

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБУ КЦСОН Жуковского района
 О.А. Ёлкина
 «09» января 2025г.



ПЛАН работы Школы ухода на I квартал 2025 года

№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственный	Срок проведения
Организационно – методическая работа			
1.	Комплектование групп слушателей Школы ухода	Специалист Школы ухода	По мере поступления заявлений
2.	Информирование родственников, совместно проживающих с гражданином пожилого возраста (инвалидом) и планирующих осуществление самостоятельного ухода за ним, о возможности обучения навыкам ухода в рамках «Школа ухода» через <ul style="list-style-type: none"> • учреждения здравоохранения • распространение информационных буклетов и памяток среди населения • публикацию статей в местных СМИ 	Специалист Школы ухода	январь февраль март
3.	Работа по самообразованию и повышению квалификации: <ul style="list-style-type: none"> • участие в методических встречах по различным вопросам формирования СДУ Благотворительного фонда «Старость в радость»; • работа в обучающих мероприятиях по вопросам ухода (семинары, вебинары, курсы повышения квалификации «Особенности организации работы школы ухода», организованные БФ «Старость в радость»); • изучение информационно-методических материалов, нормативных документов. 	Специалист Школы ухода	январь февраль март
4.	Ведение документации согласно	Специалист	Систематически

	утвержденной номенклатуре учреждения и обеспечение ведения отчетности.	Школы ухода	
5.	Актуализация информации о деятельности Школы ухода на официальном сайте ГБУ КЦСОН Жуковского района	Специалист Школы ухода	Раз в месяц
Образовательная деятельность в рамках Школы ухода			
5.	Обучение группы слушателей, осуществляющих уход за маломобильными гражданами после инсульта (в соответствии с Тематическим планом занятий «Школы ухода за маломобильными гражданами в домашних условиях» для слушателей, осуществляющих уход за маломобильными гражданами после инсульта (Приложение 1)	Специалист Школы ухода, психолог, логопед, привлечённые специалисты ГБУЗ «Жуковская МБ»	С 09.01.2025 по 31.03.2025
6.	Индивидуальные консультационные занятия	Специалист Школы ухода	По запросу
7.	Выездные занятия на дому у маломобильного гражданина	Специалист Школы ухода	По запросу
8.	Мероприятия по профилактике профессионального выгорания для ухаживающих родственников (Приложение 2)	Специалист Школы ухода, психолог, логопед, педагоги	С 09.01.2025 по 31.03.2025

Тематический план занятий «Школы ухода за маломобильными гражданами в домашних условиях» для слушателей, осуществляющих уход за маломобильными гражданами после инсульта

Январь

№ п/п	Тема занятий	Количество занятий/час	Тип занятия	Ответственные за проведение занятия
Групповые занятия				
1	Основы геронтологии и гериатрии.	1 занятие 60 минут	лекция	Специалист Школы ухода
	Психологические особенности пожилого возраста.		лекция	Психолог
2	Организация пространства в доме: особенности помещения, основное и вспомогательное оборудование и его размещение, безопасность больного и ухаживающих лиц.	1 занятие 40 минут	практикум	Специалист Школы ухода
3	Основы реабилитации при различных функциональных нарушениях после инсульта.	1 занятие 60 минут	лекция	Специалист ГБУЗ «Жуковская МБ»
	Общение с человеком, имеющим дефицит самообслуживания. Соблюдение достоинства подопечного и ухаживающего.		тренинг	Психолог

Февраль

1	Помощь пациенту с ограниченной мобильностью при передвижении, пересаживание с кровати в инвалидное кресло.	1 занятие 40 минут	практикум	Специалист Школы ухода
2	Основы рационального питания граждан пожилого возраста.	1 занятие 60 минут	лекция	Специалист ГБУЗ «Жуковская МБ»
	Правила и особенности кормления пожилого человека (лежачего), составление меню на день, неделю. Правила питания в пожилом возрасте.		практикум	Специалист Школы ухода

3	Методы контроля за изменениями состояния здоровья граждан пожилого возраста. Правила гигиенического ухода за лежачим человеком: смена памперса, нательного и постельного белья, стрижка, педикюр, маникюр.	1 занятие 60 минут	лекция практикум	Специалист Школы ухода
4	Приемы и методы саморегуляции лица, осуществляющего уход. «Нейробика в работе с пожилыми людьми»	1 занятие 60 минут	тренинг практикум	Психолог Логопед

Март

1	Профилактика пролежней. Лечение пролежней Обработка ран и пролежней. Использование современных материалов	1 занятие 60 минут	лекция практикум	Специалист Школы ухода
2	Современные методы оздоровления Методы и приемы преодоления депрессивных состояний у лиц, осуществляющих уход	1 занятие 60 минут	лекция тренинг	Специалист ГБУЗ «Жуковская МБ» Психолог
3	Проведение гигиенических процедур у маломобильных пациентов: принятие душа, ванны, туалет. Вспомогательное оборудование	1 занятие 40 минут	практикум	Специалист Школы ухода
4	"Массаж для укрепления органов дыхания и профилактика застойных явлений в легких (пневмония, бронхит и т.д.). Профилактика пролежней, улучшение общего самочувствия"	1 занятие 40 минут	практикум	Специалист ГБУЗ «Жуковская МБ»

**План мероприятий по профилактике профессионального выгорания для
ухаживающих родственников.**

Январь

№ п/п	Тема мероприятия	Время проведения	Тип мероприятия	Ответственные за проведение занятия
1	«Нейробика». Для поддержания умственной активности в условиях постоянного стресса и большой нагрузки.	30 минут	Занятие-практикум	Логопед
2	«Судно, на котором я плыву». Для снижения эмоционального напряжения и для укрепления психологического здоровья ухаживающих родственников.	30 минут	Медитационно-визуализационное упражнение	Специалист Школы ухода
3	«Чайная церемония». Для достижения баланса между разумом и чувствами, создание пространства для восстановления сил и здоровья.	40 минут	Обрядовая встреча	Специалист МБУК "Жуковский культурно-досуговый центр"

Февраль

1	«Весь мир - театр, а люди в нём актеры». Для сохранения психоэмоционального благополучия ухаживающих родственников.	30 минут	Мастер-класс	Специалист МБУ ДО Жуковский ЦДТ
2	Нейробика. Для поддержания умственной активности в условиях постоянного стресса и большой нагрузки.	30 минут	Занятие-практикум	Логопед
3	«Батон», «Поддержка», «Дыхание», «Ведро мусора». Для снятия эмоционального выгорания.	40 минут	Упражнения	Психолог
4	«Подарок своими руками защитнику Отечества». Для сближения участников сообщества в совместной деятельности, развитие взаимопонимание и сотрудничества.	30 минут	Мастер-класс	Специалист МБУ ДО Жуковский ЦДТ

Март

1	«Нейробика». Для поддержания умственной активности в условиях постоянного стресса и большой нагрузки.	30 минут	Занятие-практикум	Логопед
2	«Музыка весны». Создание праздничной атмосферы и поздравление всех женщин с праздником.	120 минут	Концертная программа	Специалисты МБУК "Жуковский культурно-досуговый центр"
3	«В здоровом теле-здоровый дух». Для расслабления, успокоения, снятия стресса, улучшения психического и эмоционального здоровья ухаживающих родственников.	60 минут	Купание в бассейне	Специалисты МАУ «ЦФКиС «Десна»
4	«Судно, на котором я плыву». Для снижения эмоционального напряжения и для укрепления психологического здоровья ухаживающих родственников.	40 минут	Медитационно-визуализационное упражнение	Психолог