

Утверждено приказом
АУ ТО «КЦСОН Тюменского района»
№ _____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о технологии «Школа активного долголетия»

1. Общие положения

1.1. Положение о технологии «Школа активного долголетия» Автономного учреждения Тюменской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Тюменского района» (далее - Положение) разработано в соответствии со стратегией Всемирной Организации Здравоохранения «Здоровье для всех», приоритетным национальным проектом «Здоровье», поручением Президента Российской Федерации от 27.11.2010 № Пр-3464 ГС (п.2, п.4) по итогам заседания президиума Государственного совета Российской Федерации, поручением Правительства Российской Федерации от 06.12.2010 № АЖ-П12-8307 (п.20), разработано на основании распоряжения Правительства Российской Федерации от 05.02.2016 N 164-р "Об утверждении Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года", распоряжения Правительства Тюменской области от 31.08.2019 N 1072-рп "Об утверждении региональной программы Тюменской области "Повышение качества жизни пожилых людей в Тюменской области "Старшее поколение" до 2020 года и на плановый период до 2023 года", распоряжением Департамента социальной защиты населения Тюменской области от 31.12.2019 г. № 54-р «Об утверждении Порядка предоставления услуг по формированию у граждан старшего поколения функциональной грамотности» с изменениями от 30.07.2020 г. № 51-р.

1.2. Настоящее Положение регулирует работу технологии «Школа активного долголетия» на территории Тюменского района, осуществляемую на базе Автономного Учреждения Тюменской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Тюменского района» (далее – Учреждение) при непосредственном участии сотрудников Учреждения в рамках Стандарта активного долголетия.

1.3. К технологии «Школа активного долголетия» относятся различные формы занятий: теоретические, практические, комбинированные, проводимые в целях обучения граждан пожилого возраста принципам, методам и формам активного долголетия.

1.4. В технологии «Школа активного долголетия» могут принимать участие:

- граждане, которым в соответствии с законодательством Российской Федерации назначена страховая пенсия по старости;
- граждане, которые в соответствии с законодательством Российской Федерации имеют статус "граждане предпенсионного возраста" (в течение пяти лет до наступления возраста, дающего право на страховую пенсию по старости, в том числе назначаемую досрочно).

1.5. Участие в технологии «Школа активного долголетия» основывается на принципах добровольности, равноправия и гласности.

1.6. Источником финансирования мероприятий являются средства, полученные в рамках государственного задания от внебюджетной деятельности

Учреждения, целевые благотворительные средства и добровольные пожертвования спонсоров, в том числе участников технологии, не запрещенные Законом.

1.7. Технология «Школа активного долголетия» осуществляется в рамках предоставления услуг по формированию у граждан старшего поколения функциональной грамотности.

1.8. Специалисты Учреждения осуществляют координацию технологии «Школа активного долголетия» и оказывают организационно-методическую и практическую помощь.

II. Основные цели и задачи технологии «Школа активного долголетия».

2.1. Целью технологии «Школа активного долголетия» является улучшение демографической ситуации, укрепления здоровья населения, улучшения качества жизни, повышения грамотности в вопросах здорового образа жизни и профилактики заболеваний, в целях развития межведомственного взаимодействия по улучшению общественного здоровья.

2.2. Программа ориентирована на решение следующих **задач**:

- формирование культуры и принципов активного долголетия у граждан;
- обучение граждан практическим навыкам и методам укрепления и сохранения здоровья, снижению негативных последствий гиподинамии;
- ознакомление с принципами, потребностями и особенностями питания и двигательным режимом в пожилом и старческом возрасте, физиологическими и психологическими особенностями гериатрических изменений;
- создание и поддержание мотивации на активное, позитивное долголетие;
- обучение граждан практическим навыкам и методам самопомощи;
- использование правильно подобранных технических средств реабилитации;
- формирование новой среды общения, выявление нереализованного потенциала и вовлечение в общественно-полезные формы занятости;
- активизация участия пожилых людей в жизни общества через творческую самореализацию личности;
- информирование граждан по правовым, медицинским, социальным и другим вопросам;
- формированию у граждан старшего поколения функциональной грамотности (получение знаний правовой, предпринимательской (самообеспечение) сферы, в сфере жилищно-коммунального хозяйства и других сферах);
- повышение информированности и защита потребительских прав пожилых граждан и людей с ограниченными физическими возможностями;
- укрепление гражданской инициативы среди граждан старшего поколения.

III. Основные направления технологии «Школа активного долголетия».

3.1. Активное долголетие складывается из трех базовых компонентов: крепкое здоровье, правильное питание, душевное равновесие. В соответствии с этим технология представлена следующими направлениями:

- ***Секреты активного долголетия.***

Изучаемые вопросы:

- Достижение активного долголетия. Привычки и стереотипы поведения. Принципы активного долголетия. Профилактика преждевременного старения.
- Общие понятия о здоровье. Определение здоровья. Физическое и духовное здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.

- Факторы, влияющие на здоровье. Образ жизни. Биологические факторы. Состояние окружающей среды. Объем и качество медицинской помощи.

- Вредные привычки и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Влияние пассивного курения на здоровье.

- Формирование личной мотивации на долгожительство, чувства ответственности за собственное здоровье. Анализ собственного отношения к здоровью, привычек, поведения. Формулировка мотивации. Выработка стратегии здоровьесберегающего поведения.

Рекомендации по ведению здорового образа жизни лиц пожилого возраста. Сохранение и поддержание жизненного потенциала, укрепление физического здоровья. Регулярное медицинское обследование. Занятия утренней гимнастикой. Организация рационального питания. Реализация желаний, возможностей, умений. Организация досуга.

• **Сохранение здоровья в преклонном возрасте.**

Исучаемые вопросы:

- Возрастные анатомо-физиологические особенности органов и систем органов, связанные с процессом старения. Нормальные возрастные изменения. Патологические возрастные изменения.

- Укрепление здоровья. Позитивные утверждения и позитивный настрой. Регулярная интеллектуальная и физическая нагрузка. Соблюдение гигиены труда и отдыха. Соблюдение суточных ритмов. Здоровый сон. Соблюдение правил личной гигиены. Отказ от вредных привычек. Чрезмерное употребление лекарственных препаратов. Активный отдых. Закаливание.

- Оказание первой медицинской помощи. Общие правила первой помощи.

- Формирование аптечки пожилого человека. Как сформировать домашнюю аптечку. Соблюдение сроков годности лекарственных препаратов. Состав стандартной домашней аптечки. Аптечка при наличии заболеваний. Женский вариант аптечки. Особенности комплектации аптечки для пожилых людей. Вспомогательные средства.

• **Физическая активность пожилых людей.**

Исучаемые вопросы:

- Двигательная активность и лечебная физкультура для людей пожилого возраста. Двигательная активность как стимулятор продления жизни. Влияние лечебной физической культуры на людей пожилого возраста. Особенности занятий физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста. Организация занятий физической культурой в домашних условиях. Выполнение комплекса физических упражнений для повышения и поддержания активной жизнедеятельности в пожилом возрасте.

- Комплексные дыхательные упражнения. Установление правильного дыхания. Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни.

- Приемы и техника самомассажа.

• **Эффективные методы профилактики заболеваний с учетом возрастных особенностей.**

Исучаемые вопросы:

- Профилактика развития когнитивных расстройств. Ухудшение познавательных функций (внимание, память, мышление) в пожилом возрасте. Коррекция факторов риска когнитивных нарушений. Профилактические мероприятия по поддержанию когнитивных функций. Тренировка памяти. Медикаментозная

терапия. Социальная активность.

- Профилактика заболеваний органов движения. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика артрита, артроза, остеопороза, остеохондроза. Профилактика болезней позвоночника. Лечебные упражнения при заболеваниях позвоночника. Гигиена повседневных движений. Как правильно двигаться, спать, лежать, сидеть.

- ***Функциональная грамотность пожилого человека. Повышение уровня социальной компетентности.***

Изучаемые вопросы:

- Юридическая консультация. Защита прав пожилых людей. Оформление пожизненной ренты. Распоряжение имуществом: завещание, дарение. Страхование жизни и здоровья. Страхование имущества.

- Пенсионное законодательство. Индексация пенсий. Перерасчет пенсии. Выплата и доставка пенсий, приостановление и возобновление выплаты пенсий. Удержания из пенсий.

- Направления социальной политики в отношении пожилых людей. Социальная защита, социальная помощь и социальное обслуживание. Федеральный Закон «О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов». Система социального обслуживания граждан пожилого возраста. Формы социального обслуживания. Условия оказания социальных услуг. Объем и порядок оказания социальных услуг. Права граждан при социальном обслуживании. Межведомственная программа «Старшее поколение».

