

План занятий

**«Школы ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами»
для получателей социальных услуг и лиц, осуществляющих уход за ними**

| № п/п | Наименование темы занятия | Цикличность проведения | Кол-во часов | Целевая группа | Форма занятия | Ответственные лица |
|--|--|------------------------|--------------|----------------|--------------------------|--|
| Отделение срочной социальной помощи | | | | | | |
| 1 | Восстановление эмоционального равновесия. Психология здорового питания. | 1 раз в месяц | 45 мин | ПСУ | Лекции на базе отделения | Заведующий отделением ОСПП Капарулина Елена Васильевна |
| Социально-реабилитационное отделение граждан пожилого возраста №5 | | | | | | |
| 1 | Профилактика деменции. Алгоритм поведения | 1 раз в три недели | 45 мин | ПСУ | Лекции на базе отделения | Заведующий СРО№5 Чайковская Александра Геннадьевна |
| 2 | Саркопения и остеопороз, как фактор инвалидизации (профилактика, питание и алгоритм поведения) | 1 раз в три недели | 45 мин | ПСУ | Лекции на базе отделения | Заведующий СРО№5 Чайковская Александра Геннадьевна |
| 3 | Нарушения кровообращения. Профилактика инсультов и инфарктов. | 1 раз в три недели | 45 мин | ПСУ | Лекции на базе отделения | Заведующий СРО№5 Чайковская Александра Геннадьевна |
| 4 | Роль анемии в кровоснабжение тканей и органов. Виды анемии. Питание. Обследование | 1 раз в три недели | 45 мин | ПСУ | Лекции на базе отделения | Заведующий СРО№5 Чайковская Александра Геннадьевна |
| 5 | Сахарный диабет. Питание. Алгоритм поведения лиц, страдающих диабетом и преддиабетом. Инсулинорезистен | 1 раз в три недели | 45 мин | ПСУ | Лекции на базе отделения | Заведующий СРО№5 Чайковская Александра Геннадьевна |

| | | | | | | |
|--|---|-------------------------------|--------|-----------------------|--------------------|--|
| | тность, ее опасность. Профилактика инсулин резистентности, как фактора сердечно-сосудистых катастроф и деменции. | | | | | |
| Отделение временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов | | | | | | |
| 1 | Уход за лежачими больными | Ежемесячно (1 лекция в смену) | 45 мин | ПСУ, Родственники ПСУ | Лекция на базе ОВП | Заведующий отделения ОВП Педяшев Валерий Евгеньевич |
| 2 | Деменция (виды деменции, меры профилактики, тактика поведения с родственником, особенности ухода на каждой стадии, необходимость врачебного наблюдения и медикаментозного ухода | Ежемесячно (1 лекция в смену) | 45 мин | ПСУ, Родственники ПСУ | Лекция на базе ОВП | Заведующий отделения ОВП Педяшев Валерий Евгеньевич |
| 3 | Остеопороз (профилактика, Питание, алгоритм поведения и обследования | | 45 мин | ПСУ, Родственники ПСУ | Лекция на базе ОВП | Заведующий отделения ОВП Педяшев Валерий Евгеньевич |
| 4 | Роль анемии в кровообращении тканей и органов (виды анемии ,питание , обследование | еженедельно | 45 мин | ПСУ, Родственники ПСУ | Лекция на базе ОВП | Заведующий отделения ОВП Педяшев Валерий Евгеньевич |
| 5 | Нарушения кровообращения (нарушение периферического кровообращения, питание , двигательная активность | еженедельно | 45 мин | ПСУ, Родственники ПСУ | Лекция на базе ОВП | Заведующий отделения ОВП Педяшев Валерий Евгеньевич |
| 6 | Профилактика инсультов и инфарктов | еженедельно | 45 мин | ПСУ, Родственники ПСУ | Лекция на базе ОВП | Заведующий отделения ОВП Педяшев Валерий Евгеньевич |

| | | | | | | |
|----|---|-------------|--------|-----------------------|--------------------|--|
| 7 | Саркопения, как фактор инвалидизации (профилактика, питание и алгоритм поведения) | еженедельно | 45 мин | ПСУ, Родственники ПСУ | Лекция на базе ОВП | Заведующий отделения ОВП Педяшев Валерий Евгеньевич |
| 8 | Уход за родственниками, страдающими сахарным диабетом | еженедельно | 45 мин | ПСУ, Родственники ПСУ | Лекция на базе ОВП | Заведующий отделения ОВП Педяшев Валерий Евгеньевич |
| 9 | Профилактика эмоционального выгорания при осуществлении ухода за лежачими больными | еженедельно | 45 мин | ПСУ, Родственники ПСУ | Лекция на базе ОВП | Заведующий отделения ОВП Педяшев Валерий Евгеньевич |
| 10 | «Школа ухода за собой Роль гигиенических процедур для сохранения здоровья | еженедельно | 45 мин | ПСУ | Лекция на базе ОВП | Заведующий отделения ОВП Педяшев Валерий Евгеньевич |
| 11 | Сохранение двигательной активности | еженедельно | 45 мин | ПСУ | Лекция на базе ОВП | Заведующий отделения ОВП Педяшев Валерий Евгеньевич |
| 12 | Остеопороз (профилактика, Питание, Алгоритм поведения | еженедельно | 45 мин | ПСУ | Лекция на базе ОВП | Заведующий отделения ОВП Педяшев Валерий Евгеньевич |
| 13 | Роль анемии в кровообращении тканей и органов(виды анемии, питание , обследование | еженедельно | 45 мин | ПСУ | Лекция на базе ОВП | Заведующий отделения ОВП Педяшев Валерий Евгеньевич |
| 14 | Когнитивные нарушения (как понять себя, симптоматика, профилактика) | еженедельно | 45 мин | ПСУ | Лекция на базе ОВП | Заведующий отделения ОВП Педяшев Валерий Евгеньевич |
| 15 | Сахарный диабет (питание , алгоритм поведения лиц страдающих диабетом и преддиабетом) | еженедельно | 45 мин | ПСУ | Лекция на базе ОВП | Заведующий отделения ОВП Педяшев Валерий Евгеньевич |

Отделение социально-досуговое 1

| | | | | | | |
|---|---|---------------|--------|------|--------------------------|---|
| 1 | Десять золотых правил здоровья для серебряного возраста | 1 раз в месяц | 45 мин | ПСУ, | Лекции на базе отделения | Заведующая отделением СДО1 Ли Светлана Игоревна |
| 2 | Здоровый образ жизни, как фактор долголетия | 1 раз в месяц | 45 мин | ПСУ, | Лекции на базе отделения | Заведующая отделением СДО1 Ли Светлана Игоревна |
| 3 | Почему правильное питание важно для пожилых людей | 1 раз в месяц | 45 мин | ПСУ, | Лекции на базе отделения | Заведующая отделением СДО1 Ли Светлана Игоревна |
| 4 | Как ухаживать за суставами (развитие подвижности) | 1 раз в месяц | 45 мин | ПСУ, | Лекции на базе отделения | Заведующая отделением СДО1 Ли Светлана Игоревна |
| 5 | Формирование физической и гигиенической культуры –залог здорового образа | 1 раз в месяц | 45 мин | ПСУ, | Лекции на базе отделения | Заведующая отделением СДО1 Ли Светлана Игоревна |
| 6 | Среда обитания пожилого человека | 1 раз в месяц | 45 мин | ПСУ, | Лекции на базе отделения | Заведующая отделением СДО1 Ли Светлана Игоревна |
| 7 | Сохранение и укрепление здоровья лиц серебряного возраста | 1 раз в месяц | 45 мин | ПСУ, | Лекции на базе отделения | Заведующая отделением СДО1 Ли Светлана Игоревна |
| 8 | Здоровый образ жизни- способ организации бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющей реализовать свой творческий потенциал | 1 раз в месяц | 45 мин | ПСУ, | Лекции на базе отделения | Заведующая отделением СДО1 Ли Светлана Игоревна |

