

Социальное обслуживание на дому

Социальное обслуживание на дому
предоставляется бесплатно:

- 1 Несовершеннолетним детям;
- 2 Лицам, пострадавшим в результате чрезвычайных ситуаций, вооруженных межнациональных конфликтах;

3 Одиночко проживающим инвалидам (одиночко проживающим супружеским парам из числа инвалидов ВОВ или участников ВОВ, супругов погибших инвалидов или участников ВОВ, бывших несовершеннолетних узников фашизма, лиц, награжденных знаком «Житель блокадного Ленинграда», лиц, награжденных медалью «За оборону Москвы», Героям Советского Союза, Героям Российской Федерации и погибшим кавалерам ордена Славы, Героям Социалистического труда, Героям труда Российской Федерации и полным кавалерам ордена Трудовой Славы, инвалидам боевых действий, лицам, работавшим на объектах противовоздушной обороны, строительстве оборонительных сооружений, лицам, проработавшим в тылу в период с 22.06.1941 по 09.05.1945гг. не менее 6 месяцев; лицам, награжденным медалями за самоотверженный труд в период ВОВ.

4 Законным представителям детей-инвалидов;

5 Гражданам, чей среднедушевой доход ниже или равен установленной величине прожиточного минимума на душу населения, установленного в Московской области.

На условиях частичной оплаты социальное обслуживание на дому предоставляется:

1. 10% стоимости предоставленных услуг - гражданам, имеющим среднедушевой доход от полутора до двухкратной величины прожиточного минимума;

2. 20% стоимости предоставленных услуг - гражданам, имеющим среднедушевой доход от двухкратной до двух с половиной кратной величины прожиточного минимума;

3. 30% стоимости предоставленных услуг - гражданам, имеющим среднедушевой доход от двух с половиной кратной до трехкратной величины прожиточного минимума.

На условиях полной оплаты социальное обслуживание на дому предоставляется:

для получателей, имеющих среднедушевой доход свыше трехкратной величины прожиточного минимума.

Полустационарное социальное обслуживание

Полустационарное социальное обслуживание предоставляется центрами социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, комплексными центрами социального обслуживания населения, реабилитационными центрами для детей и подростков с ограниченными возможностями, центрами реабилитации инвалидов.

Полустационарное социальное обслуживание предоставляется бесплатно:

- 1 Несовершеннолетним детям;
- 2 Лицам, пострадавшим в результате чрезвычайных ситуаций, вооруженных межнациональных конфликтах;
- 3 Законным представителям детей-инвалидов;
- 4 Гражданам, чей среднедушевой доход ниже или равен установленной величине прожиточного минимума на душу населения, установленного в Московской области.

На условиях частичной оплаты полустационарное социальное обслуживание предоставляется:

1. 10% стоимости предоставленных услуг - гражданам, имеющим среднедушевой доход от полутора до двухкратной величины прожиточного минимума;

2. 20% стоимости предоставленных услуг - гражданам, имеющим среднедушевой доход от двухкратной до двух с половиной кратной величины прожиточного минимума;

3. 30% стоимости предоставленных услуг - гражданам, имеющим среднедушевой доход от двух с половиной кратной до трехкратной величины прожиточного минимума.

На условиях полной оплаты полустационарное социальное обслуживание предоставляется для получателей, имеющих среднедушевой доход свыше трехкратной величины прожиточного минимума.

**МИНИСТЕРСТВО
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПАМЯТКА получателю социальных услуг

2020

С 1 января 2015 года вступил в силу Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 442-ФЗ).

Согласно Федеральному закону № 442-ФЗ социальные услуги представляются получателям в формах:

- стационарного социального обслуживания;
- полустационарного социального обслуживания;
- социального обслуживания на дому.

Для получения социального обслуживания гражданину или его законному представителю необходимо подать заявление в письменном или электронном виде.

Заявление можно подать по месту регистрации в:

- орган социальной защиты населения по месту жительства (регистрации);
- многофункциональный центр;
- портал государственных и муниципальных услуг.

Вместе с заявлением предоставляются следующие документы:

- 1 Паспорт или иной документ, удостоверяющий личность;
- 2 Документ, подтверждающий место жительства в Московской области;
- 3 Документы, подтверждающие доходы гражданина и членов семьи в денежной форме;
- 4 Выписка из домовой книги;
- 5 Выписка из финансового лицевого счета
- 6 Справка медицинской организации о состоянии здоровья гражданина;
- 7 Индивидуальная программа реабилитации инвалида (только для инвалидов и детей-инвалидов).

В течение 5 рабочих дней с момента подачи гражданином заявления Комиссией по признанию граждан нуждающимся в социальном обслуживании принимается одно из следующих решений:

- признать нуждающимся в социальных услугах;
- отказать в признании нуждающимся в социальных услугах.

После признания гражданина нуждающимся в социальных услугах органом социальной защиты населения по месту жительства составляется и передается гражданину или его законному представителю в срок не более

10 рабочих дней с момента подачи заявления индивидуальная программа предоставления социальных услуг (ИППСУ), в которой указываются виды социальных услуг, а также рекомендуемые поставщики социальных услуг.

Далее:

Гражданин или его законный представитель обращается к одному из рекомендованных в ИППСУ поставщикам социальных услуг для заключения договора о предоставлении социальных услуг.

Договор о предоставлении социальных услуг заключается в течение суток с момента обращения гражданина или его законного представителя к поставщику социальных услуг.

Стационарное социальное обслуживание

Стационарное социальное обслуживание предоставляется детским домами-интернатами, реабилитационными центрами для детей и подростков с ограниченными возможностями, центрами реабилитации инвалидов, психоневрологическими интернатами, домами-интернатами для престарелых инвалидов, домами-интернатами малой вместимости для граждан пожилого возраста и инвалидов, специальными домами, социально-оздоровительными центрами.

Стационарное социальное обслуживание предоставляется бесплатно:

- 1 Несовершеннолетним детям;
- 2 Лицам, пострадавшим в результате чрезвычайных ситуаций, вооруженных межнациональных конфликтов;
- 3 Законным представителям детей-инвалидов;
- 4 Женщинам, находящимся в кризисной ситуации.

На условиях частичной оплаты стационарное социальное обслуживание предоставляется:

1. Ветеранам Великой Отечественной войны и приравненным к ним лицам, - не более 50% среднедушевого дохода получателя социальных услуг.
2. Для остальных категорий граждан - не более 75 % среднедушевого дохода получателя социальных услуг.



Главная задача терапии - помочь ребенку с помощью собаки развить свой потенциал!

Для кого-то по итогам занятия будет достижением сделать несколько шагов, сказать несколько слов, а для кого-то - просто улыбнуться. Но в любом случае при общении с животным у ребенка задействованы все органы чувств, что само по себе очень полезно. Поэтому можно с уверенностью сказать, что эффект от занятий достигается всегда.

Противопоказанием к посещению занятий является наличие:

- ◆ Аллергической реакции на собачью шерсть и слюну;
- ◆ Соматического заболевания с повышенной температурой тела;
- ◆ Открытые раны и кожные заболевания.

! При боязни собак канистерапия не противопоказана, однако программа реабилитации корректируется и начинается с адаптации ребенка к животному.

у нас еще нет слова,
которое бы могло выразить
самоотверженность, смелость и ум -
все те великолепные качества, которыми
обладает собака...»

Константин Паустовский

Однако, если все же попробовать это сделать, то, пожалуй, этим словом будет **любовь**.

Именно эта любовь, даруемая нам собакой, может противостоять практически любому недугу!



8 (49640) 4-56-49, 3-83-46
ecos-guravuchka@mail.ru
<http://guravuchka.ru/>



Министерство социального развития
Московской области
ГАУСО МО «Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации
«Жулевская»



КАНИСТЕРАПИЯ



СОБАКИ ЛЕЧАТ!

Категории граждан, которым социальные услуги предоставляются за плату:

Стационарное социальное обслуживание:

1. Ветеранам Великой Отечественной войны и приравненным к ним лицам, - не более 50% среднедушевого дохода получателя социальных услуг.
2. Для остальных категорий граждан - не более 75 % среднедушевого дохода получателя социальных услуг.

Полустационарное социальное обслуживание:

1. 10 % стоимости предоставленных услуг - гражданам, являющимся ветеранами Великой Отечественной войны, и приравненным к ним лицам;
2. 10% стоимости предоставленных услуг - гражданам, имеющим среднедушевой доход от полуторакратной до двухкратной величины прожиточного минимума;
3. 20% стоимости предоставленных услуг - гражданам, имеющим среднедушевой доход от двухкратной до двух с половиной кратной величины прожиточного минимума;
4. 30% стоимости предоставленных услуг - гражданам, имеющим среднедушевой доход от двух с половиной кратной до трехкратной величины прожиточного минимума;
5. для получателей, имеющих среднедушевой доход свыше трех кратной величины прожиточного минимума, устанавливается оплата в размере полной стоимости предоставленных социальных услуг.

Социальное обслуживание на дому:

1. 10 % стоимости предоставленных услуг - гражданам, являющимся ветеранами Великой Отечественной войны, и приравненным к ним лицам;
2. 10% стоимости предоставленных услуг - гражданам, имеющим среднедушевой доход от полуторакратной до двухкратной величины прожиточного минимума;
3. 20% стоимости предоставленных услуг - гражданам, имеющим среднедушевой доход от двухкратной до двух с половиной кратной величины прожиточного минимума;
4. 30% стоимости предоставленных услуг - гражданам, имеющим среднедушевой доход от двух с половиной кратной до трехкратной величины прожиточного минимума;
5. для получателей, имеющих среднедушевой доход свыше трех кратной величины прожиточного минимума, устанавливается оплата в размере полной стоимости предоставленных социальных услуг.

МИНИСТЕРСТВО
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**ПАМЯТКА
получателю
социальных
услуг**

2020

С 1 января 2015 года вступил в силу
Федеральный закон от 28.12.2013г. № 442-ФЗ
«Об основах социального обслуживания
граждан в Российской Федерации» (далее –
Федеральный закон № 442-ФЗ)

Согласно Федеральному закону № 442-ФЗ
социальные услуги предоставляются
получателям в формах:

- стационарного социального обслуживания;
- полустационарного социального
обслуживания
- социального обслуживания на дому.

Для получения социального обслуживания
гражданину или его законному представителю
необходимо подать заявление в письменном
или электронном виде.

Заявление можно подать по месту
регистрации в:

- орган социальной защиты населения по
месту жительства (регистрации);
- многофункциональный центр;
- портал государственных и муниципальных
услуг.

Вместе с заявлением предоставляются
следующие документы:

1. Паспорт или иной документ,
удостоверяющий личность;
2. Документ, подтверждающий место
жительства в Московской области;
3. Документы, подтверждающие доходы
гражданина и членов семьи в денежной форме;
4. Выписка из домовой книги;
5. Выписка из финансового лицевого счета
6. Справка медицинской организации о
состоянии здоровья гражданина;
7. Индивидуальная программа
реабилитации инвалида (только для инвалидов
и детей-инвалидов).

В течение 5 рабочих дней с момента
подачи гражданином заявления Комиссией
по признанию граждан нуждающимся в
социальном обслуживании принимается
одно из следующих решений:

- признать нуждающимся в социальных
услугах;
- отказать в признании нуждающимся в
социальных услугах.

После признания гражданина
нуждающимся в социальных услугах органом
социальной защиты населения по месту
жительства составляется и передается
гражданину или его законному
представителю в срок не более
10 рабочих дней с момента подачи
заявления **индивидуальная программа
предоставления социальных услуг**
(ИППСУ), в которой указываются виды
социальных услуг, а также рекомендуемые
поставщики социальных услуг.

Далее:

Гражданин или его законный
представитель обращается к одному из
рекомендованных в ИППСУ поставщиков
социальных услуг для заключения
**договора о предоставлении социальных
услуг.**

**Договор о предоставлении социальных
услуг заключается в течение суток с
момента обращения гражданина или его
законного представителя к поставщику
социальных услуг**

Категории граждан, которым социальные
услуги предоставляются бесплатно:

1. Стационарное социальное обслуживание:
Несовершеннолетним детям;
2. Лицам, пострадавшим в результате
чрезвычайных ситуаций, вооруженных
межнациональных конфликтов;
3. Законным представителям детей-инвалидов;
4. Женщинам, находящимся в кризисной
ситуации.

Полустационарное социальное обслуживание:

1. Несовершеннолетним детям;
2. Лицам, пострадавшим в результате
чрезвычайных ситуаций, вооруженных
межнациональных конфликтов;
3. Законным представителям детей-инвалидов;
4. Гражданам, чей среднедушевой доход ниже
или равен установленной величине
прожиточного минимума на душу населения,
установленного в Московской области.

Социальное обслуживание на дому:

1. Несовершеннолетним детям;
2. Лицам, пострадавшим в результате
чрезвычайных ситуаций, вооруженных
межнациональных конфликтов;
3. Однокомпьютерным инвалидам (однокомпьютерным
парам), однокомпьютерным гражданам пожилого
возраста (однокомпьютерным парам) из числа:
инвалидов ВОВ или участников ВОВ,
супругов опиумных инвалидов или участников
ВОВ, бывших несовершеннолетних узников
фашизма, лиц, награжденных знаком
«Житель блокадного Ленинграда», лиц,
награжденных медалью «За оборону
Москвы», Героям Советского Союза, Героям
Российской Федерации и полным кавалерам
ордена Славы, Героям Социалистического
Труда, Героям Труда Российской Федерации и
полным кавалерам ордена Трудовой Славы,
инвалидам боевых действий;
4. Законным представителям детей-
инвалидов;
5. Гражданам, чей среднедушевой доход
ниже или равен установленной величине
прожиточного минимума на душу
населения, установленного в Московской
области.

С давних времен известно, что общение с животными приносит человеку не только приятные эмоции, но и способствует лечению многих заболеваний. Дельфины, кошки, собаки, лошади и некоторые другие животные способны оказывать положительное влияние на здоровье человека.



Очень популярной в работе с детьми стала реабилитация с помощью собак, или как её называют **«канистерапия»**.



! Для работы с детьми собаки проходят специальную подготовку, получают все необходимые прививки и полностью здоровы.

Метод канистерапии широко используется при работе

- ◆ с замкнутыми детьми, которые тяжело идти на контакт;
- ◆ с детьми, имеющими диагноз аутизм, синдром Дауна, ДЦП, СДВГ, поведенческие нарушения.



Этот метод эффективен также при детских истериях, неврозах, фобиях и социальной дезадаптации.



Основными задачами канистерапии являются:

- ◆ Развитие моторики и двигательных функций;
- ◆ Стимулирование интеллектуальных, познавательных и эмоциональных способностей;
- ◆ Избавление от фобий, агрессии, недоверия и иного эмоционального дисбаланса;
- ◆ Развитие коммуникативных навыков;
- ◆ Улучшение физического состояния за счет специальных упражнений

Эффективность метода канистерапии очевидна. В основном этому способу лечения поддаются дети-инвалиды. Ведь для детей инвалидов собаки – это не только врач, но и отличный друг. Тем более родителям очень трудно отвести ребёнка к врачу... а при лечении с собаками, ваша девочка или сын даже и знать не будет, что он лечиться.



5. Привычка манипулировать

Достигая целей манипулированием другими, ты никогда не поверишь в свои силы. Если для достижения своих целей ты прибегаешь к всевозможным уловкам, только чтобы кто-то другой провел тебя за ручку по твоему пути, – ты ничему не учишься. Ты не растешь, не учишься, не развиваешься. Вместо поиска новых способов манипулирования, лучше поищи способ, как решить задачу самостоятельно.



ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»

Организационно-методический
отдел

2020 год

МИНИСТЕРСТВО
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»



5 ПРИВЫЧЕК
которые мешают
саморазвиваться



2020

5 привычек, которые мешают саморазвиваться

Существует масса вредных привычек, которые вредят не организму и внешности, а душевному состоянию, самое время от них избавиться.

1. Привычка искать одобрения

Если ты ищешь оценку себе на стороне – ты не знаешь себе цену. В поисках "пятерки" в своем условном дневнике, ты делаешь не то, что тебе хочется, а то, за что могут похвалить. Другими словами, ты проживаешь какую-то не свою жизнь, за которую тебя еще и хвалят. Ну, или ругают. Спроси себя, а стоит ли растрачивать свою жизнь на угоджения всем подряд?



2. Привычка надеяться

Надежде нет ничего плохого, пока она не становится единственным способом достичь поставленных целей. Вместо поступков ты пускаешь все на самотек и начинаешь питать надежды на положительный исход? Смирись – это практически тщетно. Не нужно надеяться, что тебе встретиться красавец-мужчина, или что тебя повысят до директора – вкладывай старания в свою внешность и ухоженность, а также не забывай показывать хорошие результаты на работе, ведь именно таким предлагают повышение.

3. Привычка соперничать

Соперничество на велотреке или в корпоративных соревнованиях на звание лучшего отдела – это здоровое соперничество. Проблемы начинаются тогда, когда соперничество становится схожим с ревностной тягой быть лучше всех. Почему? За этим кроется банальная неуверенность в себе. Стоит

смириться с тем, что всегда найдется кто-то, кто будет в чем-то лучше тебя. Будь лучшей, а не лучше кого-то, иначе твое ущемленное это будет до последнего твоим стимулом жить не для себя, а наперегонки с кем-то.



4. Привычка сравнивать

А точнее – сравнивать себя с другими. Если ты отрицаешь свою уникальность – тебе никогда не стать лучше, сколько не сравнивай. Не нужно ставить себе оценки через призму внешности, достижений, успехов других. Ведь так ты всегда будешь позади.

Подражайте ее походке, манере себя вести, постарайтесь представить, о чем она думает, когда возвращается домой, какова ее семейная ситуация, что ее беспокоит дома, чем она озабочена. Наконец, как она сама относится к вашему с ней конфликту.

Несколько минут такой «психологической игры с образом» ослабят ваше внутреннее напряжение, и вы почувствуете, что успокаиваетесь и ваше отношение к конфликту и к самой Марии Ивановне меняется.

Благоприятные последствия такой игры обнаружат себя уже на следующий день, если вы случайно столкнетесь с этой самой Марией Ивановной. Она удивится вашему спокойствию и доброжелательности и сама, вероятно, постарается уладить конфликт.

Упражнение «Настроение»

Упражнение помогает снять стресс и устраниТЬ неприятный осадок после конфликта или произошедшей неприятности, неурядицы, быстро успокоиться и обрести внутренний покой.

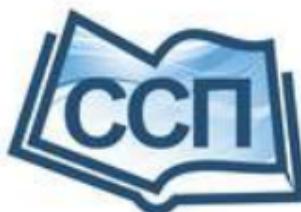
Выполняется в течение 15-20 минут.

Возьмите цветные фломастеры или карандаши. Расслабленной левой рукой нарисуйте абстрактный рисунок: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погружаясь в свои переживания, выбирайте цвет и проводите линии так, как вам хочется, в соответствии с вашим настроением. Вы как бы переносите свое грустное настроение на бумагу, материализуя его.

После того как вы изрисовали весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8-10 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, пишите слова, которые сразу же приходят в голову.

Еще раз посмотрите на рисунок, как бы снова переживая свое состояние, и перечитайте написанные слова, а потом энергично, с удовольствием разорвите листок. Скомкайте кусочки бумаги и выбросите их.

Покончив с рисунком, вы избавитесь от плохого настроения и успокоитесь.



В борьбе со стрессом



ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»

Организационно-методический
отдел

2020 год

МИНИСТЕРСТВО
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
МОЗДОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»

2020

В борьбе со стрессом

Психологи знают немало приемов преодоления стрессовых ситуаций. Этими приемами и упражнениями для снятия стресса может овладеть каждый.

Заниматься успокаивающей психотехникой желательно каждый день. Лучше всего сразу после пробуждения. Уже через несколько дней вы почувствуете, что стали спокойнее, увереннее, более неуязвимым для стресса.

Если вы будете следить за своим настроением и вовремя скидывать напряжение при помощи этих упражнений, вы и сами не заметите как быстро в жизни все наладится, стресс отступит и снова начнется белая полоса.

А все потому, что окружающий вас мир – это отражение вашего внутреннего состояния.

Давайте же изменим это состояние к лучшему, отбросим негативные эмоции и настроимся на позитивный лад.

Упражнение «Проблема»

Такое упражнение поможет, если ваш стресс вызван проблемой, «подвисшей в воздухе». Упражнение направлено на достижение внутреннего спокойствия и адекватного отношения к такой проблеме. В результате выполнения упражнения снижается тревожность и паническое состояние отступает.

Выполняется в течение 10-15 минут.

Сядьте удобно, закройте глаза. Постарайтесь увидеть проблемную ситуацию со стороны, как бы отраженной в зеркале.

Включите в эту «зеркальную картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Представьте дом, в котором вы живете, и людей, живущих вместе с вами.

Когда ваша картинка расширится и станет отчетливой, подумайте о городе, в котором живете, потом о всей стране и тех, кто ее населяет. Продолжая расширять картинку, представьте всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

Еще больше расширяйте «зеркальную картинку»: вообразите Солнечную систему — огромное пылающее Солнце и планеты, вращающиеся вокруг него. Понюхайте бесконечность Галактики и ее холодное равнодушие к судьбе человечества. Продолжая удерживать в своем воображении картину необъятного Космоса, снова вернитесь к своей проблеме и попробуйте сформулировать ее в двух-трех словах.

В ходе выполнения упражнения актуальная проблема становится менее значимой и утрачивает свое влияние на ваше настроение, стрессовое состояние снимается. А значит, вы готовы к успешному и конструктивному решению проблемы.

Упражнение «Внутренний луч»

Упражнение направлено на снижение внутренней напряженности на начальной стадии стресса. Оно поможет вам, если стресс вызван состоянием одиночества, непонимания.

Выполняется в течение 3-5 минут.

Расслабившись и успокоившись, представьте такую картину. В верхней части

вашей головы возникает светлый луч. Он движется сверху вниз и медленно освещает лицо, шею, руки и плечи теплым, ровным и приятным светом.

По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезают напряжение в области затылка, исчезают складки на лбу, расслабляются глаза, ослабляются зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Светлый внутренний луч создает ваш новый облик — успешного и благополучного человека, сдержанного, стабильного, хорошо владеющего собой.

После выполнения упражнения вы почувствуете, что хорошо отдохнули и ваше состояние улучшилось. Вы стали спокойнее, увереннее, уравновешеннее.

Упражнение «Мария Ивановна»

Упражнение помогает сладить неприятный осадок после конфликта с конкретным человеком.

Выполняется в течение 10-15 минут.

Возвращаясь домой, вы еще раз вспоминаете напряженный разговор с виновником испорченного настроения. Назовем его условно Мариией Ивановной.

Чувство обиды и раздражения охватывает вас. Вы пытаетесь забыть о Марии Ивановне, но это удается далеко не всегда. Тогда попробуйте другой способ.

Вместо того чтобы вычеркивать этого человека из своей памяти, попытайтесь,

наоборот, максимально приблизить его. Попробуйте по дороге домой сыграть роль «Марии Ивановны».

По совету психотерапевтов приобщитесь к неиссякаемому источнику "радужной" энергии, дыша "через цвет". Итак, удобно устройтесь на кровати (лучше лечь на спину) или сядьте на стул, не скрещивая ног. Дышите спокойно, представьте что-нибудь приятное, например, морской берег или лесную поляну. Теперь вообразите, что живительный поток яркого цвета падает вам на грудь и начинает разливаться по всему телу. Если есть проблемы со здоровьем, представьте конкретный цвет, который поможет исцелению, и мысленно направьте его на больное место.

Можно принимать цветные ванны, используя окрашенные в разные цвета морскую соль или пену для ванн. Лечебное воздействие будет сильнее, если в воду добавить подходящее ароматическое масло. Например, красный цвет хорошо сочетается с ароматом иланг-иланга, оранжевый - мелиссы, жёлтый - розмарина, зелёный - сосны, голубой - с ароматом герани.

Живите в мире радуги – жизнь перестанет казаться серой!



Как лечит цвет?

ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»

Организационно-методический
отдел

2020 год



2020

Отчего нам снова и снова хочется смотреть на многообразие красок, которые подарила миру природа, будь то ясное небо, яркие крылья бабочек или цветущий луг? Ответ оказывается прост. Разнообразные цвета не только радуют глаз, но и несут в себе мощный оздоровительный заряд.

Об этом догадывались еще древние. А шведский учёный Карл Риберг, основываясь на этих догадках, начал развивать новое направление в медицине, которое назвал "Colorama". Воздействуя на своих пациентов светом различных цветов всего по 15 минут в день, в течение 3-4 недель он добивается поразительных результатов.

Одно из основных положений этого учёного заключается в том, что наш мозг воспринимает цвет так же, как желудок - еду. И так же, как нам иногда хочется какой-нибудь конкретной пищи, так и наше тело временами нуждается в конкретном цвете. Так что цвета, которые нас окружают, способны влиять на наше самочувствие, настроение и даже лечить.

Красный повышает внутреннюю энергию, способствует нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх (например, перед экзаменом).

Жёлтый повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Считается, что его влияние благотворно при нарушениях работы печени.

Зелёный способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает некоторое противовоспалительное и противоаллергическое действие, полезен при сниженной функции почек, головокружении и нервозности.

Голубой успокаивает, повышает иммунитет, снимает воспаление и ощущение жжения, например, при солнечных ожогах, боли в горле, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синий помогает при бессоннице, вызывает ощущение покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Фиолетовый усиливает интуицию, нормализует состояние лимфатической системы, помогает при мигренах.

Принять сеанс цветотерапии может каждый желающий. Прохладным вечером озябли? Наденьте красные носки, свитер и согреетесь намного быстрее, чем в одежде белого или голубого цвета. Встали не с той ноги? Выпейте стакан оранжевого сока, накиньте оранжевый шарфик, и настроение под действием цветной инъекции начнёт улучшаться.

Если с трудом засыпаете, наденьте синюю или тёмно-голубую наволочку на подушку, поставьте лампу с синим светом (или абажуром) в спальне - это навевает сон. Вас мучает какая-то проблема? Прогуляйтесь по зелёному лесу, по примеру арабских мудрецов посмотрите на камень, подобный изумруду. Зелёный цвет наверняка поможет вам найти решение трудной задачи, обрести душевное равновесие.



Правила общения с людьми, испытывающими трудности при передвижении

1. Инвалидная коляска – неприкосновенное пространство человека, поэтому не облокачивайтесь на нее, не толкайте, не кладите на нее ноги без разрешения.

2. При общении располагайтесь так, чтобы ваши и его глаза были на одном уровне, тогда вам будет легче разговаривать, а собеседнику не нужно запрокидывать голову.

3. Всегда спрашивайте, нужна ли помощь, прежде чем оказать ее.

4. Если Ваше предложение о помощи принято, спросите, что нужно делать, и четко следуйте инструкциям.

5. Не надо хлопать человека, находящегося в инвалидной коляске, по спине или плечу.

6. При передвижении коляски сначала катите медленно. Коляска быстро набирает скорость, и неожиданный толчок может привести к потере равновесия.

7. Помните, что, как правило, у людей, имеющих трудности при передвижении, нет проблем со зрением, слухом и пониманием.

Не смущайтесь столь обширному списку того, что правильно, а что неправильно. Если сомневаетесь, рассчитывайте на свой здравый смысл и способность к сочувствию.

Будьте спокойны и доброжелательны!



ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»

Организационно-методический отдел

Если с Вами рядом человек...



2020

2020 год

Правила общения

Пожилые и старые люди зачастую имеют те или иные физические дефекты. Необходимо соблюдать правила этикета, общаясь с такими людьми, чтобы не нанести им психическую травму неделикатностью.

Правила общения с людьми с нарушением слуха

1. Разговаривая с человеком, у которого плохой слух, смотрите прямо на него.
2. Говорите громко и четко, подбирая подходящий уровень громкости.
3. Говорите ясно и ровно. Короткими предложениями. Не нужно излишне подчеркивать что-то. Кричать, особенно в ухо, тоже не надо.
4. При общении лицо говорящего должно быть освещено и были хорошо видны эмоции и движения губ.
5. Если человек одним ухом слышит лучше, то располагаться желательно именно со стороны слышащего уха.
6. Если Вас просят повторить что-то, перефразируйте свое

предложение и повторите снова.

7. В разговоре используйте жесты и адекватную мимику, облегчающие понимание.
8. Не стесняйтесь спросить, понял ли Вас собеседник.
9. Не меняйте тему разговора без предупреждения. Используйте переходные фразы: «Хорошо, теперь нам нужно обсудить...»
10. Если при разговоре присутствует сурдопереводчик, не забудьте, что общаться надо непосредственно к собеседнику, а не к переводчику.

Правила общения с людьми с плохим зрением и незрячими

1. Предлагая свою помощь плохо видящему или слепому человеку, не стискивайте его руку, не тащите его за собой, идите, как обычно ходите.
2. При передвижении предупреждайте заранее о возможных препятствиях.
3. Если Вы заметили, что незрячий сбился с маршрута, не управляйте его движением на расстоянии, подойдите и помогите выбраться на нужный путь.
4. При спуске или подъеме по

ступенькам видите незрячего перпендикулярно к ним. Передвигаясь, не делайте рывков, резких движений.

5. Когда Вы предлагаете незрячему клиенту сесть, не усаживайте его, а направьте его руку на спинку стула или подлокотник.
6. Не обижайтесь, если от Вашей помощи отказались.
7. Нетрогайте трость человека.
8. При общении всегда обращайтесь непосредственно к человеку, даже если он Вас не видит, а не к его зрячему компаньону.
9. Всегда называйте себя и представляйте других собеседников. Если вы хотите пожать руку, скажите об этом.
10. Если Вы собираетесь познакомить незрячего с важным письмом или документом, не нужно для убедительности давать его потрогать. При этом не заменяйте чтение пересказом. Инвалидность не освобождает слепого человека от ответственности, обусловленной документом.

13. успокоению и лучшему засыпанию могут способствовать теплые ножные или общие ванны, особенно ароматизированные маслами апельсина, лаванды, базилика, розы;
14. перед сном можно ароматизировать помещение или использовать подушечку с травами: лавандой, можжевельником, мятой, чабрецом, хмелем;
15. постель должна быть удобной, в меру жесткой, а комната хорошо проветриваться.

Для уменьшения чувства тревожности, навязчивых воспоминаний о событиях дня, которые мешают уснуть, можно воспользоваться и другими приемами.

Прием первый.

Рассказать о тревожащей проблеме близким, соседям, если таких людей поблизости нет, то можно поговорить и с домашним животным или изложить проблему письменно на бумаге.

Второй прием.

Перед засыпанием мысленно представить приятную картину и «запрограммировать» время засыпания. Например, сказать себе:

«Я стою на лугу, в конце которого виден лес. Когда я дойду до леса, то усну и буду спать до утра». Представлять, как идешь по лугу, любуясь цветами, вдыхаешь освежающие ароматы, слушаешь пение птиц. Стارаться полностью отвлечься от проблем на мысленно рисуемую картину общения с природой. Это успокаивает, и, «дойдя» до леса человек засыпает



Как побороть бессонницу?



ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»



Организационно-методический
отдел

2020 год

2020

Как побороть бессонницу?

Несколько эффективных приемов охранительного режима сна.

«Хорошо спят и счастливы те, кто на склоне лет имеют занятие по душе, с которым в ладу вся натура».

Нарушения сна у пожилых людей существенно снижают качество их жизни. Этой проблеме длительное время не уделялось должное внимание, тем не менее, именно у населения старше 65 лет самыми популярными лекарствами являются снотворные.

Статистика свидетельствует: 35% пожилых испытывают проблемы, связанные с неполнотой сна. При этом у женщин (50%) сон нарушается чаще, чем у мужчин (25%).

Основные проявления нарушений сна у пожилых:

- упорные жалобы на бессонницу;
- постоянные трудности засыпания;
- поверхностный и прерывистый сон;
- наличие ярких, множественных сновидений, нередко тягостного содержания;
- ранние пробуждения;
- ощущение тревожного беспокойства при пробуждении;

- затруднение или невозможность уснуть вновь;
- отсутствие ощущения отдыха от сна.

Физиологические изменения продолжительности и качества сна в пожилом возрасте не всегда требуют лекарственного лечения. Часто достаточно использовать некоторые приемы охранительного режима:

1. важно вовремя определить причину бессонницы, чтобы устраниТЬ ее источник;
2. не принимайте без консультации с врачом снотворные средства, это не решит проблему, но может обернуться тяжелой зависимостью, схожей с наркотической;
3. устранение возбуждающих причин, например: поздних телепросмотров, умственной нагрузки, чрезмерных впечатлений;
4. рекомендуются прогулки перед сном, чтение приятных книг;
5. отход ко сну и регулярный подъем должен быть в одно и то же время, даже после плохо проведенной ночи;
6. если через 20 минут уснуть не получилось, рекомендуется встать

и заняться чем-нибудь приятным (почитайте или послушайте музыку), вернитесь в постель и повторите попытку уснуть, но только при появлении сонливости. Если уснуть вновь не удалось – возобновите процесс.

7. рекомендуется не находиться в постели во время чтения книг или просмотра телепередач, поскольку это сбивает нормальный ритм сна – бодрствования и ухудшает перспективы сна следующей ночи;
8. использование индивидуально выработанных ритуалов отхода ко сну;
9. избегание сна в дневное время или сведение его к минимуму (в течение 30 минут) в случае дневной сонливости;
10. снижение физической нагрузки во второй половине дня;
11. избегание приема кофеинсодержащих (кофе, чай, кола, шоколад) напитков за 3 – 4 часа до сна;
12. регулярное время ужина за 3-4 часа до сна с исключением тонизирующих напитков и плотной еды (стакан теплого молока с медом, наоборот, часто помогает засыпанию);

количества поступает в организм с обычными продуктами питания. Не добавляйте к пище более 6 г соли (неполнная чайная ложка), а лучше откажитесь от нее вовсе!

3. Страдающим артериальной гипертонией необходимо с помощью лечащего врача подобрать лекарства для поддержания нормального артериального давления (т.е. менее 149/90 мм рт.ст.) и постоянно принимать их в рекомендованных дозах. Помните, что подбор наилучшего лекарства или сочетания лекарств может занять некоторое время. Попросите вашего врача выдать вам листовку-памятку об артериальной гипертонии.

Не забывайте, что с гипертонией нужно бороться, как бы хорошо вы себя не чувствовали! То не так сложно (хотя и занимает больше времени чем вы думаете), изобретено множество лекарств принимать, которые удобно и которые действительно позволяют поддерживать нормальное артериальное давление. Соблюдайте рекомендации врача и не занимайтесь самолечением. Будьте здоровы!

МИНИСТЕРСТВО
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ



ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»

Организационно-методический
отдел

2020 год



2020

Под гипертонией понимают повышенное артериальное давление. Артериальное давление – это сила, с которой кровь дарит изнутри на артериальные сосуды. Вполне естественно, что сосудистая стенка, сопротивляясь повышенному давлению, со временем наращивает толщину слоя мышечных клеток и становится более толстой и плотной. Такие сосуды больше подвержены атеросклерозу, со временем эти нарушения приводят к нарушению тока крови и питанию тканей, особенно это опасно для головного мозга. у людей с гипертонией намного чаще возникают инсульты! Кроме того повышается нагрузка на сердце(ведь ему приходится выталкивать кровь в артерии с повышенным давлением – и вот уже сильно увеличиваешься риск инфаркта миокарда.

Установлено, что безопасный уровень артериального давления составляет не менее 140/90 мм рт. ст. Повышенным считается артериальное давление более 140/90, если у вас хроническое заболевание почек или сахарный диабет, Ваш безопасный уровень артериального давления менее 130/80 мм рт. ст.

Поддержание нормальных цифр

артериального давления (как с помощью лекарств, так и путем назначения диеты, физической активности) позволяет избежать многих серьезных недугов, в том числе самых опасных «врагов человечества.

- Инфаркт миокарда (гибель клеток участка сердечной мышцы из-за нарушения притока крови)
- Инсульт (гибель клеток головного мозга так же из-за нарушения притока крови или разрыва сосудов)
- Почечная недостаточность (состояние организма, когда почки перестают выводить азотистые шлаки из организма, что приводит к его постепенному самоотравлению)
- Гипертоническая ретинопатия (тяжелое повреждение глаз, развивающееся в результате повышенного артериального давления и проявляющееся снижением остроты зрения, иногда вплоть до полной слепоты)
- Формирование аневризмы сосуда (из-за повышенного давления крови стенка крупного сосуда начинает выпячиваться наподобие мешка; в такой

ситуации часто происходит разрыв артерии – возникает смертельное внутреннее кровотечение).

Что бы вовремя выявить и своевременно лечить гипертонию, соблюдайте эти правила:

1. Систематически измеряйте давление

Если артериальное давление поднимается изредка, его нужно измерять не реже 1 раза в неделю. Если вы страдаете артериальной гипертонией, приобретите прибор для измерения артериального давления и самостоятельно, или при участии социального работника или медсестры измеряйте давление и частоту пульса. Записывайте эти данные в специальный дневник – записи пригодятся вашему лечащему врачу, для того, чтобы подобрать оптимальное лечение.

2. Уменьшите потребление соли.

Если вы склонны к гипертонии, помните, чем меньше соли вы потребляете, тем лучше! Суточная потребность в соли не превышает 12 граммов, примерно половина от этого



Показания

Заболевания органов дыхания: астма, бронхит, пневмония

Для поднятия общего жизненного тонуса

Улучшает память

Для хорошего самочувствия и релаксации

Для хорошего самочувствия и релаксации

Улучшает логическое мышление и повышает математические способности

Снижение тревоги, неуверенности, избавление от стресса

Музыка

«Прелодии» Баха

«Шестая симфония»
(Э.Д.Майковского)

«Умертвия Эдварда»
Бетховен

«Прелодия I» (opus: 28)
Шопен

«Венгерская рапсодия №2» Лист

Музыка в стиле барокко,
«Времена года»
Вивальди

Звуки природы, прибоя,
океана

Звуки природы, прибоя,
океана

Второй концерт
Рогинчикова

«Мазурка» и
«Прелодии» Шопен,
«Вальсы» Штрауса,
«Мелодии»
Рубинштейна

Таким образом, музыкотерапия не знает границ положительного воздействия на человеческий организм.

Не бойтесь, пробуйте! Главное верить – и все обязательно получится!



Музыкотерапия

ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»

Организационно-методический
отдел

2020 год



2020

Воздействие музыки на организм человека

Музыкотерапия — это исцеление музыкой. Благодаря многим научным исследованиям стало известно, что прослушивание музыки определенного типа может поднять настроение, замедлить сердцебиение, уменьшить головные боли и даже снизить кровяное давление.

Уже давно известно, что психологические последствия зачастую приводят к физическим болезням. Комплексы и страхи, раздражительность, внутренняя скованность, недовольство собой и окружающим миром — все это со временем пагубно сказывается на всем организме и приводит к серьезным заболеваниям. Музыкотерапия в свою очередь помогает организму найти гармонию с собой и внешним миром, в следствии чего помогает исцелению.

Как пример, одним из научных доказательств стало прослушивание композиции «Времена года» знаменитого Антонио Вивальди во время хирургических вмешательств. И, как оказалось, больные отказывались от обезболивающих и не испытывали

боль в операционных. Музыка убирала напряжение у медперсонала и операции проходили успешно. Говоря о Вивальди и его шедевре «Времена года», хотелось бы отметить, что данная композиция укрепляет память большинства пожилых людей.

Принцип музыкотерапии основан на вибрациях, которые нас повсюду окружают — это стук сердца, пульс, ритм дыхания. У каждого свой особый ритм, а музыкальные ритмы вступают с человеческим организмом или в резонанс, или в диссонанс. И если правильно подобрать музыку, то она способна исцелять слушателя от разных заболеваний.



Показания

Головная боль

«Весенняя песня» Мендельсона,
«Оморошки» Дворжака,
«Венгерская рапсодия» Листа,
«Фиделио» Бетховена,
«Кольцевая» Брамса,
«Лале Мария» Шуберта,
баллады Штрауса

Улучшает сон,
действует
успокаивающе

Сюита Грига «Петр Гонтик»,
«Мелодия» Глюка,
«Грезы» Шумана,
«Прелюдии» Шопена

Рубцуется язва

«Вальс цветов» Чайковского

Нормализует сердечную
деятельность и
кровяное давление

«Крейцерова соната»
Бетховена

Варикозное
расширение вен

Артрит,
заболевания стоп

«Прелюдии» и «Фуги»
Баха

Болезни глаз

«Ноктюрн» Шопена

При онкологических
заболеваниях

Монарт,
Гендель,
Бах,
Рахманинов

Болезни,
связанные с работой
почек и мочевого пузыря

Вальс «Голубой Дунай»
Штрауса

Музыка

ПРАВИЛО 6.

Больше смейтесь, юмор – одно из лучших лекарств от всяких болезней. Это всем известно, однако, мы не всегда следуем данному правилу.

ПРАВИЛО 7.

Посмотрите на себя в зеркало, какое у вас выражение лица? Хмурое и недовольное? Вы думаете, окружающим вас людям приятно на вас смотреть? Не забывайте, что ваше выражение лица может улучшить или ухудшить настроение другим.



ПРАВИЛО 8.

А ваш голос? Его тон? Как вы говорите? Представьте себе, что у некоторых руководителей, даже тон секретарей далеко не всегда приветливый, видимо, глядя на своего недовольного босса, перенимают его дурное настроение. И наоборот, если начальник имеет приятный голос, у него и секретарь приветливый, а от него хорошее настроение передается и окружающим. Так что приятного вам голоса! Будьте здоровы!



МИНИСТЕРСТВО
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»



ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»

Организационно-методический
отдел

2020 год



2020

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРЕССУ И НЕ ПРЕДАВАТЬСЯ УНЫНИЮ

Стрессу подвержены не только люди, но и животные. Практически от него не застрахован любой живой организм. Когда наш организм начинает реагировать на вызывающие внешние факторы: физические и моральные, мы начинаем испытывать стресс. При этом наше внутреннее состояние изменяется: начинает повышаться давление, ускоряется обмен веществ, частота дыхания, усиливается прилив крови к мышцам в 3-4 раза.

Такую реакцию организма называют «отбивайся или спасайся». Если мы именно этим занимаемся, то в конечном итоге получим хороший результат, но, как правило, мы не делаем этого и получаем стресс.

Неиспользованный адреналин в крови приводит нас к физическим и психологическим проблемам. Важно научиться справляться со стрессом. Воспользуемся данными советами и поддержим свое приятное настроение и бодрый жизненный тонус.

ПРАВИЛО 1.

Питайтесь понемножку, маленькими порциями, что позволит вам восстановить силы, самочувствие, вы сможете быстрее справиться со стрессом. Выполняйте регулярно физические упражнения для сжигания лишних калорий.



ПРАВИЛО 2.

Не только сильная трагедия и душевная травма может привести к серьезным заболеваниям, но и мелкие повседневные неприятности способны сыграть роковую роль в возникновении тяжелых болезней. Поэтому имейте как можно больше хороших друзей. Ваша иммунная система будет крепкой, если вы будете находиться в кругу людей, близких вам по духу. Если у вас происходят неприятности, поделитесь с друзьями или отвлекитесь с ними от проблем.

ПРАВИЛО 3.

Необходимо высыпаться. Признайтесь, когда вам плохо, вы начинаете неправильно питаться: кофеин, алкоголь и т. д. далеко не всегда являются хорошим выходом из стрессовой ситуации, наоборот, могут ее усугубить.

ПРАВИЛО 4.

Постарайтесь уединиться. Именно в тишине, когда вас никто не отвлекает, можно четко и ясно мыслить, приходит душевное спокойствие, творческое вдохновение. Особенно уединение необходимо, если вы работаете с перегрузкой и большим количеством людей и информации.



ПРАВИЛО 5.

Не будьте пассивной жертвой стрессовых ситуаций, пытайтесь разрешить эту проблему, превратите трагедию в потенциальную возможность.

Оптимизм необходим социальному работнику для того, чтобы нести людям радость, как бы трудна не была жизненная ситуация.

Сила воли всегда необходима социальному работнику. Именно сила воли социального работника может заставить получатель социальных услуг вновь поверить в себя, преодолеть слабость и неверие в собственные силы, активно подключиться к деятельности.

Эмпатия – это постижение эмоционального состояния, проникновение в переживания другого человека. Для создания атмосферы безопасности и доверия при постоянном общении с пожилым человеком социальному работнику необходима эмпатия.

При обслуживании людей солидного возраста социальный работник становится порой основным, если не единственным, человеком для общения, источником информации. «Эмпатия, умение терпеливо активно слушать, адекватная обратная связь подопечного и проявление чисто человеческих чувств становятся обязательным атрибутом высокопрофессионального общения»

МИНИСТЕРСТВО
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»



ГАУСО МО «Комплексный центр
социального обслуживания и
реабилитации «Журавушка»

Организационно-методический
отдел

2020 год



2020

Социальная работа относится к таким видам деятельности, в которых личностные качества специалиста во многом определяют успешность работы, так как от нравственных качеств личности социального работника зависит, сохранит ли его получатель социальных услуг чувство собственного достоинства и уважение со стороны своего окружения, обретет ли уверенность и веру в свои силы.

Совесть – это чувство моральной ответственности за свое поведение, потребность поступать в соответствии со своими личными представлениями о добре, благе и справедливости. Совесть может вызвать чувство вины за неверное решение и, наоборот, моральное удовлетворение за правильное решение.

Тактичность – это умение социального работника предвидеть все объективные последствия поступка или действий и их субъективное восприятие получатель социальных услуг, коллегами и другими людьми - особенно необходима в работе с пожилыми людьми: слабыми, уженными, разраженными, чье самолюбие и так уже задето.

Внимательность и наблюдательность необходимы социальному работнику в его повседневной работе с пожилым человеком, так как он должен замечать все малейшие изменения, происходящие с человеком, как положительные, так и отрицательные.

Толерантность – обязательное качество личности социального работника, которое заключается в повышении порога чувствительности к негативным характеристикам получатель социальных услуг и основывается на уважении социального работника к **Выдержка и самообладание** каждому человеку.

являются качествами личности социального работника, без которых его профессиональная деятельность невозможна. Работа социального работника с пожилыми людьми характеризуется высокой эмоциональностью. Важным качеством является умение не раздражаться и при любых обстоятельствах оставаться спокойным и корректным. Даже если пожилой человек раздражителен и позволяет себе выплеснуть свои негативные эмоции на социального работника, социальный работник не имеет права ответить тем же. Кроме того, он не должен терять

самообладания, так как не услышит, о чем говорит клиент.

Доброта социального работника, основанная на гуманизме и любви к людям, имеет специфическое содержание – она деятельность. Она воплощается в заботе о человеке, создании благоприятных условий для его жизнедеятельности, положительного эмоционального настроя, умении вовремя оказать необходимую помощь.

Самокритичность – это умение анализировать свою деятельность, видеть свои ошибки, уметь исправлять их, не выгораживая себя и не ища оправдания.

Терпение необходимо в повседневной деятельности социального работника. «Через долгое терпение придет и умение», – гласит пословица. Необходимо выслушать пожилого человека по волнующей его проблеме, снять отрицательные эмоции и направить разговор в конструктивное русло, учитывая такие психологические особенности пожилых людей, как ригидность и консервативность мышления, повышенную требовательность к окружающим наряду с снижением критичности к собственному поведению.



«Микрореабилитационный центр на дому»

Алгоритм действий



Формирование целевой группы

выявление нуждающихся семей, имеющих детей-инвалидов с такими же заболеваниями («Интеграционный консультант», межведомственное взаимодействие с медицинскими учреждениями, МСЭ).



Министерство социального развития Московской области
ГАУСО МО Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»



Работа с семьей

определение их желания и готовности принимать участие в проекте в качестве реабилитолога ребенка совместно со специалистами учреждения



Проведение реабилитационной диагностики

врачебной комиссией в составе врача-педиатра, психиатра, невролога, физиотерапевта, логопеда.



Проведение социальной диагностики, психологического диагностирования ребенка и семьи в целом



Подготовка и обучение родителей

приемам реабилитации (на протяжении всего времени реализации проекта)



Проектирование индивидуальной программы реабилитации (реабилитационного маршрута – на основе результатов диагностики, проведенной специалистами)



Формирование команды специалистов



Разработка необходимой документации для контроля и учета



Создание реабилитационной среды дома и обеспечение необходимым реабилитационным оборудованием в соответствии с диагнозом ребенка



Установка графика выхода специалистов на дом к получателям



Визитирование семьи специалистами

в соответствии с графиком, предоставление реабилитационных и абилитационных услуг на дому



Постоянная координация всего процесса куратором проекта



Оказание методической помощи специалистам участвующим в проекте



Ежеквартальное проведение междисциплинарных социально-реабилитационных консультаций, подведение промежуточных итогов, корректива реабилитационного процесса, обсуждение достигнутых результатов, построение прогнозов



МИНИСТЕРСТВО
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Для реализации права на бесплатную парковку в соответствии с действующим законодательством инвалидам необходимо выполнить 2 условия:

- 1 на указанных транспортных средствах должен быть установлен опознавательный знак «Инвалид»
- 2 информация об этих транспортных средствах должна быть внесена в Федеральный реестр инвалидов (ФРИ) (с учётом переходного периода).

Порядок размещения в Федеральном реестре инвалидов сведений о транспортном средстве, а также использования и предоставления этих сведений утверждён приказом Минтруда России от 14 ноября 2019 г. №724н по согласованию с МВД.



Полезные ссылки:



Федеральный реестр
инвалидов

<https://sfrl.ru/>



Единый портал государственных
и муниципальных услуг

<https://www.gosuslugi.ru/>



Единая справочная система
центров государственных
и муниципальных услуг
«Мои документы»

<https://моидокументы.рф>



портал
«Социальный гид
Подмосковья»

<https://socialguide.mos.ru/>

Новая система учета транспортных средств, управляемых инвалидами или перевозящих инвалидов



с 1 июля 2020 года

С 1 июля 2020 г. внедрена новая система учета транспортных средств, управляемых инвалидами или перевозящих инвалидов в целях обеспечения права на бесплатное использование мест для парковки.

Согласно Порядку нормы части девятой статьи 15 Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», предусматривающие выделение на всех парковках общего пользования мест для бесплатной парковки транспортных средств, управляемых инвалидами I и II групп, и транспортных средств, перевозящих таких инвалидов и (или) детей-инвалидов, распространяются на следующие граждан из числа инвалидов I группы:

- а) граждане, имеющие ограниченные способности к самостоятельному передвижению любой степени выраженности (1, 2 или 3 степеней).
- б) граждане, получившие до 1 июля 2020 г. в федеральном учреждении медико-социальной экспертизы основательный знак «Инвалид» для индивидуального использования и пользующиеся правом на бесплатное использование мест для парковки транспортных средств.

Сведения о транспортном средстве размещаются в ФРИ на основании заявления инвалида или его законного представителя.

Согласно пункту 6 Порядка при подаче заявления через многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг указывается:

- ① фамилия, имя, отчество (при наличии) инвалида
- ② номеровные, серия и номер документа, удостоверяющего личность инвалида, дата и место выдачи указанного документа
- ③ дата и место рождения инвалида
- ④ страховой номер индивидуального лицевого счета инвалида
- ⑤ фамилия, имя, отчество (при наличии) представителя
- ⑥ номеровные, серия и номер документа, удостоверяющего личность представителя, дата и место выдачи указанного документа
- ⑦ государственный регистрационный знак транспортного средства
- ⑧ марка и модель (комерческое название) транспортного средства (если они были присвоены изготовителем).

Поданное через МФЦ заявление должно быть подписано инвалидом или его представителем.

При подаче заявления через «личный кабинет» в федеральной государственной информационной системе «Федеральный реестр инвалидов» или с использованием федеральной государственной системы «Единый портал государственных и муниципальных услуг (функций)» в электронном виде заполняются сведения о транспортном средстве:

- ① государственный регистрационный знак транспортного средства
- ② марка и модель (комерческое название) транспортного средства (если они были присвоены изготовителем).

Иные сведения, предусмотренные пунктом б, заполняются автоматически Пенсионным фондом РФ с использованием Единой системы идентификации и аутентификации.

Заявления для размещения сведений о транспортном средстве подается в отношении ОДНОГО транспортного средства. При необходимости можно изменять сведения о ТС, подав новое заявление. Актуальным будет считаться последнее.



ГАУСО МО Комплексный центр социального обслуживания
и реабилитации «Журавушка»

Информация для семей, воспитывающих детей-инвалидов

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:



МИНИСТЕРСТВО
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
<https://msr.mosreg.ru/>



ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ
находящихся в трудной
жизненной ситуации
<https://fond-detyam.ru/>



портал
«Социальный гид
Подмосковья»
<https://msr.mosreg.ru/>



Социальная
Служба
Подмосковья
<https://socsp.ru/>



ГАУСО МО
КЦСОиР «Журавушка»
<http://guravuchka.ru/>



Единая служба
социального сопровождения
детей-инвалидов МО «ДАР»
<https://darmosreg.ru/>



СОЦИАЛЬНО
ОРИЕНТИРОВАННОЕ
МОБИЛЬНОЕ
ПРИЛОЖЕНИЕ

<https://mcsumo.ru/>



Available on the
App Store



Get it on
Google play

Станьте примером внимательного слушателя

Покажите ребенку, как вы умеете слушать мужа, друзей и, особенно, его самого. Больше слушайте, меньше говорите.