- Меры социальной поддержки граждан пожилого возраста. Набор социальных услуг. Порядок отказа от социальных услуг. Денежный эквивалент социальных услуг. Выплаты федеральным льготникам. Ежемесячная денежная выплата. Дополнительное ежемесячное материальное обеспечение. Социальная доплата до уровня прожиточного минимума пенсионера. Предоставление адресной социальной помощи по выходу на самообеспечение. Другие социальные выплаты.

- ***Технические средства реабилитации.***

Изучаемые вопросы:

- Основные правила подбора и пользования техническими средствами реабилитации для восстановления способности к передвижению. Индивидуальность подбора технических средств реабилитации с учетом социальных критериев человека с ограниченными возможностями здоровья. Правила безопасности и ухода.

- ***Эмоциональное и психологическое здоровье.***

Изучаемые вопросы:

- Комплексная антистрессовая программа. Причины появления стресса. Синдром хронической усталости. Механизмы борьбы со стрессом. Антистрессовые механизмы. Правила поведения для снятия стресса. Устранение психического перенапряжения. Этапы антистрессовой программы. Освобождение от страхов, переживаний и тревог. Упражнения, позволяющие достигнуть эмоционального баланса и равновесия. Предупреждение эмоционального выгорания. Раскрытие внутренних ресурсов.

- Первая помощь в стрессовой ситуации. Признаки стресса. Способы снятия напряжения. Глубокое дыхание с задержкой на выдохе. Диссоциация от стресса. Остановка потока негативных мыслей. Управление мыслями через тело. Позитивная переоценка. Профилактика стресса. Использование защитных механизмов.

- Оказание квалифицированной психологической помощи. Консультация психолога. Телефон доверия. Телефон общения.

- Способы саморегуляции психоэмоционального состояния. Аутогенная тренировка. Естественные способы регуляции: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и другое. Наиболее доступные способы саморегуляции. Самопомощь в стрессовой ситуации. Расслабление мимической мускулатуры. Методика выполнения дыхательных упражнений. Визуализация. Самопрограммирование.

- **Питание людей пожилого возраста**

- Исучаемые вопросы:**

- Особенности питания лиц пожилого возраста. Геродиететика (наука о питании людей пожилого и старческого возраста). Основные принципы построения питания лиц пожилого и старческого возрастов. Энергетическая сбалансированность рационов питания. Антиатеросклеротическая направленность пищевых рационов. Рекомендуемое потребление энергии, белков, жиров и углеводов для лиц пожилого возраста. Какие продукты предпочтительнее для людей пожилого и старшего возраста.

- Рациональное питание здорового человека. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам. Краткая характеристика основных продуктов питания. Молоко и молочные продукты. Овощи, фрукты, ягоды, зелень. Жиры, масла и яйца. Мясо, птица, рыба. Хлеб, крупы, сахар. Калорийность пищи. Рекомендации по питанию в пожилом возрасте. Пищевые вещества, обладающие геропротекторными (задерживающими старение) свойствами. Антиоксиданты. Примерное меню пожилого человека.

- Витамины. Значение употребления витаминов в пожилом возрасте. Развитие гиповитаминоза у пожилых людей. Особенности применения биологически активных добавок для лиц пожилого возраста. Применение витаминно-минеральных комплексов.

- Принципы диетического питания при различных заболеваниях. Организация диетического питания. Продукты диетического питания и их назначение. Специфика лечебного питания. Количество приемов пищи. Диетическое питание при гастрите, колите, холецистите, язвенной болезни желудка.

- **Природные источники здоровья.**

- Исучаемые вопросы:**

- Роль воды в оздоровлении человека. Физиолого-гигиеническое значение воды. Регуляция кислотно-щелочного равновесия. Водно-солевой обмен. Выделительные функции организма. Температурная регуляция организма. Какую воду лучше всего употреблять. Водопроводная вода. Вода, прошедшая фильтрацию. Артезианская вода. Минеральная вода. Талая вода. Польза структурированной воды. Получение структурированной воды в домашних условиях.

- Влияние трав на организм человека. Фитотерапия. Преимущества фитотерапии. Лекарственные растения. Правила сбора, сушки и хранения растений. Фитобочка. Процедура фитобочки. Эффект, показания и применение. Фитокотейли. Виды фитокотейлей. Общая схема приема фитокотейлей.