Отделение социально-досуговое 2

| | | | | | | |
|---|---|----------------|---|-----|--|---|
| 1 | Гимнастика и самомассаж стоп и кистей рук, как профилактика туннельного | 1 раз в неделю | 1 | ПСУ | Практическое занятие на базе отделения | Специалист по социальной работе СДО2 Шолотова |
|---|---|----------------|---|-----|--|---|

| | | | | | | |
|---|---|--|---|--|------------------------------------|--|
| | синдрома и снятия мышечных напряжений | | | | | Галина Павловна |
| 2 | Виды и формы социального обслуживания | постоянно | - | ПСУ, граждане самостоятельно осуществляющие уход за больными | Консультирование на базе отделения | Заведующая отделением Дмитриева Нина Юрьевна |
| Отделение дневного пребывания №2 | | | | | | |
| 1 | Саркопения и остеопороз как факторы инвалидизации. Профилактика, питание, алгоритм поведения и обследования | 15.01.2026 7.05.2026 20.08.2026 29.10.2026 10.12.2026 | 1 | - граждане, самостоятельно осуществляющие уход. | Лекция | Заведующий отделением ОДП 2 Воробьева Ольга Николаевна |
| 2 | Нарушение периферического и церебрального кровообращения. Профилактика инсультов и инфарктов. Питание. Двигательная активность. Алгоритмы обследования. | 12.02.2026 23.04.2026 18.06.2026 03.09.2026 12.11.2026 | 1 | - граждане, самостоятельно осуществляющие уход. | Лекция | Заведующий отделением ОДП Воробьева Ольга Николаевна |
| 3 | Роль анемии в кровообращении тканей и органов. Виды анемии. Питание. Обследование. | 26.03.2026 4.06.2026 17.09.2026 29.10.2026 24.12.2026 | 1 | - граждане, самостоятельно осуществляющие уход. | Лекция | Заведующий отделением ОДП Воробьева Ольга Николаевна |
| 4 | Сахарный диабет. Питание. Алгоритм поведения лиц, страдающих диабетом и преддиабетом. Инсулинорезистентность и ее опасность. Профилактика инсулинорезистентности, как фактора сердечно-сосудистых катастроф и деменции. | 29.01.2026 12.03.2026 21.05.2026 02.07.2026 01.10.2026 | 1 | - граждане, самостоятельно осуществляющие уход. | Лекция | Заведующий отделением ОДП Воробьева Ольга Николаевна |
| 5 | Профилактика деменции. Алгоритм поведения. | 26.02.2026 9.04.2026 16.07.2026 15.10.2026 | 1 | - граждане, самостоятельно осуществляющие уход. | Лекция | Заведующий отделением ОДП Воробьева |

| | | | | | | |
|---|--|---------------|--------|-----|--------------------------|--|
| | | 26.11.2026 | | | | Ольга Николаевна |
| Отделение по обслуживанию граждан, проживающих в жилых помещениях социального жилого фонда | | | | | | |
| | Профилактика деменции. Алгоритм поведения | 1 раз в месяц | 45 мин | ПСУ | Лекции на базе отделения | Заведующий Соц.дома Красулина Татьяна Викторовна |
| | Саркопения и остеопороз, как фактор инвалидации (профилактика, питание и алгоритм поведения) | 1 раз в месяц | 45 мин | ПСУ | Лекции на базе отделения | Заведующий Соц.дома Красулина Татьяна Викторовна |
| | Нарушения кровообращения. Профилактика инсультов и инфарктов. | 1 раз в месяц | 45 мин | ПСУ | Лекции на базе отделения | Заведующий Соц.дома Красулина Татьяна Викторовна |
| | Роль анемии в кровоснабжение тканей и органов. Виды анемии. Питание. Обследование | 1 раз в месяц | 45 мин | ПСУ | Лекции на базе отделения | Заведующий Соц.дома Красулина Татьяна Викторовна |
| | Сахарный диабет. Питание. Алгоритм поведения лиц, страдающих диабетом и преддиабетом. Инсулинорезистентность, ее опасность. Профилактика инсулин резистентности, как фактора сердечно-сосудистых катастроф и деменции. | 1 раз в месяц | 45 мин | ПСУ | Лекции на базе отделения | Заведующий Соц.дома Красулина Татьяна Викторовна |

По вопросам записи на занятия Школы ухода обращаться по телефону:
409-79-99 Чайковская Александра Геннадьевна