

Здоровье и качество жизни пожилых. Июль 2021

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ



ОПЫТНЫЙ МАРФОН

Оглавление

ВЕБИНАРЫ.....	2
«Здоровая память. Основы когнитивной тренировки».....	2
«Как научить родственников правильному уходу за пожилыми».....	2
«Музыкальная терапия как метод реабилитации и повышения качества жизни пожилых людей в стационаре, полустационаре и на дому».....	3
«Реабилитационные мероприятия на дому после перенесенных заболеваний».....	4
«Вовлечение пожилых людей в городские мероприятия. Опыт Центра помощи пожилым людям «Поддержка».....	4
СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУРС ОТ УЧЕБНОГО ЦЕНТРА БОЛЬНИЦЫ СВЯТИТЕЛЯ АЛЕКСИЯ	5
«Кормление пациента с ограниченными возможностями. Принципы безопасного перемещения».....	5
«Инфекционная безопасность (эпидемиологическая безопасность)».....	6
«Оказание первой помощи».....	6
«Особенности ухода за пожилыми людьми».....	7
ПОЛЕЗНОЕ.....	7
Короткие лекции с официального учебного портала сообщества геронтологов и гериатров России.....	7
Занятия с официального учебного портала сообщества геронтологов и гериатров России.....	8
Дыхательная гимнастика при COVID-19.....	9
Центр Памяти и Здоровья.....	9
Пособие «Когнитивный тренинг».....	9

ВЕБИНАРЫ

«Здоровая память. Основы когнитивной тренировки»

В рамках вебинара были освещены следующие темы:

- Основы сохранения ментального здоровья.
- Основные принципы и построение занятий по тренировке памяти.
- Практические рекомендации и упражнения для сохранения когнитивных функций.

Спикер:

Татьяна Ромашова, клинический психолог, руководитель Центра дневного ухода [БЦ «Хэсэд Авраам»](#), г. Санкт-Петербург.

«Как научить родственников правильному уходу за пожилыми»

В рамках вебинара были освещены следующие темы:

- Улучшение качества жизни пожилых людей через обучение родственников, волонтеров правильному патронажному уходу.
- Проекты школы патронажного ухода "Внимание и забота" для сотрудников НКО, которые работают с пожилыми людьми.
- Профилактика осложнений у пожилых людей.
- Как организовать в НКО школу ухода для родственников и волонтеров.

Спикер:

Елена Сухачева, координатор проектов [Школы патронажного ухода «Внимание и забота»](#).

«Музыкальная терапия как метод реабилитации и повышения качества жизни пожилых людей в стационаре, полустационаре и на дому»

В рамках вебинара были освещены следующие темы:

- Что представляет из себя музыкальная терапия как реабилитационная технология?
- Можно ли оценить результаты и доказать полезность занятий?
- От каких составляющих зависит эффективность занятий музыкальной терапией?
- Как сформировать пространство для реабилитации пожилых людей через музыкальную терапию?
- Возможно ли применение инструментария музыкальной терапии в домашних условиях?
- Как обучить специалистов по музыкальной терапии?

Спикеры:

Анастасия Бельтюкова, музыкальный терапевт, директор Центра социальной реабилитации «Турмалин».

Мария Пакош, музыкальный терапевт, имеет опыт работы с пожилыми при деменции в компании «Синьор группс».

Елена Несневич, музыкальный терапевт, работает с сохранными пожилыми людьми в центре музыкальной терапии «Гармония».

Ирина Хромова, музыкальный терапевт, позитивный психотерапевт, опыт работы с пожилыми в пансионате ветеранов войны, в больнице, в отделении реабилитации после инсультов и на дому.

«Реабилитационные мероприятия на дому после перенесенных заболеваний»

В рамках вебинара были освещены следующие темы:

- Интеграция служб при оказании медико-социальной помощи на дому.
- Реабилитационные мероприятия на дому после перенесенного ОНМК (инсульта), переломов шейки бедра и COVID-19.

Спикер:

Семикина Инна Александровна, заместитель директора Межрегиональной общественной организации инвалидов и пенсионеров [«Еврейский Благотворительный Центр «Забота — Хэсэд Авраам»](#).

«Вовлечение пожилых людей в городские мероприятия. Опыт Центра помощи пожилым людям «Поддержка»

В рамках вебинара были освещены следующие темы:

- О чайной церемонии и житейских историях в теплой компании бабушек. Как организовать чаепитие с нулевым бюджетом? Можно ли создать клуб чайных мастеров "серебряного возраста"? Как выстроить партнёрские отношения с чайными и кофейнями города и зачем это нужно.
- Конкурс красоты и "королевы серебряного возраста". Как из обычной переписки в соцсетях родилось мероприятие для женщин пожилого возраста? Что нужно, чтобы стать партнёром таких конкурсов? К чему привело такое партнёрство? Будет ли продолжение?

Спикер:

Татьяна Васильева, директор Центра помощи пожилым и тяжелобольным людям [«Старость в радость — Ставрополь»](#).

СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУРС ОТ УЧЕБНОГО ЦЕНТРА БОЛЬНИЦЫ СВЯТИТЕЛЯ АЛЕКСИЯ

«Кормление пациента с ограниченными возможностями. Принципы безопасного перемещения»

тема «Кормление пациента с ограниченными возможностями»

- Физиология жевания, глотания, переваривания пищи.
- Особенности кормления тяжелобольных пациентов и больных с ограниченными возможностями.
- Правила кормления. Требования к составу и консистенции пищи.