- Знакомство с радугой чая. Классификация чая. Зелёные, белые, желтые, сине-зелёные, красные и черные чаи. Свойства типов чая. Чай и музыкотерапия. Чайно-музыкальная церемония.

- Основы садоводства и огородничества. Сад своими руками. Как правильно обустроить свой участок. Обрезка кустарников. Обрезка плодовых деревьев. Способы прививки плодовых деревьев. Окулировка плодовых деревьев. Подкормка деревьев. Выращивание овощей. Выращивание садовых цветов. Уход за растениями. Повышение урожайности овощных и плодовых культур. Использование компоста и зеленых удобрений. Применение химических удобрений. Эффективные

средства борьбы с вредителями и болезнями растений. Возвращение плодородия истощенным почвам.

IV. Организация деятельности технологии «Школа активного долголетия».

4.1. Специалисты Учреждения организуют и проводят занятия на базе Учреждения и (или) при непосредственном участии в проведении занятий сотрудников Учреждения на базе других организаций в рамках реализации технологии «Школа активного долголетия».

4.2. Продолжительность одного занятия: не более 3 часов с перерывами через 60-90 минут.

4.2.1. Обучение осуществляется по принципу объединения теоретического материала с практическим (комбинированные занятия).

4.2.2. Теоретические знания целесообразно подкреплять раздачей информационных материалов, брошюр, памяток.

4.2.3. Практические занятия рекомендуется проводить в виде ситуационных задач, ролевых игр, с использованием наглядно-образных примеров, обсуждений, презентационных показов (в т.ч. просмотров видеороликов, видеофильмов, фото).

4.3 Занятия школы должны проводить специалисты, компетентные в заявленных темах занятий, т.е. лица, имеющие соответствующее образование и опыт, владеющие соответствующими методиками и технологиями, обладающие необходимыми знаниями.

4.4. Мероприятия осуществляются в соответствии с потребностью граждан (многократное предоставление гражданину услуги по технологии) как очно (через непосредственное личное присутствие гражданина), так и в дистанционном формате (мероприятия, организованные с помощью современных возможностей телекоммуникационных технологий при наличии технической возможности у Учреждения и гражданина).

4.5. Руководитель структурного подразделения Учреждения организует работу специалистов и осуществляет контроль за их деятельностью, в соответствии с функциональными обязанностями и план-графиком проведения занятий.

V. Порядок предоставления услуг по технологии «Школа активного долголетия».

5.1. Для получения услуг по технологии «Школа активного долголетия» граждане обращаются в организацию социального обслуживания с заявлением об участии в технологии по форме согласно Приложению N 1 к настоящему Положению. При приеме заявления гражданина сотрудник структурного подразделения Учреждения:

а) проверяет правильность оформления заявления;

б) проверяет наличие сведений о заявителе в Единой информационной системе социальной защиты населения Тюменской области.

При отсутствии сведений о гражданине в Единой информационной системе социальной защиты населения Тюменской области, гражданин представляет документ, удостоверяющий личность. После сверки данных в документе с данными, указанными в заявлении об участии в технологии, документ подлежит возврату гражданину.

5.2. Основанием для отказа в предоставлении услуг по технологии «Школа активного долголетия» является несоответствие заявителя условиям, указанным в пункте 1.4 настоящего Положения.

5.3. Подтверждением предоставления услуг по технологии «Школа активного долголетия» являются документы:

а) заявление гражданина об участии в технологии. При участии в занятиях в дистанционном формате допускается предоставление заявления в электронном виде (скан-копия, фото);

б) положение о проекте (технологии), в рамках которого проведено занятие;

в) план-график проведения занятий в рамках технологии, утвержденный руководителем Учреждения, в рамках которого проведено занятие (Приложение N 2);

г) реестр предоставления услуг по формированию у граждан старшего поколения функциональной грамотности в рамках проведенного занятия технологии (Приложение N 3);

д) при проведении занятий в дистанционном формате - копии снимков экрана (скриншоты) страниц занятий, на которых отображены данные об участниках занятий, или копии снимков экрана (скриншоты) страниц, на которых отражено количество участников, соответствующее реестру предоставления услуг по формированию у граждан старшего поколения функциональной грамотности.

5.4. Оригиналы документов, указанных в пункте 5.3 настоящего Положения, хранятся в пакете документов по организации технологии. В случае если заявление подано на участие в двух и более проектах или технологиях, допускается хранение заверенной копии заявления с указанием в документах по какому проекту (технологии) хранится оригинал заявления.

