит систематическая тренировка бытовых и производственных движений. Это позволяет восстановить или компенсировать утраченные двигательные навыки, вернуть ловкость рук и уверенность в своих силах.

Занятия по трудотерапии дают комплексный эффект, затрагивая как физическое, так и психологическое состояние человека:

Стимуляция работы мозга

манипуляции с мелкими деталями, лепка из пластилина или работа с бумагой стимулируют нейронные связи, тренируют память, внимание и пространственное мышление.

Снижение тревожности

творческий процесс обладает мощным терапевтическим эффектом. Во время занятий вырабатываются эндорфины — так называемые «гормоны радости». Это помогает снять психоэмоциональное напряжение, побороть апатию и депрессивные состояния

Повышение самооценки

творчество пробуждает жажду деятельности, даёт вдохновение и желание жить полной жизнью. Человек видит конкретный результат своего труда, что значительно укрепляет веру в собственные возможности

Преодоление одиночества

под влиянием совместной деятельности появляется чувство общности, нужности и значимости. Обсуждение творческих идей и результатов работы помогает наладить социальные контакты и избавиться от чувства изоляции

Таким образом, трудотерапия выходит далеко за рамки простой реабилитации. Это инструмент, который помогает пожилым людям и инвалидам не просто восстановить физические навыки, но и обрести новый смысл жизни, почувствовать себя востребованными членами общества и сохранить творческую искру на долгие годы.

8 (3466) 46-14-20

https://nvpku86.gosuslugi.ru/

pansion@otrada.ru

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра