

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАУ



«КЦОСН Купинского района»

от 02.10.2019 г. № 155

Н.А. Пыrkова

ПОЛОЖЕНИЕ о Школе активного долголетия

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок работы «Школы активного долголетия» (далее – Школа). Школа создана на базе МАУ «КЦОСН Купинского района» при филиале «Отделение социальной реабилитации инвалидов», расположенный по адресу: Новосибирская область, Купинский район, г. Купино, ул. Новый городок, 23.

1.2 Школа организована для улучшения качества жизни пожилых граждан и инвалидов, повышения грамотности в вопросах здорового образа жизни и профилактики заболеваний, развития межведомственного взаимодействия по улучшению общественного здоровья, создания условий для активного долголетия людей старшего поколения и инвалидов.

Занятия в «Школе активного долголетия» проводятся не реже 1 раза в месяц. Продолжительность одного занятия не менее 1-го часа, план занятий утверждается директором, при необходимости в него могут быть внесены коррективы.

1.3. Школа включает различные формы занятий: теоретические, практические, комбинированные.

1.4. Работу Школы организует заведующий филиала, назначенный приказом директора, также могут привлекаться специалисты других структур и общественных организаций.

1.5. Работа Школы организуется в соответствии с действующим законодательством.

2. Цель и задачи «Школы активного долголетия»

2.1. Цель:

- расширение представлений пожилых людей о возможностях поддержания здорового образа жизни, ориентация на активную жизненную позицию в пожилом возрасте.

2.2. Основные задачи:

- формирование принципов активного долголетия у граждан пожилого возраста;
- создание установок и поддержание мотивации на здоровый образ жизни;
- проведение обучения граждан пожилого возраста и инвалидов принципам, методам и формам активного долголетия;

3. Функции «Школы активного долголетия»

3.1. В соответствии с основными задачами Школа осуществляет:

- организацию обучения путём получения теоретических знаний и проведения практических занятий, методам укрепления и сохранения здоровья, снижению негативных последствий гиподинамии;
- ознакомление с принципами, потребностями, особенностями питания и двигательным режимом в пожилом возрасте, физиологическими особенностями гериатрических изменений;
- обучение практическим навыкам самопомощи;
- повышение грамотности пожилых граждан, инвалидов в вопросах здорового образа жизни и профилактики заболеваний;
- создание условий для активного долголетия.

4. Порядок и условия зачисления граждан в «Школу активного долголетия»

4.1. В Школу зачисляются граждане пожилого возраста (женщины 55 лет и старше, мужчины 60 лет и старше) и инвалиды.

4.2. Услуги Школы гражданам пожилого возраста и инвалидам предоставляются бесплатно.

4.3. При наборе группы в Школу критерии отбора не предусмотрены. Главный критерий – желание сохранения активного долголетия.

5. Права и обязанности

5.1. Руководитель Школы обязан:

- ознакомить слушателей с порядком и условиями работы Школы, с программой обучения;
- организовывать занятия в Школе в соответствии с планом работы, утвержденным директором Учреждения;
- соблюдать правила противопожарной безопасности и техники безопасности;
- обеспечить безопасность жизни и здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов, посещающих занятия Школы.

5.2. Своевременно предоставлять отчетную информацию по установленным формам.

5.3. Руководитель Школы имеет право:

- вносить предложения по улучшению работы Школы.

6. Критерии оценки эффективности работы «Школы активного долголетия»

6.1. Своевременное и качественное предоставление услуг Школы;

6.2. Увеличение численности граждан пожилого возраста и инвалидов, посещающих Школу;

6.3. Своевременное предоставление запрашиваемых информации и отчетов о работе Школы.

По итогу предоставления услуг Школы составляются следующие анкеты:

- Анкета по оценке качества организованного обучения пожилых в рамках Школы активного долголетия по форме согласно приложению № 1 к настоящему Положению.

- Анкета для выявления знаний о здоровом образе жизни по форме согласно приложению № 2 к настоящему Положению.

Приложение №1
к Положению
о Школе активного долголетия

Анкета
по оценке качества организованного обучения пожилых в рамках Школы
активного долголетия

Дата « ____ » _____ 20 ____ г.