5.5. Реестр предоставления услуг по формированию у граждан старшего поколения функциональной грамотности в рамках проведенного занятия технологии заполняется сотрудником структурного подразделения Учреждения, непосредственно участвующим в оказании услуг, в день оказания услуги.

5.5.1. В реестре указываются:

а) дата проведения занятия, в рамках которого оказывается услуга;

б) наименование организации социального обслуживания, данные специалиста, оказывающего услугу, и получателей услуг;

в) тема занятия и наименование проекта (технологии), в рамках которого проводится занятие.

Реестр заполняется в письменном либо в электронном виде с последующим распечатыванием и внесением подписей.

5.5.2. При составлении реестра в письменном виде сотрудник структурного подразделения Учреждения соблюдает следующие требования:

а) заполняет реестр разборчивым почерком, без подчисток, приписок, исправлений, зачеркнутых слов. В случае обнаружения ошибки исправления вносятся путем зачеркивания неправильного текста одной чертой и написания нового текста над зачеркнутым. Исправление подтверждается подписью лица, внесшего исправление, с указанием даты исправления;

б) запись об оказанных услугах фиксирует в день предоставления услуг гражданам, внесенные данные заверяются собственноручными подписями граждан и специалиста, оказавшего услуги.

5.6. Подготовка отчета о предоставлении услуги по технологии «Школа активного долголетия» в рамках исполнения государственного (муниципального) задания осуществляется на основании реестров предоставления услуг по формированию у граждан старшего поколения функциональной грамотности.

В АУ ТО «КЦСОН Тюменского района»

(Ф.И.О. заявителя полностью)

дата рождения)

адрес проживания

контактный

телефон

Заявление об участии в проекте (технологии)

(наименование проекта (технологии))

Прошу зачислить меня _____

В соответствии со [статьей 9](#) Федерального закона от 27.07.2006 N 152-ФЗ
"О персональных данных" даю свое согласие АУ ТО «КЦСОН Тюменского района _____,
(наименование организации)

на автоматизированную, а также без использования средств автоматизации обработку и использование (сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение, обезличивание, блокировку и уничтожение, обработку персональных данных посредством запросов информации и необходимых документов, передачи персональных данных в иные организации) моих персональных данных: фамилии, имени, отчества, данных о поле, дате рождения, телефоне, разрешение на фото- и видеосъемку с возможностью размещения на интернет-ресурсах с целью предоставления услуг по формированию у граждан старшего поколения функциональной грамотности.

Настоящее согласие на обработку персональных данных вступает в силу с момента его подписания и действует бессрочно.

Настоящее согласие в полном объеме или части может быть отозвано мной в письменной форме на основании заявления, поданного на имя руководителя АУ ТО «КЦСОН Тюменского района _____
(наименование организации)

Я подтверждаю, что, давая такое согласие, я действую по собственной воле и в своих интересах.

подпись

расшифровка подписи, Ф.И.О.

"__" _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Автономное учреждение Тюменской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Тюменского района»

_____ Н.С. Нестерова

Наименование МО

План-график проведения занятий на ____ квартал
в рамках _____
(указывается наименование проекта (технологии))

Дата проведения занятия	Тема занятия	Ответственный исполнитель (ФИО, должность)	Место проведения (наименование организации, адрес/дистанционный формат)

СОГЛАСОВАНО

_____ указываются данные руководителей организаций, на базе которых проводятся занятия (в случае привлечения для проведения занятий иных организаций)

АУ ТО «Комплексный центр социального обслуживания населения Тюменского района»

" _____ " _____ 20 ____ г.
(дата занятия)

Реестр предоставления услуг по формированию у граждан старшего поколения функциональной грамотности

в рамках занятия на тему _____
(указывается тема занятия)

проекта (технологии) _____,
(указывается наименование проекта (технологии))

проведенного в _____ формате
(указывается очном/дистанционном)

Услуга по формированию у граждан старшего поколения функциональной грамотности предоставлена _____

(Ф.И.О., должность специалиста, предоставляющего услугу)

следующим гражданам:

ФИО	Дата рождения	Подпись гражданина о получении услуги (заполняется при очном проведении занятий)
Всего граждан, получивших услугу	_____ чел.	

Подпись специалиста, предоставившего услугу _____ / _____
(подпись) (инициалы, фамилия)