

График занятий «Школы реабилитации и ухода»

Программа 1: обучения **членов семей инвалидов** навыкам ухода, реабилитационным навыкам, подбору и пользованию техническими средствами реабилитации

Реализация на базе АУ СОН ТО «Областной центр реабилитации инвалидов» по адресу г. Тюмень, ул. Уральская, 60/1

№ п/п	Тема	Время проведения
<i>29 сентября 2021 года (среда)</i>		
1.	Как организовать санитарно-гигиеническое пространство в домашней среде. Вопросы инфекционной безопасности и современные риски новой коронавирусной инфекции. Гигиенические процедуры	16.00-17.30 (2 ак.ч.)
2.	Массаж, показания и основные противопоказания. Как правильно организовать и применять методику в домашних условиях	17.30-19.00 (2 ак.ч.)
<i>30 сентября 2021 года (четверг)</i>		
3.	Применение комплексов упражнений при различных отклонениях в здоровье у взрослых.	16.00-17.30 (2 ак.ч.)
4.	Комплексы упражнений, применяемые у больных в тяжелом состоянии, в том числе «лежачих» пациентов	17.30-19.00 (2 ак.ч.)
<i>1 октября 2021 года (пятница)</i>		
5.	Использование специализированных кухонных приборов при приеме пищи. Позиционирование при кормлении	17.00-18.30 (2 ак.ч.)
6.	Формирование навыков использования тростей, костылей, ходунков	18.30 (1 ак.ч.)
<i>2 октября 2021 года (суббота)</i>		
7.	Формирование навыка использования вспомогательных приспособлений для ванной комнаты: сидение для ванной; поручни; стульях; противоскользящий коврик	10.00-11.30 (2 ак.ч.)
8.	Возможности применения многофункциональной кровати для тяжелобольных граждан	
9.	Формирование навыков использования вспомогательных устройств и средств для ухода за инвалидами: столик надкроватьный, столик прикроватьный правила применения	11.30-12.30 (1 ак.ч.)

10.	Оборудование ванной и туалета. Оборудование спальни и гостиной Технология умный дом	12.30-14.00 (2 ак.ч.)
11.	Оборудование кухни. Оборудование кухонного блока. Технология умный дом	
12.	Инвалид в семье: 15 ошибок, которые совершают близкие	14.00-15.30 (2 ак.ч.)
4 октября 2021 года (понедельник)		
13.	Симптомы и признаки сердечно-сосудистых неотложных состояний. Тактика первой помощи в домашних условиях.	16.30 (1 ак.ч.)
14.	Здоровьесбережение и активное долголетие. Гериатрические гиганты. Современные профилактические технологии. Информационные ресурсы по вопросам сохранения и укрепления здоровья населения. Профилактика падений и переломов.	17.15 (1 ак.ч.)
5 октября 2021 года (вторник)		
15.	Как избежать выгорания при уходе за тяжелобольными родственниками. 7 основных шагов	17.00 (1 ак.ч.)
16.	Формирование навыка подбора и использования кресло-коляски	18.00 (1 ак.ч.)
6 октября 2021 года (среда)		
17.	Когнитивные расстройства: как вовремя распознать и помочь близкому человеку	17.00 (1 ак.ч.)
18.	Социокультурная реабилитация в онлайн формате. Преимущества и новые возможности.	18.00 (1 ак.ч.)
7 октября 2021 года (четверг)		
19.	Организация здорового питания. Основные аспекты покупки, хранения и приготовления пищи. Ознакомление с методиками расчета калорийности рациона и индивидуальными потребностями, «Чтением этикеток» и ведением Дневника питания, как профилактики избыточного веса и ожирения.	17.00 (1 ак.ч.)
20.	Принципы диетотерапии и особенности рациона питания при различных заболеваниях.	18.00 (1 ак.ч.)
8 октября 2021 года (пятница)		
21.	Особенности физической активности детей и применение комплексов упражнений	16.30 (2 ак.ч.)
22.	Режим питания и правильное пищевое поведение детей. Как составить сбалансированный рацион.	18.00 (1 ак.ч.)

9 октября 2021 года (суббота)

23.	Социальная занятость инвалидов. Право на труд и образование	10.00 (1 ак.ч.)
24.	Оборудование прилегающей территории в месте проживания (пребывания) инвалид, ребенка-инвалида. Оборудование внутри в месте проживания (пребывания) инвалида, ребенка-инвалида	11.00 (1 ак.ч.)
25.	5 стадий возвращения: советы психолога для родственников людей с инвалидностью	13.00 (1 ак.ч.)
20	Быть счастливым, трудный выбор родителей детей-инвалидов. Практические советы психолога	12.00 (1 ак.ч.)

13 октября 2021 года (среда)

26.	Формирование навыков общения с использованием средств альтернативной коммуникации	14.00-15.30 (2 ак.ч.)
27.	Секреты логопеда по запуску речи у детей-инвалидов	15.30-16.15 (1 ак.ч.)
28.	Главные правила общения с людьми, имеющими психические заболевания	16.30-18.00 (2 ак.ч.)

14 октября 2021 года (четверг)

27	Интеграционный консультант современный помощник и друг	16.00 (1 ак.ч.)
28	Эрготерапия – как современным метод и помощник в реабилитации на дому	17.00 (1 ак.ч.)

Тематически план

по программе обучения **инвалидов, детей-инвалидов** навыкам ухода, реабилитационным навыкам, подбору и пользованию техническими средствами реабилитации

№ п/п	Тема	Время проведения
<i>15 октября 2021 года (пятница)</i>		
1	Самомассаж, особенности организации и методика применения в домашних условиях при различных патологических состояниях	10.00 (2 ак.ч.)
2	Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата	12.00 (2 ак.ч.)
3	Особенности применения комплекса упражнений при патологиях сердечно-сосудистой системы	14.00 (2 ак.ч.)
4	Особенности применения комплекса упражнений при заболеваниях органов дыхания	16.00 (2 ак.ч.)
5	Эрготерапия – как современным метод и помощник в реабилитации на дому	17.00 (1 ак.ч.)
<i>16 октября 2021 года (суббота)</i>		
6	Оборудование ванной и туалета Оборудование спальни и гостиной Технология умный дом	10.00 (1 ак.ч.)
7	Оборудование кухни Оборудование кухонного блока. Технология умный дом	11.00 (1 ак.ч.)
8	Формирование навыков самообслуживания (одевание, раздевание, уход за вещами)	12.00-13.30 (2 ак.ч.)
9	Формирование навыков подбора и использования тростей, костылей, ходунков	13.30-15.00 (2 ак.ч.)
10	Формирование навыка подбора и использования кресло-коляски	15.00-16.30 (2 ак.ч.)
11	Интеграционный консультант современный помощник и друг	16.30 (1 ак.ч.)
<i>18 октября 2021 года (понедельник)</i>		
12	Преимущества и новые возможности интернет пространства для самореализации.	16.00 (1 ак.ч.)

13	Повышение самооценки. 10 правил формирования позитивного мышления.	17.00 (2 ак.ч.)
14	Восстановление навыка развития речи после инсульта, травм в домашних условиях. Советы логопеда	18.30 (1 ак.ч.)
19 октября 2021 года (вторник)		
15	Формирование навыка коммуникации посредством общения и совместной деятельности. Советы психолога.	16.00 (1 ак.ч.)
16	7 волшебных упражнений на развитие мелкой моторики, влияющих на развитие памяти, мышления. Формируем когнитивные навыки	17.00 (1 ак.ч.)
17	Как «принять» свою инвалидность и жить в гармонии и любви. Секреты психолога	18.00-19.30 (2 ак.ч.)
23 октября 2021 года (суббота)		
18	Организация пространства для приготовления и приема пищи. Использование специализированной посуды.	10.00 (2 ак.ч.)
19	Формирование навыка использования вспомогательных приспособлений для ванной комнаты: сидение для ванной; поручни; стулья; противоскользящий коврик	12.00-13.30 (2 ак.ч.)
20	Оборудование прилегающей территории в месте проживания (пребывания) инвалид, ребенка-инвалида Оборудование внутри в месте проживания (пребывания) инвалида, ребенка-инвалида	13.30 (1 ак.ч.)
21	Социальная занятость инвалидов. Право на труд и образование	14.30 (1 ак.ч.)
3 ноября 2021 года (среда)		
22	Как организовать санитарно-гигиеническое пространство в домашней среде. Вопросы инфекционной безопасности и современные риски новой коронавирусной инфекции. Гигиенические процедуры	10.00 (2 ак.ч.)
23	Симптомы и признаки сердечно-сосудистых неотложных состояний. Тактика первой помощи в домашних условиях.	11.30 (1 ак.ч.)
24	Организация здорового питания. Основные аспекты покупки, хранения и приготовления пищи. Ознакомление с методиками расчета калорийности рациона и индивидуальными потребностями, «Чтением этикеток» и ведением Дневника питания, как профилактики избыточного веса.	12.30 (1 ак.ч.)

25	Принципы диетотерапии и особенности рациона питания при различных заболеваниях	13.15 (1 ак.ч.)
26	Режим питания и правильное пищевое поведение детей. Как составить сбалансированный рацион. Примерное меню на месяц.	14.00 (1 ак.ч.)
27	Здоровьесбережение и активное долголетие. Гериатрические гиганты. Современные профилактические технологии. Информационные ресурсы по вопросам сохранения и укрепления здоровья населения. Профилактика падений и переломов.	17.15 (1 ак.ч.)
28	Молчун или говорун? Механизмы запуска речи, советы логопеда для занятий в домашних условиях	18.00 (1 ак.ч.)