Говорите уважительно

Дети почти всегда откладывают свой внимание, если вы говорите с ним на повышенных тонах, критикуя, обвиняя, жалуясь или приказывая.

Вначале привлеките внимание... затем говорите

Дети почти всегда откладывают свой внимание, если вы говорите с ним на повышенных тонах, критикуя, обвиняя, жалуясь или приказывая.

Заранее предупредите о разговоре

Попробуйте установить временные границы: «Мне нужно поговорить с тобой через минуту. Пожалуйста, будь готов(а)».

Понижайте голос

Вместо того, чтобы кричать - начните говорить более спокойно. Обычно такое поведение заставляет детей врастаях и они проявляют интерес к дальнейшему разговору.

Говорите коротко, ласково и конкретно

Вместо «Немедленно займись уборкой» более четко сформулируйте свою просьбу: «Пожалуйста, убери кровать до того, как пойдешь гулять». Дети обычно более внимательны, если знают, что им не придется выслушивать лекцию.

Министерство социального развития
Республики Башкортостан
Национальный центр социального
сопровождения и реабилитации
«Гуравучка»



Простые советы родителям



СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПОДМОСКОВЬЯ

Социально-ориентированный проект



8 (49640) 4-56-49



ecso-guravuchka@mail.ru



<http://guravuchka.ru/>
<https://socsp.ru/>



**«Как научить ребенка
слушать с первого
раза»**

Рекомендации на Каждый день



1. Обнимайте Вашего ребёнка не менее 10-ти раз в день (обычное и утреннее приветствие, поцелуй на ночь не считаются).
2. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребёнок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему «С тобой всё в порядке! Ты, конечно, справишься!»
3. Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.
4. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.
5. Позвольте вашему ребенку встречаться с неприятными отрицательными последствиями своих действий (или бездействий). Тогда он будет взрослеТЬ и становится «сознательным».
6. Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
7. Чаще обращайте внимание на положительные стороны поведения ребенка.
8. Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
9. Чтобы избегать лишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
10. Страйтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

20 способов

узнать у ребенка, как у него дела

1. Что самое хорошее из того, что произошло с тобой сегодня?
2. Что самое худшее из того, что произошло с тобой сегодня?
3. Скажи мне, что тебя сегодня заставило смеяться?



4. Какое самое странное слово, которое ты услышал сегодня? Или, возможно кто-то что-то странное тебе сказал?
5. Если бы мы пригласили сегодня в гости кого-нибудь из твоих друзей, чтобы они рассказали о тебе, как думаешь?
6. Кому ты сегодня помог?
7. Может, кто-то тебе сегодня помог?
8. Расскажи мне, что нового ты узнал сегодня?
9. Был ли момент, когда ты чувствовал себя самым счастливым сегодня?
10. Было ли тебе сегодня очень скучно?
11. Если бы инопланетяне прилетели и забрали кого-то из знакомых, кого бы ты хотел, чтобы они забрали?
12. С кем бы ты хотел поиграть из тех, с кем еще никогда не играл?
13. Расскажи мне о чём-то хорошем, что произошло с тобой сегодня.



14. Какое слово ты чаще всего смыслил сегодня?
15. О чём бы ты ещё больше хотел узнать?
16. Чего бы тебе хотелось меньше всего делать?
17. С кем бы ты мог вести себя лучше?
18. Кто самый смешной среди своих знакомых/другой? Почему он такой смешной?
19. Тебе понравился сегодняшний обед/завтрак? Что больше всего понравилось?



20. Расскажи мне о трех разных ситуациях, когда ты использовал карандаш (или какой-либо другой предмет) сегодня?



Признание ребенка инвалидом

Перечень необходимых условий, наличие которых позволяет присвоить ребенку статус инвалида, включает в себя следующие пункты:

Невозможность полноценной жизнедеятельности

Нужда в обеспечении различных мер социальной защиты

Сама по себе эти критерии не являются достаточными для присвоения ребенку инвалидности. Для получения данного статуса профильная комиссия должна определить как минимум одно нарушение из перечисленных видов жизнедеятельности:

- Сахостоительное передвижение.
- Социальное взаимодействие (речь, общение, способность к эмпатии).
- Ориентирование в пространстве.
- Самоконтроль.
- Обучаемость.
- Сахостоительное выполнение личных нужд.

Выявленные нарушения разделяются по степени выраженности:

I Слабое II Среднее III Четкое проявление

Четкое проявление – признак III выражение

Такое обязательным критерем получения статуса ребенка-инвалида является необходимость в социальной защите

Тяжкое заболевание само по себе не даёт ребёнку права инвалида. Оно должно повлечь за собой нарушение жизнедеятельности, требующее социальной защиты. Только соблюдение всех этих условий позволяет присвоить ребенку статус.

Данную категорию назначает медико-социальная экспертиза федерального уровня. Направление на такую комиссию могут дать несколько инстанций:

- Ведомства, занимающиеся выплатой пенсий.
- Ведомства, отвечающие за соцзащиту населения.
- Организации, предоставляющие гражданам медико-профилактические услуги любой формы.

Если данные инстанции отказались самостоятельно отправить ребенка на комиссию, то по требованию родителей или опекуна они должны выдать справку, дающую право самостоятельного обращения в МСЭ. Если направление выдается медико-профилактическим учреждением, то в нем должны быть проведены многосторонние диагностические мероприятия, определяющие состояние здоровья ребенка. Информация об этих исследованиях вносится в форму 0-88/у, которая принимается во внимание комиссией.



Министерство социального развития Московской области
Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»



Меры социальной поддержки детей-инвалидов



ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»

8 (49640) 4-56-49

ecso-guravushka@mail.ru

<http://guravushka.ru/>

Ребенок, имеющий серьезные проблемы со здоровьем – большая ответственность для родителей, которые должны принять все меры, чтобы он вырос полноценным членом общества.

Государственная социальная помощь детям-инвалидам призвана помочь в решении этой непростой задачи.

Пособие на ребенка-инвалида

Вопросу регулирования финансовых выплат детям-инвалидам посвящена 18 статья ФЗ №166. В соответствии с ней данная категория каждый месяц получает пенсионное обеспечение, которое дополняется ежемесячными денежными выплатами (ЕДВ).

Детям-инвалидам начисляют одинаковую пенсию независимо от их возраста и недуга. С учётом индексации на 6,7% соцпенсия для несовершеннолетних граждан с ОВЗ составляет в 2020 году 13454,64 руб. (прибавка равна 773,55 руб.).

Для получения рассматриваемого пособия нет необходимости подавать заявление в соответствующие инстанции. Организацией выплат занимается орган исполнительной власти на основании пенсионных дел данной категории граждан.

Рассматриваемые выплаты, как и другие виды государственных пособий, ежегодно индексируются в соответствии с правительственными указами. Деньги на такую помощь выделяются из государственного фонда, поэтому они не могут быть задержаны по причине нехватки средств в местном бюджете.

Социальные льготы детям-инвалидам

Помимо ежемесячных выплат, детям, имеющим инвалидность и их родителям или опекунам государство предоставляет широкий спектр социальных льгот:

- ▶ Ребёнок, имеющий статус инвалида, имеет право бесплатно пользоваться городским коммунальным транспортом. На междугородние маршруты скидка составляет 50%, но только в промежуток между 1 октября и 15 мая.
- ▶ Дети-инвалиды имеют первочередной приоритет при наборе в детские сады. В случае необходимости могут посещать специализированные образовательные учреждения, где им будет оказана необходимая педагогическая поддержка.
- ▶ Лекарства и специальные технические средства, если на них имеется рецепт, предоставляются таким детям бесплатно.

Реабилитационные меры

Глава 3 ФЗ №181 полностью посвящена реабилитационным мерам в отношении детей, имеющих инвалидность. В ней описаны общие принципы работы федеральной программы, направленной на интеграцию таких детей в общество и предоставление им возможности получить максимальную самостоятельность.

С этой целью созданы государственные межведомственные службы, занимающиеся разработкой и внедрением мер реабилитации детей-инвалидов. Основные задачи данной программы определяются так:

- ▶ Восстановление функций организма детей-инвалидов (протезирование, терапия, хирургия).
- ▶ Создание всех необходимых условий для профессиональной самореализации (приобретение специальности, нахождение рабочего места).
- ▶ Интеграция в социум на любом уровне, начиная от юридических разбирательств в государственные органы и заканчивая психологической помощью для установления контакта с окружающими.



Имеются и прочие меры социальной поддержки, но они касаются больше родителей ребёнка-инвалида, а не его самого.

Медицинское обслуживание детей инвалидов

Дети инвалиды, как категория граждан с особыми потребностями, имеют право на получение различных услуг бесплатной медицинской помощи, в частности:

- ▶ Базовая медицинская помощь. Включает в себя основные диагностические и терапевтические мероприятия, а также мониторинг состояния ребёнка во время прохождения профилактического лечения.
- ▶ Специализированная медицинская помощь. В случае необходимости ребёнок-инвалид может получить бесплатное лечение, требующее применения технических средств или особых методик.
- ▶ Скорая медицинская помощь. Данный вид помощи также осуществляется абсолютно бесплатно, даже если требует специализированных мер.

Дети, имеющие статус инвалида, обладают правом на ежегодную путёвку в реабилитационные медицинские центры. В большинстве случаев продолжительность такого отпуска составляет 21 день, но при наличии заболеваний ЦНС этот срок может быть увеличен вплоть до 42 дней.

Ежегодно составляется список препаратов, которые ребёнок-инвалид может получить за счёт государственного бюджета. Для выдачи необходимых медикаментов необходимо получить рецепт. Если в аптечном пункте нет необходимых препаратов, фармацевт должен предложить замену или попросить отсрочку, срок которой не должен превышать 10 дней.



«Микрореабилитационный центр на дому»

Нормативно-правовые акты



Федеральный закон от 23.12.2013 № 442-ФЗ

«Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»
(с дополнениями в редакции 2019г.)



Федеральный закон от 15 декабря 2001 г. N 166-ФЗ

«О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»
(в редакции от 01.07.2020г.)



Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ

«О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»
(в редакции от 01.07.2020г.)



Федеральный закон РФ от 24.07.1998 N 124-ФЗ

«Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
(в редакции от 31.07.2020г.)



Федеральный закон от 1 декабря 2014 г. N 419-ФЗ

«О внесении изменений в отдельные законодательные акты
Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи
с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»



Приказ Минтруда России № 528н от 31 июля 2015 г.

«Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы
реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации
или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными
учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм»



Закон Московской области № 162-2014-ОЗ

«О некоторых вопросах организации социального обслуживания
в Московской области».(с дополнениями 2020 г.)



Конвенция
о правах инвалидов



Конвенция
о правах ребенка



Многочисленные научные исследования и практика врачей-реабилитологов доказывают пользу сеансов механотерапии на тренажере MOTomed, включенных в комплекс лечебных мероприятий.

Например:

- ☒ У пациентов со спастическими формами АДП отмечается улучшение показателей общей двигательной активности, снижается тугоподвижность суставов, увеличивается уровень самостоятельной двигательной активности.
- ☒ У пациентов с гиперкинетической формой АДП применение тренажера MOTomed увеличивает общую выносливость, несколько улучшает кинематику движений, дети начинают активнее осваивать более сложные движения (ползание по пластинки и в четырехпорной стойке, ходьба).
- ☒ У всех пациентов улучшаются пространственные представления, коммуникативные и эмоционально-волевые качества, появляется мотивация к занятиям.
- ☒ MOTomed позволяет удовлетворить потребность людей с ограниченной подвижностью в регулярном движении, означает – поддерживает жизнь.
- ☒ Независимо от того, проводится ли тренировка полностью за счет электромотора, при частичной его поддержке или же только с использованием собственных сил, MOTomed обеспечивает физиологическое циклическое движение мышц, улучшает трофику тканей, способствуя обмену веществ и кровоснабжению, увеличивает физическую выносливость, улучшает функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.



«MOTO-med»



8 (49640) 4-56-49



ecso-guravuchka@mail.ru



<http://guravuchka.ru/>



Терапия
движением!



При каких болезнях

эффективен:

Тренажер Мотомед более эффективен и применяется для больных с различными заболеваниями и нарушениями:

- больные с мышечными контрактурами при параличе;
- после перенесения инсульта;
- при различных травмах позвоночника;
- нарушение обороно-двигательного аппарата.

Восстановление больного с помощью специализированных тренажеров, является длительным процессом.

На дисплее выводятся данные о времени тренировки, пройденный путь, тонус мышц, потраченная энергия и симметричность усилий конечностей в различных режимах тренировки. Специальная опция позволяет записывать все параметры на магнитную карту. Пациент может видеть на дисплее величину энергии, вложенной им в тренировки (в W), и ее симметричность – данные доступны как во время тренировки, так и после ее окончания. Отображение на экране аппарата информации о вкладе каждой из конечностей в совершенный движение в процентном отношении имеет очень большое значение для управления процессом восстановления непосредственно в ходе занятия. Возможность подвести итог проведенной



тренажерной является важным моментом скрининговой оценки эффективности курса лечения.



Механотерапия – одна из базовых форм лечебной физкультуры с большим опытом использования. Содержанием механотерапии является дозированные, ритмично повторяющиеся физические упражнения на специальных аппаратах и приборах, способствующие восстановлению подвижности и амплитуды движения в суставах, облегчения движений и увеличению силы мышц. Повышение специальной и общей физической работоспособности, увеличение вентиляции легких, улучшение основных физических качеств.

Тренажер **МОТОМЕД** относится к классу роботизированных механотренажеров, его терапевтические возможности весьма разнообразны и позволяют провести:

- 1 Пассивная тренировка – основана на запрограммированных параметрах работы двигателя [число оборотов, время тренировки, изменение направления вращения] под контролем микропроцессора;
- 2 Активно-пассивная тренировка – это тренировка в котором пациент может использовать сохраненную или восстановленную силу мышц, а с помощью мотора и специального программного обеспечения осуществлять самостоятельное вращение педалей в той мере, на которую он способен на момент занятия;
- 3 Активная тренировка – во время активной тренировки пациент вращает педали за счет собственных сил, преодолевая при этом силу сопротивления, можно регулируемую на пульте управления в диапазоне от 0 до 20 Nm.

Методики механотерапии и занятия на тренажере МОТОМЕД могут быть использованы в ортопедии и травматологии, неврологии, кардиологии, терапии и других областях медицины для решения следующих лечебных задач:

- улучшение или оптимизация biomechanического двигательного паттерна;
- уменьшение или нормализация патологического мышечного тонуса, направленная регуляция мышечного тонуса;
- увеличение мышечной силы; устранение или уменьшения последствий постуральных дисфункций;
- уменьшение или ликвидация болевого синдрома за счет повышения порога болевой чувствительности;
- улучшение или нормализация координации движений;
- улучшение проприоцептивной чувствительности;
- оптимизация вегетативной реактивности;
- оптимизация реакций срочной адаптации к физической нагрузке;
- повышение толерантности к физическим нагрузкам;
- улучшение психомоционального состояния.

ВНИМАНИЕ!
Перед использованием тренажера **ОБЯЗАТЕЛЬНО** ознакомьтесь с противопоказаниями к использованию.



Вакцинация от гриппа: адреса мобильных пунктов

В Подмосковье началась масштабная вакцинация против гриппа. Сделать прививку можно совершенно бесплатно. Выработанный иммунитет защитит Вас до следующей осени.

В Егорьевске работают мобильные пункты вакцинации. Вас без предварительной записи осмотрит медицинский работник и сделает прививку, если не обнаружит противопоказаний. Вся процедура займет не больше 15 минут.

! Не забудьте взять с собой паспорт, а также надеть маску и перчатки.



