

План
организационных мероприятий «Рука Помощи »

№ п/п	Наименование мероприятий	Дата проведения	Кол-во участников	Ответственный
1	2	3	6	5
1.	«Гимнастика» для людей пожилого возраста с участием медицинского колледжа.	7.04.2022г 8.04.2022	12 10	Специалист по социальной работе Петик Ю.И.

Систематическая гимнастика, проводимая по специальной методике для пожилых людей, благотворно влияет на сердце, кровеносные сосуды и нервную систему, улучшает обмен веществ, снижает вес у тех, кто склонен к тучности, исправляет осанку и походку, создает бодрое настроение и повышает трудоспособность.



В пожилом возрасте особенно важно при помощи гимнастики 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 физических упражнений для больного и неуклонно его исполнять. Это позволит больному очень долго полноценно использовать сохраненное гимнастикой тело. Тем, кто ухаживает за пожилыми пациентами, 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.

Гимнастика оказывает тонизирующее влияние на нервную систему; улучшает процессы обмена веществ; стимулирует функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; поддерживает полноценность двигательных навыков и умений. Кроме этого с помощью гимнастики осуществляется профилактика тугоподвижности и неподвижности суставов; остеопороза; мышечных атрофий; застойных явлений и инфекционно-воспалительных процессов в легких; запоров и венозных тромбов. Физические упражнения оказывают целительное воздействие на весь организм: стимулируют иммунитет человека, способствуют процессам заживления ран, срастанию переломов, препятствуют потере памяти, способствуют сохранению с возрастом ясности ума, помогают справиться с симптомами депрессии, препятствуют развитию умственной деградации, помогают преодолеть стресс и тревожность, препятствуют развитию депрессии, улучшают слух и т. д.

