|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Автономная некоммерческая организация социального обслуживания населения «Радуга Добра»** | | | |
| **Наименование структурного подразделения:** | Отделение социального обслуживания на дому | | |
| **Название документа:** | Стандарт операционной процедуры  Занятия с клиентами, находящимися на постельном режиме или передвигающимися по жилому помещению с посторонней помощью, по освоению и выполнению посильных физических упражнений | | |
| **Утвержден:** |  | | |
| **Дата утверждения:** |  | | |
| **Разработчик:** | Должность | ФИО | подпись |
| Заведующий ОСОд № 2 | Лебедева О.Н. |  |
|  |  |  |
| **Согласовано:** |  |  |  |
|  |  |  |
| **Дата согласования:** |  |  |  |
| **Ответственный за исполнение:** | Социальный работник |  |  |
| **Дата введения  в действие:** |  |  |  |

**Нижний Тагил**

**2022**

**Стандарт операционной процедуры**

**Название процедуры:** Занятия с клиентами, находящимися на постельном режиме или передвигающимися по жилому помещению с посторонней помощью, по освоению и выполнению посильных физических упражнений.

1. **Цель: У**лучшение состояния здоровья, восстановление социальных функций, адаптация новым условиям жизнедеятельности через активизацию деятельности опорно-двигательного аппарата, благоприятное воздействие на психику, эмоциональную и интеллектуальную сферы.
2. **Область применения:** организации, отделения, предоставляющие данную социальную услугу в форме социального обслуживания на дому ПСУ, находящимся на постельном режиме или передвигающимися по жилому помещению с посторонней помощью.
3. **Ответственность:** Социальный работник**,** заведующий отделением социального обслуживания на дому.
4. **Общие сведения:**

В пожилом возрасте особенно важно при помощи посильных физических упражнений улучшать работу высших отделов нервной системы, бороться с возрастной атрофией и ослаблением мало работающих в обычных условиях мышц, помогать движению крови и лимфы, улучшать дыхание и обмен веществ.

Известно, что малоподвижный образ жизни увеличивает вероятность развития различных недугов. Пожилой человек, страдающий массой недугов, зачастую просто обречен на малоподвижный образ жизни. Особенно тяжело "узникам комнаты" и людям, полностью прикованным к постели. Отсутствие активных движений у таких больных является причиной развития множества самостоятельных осложнений, ухудшающих течение основного заболевания и часто дополнительно приводящих к инвалидности или даже смерти больного. Достаточно сказать, что пролежни у лежачего больного могут привести сначала к развитию нарастающего тромбоза и сепсиса (заражения крови), а в последующем - к фатальным последствиям. В связи с этим необходимо вне зависимости от тяжести основного заболевания разработать с лечащим врачом комплекс посильных физических упражнений для ПСУ и неуклонно его исполнять. Социальному работнику необходимо помнить, что в обычной жизни каждый человек совершает множество движений: встает, садится, тянется, сжимает руки, ходит, наклоняется, поворачивает голову и т. д. Все эти движения важны для нормальной жизнедеятельности организма, стимулируют его нормальное функционирование.

Физиологическое воздействие на организм физических упражнений невозможно переоценить, их не заменит ни одно лекарство. Поэтому людям преклонного возраста, мало двигающимся, всегда рекомендуется выполнять посильные физические упражнения. Именно в этом возрасте упражнения имеют большое значение для укрепления здоровья и помогают увеличить продолжительность активной жизни.

Физические упражнения для ПСУ, находящихся на постельном режиме отличаются от упражнений для передвигающихся по жилому помещению с посторонней помощью.

1. **Оснащение:**

Тренажеры: «Сгибание и разгибание пальцев рук», «Спираль-вертикаль», «Винтовое вращение», тренажер пневматический для разработки пальцев рук, велотренажер с электродвигателем, ручной эспандер.

1. **Основная часть процедуры:**

Основные принципы по выполнению физических упражнений для пожилого человека заключаются в следующем: можно делать только те упражнения, против которых не возражает лечащий врач; ПСУ должен иметь выраженное желание делать упражнения или, по крайней мере, не возражать против этого.

Перед началом физических упражнений ПСУ надо рассказать и показать, какие упражнения будут делаться. Нагрузка должна определяться врачом и быть равномерной, постоянной, постепенно нарастающей от самой незначительной до не превышающей возможностей пожилого человека. Упражнения не должны восприниматься ПСУ как насилие над его личностью, не должны вызывать резкую боль.

Надо внимательно следить за тем, как ПСУ реагирует на те, или иные упражнения. Следует прекратить упражнения, если видно, что он устал, плохо себя чувствует, не хочет продолжать упражнения.