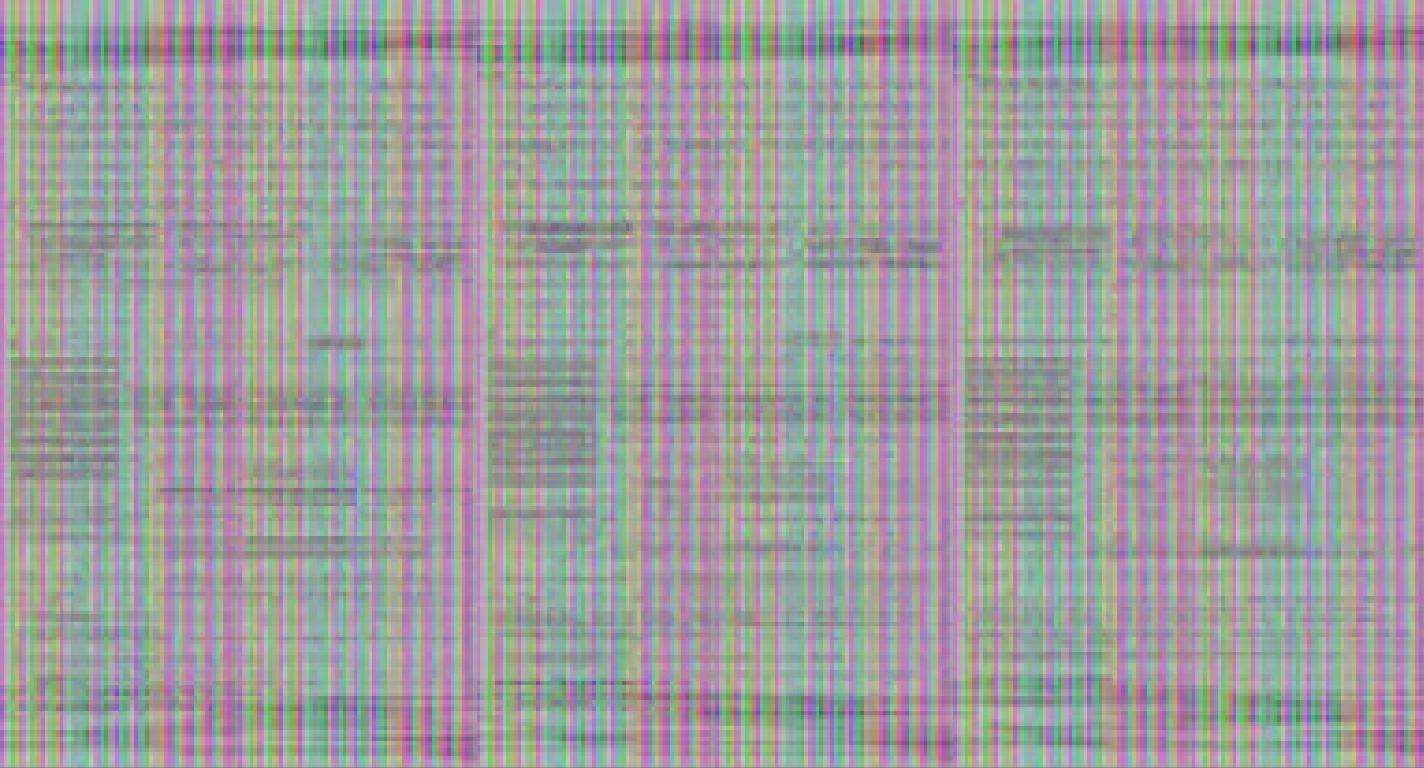
Адреса мобильных пунктов	Время работы
улица Антипова, дом 24 Касимовское шоссе, дом 15	1-4, 19-28 октября с 14:00 до 18:00
ТЦ «Гранд», проспект Ленина, дом 20	12-18 октября с 14:00 до 18:00
ТЦ «Форум», улица Советская, дом 157	5-11, 29-31 октября с 14:00 до 18:00

Ответы на распространенные вопросы о прививках, информацию о профилактике гриппа, а также интерактивную карту пунктов вакцинации можно найти на сайте <https://privivka.mz.mosreg.ru/>

Прививка – единственный надежный способ защититься от гриппа и осложнений. Не откладывайте вакцинацию!

Category	Sub-Categories	Product Type	Description	Quantity	Unit Price	Total Cost
Electronics	Smartphones, Laptops, Tablets	Laptops	Dell XPS 15 (9570)	10	\$1,200.00	\$12,000.00
Electronics	Smartphones, Laptops, Tablets	Smartphones	Samsung Galaxy S20 Ultra	15	\$1,000.00	\$15,000.00
Electronics	Smartphones, Laptops, Tablets	Tablets	Apple iPad Pro (11-inch)	5	\$800.00	\$4,000.00
Office Equipment	Printers, Scanners, Binders	Printers	Epson Workforce Pro WF-4720	8	\$300.00	\$2,400.00
Office Equipment	Printers, Scanners, Binders	Scanners	HP Scanjet Pro 3000	5	\$200.00	\$1,000.00
Office Equipment	Printers, Scanners, Binders	Binders	Three-ring Binders (100 pages)	100	\$10.00	\$1,000.00
Software	Business, Productivity, Education	Business Software	Microsoft Office 365 Home Premium	20	\$150.00	\$3,000.00
Software	Business, Productivity, Education	Productivity Software	Google Workspace (G Suite)	10	\$120.00	\$1,200.00
Software	Business, Productivity, Education	Education Software	Khan Academy Premium	5	\$50.00	\$250.00
Peripherals	Keyboards, Mice, Monitors	Keyboards	Razer BlackWidow V3 Pro	15	\$100.00	\$1,500.00
Peripherals	Keyboards, Mice, Monitors	Mice	SteelSeries Rival 650	10	\$80.00	\$800.00
Peripherals	Keyboards, Mice, Monitors	Monitors	ASUS ROG Strix XG27AQ	5	\$350.00	\$1,750.00
Storage	HDDs, SSDs, External Drives	HDDs	Western Digital Blue 2TB	30	\$50.00	\$1,500.00
Storage	HDDs, SSDs, External Drives	SSDs	Western Digital NVMe 1TB	20	\$100.00	\$2,000.00
Storage	HDDs, SSDs, External Drives	External Drives	Western Digital My Passport 2TB	10	\$80.00	\$800.00

Total Inventory Value: \$40,500.00



БОРЬБА С КОРРУПЦИЕЙ:

■ Каждый гражданин, давший взятку должностному лицу имени или через посредника, подпадает уголовной ответственности за статью 290 Уголовного кодекса Российской Федерации, равно как и любому должностному лицу, получившему лично или через посредника взятку, подпадает уголовной ответственности по статье 290 Уголовного кодекса Российской Федерации.

■ Максимальное наказание, предусмотренное законом за дачу взятки, – штраф в размере до десятикратной суммы взятки за выдачу взятки свободы не срок до пятидесяти лет со штрафом в размере семидесятикратной суммы взятки.

■ Максимальное наказание, предусмотренное законом за получение взятки, – штраф в размере до десятикратной суммы взятки либо лишение свободы на срок до пятидесяти лет со штрафом в размере пятидесятикратной суммы взятки.

■ Максимальное наказание, предусмотренное законом за государственные из коррупции, – штраф в размере до двадцатикратной суммы взятки либо лишение свободы на срок до пятидесяти лет со штрафом в размере пятидесятикратной суммы взятки.

■ Лица, давшие взятку, ассоциируются с уголовной ответственностью, если они активно склоняют к раскрытию и борьбе разнообразными преступлениями, либо иного места выполнения ими их обязанностей должностного лица, либо лицо после завершения заведомо незаконного добровольно сообщило о даче взятки органу, имеющему право взыскать уголовного.

*Сообщить
о фактах коррупции
ВЫ МОЖЕТЕ:*

по телефонной линии "Останови коррупцию"

8(800)100-12-60

в интернет-приемной СК РФ:

<https://Sledcom.ru/reception>

НЕ ОСТАВАЙСЯ В СТОРОНЕ!



**ВНЕСИ СВОЙ ВКЛАД
В ПРАВОЕ ДЕЛО!**

ГАУСО по «Южно-Кавказский центр
социальнога мониторинга и
рекомендации «Южадика»



коррупция

**КАК
ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ
от**

**КОРРУПЦИОННЫХ
ПОСЯГАТЕЛЬСТВ**

КОРРУПЦИИ - НЕТ!

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ИЛИ ВЫМОГАТЕЛЬСТВА ВЗЯТОК

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

ВЗЯТОК МОГУТ БЫТЬ:

Бести себя крайне осторожи, никако, без заслужения, не допуская агрессивных высказываний, которые могли бы трактоваться как подделки (извращенческие) либо как грубость, либо как литеративной ответ понять (разъяснить).

Инициативно высказывать и точно доказывать предложенные Вами условия размыты суммы, наименование товаров и характеристики услуг, сроки и способы передачи взятки, форму юридического документа, подлежащего редактированию, вопросы, по которым Вы можете потребовать дополнительного времени и места передачи взятки до следующей беседы и прекращения срока знакомства Вам исследованием доказательств.

На берегу нацизму в разговоре на себя большие требование не прием, позициям неизменно чу фальшивоподделке (извращенческой) вымогательской, сообщая Вам возможно больше информации.

При наличии у Вас доказанных подозрений окрыто предложение о взятке или ее выплаты.

Устные сообщения и письменное заявление о преступлении практикуются в правоохранительных органах независимо от места и времени совершения преступления.

В дежурной части органа внутренних дел, прокуратуры, Федеральной службы безопасности, таможенного органа или органа наркоконтроля Вы обязаны высказать и принять сообщение в устной или письменной форме, при этом Вам следует конкретизовать фамилию, должностную и рабочие телефоны, патрульную, принесят сообщения.

Вы имеете право потребовать юридического заключения с изъятием о реализации его в правоохранительном органе или тайном уведомлении, в котором указывается следящему сотруднику, прекратить сообщение, в ср. подписи, рецидивный номер, номер машины, адрес и телефон правоохранительного органа, для приема сообщения.

Предметы – деньги, в том числе золото, банковские чеки и ценные бумаги, изделия из драгоценных металлов и камней, антиквариат, продукты питания, водостекло, Емкости приборы и другие товары, изысканы, драгоценные дома, горхи, земельные участки и другие недвижимость.

Путешествия – поездки, ремонтные и строительные работы, санаторные и туристические туризма, расходы за границу, оплата развлечений и другие расходы бизнесменами за границей.

Звукоизмененная форма записи – бандовая форма в долг или под видом погашения нерадостного долга, покупки товаров, кредитных по залоговой цене, покупателей по вынужденной цене, заключения фиктивных трудовых договоров с выплатой зарплаты заложнику, это родственники, друзья, получатели личного квартира, заложники, получатели вынужденной залога, продленные сроки, увеличенные пределы платы, увеличенный процент, неустойка и т.д.



Социальное такси

С помощью него получатели услуг могут ознакомиться с перечнем доступных социальных такси в выбранном ими учреждении, а также оперативно совершить заказ.

Для оформления заказ необходимо совершить 4 простых действия.

- ✓ На главном экране необходимо выбрать раздел «Социальное такси»
- ✓ В раскрывшемся списке социальных учреждений выбрать учреждение, в котором планируется совершить заказ.
- ✓ Выбрать, из представленных в учреждение, нужное социальное такси, удовлетворяющее требованиям.
- ✓ Совершить заказ, заполнив форму в приложении и заявление. Заказ моментально поступит на почту социального учреждения, и в личный кабинет учреждения.



Волонтерская помощь

В разделе пользователи смогут обратиться за помощью в волонтерские организации Московской области для оказания помощи в решении ежедневных проблем, с которыми сталкиваются инвалиды и пожилые люди.



Долголетие в Подмосковье

Календарь долголетия, расположенный в приложении, позволяет гражданам старшего возраста выбирать спортивные секции, творческие студии, экскурсионные направления, курсы компьютерной грамотности во всех муниципальных образованиях Московской области и записаться на бесплатные занятия.



«Приложение «Соцуслуги» помогает выбрать необходимые услуги и оперативно заказать их в ближайшем пункте на территории Московской области.

Скачайте наше приложение в магазине онлайн сервисов GOOGLE PLAY и APP STORE.

App Store



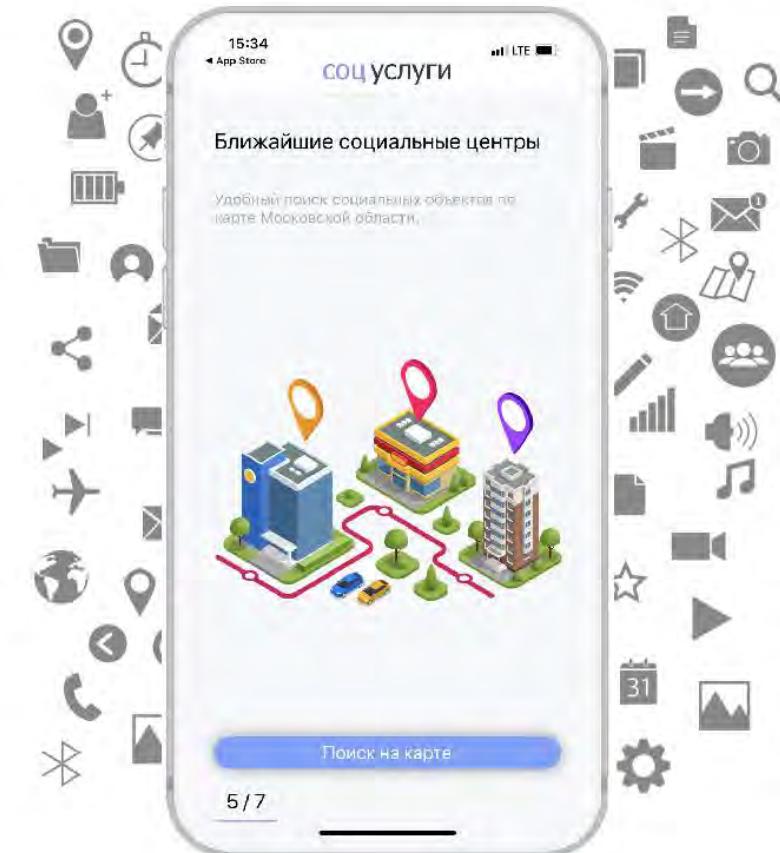
Google Play



Откройте камеру либо специальное приложение (QR-считыватель) и просто наведите свой смартфон на QR-код. Вы автоматически попадете на страницу загрузки приложения.

Министерство социального развития
Московской области

ГАУСО МО «Комплексный центр
социального обслуживания
и реабилитации
«Журавушка»



Мобильное приложение «СОЦУСЛУГИ»



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ СОЦУСЛУГИ - ЭТО:

- Ближайшие социальные центры
- Средства реабилитации
- Социальное такси
- Социальные сиделки
- Волонтерская помощь
- Полезные сервисы и приложения

Структура приложения оптимизирована для комфортной навигации, вся необходимая информация легко доступна.

Приложение «Соцуслуги» интегрировано с сайтом «Социальный гид Подмосковья» (<http://socgid-mo.ru>), что позволяет загружать на него все обновления, актуальную информацию.



ПРЕИМУЩЕСТВО:

- Доступность
- Оперативность получения социальной услуги
- Высокое качество
- Социальная цена
- Индивидуальный подход
- Широкая информированность
- Автоматизация процесса социального обслуживания

В структуру приложения входит:

- ✓ Кarta социальных учреждений Московской области;
- ✓ Сведения об учреждениях, контактные данные;
- ✓ Информация о социальных услугах;
- ✓ Канал для обратной связи с социальными учреждениями;
- ✓ Личный кабинет для социальных учреждений;
- ✓ Электронная форма подачи заявки

Ближайшие социальные центры

В разделе расположена карта Московской области с указанием учреждений социального обслуживания, с контактами и возможностью оперативной связи с учреждением по телефону.



Средства реабилитации

Используя данный раздел приложения, получатели услуг могут легко найти ближайший пункт проката ТСР и совершить заказ на требуемое средство реабилитации в выбранном ими социальном учреждении.



Полезные сервисы и приложения

Раздел позволяет гражданам с ограничениями по здоровью, инвалидам, пожилым гражданам оперативно связаться с круглосуточной службой социального сопровождения «Система Забота» и получить все виды экстренной, медицинской, социальной, бытовой и консультационной помощи.



Социальная сиделка

Данный раздел приложения позволяет получить услугу сиделки в социальных учреждениях Московской области. В разделе расположена информация об учреждениях, где данная услуга предоставляется, контактные данные учреждения; перечень услуг сиделки, стоимость услуги, информации по каждой кандидатуре сиделки.

В разделе возможен выбор сиделки по:

- ✓ фотографии,
- ✓ опыту работы,
- ✓ образованию,
- ✓ возрасту





Министерство социального развития
Московской области
ГАУСО МО «Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации
«Журавушка»



СОЦУСЛУГИ

10:30 AM 100%

СОЦУСЛУГИ

Скачать в Google Play



Скачать в AppStore



Вам нужна помощь?
Мы поможем!

Скачивайте мобильное приложение
«Мобильный центр социальных
услуг» и заказывайте услуги не
выходя из
дома.

• • • •

10:30 AM

100%

СОЦУСЛУГИ



Ближайшие
социальные центры



Средства
реабилитации



Социальное такси



Социальные сиделки



Волонтерская помощь



Полезные сервисы



«Долголетие
в Подмосковье»

Нужные социальные услуги всегда под рукой

ТВОРЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ



Рисование, рукоделие, лепка, вышивание, декупаж и т.д. Сложные техники работы с тканью, работа по европейским технологиям, методикам древнего Китая и т.д.



ПЕНИЕ

Хоровое пение, эстрадный вокал, джаз, академическое, народное пение и т.д.

ЙОГА



Использование и применение уникальных технологий йоги (растяжки, укрепление мышц, поддержание стройного тела), Премиум Гум.

Вся информация о видах активности центра «Журавушка» доступна на наших сервисах:



Министерство социального развития
Московской области
Комплексный центр социального обслуживания
и реабилитации "Журавушка"



! «СОЦИАЛЬНЫЙ ГИД ПОДМОСКОВЬЯ»

<https://socgidmo.ru>

! МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «МОБИЛЬНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ»

Предоставление услуг по активному образу жизни будет осуществляться в рамках услуг отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста бесплатно.

ДОЛГОЛЕТИЕ в ПОДМОСКОВЬЕ



«Долголетие в Подмосковье» - программа поддержки активного образа жизни для граждан старшего возраста, разработанная Министерством социального развития Московской области.

! БЕСПЛАТНО

В рамках программы востребованные занятия физической активности предоставляются гражданам 55+ (женщины) и 60+ (мужчины) в Комплексном центре социального обслуживания и реабилитации «Журавушка».

В рамках программы «Долголетие в Подмосковье» Вам доступна запись на бесплатное посещение спортивных секций, туристических поездок, творческих студий, обучение компьютерной грамотности. Выберите то, что близко вам!



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Обучение методике скандинавской ходьбы, проведение разминки, заминки, ходьба по установленному маршруту: на территории центра и в городских парках. Обеспечение инвентарём для проведения занятий осуществляется КЦСОиР «Журавушка».

ПОСЕЩЕНИЕ БАССЕЙНА



Аквааэробика, режим свободного плавания. Занятия проводятся под руководством опытного инструктора в рамках «Доброго часа».



ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПОЕЗДКИ

Централизованная организация туристических поездок с посещением исторических и культурных мест. Возможен выезд за пределы муниципального образования.



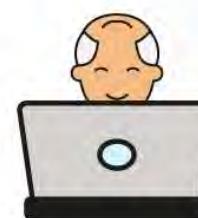
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Лечебная гимнастика, физические упражнения, занятия на тренажерах, аэробика (в том числе с фитболами), ушу и т.д.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИНАСТИКА

Использование уникальных оздоровительных методик и современных технологий Стрельниковой, Бутейко и т.д.



КОМПЬЮТЕРНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

Обучение пользованием современными системами, сервисами, сайтами государственных органов и организаций.



ТАНЦЕВАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Вальс, танго, зумба, свинг, современные танцы, латино и т.д. Организация и проведение мастер-классов, соревнований, отчётных концертов, выступления на мероприятиях.



Активное долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА



Приходите
на бесплатные занятия



Скандинавская ходьба



Физкультура



Танцы



Йога



Туристические поездки
по Подмосковью



Пение



Курсы
компьютерной грамотности



Бассейн



Ручное творчество

Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»
приглашает Вас на «Активное долголетие»
тел. 8 (49640) 4-59-63



Appstore

Отсканируйте QR-код

и скачайте приложение

Выберите раздел «Активное долголетие» и запишитесь на занятия



Google Play

женщины
55+
60+
мужчины

Деятельность мини-центра направлена на:

- выявление потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья в различных видах и формах социальной помощи;
- оказание социально-медицинской, социально-педагогической, социально-психологической, социально-бытовой;
- создание среды вокруг детей и с участием детей, раскрывающей возможности для вывода детей из состояния изоляции, организацию досуга, творчества в соответствии с возрастом и состоянием здоровья.

Гарантированные услуги в отделении детям оказываются бесплатно. На протяжении всего периода работы в отделении реабилитации идет неустанный поиск новых форм и подходов, нарабатываются различные методики реабилитации.

Услуги в отделении оказываются психологом, логопедом, специалистом по реабилитационной работе в социальной сфере, специалистом по социальной работе, инструктором по лечебной физкультуре, м/б по массажу, медицинской сестры, врачом-педиатром.



ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»

МИНИ-ЦЕНТР п. Шувое



Адрес отделения:
г. Егорьевск, пос. Шувое, ул.
Ленинская, д. 159
Телефон: 8(49640)4-56-49
E-mail: ecso-guravuchka@mail.ru



Реабилитационное отделение

для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья

ОСНОВНАЯ МИССИЯ

Благородная цель мини-центр пос. Шувое

Отделение осуществляет комплексную систему мероприятий по социальной реабилитации детей для устранения или компенсации ограничений их жизнедеятельности и интеграции в общество.

Опыт новой жизни в коллективе учит ребенка доверять миру, снимает отчужденность, эмоциональную холодность. А также теплая, приближенная к домашней, обстановка благожелательности, любви и заботы дает возможность ребенку поверить в себя.

Специалисты отделения стараются разнообразить жизнь детей. Реализуются такие проекты как «Социальный туризм», «Территория твоих возможностей», Театральная студия «Улыбка».

В отделении осуществляется реализация программ медико-социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями и детей испытывающими трудности в социальной адаптации в условиях полустационара

В отделении реализуются программы и методики для детей:

- Гарденотерапия
- Тестопластика
- Интуитивная живопись
- «Волшебные краски»
- АБВГД-йка
- Зеркало души
- Сказка терапия
- Компьютерный гений
- Счастливая семья
- Здоровье

В отделении используется
реабилитационное
оборудование:

● Галоингалятор

лечение и профилактика заболеваний органов дыхания

● Соловита

предназначен только для гигиены и оздоровления дыхательных путей

● Небулайзер

применяется с целью лечения заболеваний дыхательных органов, а также в качестве профилактики. В чем заключается применение небулайзера, а также, зачем нужен ингалятор, узнаем более детально в материале.

● Кислородный коктейль

вкусная пенка, полезный продукт, одним из составляющих которого является кислород, а вторым – смесь витаминных компонентов (соки, травяные настои). Совокупное воздействие витаминных и лекарственных составляющих вместе с кислородом, оказывает благоприятное воздействие на организм человека.

● Галокамера

служит отличной профилактикой таких недугов, как бронхиальная астма, бронхит, гайморит, тонзиллит и других болезней органов дыхания. Также посещение галокамеры рекомендуется людям, часто работающим в условиях, когда в воздухе много пыли или других частиц.



Тренажер Вицыан

предназначен для разработки кисти у пациентов с нарушением двигательной функции верхних конечностей вследствие нарушений мозгового кровообращения, травм, заболеваний периферической нервной системы

Волновой «Тренажёр Агашина»

предназначен для безлекарственного лечения и профилактики заболеваний сердечнососудистой (ССС), нервно-мышечной (НМС) и дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата (ОДА)

«Тренажёр Армед»

предназначен для разработки верхних и нижних частей тела

Тренажёр «Шестимудульная стопа»

применяется для профилактики и лечения широкого спектра заболевания, по средством воздействия на биологический активные точки стоп, связанные со всеми жизненно важными органами человека

Аппарат «Алмаг»

используется при остеохондрозе позвоночника, неврологические заболевания, желудочно-кишечного тракта, хронический тромбофлебит

Прибор для массажа beuer

вибромассажное кресло предназначено для полезного и приятного снятия напряжения и релаксации при просмотре телевизора, чтении, прослушивании музыки, работе за письменным столом... Используются также для получения высококачественного массажа, который полностью расслабит Ваш организм с использованием наиболее современных методов релаксации и физиотерапии.

Вибромассажное кресло позволяет быстро снять мышечное и психическое напряжение в условиях офиса, дома, в условиях кабинетов психологической разгрузки на предприятиях и учебных заведениях. Также оно может использоваться как профилактическое средство предупреждения заболеваний опорно-двигательного аппарата и нервно-мышечных нарушений в условиях санаторно-курортных учреждений, спортивно-оздоровительных центров и т.п.

СОЛО-ВИТА

моделирует воздух природной соляной пещеры преобразуя обычную поваренную соль в сухой солевой аэрозоль, который поступает непосредственно в дыхательные пути и позволяет очищать и оздоровливать, не прибегая к лекарствам.

Аппарат незаменим для профилактики заболеваний органов дыхания и оздоровления всего организма, особенно необходим: часто болеющим ЛОР заболеваниями детям; курящим людям (помогает избавиться от табачной зависимости); пожилым людям и людям с ослабленным иммунитетом; беременным женщинам (оздоровление всего организма, уменьшение доз лекарств и снижение токсикоза); здоровым людям для профилактики и предупреждения вирусных и легочных заболеваний.



ГАО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»

**КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
И РЕАБИЛИТАЦИИ «ЖУРАВУШКА»**
дер. Большое Гридино

Адрес отделения:

г. Егорьевск, д. Большое
Гридино, ул. Центральная, д. 203
Телефон: 8(49640)4-56-49
E-mail: ecso-guravuchka@mail.ru



**Социально-
реабилитационное
отделение**

для граждан пожилого
возраста и инвалидов

ОСНОВНАЯ МИССИЯ

Благородная цель

Социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов (Большое Гридино)

Цель деятельности полустационарного отделения реабилитации является оказание комплекса социальных услуг, как гарантированных как и дополнительных, признанных нуждающимся в социальном обслуживании в установленном законодательном порядке, квалифицированной реабилитационной помощи, направленной на их максимальную полную и своевременную социальную реабилитацию и адаптацию, в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья.

Отделение представляет получателям социально-бытовые, социально-медицинские, социально-педагогические, социально-трудовые услуги в целях повышения коммуникативного потенциала

Физкультурно-оздоровительные мероприятия организуются с учетом заболевания и ограничение и охрану здоровья.

В отделении ведется большая работа по поддержанию здорового и активного образа жизни граждан старшего возраста и инвалидов. Социокультурная реабилитация предполагает организацию занятий лечебной физической культурой, скандинавской ходьбой; оздоровительной методикой «Цигун». Для получателей социальных услуг работают творческие клубы, где граждане старшего возраста и инвалиды занимаются рукоделием и пением.

В отделении имеется специализированный зал для занятий лечебной физической культурой, помещения для проведения и организации досуговой деятельности, трудотерапии, кабинет для организации и проведения курсов компьютерной грамотности, медицинский кабинет с реабилитационным оборудованием.

С получателями социальных услуг работают врачи-невролог, специалисты по социальной работе, специалист по реабилитации, культурный организатор, медицинская сестра, которые оказывают гражданам старшего возраста своевременную квалифицированную помощь.

Работа отделения реализуется в соответствии с программами разработанными методическим отделом Комплексного центра социального обслуживания и реабилитации «Журавушка».

В отделении реализуются программы и методики для граждан старшего возраста и инвалидов:

- «Движение жизнь»
- «Университет третьего возраста»
- Клуб «Мастерица»
- Клуб «Здравушка»
- Программы по трудотерапии
- «Социальный туризм»
- «Обучение основам компьютерной грамотности»

В отделении используется реабилитационное оборудование:

● Тренажёр «Шестимудульная стопа»

применяется для профилактики и лечения широкого спектра заболевания, посредством воздействия на биологический активные точки стоп, связанные со всеми жизненно важными органами человека



Кровать «NUGA BEST»

Она обладает профилактическим и лечебным воздействием нескольких видов. Например, она имеет функцию вытягивания позвоночника, поверхностного массажа (прямо во время сна) и улучшения кровообращения в тканях спинны.

Кровать-массажер Нуга Бест создана не только для позвоночника, но и для всего опорно-двигательного аппарата в целом. Она полезна при некоторых заболеваниях ног, проблемах с мышцами спины и брюшной полости, при болезнях суставов.

Тепловой мат «СЕРЛСЕМ»

Тепловые маты сегодня адаптированы для домашнего использования и подходят для применения как взрослыми, так и детьми. Они укрепят организм и помогут излечиться от многих болезней. Тепловой мат: снимает усталость; улучшает кровообращение; восстанавливает обмен веществ; укрепляет иммунитет; способствует выведению токсинов и тяжелых металлов; положительно воздействует на работу сердечно-сосудистой системы; улучшает метаболизм; полезен при метеоризме и расстройстве пищеварения; помогает снять спазмы и боли.

Аппарат Гальванизатор «ПОТОК-1»

Используется для осуществления различных физиотерапевтических процедур, которые выполняются с лечебной или профилактической целью

Аппарат «Амплиимпульс»

предназначен для проведения низкочастотной электротерапии переменным синусоидальным током модулированного синусоидальными колебаниями низкой частоты, а также для электростимуляции мышц посылами модулированных импульсов тока различной формы и длительности.

Аппарат «Изель-2»

применяется для лечения широкого спектра заболеваний: нарушений работы сердца, легких, болезней кожи, зубов, всех видов ран, остеохондрозов, ожогов, для восстановления в постоперационный период и т.д.

Ингалятор-небулайзер «Омрон»

применяется с целью лечения заболеваний дыхательных органов, а также в качестве профилактики. В чем заключается применение небулайзера, а также, зачем нужен ингалятор, узнаем более детально в материале.

Аппарат Электросон ЭС-10-5

предназначен для лечебного дозированного воздействия на кору головного мозга импульсным током низкой частоты прямоугольной формы.

Облучатель «Солис»

Воздействие аппаратов направлено на компенсацию солнечной недостаточности и синтеза витамина D в организме. Аппараты системы «СОЛИС» предназначены для профилактики и лечения простудных, вирусных заболеваний.

Аппарат «Милта»

Лазерное излучение и магнитное поле воздействуют на ткани организма и способствуют нормализации тонуса сосудов и, как следствие, улучшению кровотока в тканях. В свою очередь, это приводит к лучшей доставке в них питательных веществ и кислорода, активации клеточного метаболизма и репаративных процессов.

Парафинонагреватель

Парафинотерапия, как вид альтернативной медицины, используется в лечении травматологических и ортопедических заболеваний, как вспомогательный метод. Спектр применения широк: от артрозов и артритов до переломов.

Аппарат УЗТ 101 Ф

предназначен для проведения общих физиотерапевтических процедур при лечении заболеваний внутренних органов, заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы.

Аппарат «Шекра-1»



ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»

**КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
И РЕАБИЛИТАЦИИ «ЖУРАВУШКА»**
пос. Новый



Адрес отделения:

г. Егорьевск, пос. Новый, д. 19

Телефон: 8(49640)4-56-49

E-mail: ecso-guravuchka@mail.ru



Стационарное отделение

для несовершеннолетних с
ограниченными умственными
возможностями

ОСНОВНАЯ МИССИЯ

Благородная цель

отделение реабилитации несовершеннолетних с ограниченными умственными возможностями (пос. Новый)

Оказание детям и подросткам, имеющим отклонения в физическом или умственном развитии и детям группы риска, квалифицированной медико-социальной и социально-педагогической помощи, обеспечение их максимально полной и своевременной социальной адаптации к жизни в обществе, семье, к обучению и труду. Реабилитация проходит в стационарном отделении (круглосуточное пребывание детей без родителей), в отделении дневного пребывания, курсовая реабилитации. Благодаря оснащенной материально-технической базе и квалифицированным специалистам, отделение может принять детей с рождения до 18 лет.

Отделение предназначено для реализации индивидуальных программ медико-социальной, психолого-социальной, социально-педагогической реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Дети и подростки, обучающиеся в школах, проходят реабилитацию в амбулаторном режиме, в свободное от учебы время.

В отделении используется реабилитационное оборудование:

● Облучатель ОРК-21М

предназначен для проведения общих и местных интегральных УФ-облучений в помещениях как с лечебной, так и с профилактической целью, что повышает общую сопротивляемость организма, улучшает обмен веществ, активирует адаптационно-трофические функции симпатической нервной системы.

● Аппарат АСИР

предназначен для ритмической фоторефлексотерапии электромагнитным излучением в диапазоне видимого света с целью профилактики, лечения и реабилитации состояний, обусловленных недостаточной естественной освещенностью в осенне-зимний период, искусственным освещением служебных и бытовых помещений, декомпенсированным недостатком или избытком одного или нескольких цветов.

● Аппарат «Рикта»

воздействие аппаратом происходит на биологические активные зоны человека одновременно четырьмя базовыми факторами: лазер, инфракрасное излучение, красный свет и магнит, за счёт чего стимулируются собственные жизненные силы организма на борьбу с широким кругом заболеваний.

● Аппарат ДМВ «Солнышко»

предназначен для местного воздействия в лечебных целях на отдельные участки человеческого организма и внутренние полости высокочастотным электромагнитным полем дециметрового диапазона.

● Аппарат УВЧ-30-03 Нан ЭМА

предназначен для местного лечебного воздействия электрическим или магнитным полями ультравысокой частоты (УВЧ) и применяется при острых, хронических, воспалительных и гнойных процессах (фурункулы, карбункулы); при дегенеративно-дистрофических заболеваниях суставов и позвоночника; воспалительных заболеваниях в стоматологии и оториноларингологии.



Ультрафиолетовый облучатель СУФК-01

предназначен для применения с лечебной целью для общих, локальных и внутриполостных облучений эффективным интегральным спектром излучения в диапазоне 230-400 нм. при инфекционных, инфекционно-аллергических, воспалительных, посттравматических заболеваниях и повреждениях в лечебно-профилактических учреждениях (стационарах, поликлиниках и др.), санаториях, профилакториях, а также в домашних условиях.

Аппарат магнитотерапии АМНп-01

применение этого прибора помогает снизить количество принимаемых лекарств (для хронических заболеваний) или избавить от необходимости их принимать. Аппарат магнитотерапии АМНп-01 лечит, а не просто снимает симптомы болезни без медикаментозного воздействия на организм и аллергии.

Аппарат УЗТ МЕДТЕКО

Ультразвуковая терапия влияет на клеточные мембранны, в результате чего возрастает их проницаемость – стабилизируются метаболические процессы внутри и вне клетки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКА



Психолог проводит консультирование (индивидуальное и групповое), психодиагностику и обследование личности инвалида, коррекцию посредством песочной терапии, кинотерапии, аромотерапии, тренингов), психологическую помощь, привлечение инвалидов к участию в группах взаимоподдержки)

КУЛИНАРИЯ "СЛАДКОЕЖКА"



В кулинарной мастерской "Сладкоежка" вы научитесь готовить неповторимые вкусные блюда, основываясь на простых и сложных рецептах. Познакомитесь с технологиями приготовления мяса, рыбы, различных соусов, рыбой и добавите овощей в рацион. Под руководством опытного шеф-повара научитесь выпекать изделия из заварного, слоеного и дрожжевого теста, батончики, муссовые торты, пирожные, многослойные торты и бисквитные торты и т.д.

ЗДОРОВЬЕ



Благодаря программе "Здоровье", вы сможете полноценно заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью. Программа "Здоровье" проводится поэтапно и начинается с проведения диагностики. Спортивная нагрузка определяется в зависимости от общего физического развития, координации и точности движений, состояния мелкой и крупной моторики, а также величины приемлемой физической нагрузки.

Трудовые мастерские предназначены для молодых инвалидов старше 18 лет.

Если вы хотите обучиться ремеслу и заняться интересной творческой деятельностью, обращайтесь в комплексный центр социального обслуживания и реабилитации "Журавушка" по телефону общения:

тел.: 4-56-49

ТРУДОВЫЕ МАСТЕРСНИЕ АКАДЕМИЯ МАСТЕРОВ



творческие
Мастерские
Журавушка


СОЗДАВАЙ, ТВОРИ
И ПОНОРЯЙ

ГОНЧАРНАЯ МАСТЕРСКАЯ

СТЕП-АЭРОБИНА

ДОМОВОДСТВО



В гончарное мастерство входит работа на гончарном круге, декорирование гончарных изделий. В гончарной мастерской центра "Журавушка", вы научитесь центровать кусок глины; проминать глину на гончарном круге; выполнять несложную форму изделия; декорировать изделие и росписывать на гончарном круге; наносить рельеф из глины на изделия собственной ручной работы и т.д.

Занятия в мастерской "Степ-аэробика" способствуют гармоничному развитию человека, учат красоте и выразительности движений, формируют фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Посещая занятия по фитнес-аэробике, вы научитесь комбинациям шагов, перемещений, соединять различные шаги в единое целое, выполнять силовые упражнения с использованием степ-платформы.

