

Список использованных источников:

1. Сериков, А. Пятиминутка ненависти к «рожающему быдлу» / А.Сериков // За Русское Дело. – 2010. – № 5. – С. 15.
2. Полутова, М.А. Ценностные и мотивационные установки сообщества «чайлдфри» с позиций постмодернизма / М.А. Полутова, О.О. Жанбаз // Вестник Забайкальского государственного университета. – 2015. – № 1. – С. 89-100.
3. Казачихина, М.В. Чайлдфри как одна из форм современной семьи / М.В. Казачихина // Вестник социально-гуманитарного образования и науки. – 2014. – № 3. – С. 10-14.
4. Познавательный-аналитический Интернет-проект [Электрон. ресурс] / Подростковая беременность в бывших странах СССР. – Минск, 2015. – Режим доступа: <https://kaktus.media/static/other/023/page1982158.html>. – Дата доступа: 05.02.2020.

УДК 364:615.825-053.9

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ
КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ
В ГУ «ТЦСОН ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА Г. ВИТЕБСКА»**

А.И. Блинова

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: blinov.boxer@mail.ru)

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности, как неотъемлемая часть полноценной жизни, общественное достояние [4, с. 11]. Здоровый образ жизни – это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение качества жизни населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения – важнейшая социальная задача государственного значения и масштаба в Республике Беларусь.

Численность людей пожилого возраста в Беларуси неуклонно растет. Закономерно возникают вопросы о повышении качества жизни пожилых, сохранении активности людей старшего поколения, предоставлении возможности работать дальше или найти себе занятие по интересам. Согласно классификации Всемирного банка, Беларусь является интенсивно стареющей страной.

Проблема сохранения здоровья пожилого населения Беларуси приобретает в настоящее время все большее значение. Проблему сохранения и поддержания здоровья пожилых граждан решают преимущественно такие учреждения социальной сферы как территориальные центры социального обслуживания населения. Однако эффективно осуществлять процесс сохранения и поддержания здоровья пожилых людей, их навыков ведения здорового образа жизни в системе социальной работы весьма непросто из-за ряда неразрешенных противоречий, наличие которых затрудняет решение данной проблемы не только в условиях территориальных центров, но и в обществе в целом. Среди ряда противоречий, наличие которых осложняет решение задачи оптимизации здоровья пожилого населения, привлечения их к ведению здорового образа жизни, вычленим следующие:

– между необходимостью определения научно обоснованных подходов к проблеме здравосбережения и недостаточной разработанностью и осознанием содержания и структуры понятия «здоровый образ жизни» как предмета научного исследования в современном гуманитарном и естественнонаучном знании;

– между неосознанностью значительной частью населения значимости здорового образа жизни как одной из главных ценностей и необходимостью реализации такого поведения с целью обеспечения качества жизни;

– между необходимостью организации эффективного и целенаправленного формирования здорового образа жизни пожилых граждан во всех регионах страны и недостаточной разработанностью социальных и валеологических особенностей этого процесса, связанных со спецификой жизнедеятельности данной категории граждан.

На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе – неправильное отношение пожилых людей к своему здоровью и ошибочные, а порой даже вредные для здоровья, представления о способах его сохранения.

Так, цель статьи – изучить здоровьесбережение как одно из направлений социальной работы с людьми пожилого возраста (на примере деятельности ГУ «ГЦСОН Первомайского района г. Витебска»).

Материал и методы. Теоретической основой стали работы следующих белорусских авторов: Г.Ф. Бедулина («Формирование здорового образа жизни»), Я.Л. Мархоцкий («Валеология»), В.К. Милькаманович («Геронтология и гериатрия»), И.В. Пантюк («Гериатрические основы социальной работы»). Методы исследования: теоретический анализ литературных источников; изучение опыта; беседа; анкетирование; описательно-аналитический метод.

Результаты и их обсуждение. Разработкой теоретико-методологических основ, социальных, социально-психологических и медицинских механизмов сохранения, укрепления и формирования здоровья занимается более двух десятков лет наука валеология. Вместе с разработанной теоретической базой в области здоровьесохранения пожилых граждан (исследования Н.А. Агаджанян, В.И. Жукова, Т.А. Сидорчук и Д.О. Харченко, в том числе белорусские ученые Г.Ф. Бедулина, Р.И. Купчинов, И.В. Пантюк, Г.М. Хмельницкая), созданы валеологические теории, определяющие пути и способы сохранения здоровья пожилых людей (Е.Н. Назарова, Г.Я. Соколов, в том числе белорусский ученый Г.М. Хмельницкая), готовности к оптимизации жизнедеятельности (Л.П. Татарникова и белорусские исследователи Г.Ф. Бедулина, Л.Ф. Кузнецова, А.Г. Фурманов), ценностного отношения к здоровью (Л.П. Татарникова и белорусский ученый Г.М. Хмельницкая). Каждая из теорий вносит определённый вклад в развитие социальных и валеологических аспектов в сфере сохранения и поддержания здоровья пожилых людей и может служить теоретическим базисом построения здоровьесозидательной практики в социальной работе и определения перспектив развития теоретического знания в этой области.

Поскольку формирование здорового образа жизни выступает значимой социальной проблемой, её рассмотрением занималась плеяда исследователей. Ими высказаны философские и гуманистические идеи о ценности здоровья и путях его сохранения, теоретические основы о здоровительных технологиях (Е.Н. Назарова, Г.Я. Соколов, Л.П. Татарникова).

Изучив понятие «здоровье» [4], «здоровый образ жизни» [2; 4], в том числе сквозь призму здоровьесберегающих технологий [2; 3], следует понимать здоровьесбережение в следующих контекстах:

– как процесс, направленный на формирование здорового образа жизни человека (а также основных его компонентов – правильного питания, соблюдения режима дня, закаливания, занятий физическими упражнениями, соблюдения норм гигиены, отказа от вредных привычек) и минимизацию факторов, приносящих вред его здоровью, определяющий сохранение его резервов и поддержание их в оптимальном состоянии, т.е. это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспо-

соблению организма к условиям среды и реализации удовлетворительного уровня работоспособности;

– как результат сохранения жизненных сил и удовлетворительного самочувствия человека при его оптимальной трудоспособности, гармонии с собой, а также с социальным окружением и средой.

На выбор мероприятий по здоровьесбережению влияет возраст клиентов. Среди пожилых людей по степени активности, а значит и участия в здоровьесберегающих мероприятиях, имеющих целью поддержать состояние здоровья на удовлетворительном уровне, продлить активность граждан преклонного возраста, выделяют такие группы, как:

– общественно активные (для них подходят абсолютно разных технологии здоровьесбережения);

– индивидуально активные (подбираются те технологии, с которыми могут справиться люди, могущие осуществлять только элементарное самообслуживание либо передвигаться в пределах ограниченной территории);

– неактивные (осуществлять здоровьесберегающие мероприятия с ними весьма затруднительно, поскольку это люди, неспособные к самому элементарному самообслуживанию, передвижению в пределах ограниченной территории, неподвижные, прикованные к постели, нуждающиеся в постоянном уходе) [1, с.38-39].

Принадлежность пожилого человека к той или иной группе и определяет специфику его потребностей в помощи и услугах. По мере старения возрастает доля лиц с нарушенным здоровьем, а также лиц, прикованных к постели.

Нами был изучен опыт ТЦСОН по направлению: организация деятельности разнообразных кружков, клубов и групп взаимопомощи, влияющих положительно на физическое, психическое и социальное здоровье клиентов.

Цель отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста – помочь пожилому человеку развить собственный потенциал, преодолеть проблемы возраста в обществе, открыть новые жизненные пространства, поддержать активный образ жизни путем организации клубной и кружковой работы. В отделение принимаются неработающие граждане, достигшие 60-летнего возраста на основании следующих документов: заявление; документ, удостоверяющий личность; медицинская справка о состоянии здоровья; справка о месте жительства и составе семьи.

Для организации обучения и общения пожилых граждан, в отделении функционируют следующие 12 кружков на возмездной основе (стоимость составляет 55 копеек за один час; одновременно можно посещать не более двух кружков), в том числе тех, которые влияют на проблему здоровьесбережения пожилых граждан: кружок китайской гимнастики «Тай-Цзы»; кружок физкультурно-оздоровительной адаптации «Энергия»; кружок танцевальной пластики «Фламинго». Кроме этого, отделение для граждан пожилого возраста организует интересные встречи, образовательные лекции, семинары, экскурсионные поездки.

Нами была организована беседа со специалистом по китайской гимнастике «Тай-Цзы», которая организует кружок среди граждан пожилого возраста – клиентов отделения дневного пребывания для инвалидов с целью изучения ее опыта работы с указанной категорией граждан, а также определения отношения их к вопросам поддержания и сохранения собственного здоровья.

Специалист по китайской гимнастике рассказала, что ежедневно работая с пожилыми людьми и инвалидами, пыталась донести до них мысли о продлении их активной жизни (того, что каждый человек должен знать и уметь правильно применять на практике методы) через эффективную профилактику старения, соблюдение здорового образа жизни. Как система ЗОЖ складывается из трех основных взаимосвязанных элементов, трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций (общения).

С этой целью она предлагает начинать с изменения ежедневного их распорядка дня вместо: начала дня с приема лекарств, прогулки до ближайшего магазина, а по его итогу – просмотра очередного выпуска новостей, – постепенное приобщение людей к ежедневной лечебной гимнастике, согласованной с лечащим врачом. Это важно, так как физическая активность пожилых людей в основном и должна быть направлена на движение. Регулярно выделяя время для прогулки на свежем воздухе, человек обогащает клетки своего организма кислородом и надолго сохраняет молодость.

Своим обслуживаемым специалист разъясняет также принципы сбалансированного питания. Придерживаясь рационального питания, с обязательным включением в рацион свежих фруктов, овощей, зелени, рыбы, морепродуктов, витаминных препаратов, пожилые люди защищают себя от развития таких серьезных заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, остеопороз, сахарный диабет.

Несомненна важность в данном возрасте развитие интеллектуальной и творческой активности. Активная мыслительная деятельность не только замедляет процесс возрастной деградации умственных способностей, но и активизирует работу системы кровообращения и обмен веществ. А творчество наполняет жизнь ритмом и положительными яркими эмоциями. Поэтому так важно найти для себя занятие по душе. Если человек хочет получить несколько дополнительных лет активной жизни, необходимо найти увлечение по душе. Важно не сидеть, сложа руки, а делать постепенные шаги, чтобы реализовать свои не использованные ранее способности и внутренние ресурсы.

На занятиях также происходит обучение людей поиску радости внутри себя. Например, можно завести «заветную шкатулку», в которой хранятся дорогие сердцу мелочи. Она сможет служить прекрасным антистрессовым тренажером, осуществляющим связь времен. Перебирая эти вещицы, человек незаметно погружится в воспоминания о прошлом, успокаиваясь и проникаясь положительными эмоциями.

Постоянно специалист доносит мысль о том, что как бы людям не хотелось оставаться всегда молодыми, но в жизни каждого человека наступит период, который все называют старостью. Соблюдая несколько простых правил, можно прожить долгую и прекрасную жизнь. Здоровый образ жизни не имеет возрастных ограничений и приносит ощутимую пользу в любом периоде жизни.

Заключение. Таким образом, в результате изучения опыта работы Центра по здоровьесбережению пожилых клиентов, беседы со специалистом по китайской гимнастике «Тай-Цзы», наблюдению за пожилыми людьми на занятии мы отмечаем, что в данном Центре много сделано для активизации социальной, познавательной и здравосозидательной деятельности своих клиентов, что пожилые граждане положительно оценивают вклад ТЦСОН и его специалистов в их здоровьесбережение, с благодарностью воспринимают те услуги, которые предлагает Центр. Практически все клиенты довольны существующей системой организации их здоровьесбережения в отделении дневного пребывания для пожилых людей. Из направлений здоровьесбережения хотят пожилые люди посещать тренажерные занятия (по их возрасту) и водные процедуры (не поясняли, какие именно).

Список использованных источников:

1. Пантюк, И. В. Гериатрические основы социальной работы / И. В. Пантюк. – Мн. : Амалфея, 2010. – 388 с.
2. Пономаренко, В. А. Здоровьесбережение как ответ на вызов времени / В. А. Пономаренко. – М., 2009. – 186 с.
3. Сидорчук, Т. А., Харченко, Д. О. Оздоровительно-образовательные технологии в геронтологии / Т. А. Сидорчук, Д. О. Харченко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 27. – С. 66–69. – URL : <http://e-koncept.ru/2016/56450.htm>.
4. Чумаков, Б. Н. Валеология : учеб. пособие / Б. Н. Чумаков. – М. : Педагогическое общество России, 2013. – 407 с.