Уважаемый(ая) слушатель, просим Вас заполнить эту анкету. Ваши ответы помогут определить, насколько полезным и интересным было для Вас посещение занятий и мероприятий в Школе активного долголетия, а Ваши советы и пожелания помогут нам улучшить качество дальнейшего обучения.

В соответствии с Вашим личным мнением дайте оценку по пятибалльной системе: от 1 (низшая оценка) до 5 (высшая оценка) напротив каждого утверждения.

На последний вопрос дайте, пожалуйста, развернутый ответ.

№	Утверждения	Баллы (оценка)
1.	Организация обучения в рамках Школы активного долголетия в целом	
2.	Численность группы	
3.	Продолжительность занятий в рамках Школы активного долголетия	
4.	Частота занятий и мероприятий в рамках Школы активного долголетия	
5.	В ходе занятий было много новой информации	
6.	Обучение в рамках Школы активного долголетия было для Вас полезным	
7.	Вы удовлетворены обучением в целом	
8.	Заниматься было интересно	
9.	Советы, полученные в ходе работы, выполнимы для Вас	

10. Ваши пожелания по обучению в Школе

Благодарим за участие! Желаем доброго здоровья!

Анкета для выявления знаний
о здоровом образе жизни

Уважаемый(ая) слушатель, просим Вас заполнить эту анкету. В соответствии с Вашим личным мнением выберите один из вариантов ответа на предложенные вопросы.

I. Что влияет на продолжительность жизни человека?

1. наследственность;
2. образ жизни человека;
3. факторы окружающей среды;
4. все вышеперечисленное;
5. затрудняюсь ответить.

II. Что способствует преждевременному старению?

1. наличие вредных привычек курение, злоупотребление алкоголем;
2. гиподинамия (ограничение двигательной активности);
3. эмоциональные стрессы;
4. нерациональное питание;
5. все вышеперечисленное;
6. затрудняюсь ответить.

III. Какой должна быть Ваша двигательная активность?

1. с возрастом необходимо резко ограничить двигательную активность;
2. двигательная активность должна оставаться прежней, независимо от возраста и функционального состояния человека;

3. должна подбираться с учетом возраста, функционального состояния, желательно по рекомендации специалиста (лечащего врача, врача ЛФК);
4. затрудняюсь ответить.

IV. Как Вы считаете, какие цели и задачи лечебной физкультуры в Вашем возрасте?

1. тренировка сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного и вестибулярного аппаратов;
2. улучшение функции центральной нервной системы;
3. стимуляция обмена веществ;
4. все вышеперечисленное.
5. ЛФК в пожилом возрасте не нужна.

V. Какой продолжительности должен быть сон для нормальной нервно – психической деятельности в Вашем возрасте?

1. 12 часов;
2. 6 – 8 часов;
3. менее 6 часов;
4. затрудняюсь ответить.

VI. Активный отдых играет важную роль в профилактике преждевременного старения?

1. да;
2. нет.

VII. Рациональное питание – это:

1. снабжение организма необходимым количеством белков, жиров и углеводов, витаминов, минеральных веществ, микроэлементов, клетчатки;
2. соблюдение определенного режима питания в отношении кратности приемов пищи и распределение ее калорийности в течение дня;
3. все вышеперечисленное;
4. затрудняюсь ответить.

VIII. Какие из перечисленных принципов относятся к принципам рационального питания в Вашем возрасте?

1. ограничение в рационе поваренной соли;
2. ограничение употребления продуктов с повышенным содержанием жира;
3. употребление достаточного количества овощей и фруктов, клетчатки;
4. все вышеперечисленное;
5. затрудняюсь ответить.

IX. Как правильно организовать режим питания?

1. питаться не менее 4 – х раз в день, небольшими по объему порциями, последний прием пищи не позднее 19 часов вечера;
2. принимать пищу 1 – 2 раза в день в большом количестве;
3. есть часто, много, на ночь, не ограничивая жирные, острые, соленые продукты;
4. затрудняюсь ответить.

Благодарим за участие в анкетировании!