Мастерская "Основы домоводства" предназначена для обучения основам ведения домашнего хозяйства, навыкам ухода за телом в домашних условиях, основам здорового питания. Вы обучитесь основам кулинарии, ремонту дома, огородничеству, основам здорового и рационального питания, сервировке стола, узнаете о правилах формирования гардероба, приготовлению пищи и т.д.

РУНОДЕЛИЕ

ШВЕЙНАЯ МАСТЕРСКАЯ

ФОТО-СТУДИЯ "ОСОБЫЙ ВЗГЛЯД"



В мастерской "Рукоделие", вы обучитесь технологии выполнения простейших, сложных и тамбурных швов. Научитесь работать с тесьмой, бахромой, нитками, фетром, драпом, натуральными кожанными изделиями. Здесь вы сможете создать неповторимые изделия ручной работы, сувениры плоские, различные аксессуары.

В Швейной мастерской вы научитесь различным техникам шитья, кроя одежды, созданию красивых вещей своими руками, различать особенности ткани, техники работы с тканями. Оберете навыки ручной и машинной обработки ткани, ремонта одежды, поузловой обработки швейных изделий и декорирования.

Мастерская "Фотодело" предназначена для обучения навыкам использования современных фотоаппаратов. Здесь вы научитесь делать качественные фотоснимки, а также снимать видеоролики. Также вы получите знания и умения в выборе ракурсов, экспозиций, постановочной съемки. Научитесь создавать фотопортреты, просматривать цифровые фотографии и видеоролики, осуществлять графическую обработку фотографий, редактирование видеороликов и т.д.

Станет легче, а разделенные переживания помогут вам с супругой почувствовать себя «одной командой».

Принимайте участие в уходе за ребенком, в его воспитании, в решении повседневных проблем. Возможно, поначалу вы будете чувствовать себя ловким и неумелым рядом с женой - это пройдет.

Участвуйте в решении бытовых и организационных проблем, чтобы у супруги было время отдохнуть и восстановить силы. В конечном счете, это поможет и вам: доведенная до измождения переживаниями и трудностями женщина вряд ли сможет уделять время и внимание мужу.



Не забывайте о том, что вы - муж и жена, а не только родители «особого» малыша. Вы по-прежнему любящие друг друга люди - и напоминать об этом супруге придется вам, поскольку у матерей есть склонность полностью погружаться в проблемы ребенка.

Ищите тех, кто знает, каково вам приходится. При многих организациях, оказывающих помощь детям с особенностями развития, есть родительские клубы - туда ходят не только матери, но и отцы. Общение с другими папами «обычных» малышей даст вам возможность разделить свои чувства с людьми, которые их на верняка поймут.



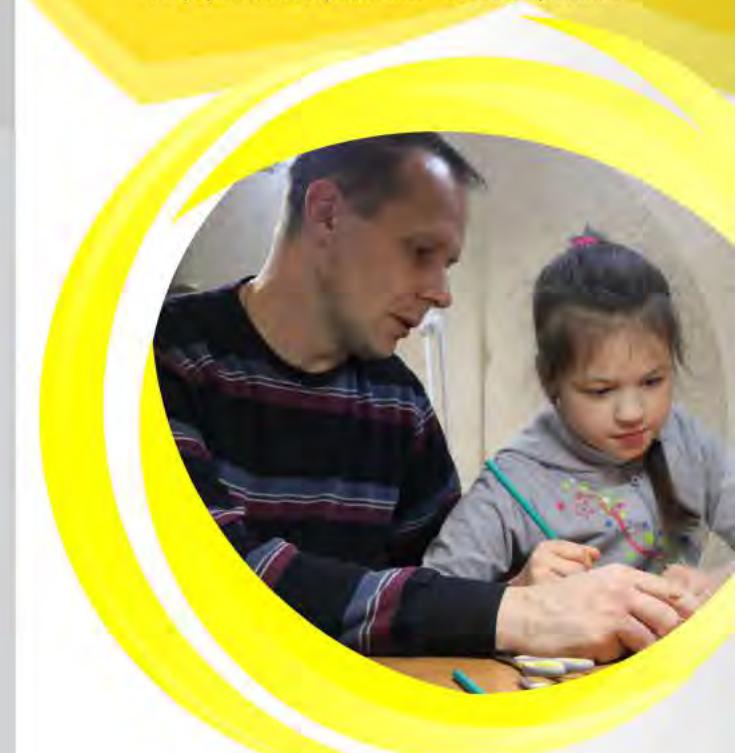
СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПОДМОСКОВЬЯ -

Материал подготовлен специалистами ГАУСО МО
КЦСОиР «Журавушка» в рамках проекта
«Социальная служба Подмосковья»



Министерство социального развития
Московской области
ГАУСО МО «Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации
«Журавушка»

Информация для родителей «особого» ребенка



Быть отцом «особого» ребенка

В нашей стране проблема отцов в семьях с «особыми» детьми, увы, очень актуальна. Чувство ответственности за близких — часто и без того ослабленное у мужчин — порой совершенно гаснет в условиях кризиса, связанного с рождением больного ребенка. Отец уходит из семьи, и на плечи матери ложатся все заботы, связанные с уходом за малышом и с его материальным обеспечением.

Однако бегство отца — вовсе не закономерность. Когда на свет появляется «не такой» наследник, горюет не только мама — папа, как правило, чувствует ту же боль. Возможно, положение отца все же чуть легче — ведь основные тяготы, связанные с уходом за ребенком, достаются женщине, а у мужчины есть возможность ходить на работу, отвлекаясь от тяжелых дум.

С другой стороны, папы менее склонны делиться своими переживаниями — многие молча страдают от горя и беспомощности, будучи не в состоянии просто поговорить с кем-либо. Их мучает невозможность вылечить ребенка или другим способом радикально улучшить ситуацию.

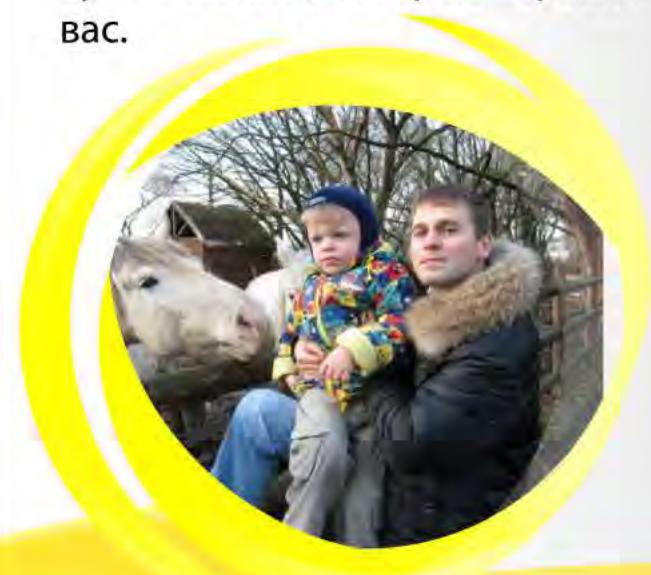
Мужчине полагается действовать активно и «решать проблемы», но в этом случае «решить проблему совсем» и немедленно сделать малыша здоровым — нельзя. Это заставляет отцов чувствовать себя виноватыми и беспомощными, а порой отчуждает от семьи и вынуждает искать защиты от невыносимых переживаний.



Если вы - пapa «особыго» малыша,

Помните: вы необходимы семье. Без вас жизнь ребенка (детей) и жены значительно осложнится, а многие виды лечения и реабилитации больного крохи могут оказаться и вовсе недоступными. Не бросайте своих близких в беде - сейчас вы нужны им как никогда!

Говорите с женой о своих чувствах. Не бросайтесь рассказать ей о горе, страхе или чувстве вины, которые терзают вас.





МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Услуга «Горный воздух» является дополнительной и предоставляется на условиях полной оплаты.

Услугу можно получить ежедневно, кроме воскресенья.

Обращайтесь по адресу: проспект Ленина,
д.14
Тел.: 8-496-40-3-83-46



ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»

Адрес: 140300, г. Егорьевск, ул. Советская, д. 6;
проспект Ленина, д.14
Телефон: 496-40-4-56-49; 3-83-46

ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации
«Журавушка»

Аппарат нормобарической
гипокситерапии
«Горный воздух»



2019

С давних времен известны целебные свойства гор, горных курортов, где основной лечебный фактор - воздух, слабо насыщенный кислородом.

Нормобарическая гипокситерапия (горный воздух) - методика улучшения жизнеспособности, работоспособности и качества жизни здорового человека путем дозированных гипоксических воздействий в нормобарических условиях. Осуществляется с использованием газовых смесей (кислорода и азота) со сниженным содержанием кислорода, подаваемых для дыхания.

Суть метода — оздоровление организма путем расширения возможностей использования физиологических резервов.



«Био-Нова-204» - аппарат для нормобарической гипокситерапии применяется в Егорьевском ЦСО «Журавушка» для взрослых, детей с ограниченными возможностями, инвалидов. Его отличительной особенностью является высокая точность задания и поддержания расхода и концентрации кислорода, что обусловлено надежностью конструкции и системой самоконтроля аппаратурой. Установка «Био-Нова-204» - широко распространенная модель в санаториях, поликлиниках, больницах и реабилитационных центрах.

Минздрав РФ рекомендует использовать гипокситерапию для лечения, профилактики и реабилитации широкого круга заболеваний: **бронхолегочных**,

сердечно-сосудистых,

психоневрологических,

желудочно-кишечного тракта,

обмена веществ, гинекологических,

онкологических.

Рекомендуется *при подготовке к беременности, к родам*.

Использование гипокситерапии *при подготовке к хирургическим операциям* ослабляет отрицательное воздействие эмоционально-болевого стресса и *уменьшает послеоперационные осложнения*.



Гипокситерапии повышается устойчивость организма к неблагоприятным климатическим и экологическим условиям, к побочному действию лекарств, к физической и эмоциональной перегрузкам. После прохождения курса гипокситерапии заболеваемость на период полгода - год снижается в 2 - 4 раза. Гипокситерапия рекомендуется также и **здоровым людям, включая спортсменов**.



В ряде случаев следует избегать назначения гипокситерапии.

Перечень противопоказаний к проведению гипокситерапии:

- острые соматические и инфекционные заболевания;
- хронические заболевания с симптомами декомпенсации функций;
- гипертоническая болезнь III стадии, ИБС IV ФК;
- врожденные аномалии сердца и крупных сосудов;
- индивидуальная непереносимость недостатка кислорода.



Министерство социального развития
Московской области

ГАУСО МО «Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации
«Журавушка»

После получения документов учреждение может начинать работать. Ни в коем случае нельзя обслуживать инвалидов до получения документов.

Таким образом, все вопросы подробно рассмотрены, и каждый пользователь сможет добиться требуемого результата. Полученный паспорт доступности объекта социальной инфраструктуры позволяет проводить обслуживание инвалидов.

По всем вопросам лучше всего обращаться к менеджерам компаний работающих в данной сфере.



СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПОДМОСКОВЬЯ -
СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ

Материал подготовлен специалистами ГАУСО
МО КЦСОиР «Журавушка» в рамках проекта
«Социальная служба Подмосковья»



ДОСТУПНОЕ ПОДМОСКОВЬЕ
паспортизация объектов

Программа «Доступная среда» включает в себя большое количество основополагающих факторов. Одним из самых важных аспектов работы проекта заключается в том, что каждое медицинское учреждение, которое собирается работать с инвалидами, должно получить паспорт доступности.

Паспорт доступности – это документ, который был введен в использование с появлением программы «Доступная среда». Это специальный сертификат, который позволяет проводить обслуживание инвалидов с различными нарушениями.

Представленный документ является обязательным для тех учреждений, которые собираются обслуживать инвалидов. В первую очередь это могут быть:

- ▼ медицинские учреждения;
- ▼ магазины индивидуального типа;
- ▼ сервисы по оказанию услуг людям с ограниченными возможностями.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ПАСПОРТ ДОСТУПНОСТИ

Каждое медицинское учреждение или объект социальной инфраструктуры должен иметь разрешение на занятие той или иной деятельностью. Паспорт доступности и является тем разрешением. В данный документ входят сведения о создании безбарьерного доступа ко всем услугам. Клиенты, имеющие нарушения зрения или слуха могут проходить здесь лечение.

В первую очередь, компания должна создать

- ▼ предоставлять услуги по транспортировки больных из дома в больницу и обратно;
- ▼ иметь оборудование и специально подготовленный персонал для работы с инвалидами на дому;
- ▼ создать оптимальные условия для обслуживания и лечения инвалидов в медицинском учреждении.

КАК ПРОХОДИТ ОФОРМЛЕНИЕ ПАСПОРТА ДОСТУПНОСТИ ОБЪЕКТА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

То есть учреждение должно соответствовать каждому критерию. В случае обнаружения хоть одного нарушения процедура присвоения статуса прекращается, пока учреждение не исправит все недостатки.

Последовательность процедур:

- ▼ Изучение всех аспектов подготовки объекта.
- ▼ Подготовка объектов.
- ▼ Заполнение специальных анкет.
- ▼ Сдача документов в соответствующие инстанции.
- ▼ Рассмотрение заявки.
- ▼ Вынесение решения по заявке.
- ▼ Выдача паспорта доступности.

Другие – вступают в специализированные общества людей с подобными проблемами и вместе ищут выходы из трудных ситуаций. Так они побеждают свою болезнь. И не только духовно: упорная борьба с многолетними болью и страхами приводит к тому, что иногда заболевания покидают человека и физически, отступая перед его желанием жить и радоваться, несмотря ни на что.

Неизлечимо больной ребенок – это упорный тяжелый труд его близких, без отпуска и выходных. В такой ситуации всем членам семьи очень важно сохранять душевное равновесие, веру в себя и ребенка. Для этого нужно находить время для заботы о себе и своем здоровье и развитии.



Нельзя опускать руки, сосредотачиваться только на своих эмоциях: малышу нужны ваши любовь, внимание, уход. Массу сил и времени отнимают различные бытовые и социальные вопросы. Все это необходимо делать. И возможности надолго погружаться в переживания по поводу «несправедливости» ситуации, которую, увы, теперь не изменить, у вас попросту нет. Некоторые родители, мучаясь и страдая, учат страдать своего ребенка. А вы будьте счастливы сами и учите ребенка быть счастливым, радуясь тому хорошему, что есть вокруг!



СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПОДМОСКОВЬЯ –
СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ
Материал подготовлен специалистами ГАУСО
МО КЦСоР «Журавушка» в рамках проекта
«Социальная служба Подмосковья»



Министерство социального развития
Московской области
ГАУСО МО «Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации
«Журавушка»



Если
возможности
ребенка
ограничены

(Памятка для родителей)



Уважаемые родители! Ваш ребенок - самое ценное, что у вас есть. Цветок жизни, цветок радости и счастья. Он любим и дорог таким, какой есть, он не одинок и у него есть те, кто всегда поможет справиться с трудностями.

Постарайтесь воспитать у ребенка адекватное восприятие других людей. Изоляция от внешнего мира – не выход: ребенок должен гулять. Общаться с другими детьми и взрослыми, читать книги, смотреть телепрограммы или слушать музыку, познавая окружающий мир. Известно, что дошкольники даже с неявными признаками инвалидности уже к 3-4 годам начинают осознавать свое отличие от здоровых сверстников. Поэтому их «Я» формируется специфически и зачастую сверхкомпенсировано: в обществе они стараются ничем не отличаться от других, но дома это отыгрывается тяжелыми истериками – дети понимают свою «заковость».

Им надо помочь научиться принимать как данность существование детей и взрослых без подобных проблем. Иначе ребята вырастут агрессивными, озлобленными на «нормальных» людей, несчастными, погруженными в свою болезнь и одинокими. Пока вы рядом, это, конечно, не так страшно. Но подумайте – как ваш ребенок будет жить в дальнейшем? Он не доверяет другим, считая их причиной своих бед, не хочет и не умеет просить о помощи.

А ведь именно умение принимать помощь окружающих, не стесняясь просить ее, – важно и при этом необходимо тем, кто из-за проблем со здоровьем не в состоянииправлять сам. Но ведь помочь просят абсолютно все люди! Однако для людей с ограниченными возможностями это наиболее болезненно, если их не научили с детства.

Сейчас отношение общества к тем, чьи возможности ограничены, значительно изменилось.



Причина в том, что все больше людей разного возраста имеют проблемы со здоровьем, приводящие к инвалидности. Государство и медицина поддерживают таких людей, облегчая течение заболеваний, способствуя их трудоустройству, создавая для них определенные социальные условия. Но самым важным условием, позволяющим взрослым и детям с инвалидностью жить – это они сами.

Такие люди открывают в себе новые резервы. Меняя порой жизнь на 180 градусов, они ставят другие цели и успешно их добиваются. Сейчас все больше тех, кто предпочитает не сдаваться, отказываясь от всего, и не замыкаться в своем горе. Одни продолжают вести активную жизнь, внося в нее незначительные корректизы.



В отделениях реабилитации Егорьевского ЦСО «Журавушка» в должности социального консультанта работает робот «Кузьма». Робот-консультант является уникальной инновационной технологией, которая имеет массу неоспоримых достоинств – повышает информированность граждан о работе учреждения, консультирует по вопросам социального обслуживания, законодательства социальной сферы, участвует в культурно-досуговой реабилитации, социальной рекламе, помогает посетителям с навигацией в учреждении. Робот отечественного производства.