тема «Принципы безопасного перемещения»

Представление об эффективном и безопасном перемещении пациента. Для профилактики проблем, связанных с малоподвижностью, пациента необходимо часто перемещать в постели и с постели. Перемещение должно быть безопасное для пациента и для персонала. Для этого необходимо понять принципы перемещения.

Спикер:

Кравченко Татьяна Евгеньевна, преподаватель ГБПОУ Департамента здравоохранения города Москвы «Свято-Димитриевское училище сестер милосердия», преподаватель [Учебного центра АНО ЦКБ Святителя Алексия.](#)

«Инфекционная безопасность (эпидемиологическая безопасность)»

В программе:

- Деятельность волонтеров в здравоохранении.
- Инфекционная безопасность. Соблюдение санитарно-эпидемиологического режима в больничном учреждении и при посещении на дому.
- Дезинфицирующие средства.
- Медицинские отходы. Спецодежда.

Спикер:

Миронова Екатерина Юрьевна, врач-эпидемиолог, врач высшей категории.

«Оказание первой помощи»

В программе:

- Признаки клинической и биологической смерти.
- Алгоритм базовой сердечно-легочной реанимации взрослого.
- Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути.
- Помощь при кровотечениях, электротравмах, перегревании и переохлаждении.

Спикер:

Белоцерковский Борис Зиновьевич, заведующий отделением анестезиологии-реанимации, врач-анестезиолог-реаниматолог, кандидат медицинских наук, преподаватель [Учебного центра АНО ЦКБ Святителя Алексия](#).

«Особенности ухода за пожилыми людьми»

В программе:

- Работа с пожилыми людьми, ее особенности.
- Этика и деонтология в деятельности младшей медицинской сестры.

Спикер:

Флинт Александр Владимирович, первый директор ГБПОУ Департамента здравоохранения города Москвы «Свято-Димитриевское училище сестер милосердия».

ПОЛЕЗНОЕ

Короткие лекции с официального учебного портала сообщества геронтологов и гериатров России:

1. Болезнь Альцгеймера

Элен Араиковна Мхитарян, к.м.н., врач-невролог, лаборатория общей гериатрии и нейрогериатрии ОСП "Российский геронтологический научно-клинический центр" ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России.

2. Безопасная аптечка

Юлия Викторовна Котовская, д.м.н., профессор, заместитель директора по научной работе ОСП "Российский геронтологический научно-клинический центр" ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И.Пирогова Минздрава России.

3. Нарушение памяти в пожилом возрасте

Элен Араиковна Мхитарян, к.м.н., врач-невролог, лаборатория общей гериатрии и нейрогериатрии ОСП "Российский геронтологический научно-клинический центр" ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России.

4. [Двигайтесь с удовольствием!](#)

Мелия Александр Гивич, врач ЛФК, физиотерапевт, невролог, заведующий отделением гериатрической реабилитации ОСП "Российский геронтологический научно-клинический центр" ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И.Пирогова Минздрава России.

5. [Съедобное и несъедобное](#)

Екатерина Наильевна Дудинская, к.м.н., заведующая лабораторией возрастных метаболических и эндокринных нарушений ОСП "Российский геронтологический научно-клинический центр" ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И.Пирогова Минздрава России.

[Занятия](#) с официального учебного портала сообщества геронтологов и гериатров России:

1. [Гимнастика для ума? Это просто!](#)

Ирина Вадимовна Дударева, клинический психолог ОСП РГНКЦ ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России.

2. [Дыхательная гимнастика](#)

Анастасия Витальевна Шведько, инструктор по лечебной гимнастике ОСП РГНКЦ ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России.

3. [Аэробная тренировка](#)

Анастасия Витальевна Шведько, инструктор по лечебной гимнастике ОСП РГНКЦ ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России.

4. [Суставная гимнастика для шейного отдела позвоночника](#)

Сергей Николаевич Кононенко, врач в отделении физиотерапии ОСП «Российский геронтологический научно-клинический центр» РНИМУ им. Н.И. Пирогова.

5. Упражнения для лиц старше 60 лет

Сергей Николаевич Кононенко, врач в отделении физиотерапии ОСП «Российский геронтологический научно-клинический центр» РНИМУ им. Н.И. Пирогова.

Дыхательная гимнастика при COVID-19

Пособие разработано для широкого круга лиц - всех, кто хочет улучшить свое здоровье после перенесенной коронавирусной инфекции.

Центр Памяти и Здоровья

Онлайн-занятия для пожилых людей с проблемами памяти, внимания, мышления, лекции в помощь ухаживающим родственникам от Межрегиональной общественной организации инвалидов и пенсионеров «Еврейский Благотворительный Центр «Забота — Хэсэд Авраам».

Пособие «Когнитивный тренинг»

Методическое пособие составлено командой Еврейского Благотворительного Центра «Забота — Хэсэд Авраам» на основе знаний, опыта работы и обмена информацией с коллегами из различных регионов и стран. Пособие содержит упражнения для тренировки памяти, внимания, мышления и предназначено для стимулирования и сохранения мыслительных способностей человека с синдромом деменции и улучшения качества его жизни. В пособии даны конкретные рекомендации и алгоритмы проведения занятий, чтобы можно было самостоятельно заниматься с дементным родственником дома.