Упражнения могут быть либо активными (они производятся самостоятельно), либо пассивными (упражнения за ПСУ выполняет социальный работник).

Общий комплекс посильных физических упражнений для лежачих ПСУ занимает 10-20 минут.

Все упражнения следует выполнять в спокойном, подходящем темпе, избегая резких движений. При выполнении упражнений лежа под голову рекомендуется положить подушку для того, чтобы предотвратить прилив крови к голове. Очень важно также произвольное, ритмичное дыхание. Выдох может быть глубже, но без напряжения.

Если упражнение кажется трудным, лучше не выполнять его на первых порах. Количество повторов зависит от самочувствия и физических возможностей. Начинать следует с 3-4 раз, число повторов увеличивать в зависимости от возможностей ПСУ. Упражнения, выполняемые в обе стороны, следует повторять в одну и другую сторону одинаковое количество раз.

Самое подходящее время для упражнений - утреннее, на голодный желудок, в хорошо проветренном помещении.

Для ПСУ, находящихся на постельном режиме рекомендуется пассивная гимнастика. Гимнастику проводят без работы мышц самого человека, используя постороннюю силу. Такие упражнения необходимы, поскольку благотворно влияют на ключевые процессы жизнедеятельности организма ПСУ:

* Положительно воздействуют, в том числе за счет активизации кровообращения, на функционирование сердца и сосудов;
* Служат профилактикой застойной пневмонии, поскольку способствуют легочной вентиляции;
* Активизируют ЦНС, механически воздействуя на периферические нервные окончания;
* Нормализуют работу кишечника, предотвращая появление запоров;
* Способствуют борьбе с пролежнями.

Пассивная гимнастика для лежачих ПСУ схожа с массажем.

Выполнение любых упражнений предполагает контроль квалифицированного медицинского работника. Если не соблюдать рекомендации, ошибки в действиях могут привести к осложнениям заболевания и другим негативным последствиям. Чтобы влияние на организм было исключительно благотворным, необходимо соблюдать следующие правила:

* упражнения должны быть несложными, но при этом способствовать проработке как можно большему количеству мышц;
* лежачему нужно продемонстрировать правильную технику выполнения, чтобы он смог ее верно повторить;
* выполняя задания, нельзя допускать перенапряжение мышц грудной клетки;
* все упражнения делаются плавно, в медленном темпе.

Упражнения для лежачих получателей социальных услуг не должны длиться излишне долго, иначе глубокое дыхание может вызвать головокружение, а также ухудшить состояние.

Если получатель социальных услуг устал, или его самочувствие стало хуже, упражнения необходимо прекратить.

**Периодичность**:

Проведение занятия, направленного на освоение и выполнение клиентом посильных физических упражнений, совершенствование техники их исполнения до 5 раз в неделю.

**Особые указания:**

Выполнение любых упражнений предполагает контроль квалифицированного медицинского работника.

До и после выполнения упражнений обязательно проводится замер пульса и АД.

Физические упражнения для получателей социальных услуг обычно включают в себя:

* комплекс для мышц шеи и головы (повороты и наклоны шеи, вращения);
* упражнения на укрепление мускулатуры плечевого пояса и рук (махи, вращения);
* умеренную нагрузку на позвоночник (наклоны вперед, назад и в стороны);
* упражнения на суставы и мышцы ног (ходьба на месте, невысокие взмахи).

Посильные физические упражнения для ПСУ позволят не только предотвратить обострение хронических заболеваний, но и зарядят человека положительной энергией, а также позитивом на весь день.

1. **Область и способы проверки:** Областью проверки является процесс оказания услуги и результат услуги – удовлетворенность получателя социальных услуг, улучшение общего самочувствия.

**Нормативные ссылки**

Федеральный закон от 28 декабря 2013 г. № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»;

Постановление Правительства Свердловской области от 18 декабря 2014 г. № 1149-ПП «Об утверждении порядка предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг в Свердловской области и признании утратившими силу отдельных постановлений Правительства Свердловской области»;

Стандарты социальных услуг Свердловской области, утв. приказом Министерством социальной политики Свердловской области от 11.08.2015 № 482 «Об утверждении стандартов социальных услуг в новой редакции» (с внесёнными изменениями).

**Приложение**

**Методические рекомендации**

* Карсаевская Т.В. Социальная и биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека. – М. – 2007.
* Юдахаева Л.В. Лечебная физическая культура в пожилом и старческом возрасте при состояниях ремиссий. // Практика медицины. – 2013.
* Розенберг М. За 60, а все в порядке. – Физкультура и спорт – 1981.