ДОСТИЖЕНИЯ УЧРЕЖДЕНИЯ

- В 2016 году учреждение стало победителем Всероссийского конкурса «100 лучших предприятий и организаций России- 2016» в номинации «Лучшее предприятие в сфере предоставления услуг населению».
- 2016 г. - учреждению присвоено звание "Ведущий Центр России в сфере социального обслуживания граждан" Всероссийской Национальной Премии «Лидер отрасли».
- В 2016 году по итогам ежегодного 12 Всероссийского конкурса «Успех- 2016», организованным Общественной организацией «Деловые женщины России» при поддержке Совета по консолидации женского движения России, Совета Федерации ФС РФ, Российского Союза промышленников и предпринимателей я стала победителем в номинации «Лучшая представительница деловых женщин России» в социальной сфере и награждена общественной премией «Золотая Птица».

■ В 2016 году за достижение лидирующих позиций среди российских предприятий данной отрасли, за эффективную организацию управления и ответственную политику в отношении клиентов, а также за высокое качество продукции и профессиональное применение инновационных технологий ГАУСО МО «Егорьевский ЦСО «Журавушка» присвоено звание "Ведущий Центр России в сфере социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов" в рамках Всероссийской Национальной Премии «Лидер отрасли».

■ 2017 г. – участие и победа в Всероссийском социально-экономическом проекте «Бизнес элита России», учреждению вручен национальный сертификат «Социально ответственное предприятие РФ» на основании данных органов статистики РФ и аудита социально-экономического проекта «Элита нации», национальный сертификат «Лидер экономики 2016», большая медаль «Бизнес элита».

■ 2017 г. – участие в Всероссийском II-м Форуме социальных инноваций регионов (прием делегации участников Форума с целью демонстрации опыта работы по организации социального обслуживания и инновационных проектов и программ в Егорьевском ЦСО «Журавушка»)

■ В 2017 году за лучшие передовые разработки и практики, продемонстрированные на инновационной площадке на областной ярмарке-конкурсе вручен кубок, учрежденный Московской областной Думой.

КОНТАКТЫ:
ГОЛОВУШКИНА ЛИДИЯ ВЛАДИМИРОВНА
ДИРЕКТОР ГАУСО МО КЦСОИР "ЖУРАВУШКА"

ТЕЛЕФОН ОБЩЕНИЯ: 8(496)404-56-49

САЙТ: [HTTP://GURAVUCHKA.RU](http://GURAVUCHKA.RU)
[HTTP://SOCGIDMO.RU](http://SOCGIDMO.RU)
[HTTPS://SOCSP.RU](https://SOCSP.RU)

Министерство социального развития
Московской области
ГАУСО МО «Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации
«Журавушка»



"ЖУРАВУШКА"



**"ЗАБОТЯСЬ О СЧАСТЬЕ ДРУГИХ,
МЫ НАХОДИМ СВОЕ"**

ДИНАМИЧНО РАЗВИВАЮЩЕЕСЯ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка» - современное, модернизирующееся, динамично развивающееся учреждение Московской области. С 2015 года КЦСОиР «Журавушка» является базовым учреждением по внедрению и реализации инновационных социальных практик в работе с пожилыми людьми и инвалидами в Московской области. В центре создана творческая группа «Слышим сердцем», руководителем которой является директор Головушкина Л.В.

Основной целью Учреждения является организация реабилитации и социального обслуживания граждан пожилого возраста, инвалидов, детей и подростков с особенностями развития и их родителей.

В СТРУКТУРУ УЧРЕЖДЕНИЯ ВХОДИТ 16 ОТДЕЛЕНИЙ

[1] Отделение временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов, отделение срочного социального обслуживания, социально-реабилитационное отделение
■ г. Егорьевск, ул. Советская, дом 6.

[2] Отделение реабилитации несовершеннолетних с ограниченными умственными и физическими возможностями, социально-реабилитационное отделение
■ г. Егорьевск, проспект Ленина, д. 14.

[3] Стационарное отделение и отделение реабилитации несовершеннолетних с ограниченными умственными и физическими возможностями
■ г.о. Егорьевск, пос. Новый, дом 19.

[4] Отделение психолого-педагогической помощи, отделение реабилитации несовершеннолетних с ограниченными умственными и физическими возможностями, отделение диагностики и разработки программ социальной реабилитации
■ г. Егорьевск, 1-ый Русанцевский переулок, дом 44.

[5] Отделение реабилитации для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (мини-центр), социально-реабилитационное
■ г.о. Егорьевск, п. Шувое, ул. Ленинская, д.159.

[6] Отделение реабилитации несовершеннолетних с ограниченными умственными и физическими возможностями, социально-реабилитационное отделение
■ г.о. Егорьевск, д. Юрцово, улица Новая, д. 210.

[7] Отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов.
■ Егорьевский район, д. Большое Гридино, ул. Центральная, д. 203.

УЧРЕЖДЕНИЕМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ШИРОКИЙ СПЕКТР ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ НАСЕЛЕНИЮ:

- выездная столовая
- служба социальных сиделок
- социальная няня
- социальное такси
- большой выбор физиотерапевтических услуг
- различные виды массажа
- курсы компьютерной грамотности
- организация экскурсионных поездок
- трудовая реабилитация

- пункт проката технических средств реабилитации
- логопедические услуги
- парикмахерская
- тренажерный зал
- соляная пещера

В учреждении функционирует Университет третьего возраста, где граждане могут получить новые знания, навыки и умения на различных факультетах:

- [1] Факультет «Культура и искусство»
 - вокально – хоровой коллектив «Бабушки – Журавушки»
 - танцевальный коллектив «Голубка»
 - театральная студия «Экспромт»
 - творческая мастерская «Кудесница»
- [2] Факультет «Культура старости»
- [3] Факультет правовой грамотности «Ваше право»
- [4] Факультет финансовой грамотности
- [5] Факультет «Жизнь без опасности»
- [6] Факультет «Геймер»
- [7] Факультет домоводства «Искусство жить красиво»
- [8] Факультет «Фотограф»



■ Не откладывая дело в долгий ящик, обращайтесь в Роспотребнадзор или экспертную организацию, где нужно написать заявление и отдать товар на экспертизу. Вы получите копию заключения экспертизы.

■ Имея на руках экспертное заключение, подтверждающее, что инородное тело действительно было внутри продукта, а не подброшено Вами ради шутки, можно идти туда, где вам продали товар с «начинкой». Хорошо если у Вас сохранился чек, если нет – придется приложить показания свидетелей. Копии бумаг и заранее написанную претензию с требованием возместить материальный и моральный ущерб отдаете руководителю или секретарю, но обязательно – под подпись на втором экземпляре.

■ Но не исключен вариант, когда продавец (производитель) не захочет даже разговаривать. Тогда Вам прямая дорога в суд. Можно биться за правду самостоятельно, а можно обратиться в Общество защиты прав потребителей за квалифицированной юридической помощью. Иски до 100 тысяч рублей рассматриваются в мировых судах, более 100 тысяч – в федеральных.



Министерство социального развития Московской области
ГАУСО МО «Егорьевский центр социального обслуживания
граждан пожилого возраста и инвалидов
«Журавушка»



ЗАЩИТА ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ



СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПОДМОСКОВЬЯ –
СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ

Материал подготовлен специалистами ГАУСО МО ЕЦСО
«Журавушка» в рамках проекта «Социальная служба
Подмосковья»

1. ОСНОВНЫЕ ПРАВА ПОТРЕБИТЕЛЯ:

Законодательство защищает Ваши права и определяет механизмы реализации этой защиты. Знание своих основных прав поможет Вам правильно вести себя в ситуациях нарушений этих прав, с которыми - увы! - нам приходится сталкиваться слишком часто. Будут полезны каждому человеку без исключения.

- [1]** Право на качество
- [2]** Право на безопасность
- [3]** Право на информацию
- [4]** Право на возмещение ущерба

ПРАВО НА КАЧЕСТВО

Право на качество означает, что продавец должен передать Вам качественный товар, а исполнитель качественно выполнить работу (оказать услугу).

ПРАВО НА БЕЗОПАСНОСТЬ

Как потребитель Вы имеете право на то, чтобы товар (работа, услуга) были безопасны для жизни, здоровья, имущества потребителя и окружающей среды. Требования, которые должны это обеспечивать, являются обязательными и устанавливаются в порядке, определяемом законом (п.1 ст.7 Закона РФ "О защите прав потребителей").

ПРАВО НА ИНФОРМАЦИЮ

Потребитель имеет право на необходимую и достоверную информацию о том, что продаётся, кто продает и кем это изготовлено, как и когда это можно приобрести. На основании этой информации Вы должны получить точное представление об изготовителе (исполнителе, продавце) для обращения к нему в случае необходимости с соответствующими требованиями и о товарах (работах, услугах) для правильного их выбора.

ПРАВО НА ВОЗМЕЩЕНИЕ УЩЕРБА

За нарушение прав потребителей продавец (изготовитель, исполнитель) несет ответственность, предусмотренную законом или договором (ст.13 Закона РФ "О защите прав потребителей"). Если в договоре предусматривается ответственность в большем объеме или неустойка в большем размере, чем это предусмотрено законом, то применяются условия договора.

СРОК СЛУЖБЫ, СРОК ГОДНОСТИ И ГАРАНТИЙНЫЙ СРОК - СРОКИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ.

На товары (работы) могут быть установлены срок службы (или срок годности) и гарантийный срок. Эти сроки - сроки ответственности продавца (изготовителя, исполнителя) перед потребителем. В течение этих сроков (а в некоторых случаях и по истечению всех сроков) Вы можете предъявлять продавцу (изготовителю, исполнителю) претензии и требовать возмещения убытков.

Есть перечни товаров (работ), на которые срок службы (срок годности) должны устанавливаться в обязательном порядке. Если на товар (работу) не установлены срок службы (срок годности) или гарантийный срок, то закон предусматривает, в течение какого периода времени Вы можете предъявить требования относительно товаров (работ) с неустановленными сроками. Условия договора, ущемляющие права потребителя по сравнению с правилами, установленными в законодательстве, признаются недействительными (п.1 ст.16 Закона РФ "О защите прав потребителей"). Если в результате исполнения такого договора у Вас возникли убытки, они подлежат возмещению изготовителем (исполнителем, продавцом) в полном объеме.

2. ПЯТЬ ШАГОВ В ЗАЩИТУ СВОИХ ПРАВ

■ Обнаружив в продукте питания то, чему в еде быть не положено - осколок стекла, мышний хвостик, червяк или какую другую пакость, - не спешите выбрасывать покупку в мусорное ведро. Аккуратно упакуйте продукт и инородное тело в целлофан и положите в холодильник, лучше - в морозилку.

■ Заручитесь показаниями свидетелей. Хорошо, если факт неприятной находки и ваших мучений подтвердят посторонние лица - соседи, к примеру. Но свидетельство членов семьи суд тоже принимает во внимание. Если вы как-то пострадали - порезались, отравились, перепугались до шока, - немедленно фиксируйте нанесенный вред у врача. Проще говоря, берите справку. Покупали лекарства - сохраняйте рецепты и чеки.

20% стоимости предоставленных услуг - гражданам, имеющим среднедушевой доход от двукратной до двух с половиной кратной величины прожиточного минимума;

30% стоимости предоставленных услуг - гражданам, имеющим среднедушевой доход от двух с половиной кратной до трехкратной величины прожиточного минимума;

для получателей, имеющих среднедушевой доход выше трех кратной величины прожиточного минимума, устанавливается оплата в размере полной стоимости предоставленных социальных услуг.

СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НА ДОМУ

СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НА ДОМУ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО:

Несовершеннолетним детям;

Лицам, пострадавшим в результате чрезвычайных ситуаций, вооруженных межнациональных конфликтов;

Одиночным инвалидам (одиночным супружеским парам), одиночным гражданам пожилого возраста (одиночным супружеским парам) из числа: инвалидов ВОВ или участников ВОВ, супругов погибших инвалидов или участников ВОВ, бывших несовершеннолетних узников фашизма, лиц, награжденных знаком «Жителю блокадного Ленинграда», лиц, награжденных медалью «За оборону Москвы», Героям Советского Союза, Героям Российской Федерации полным кавалерам ордена Славы, Героям Социалистического Труда, Героям Труда Российской Федерации и полным кавалерам ордена Трудовой Славы, инвалидам боевых действий;

Законным представителям детей-инвалидов;

Гражданам, чей среднедушевой доход ниже или равен установленной величине прожиточного минимума на душу населения, установленного в Московской области.

ЗА ПЛАТУ СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НА ДОМУ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ:

10 % стоимости предоставленных услуг - гражданам, являющимся ветеранами Великой Отечественной войны, и приравненным к ним лицам;

10% стоимости предоставленных услуг - гражданам, имеющим среднедушевой доход от полуторакратной до двукратной величины прожиточного минимума;

20% стоимости предоставленных услуг - гражданам, имеющим среднедушевой доход от двукратной до двух с половиной кратной величины прожиточного минимума;

30% стоимости предоставленных услуг - гражданам, имеющим среднедушевой доход от двух с половиной кратной до трехкратной величины прожиточного минимума;

для получателей, имеющих среднедушевой доход выше трех кратной величины прожиточного минимума, устанавливается оплата в размере полной стоимости предоставленных социальных услуг.



Министерство социального развития
Московской области

ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»



КАК ПОЛУЧИТЬ
СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ?

КАК ПОЛУЧИТЬ СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ?

Согласно Федеральному закону № 442-ФЗ социальные услуги предоставляются получателям в формах:

- стационарного социального обслуживания;
- полустационарного социального обслуживания;
- социального обслуживания на дому.

Для получения социального обслуживания гражданину или его законному представителю необходимо подать заявление в письменном или электронном виде в:

- орган социальной защиты населения по месту жительства (регистрации);
- многофункциональный центр;
- портал государственных и муниципальных услуг.

ВМЕСТЕ С ЗАЯВЛЕНИЕМ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ДОКУМЕНТЫ:

- Паспорт или иной документ, удостоверяющий личность;
- Документ, подтверждающий местожительства в Московской области;
- Документы, подтверждающие доходы гражданина и членов семьи в денежной форме;
- Выписка из домовой книги или поквартирной карточки;
- Выписка из финансового лицевого счета (для проживающих в частном секторе выписка не требуется);
- Справка медицинской организации о состоянии здоровья гражданина;
- Индивидуальная программа реабилитации инвалида (только для инвалидов и детей-инвалидов) и справка МСЭ (только для инвалидов).

В течение 5 рабочих дней Комиссией по признанию граждан нуждающимися в социальном обслуживании составляется акт обследования и принимается одно из следующих решений:

- признать нуждающимся в социальных услугах;
- отказать в признании нуждающимся в социальных услугах.

После признания гражданина нуждающимся в социальных услугах в срок не более 10 рабочих дней органом социальной защиты населения по месту жительства составляется и передается гражданину или его законному представителю индивидуальная программа предоставления социальных услуг (ИППСУ), в которой указываются форма социального обслуживания, виды, объем, периодичность, условия, сроки предоставления социальных услуг, перечень рекомендемых поставщиков социальных услуг.

Гражданин или его законный представитель обращается к одному из рекомендованных в ИППСУ поставщиков социальных услуг (в соц. учреждение) для заключения договора о предоставлении социальных услуг.

Договор заключается в течение суток с момента обращения гражданина или его законного представителя к поставщику социальных услуг.

Социальные услуги предоставляются получателям в формах:

- стационарного социального обслуживания;
- полустационарного социального обслуживания;
- социального обслуживания на дому.

СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ ПОЛУЧАТЕЛЯМ В ФОРМАХ:

- стационарного социального обслуживания;
- полустационарного социального обслуживания;
- социального обслуживания на дому.

СТАЦИОНАРНОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Стационарные социальное обслуживание предоставляется бесплатно детскими домами-интернатами, реабилитационными центрами для детей и подростков с ограниченными возможностями, центрами реабилитации инвалидов, психоневрологическими интернатами для престарелых инвалидов, домами-интернатами малой вместимости для граждан пожилого возраста и инвалидов, специальными домами, социально-оздоровительными центрами.

ЗА ПЛАТУ СТАЦИОНАРНОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ:

- Ветеранам Великой Отечественной войны и приравненным к ним лицам, - не более 50% среднедушевого дохода получателя социальных услуг;
- Для остальных категорий граждан - не более 75 % среднедушевого дохода получателя социальных услуг.

СТАЦИОНАРНОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО:

- Несовершеннолетним детям;
- Лицам, пострадавшим в результате чрезвычайных ситуаций, вооруженных межнациональных конфликтов;
- Законным представителям детей-инвалидов;
- Женщинам, находящимся в кризисной ситуации.

ЗА ПЛАТУ ПОЛУСТАЦИОНАРНОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ:

- 10 % стоимости предоставленных услуг - гражданам, являющимся ветеранами Великой Отечественной войны, и приравненным к ним лицам;
- 10% стоимости предоставленных услуг - гражданам, имеющим среднедушевой доход от полуторакратной до двукратной величины прожиточного минимума;

Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка» приглашает на
КУРСЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАМОТНОСТИ
граждан старшего возраста и детей с ОВЗ



2

ОБУЧАЯСЬ НА КУРСАХ, ВЫ СМОЖЕТЕ НАУЧИТЬСЯ:

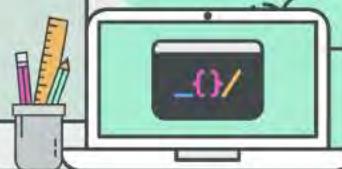
пользоваться офисными приложениями: Word, Excel, PowerPoint и другими;
осуществлять поиск необходимой информации в Интернете;
совершать покупки в интернет-магазинах;
создавать и использовать электронными почты;
общаться с родственниками, друзьями через программу Скайп
Записаться в очередь к врачу, не выходя из дома



3

ОБУЧИВШИСЬ НА КУРСАХ, ВЫ СМОЖЕТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА:

записаться на прием к врачу;
совершать покупки в интернет-магазинах;
получить онлайн-консультацию в пенсионном фонде
получить социальные услуги



**КОМПЬЮТЕРНЫЙ КЛАСС ФУНКЦИОНИРУЕТ
ПО АДРЕСУ: Г. ЕГОРЬЕВСК, УЛ. СОВЕТСКАЯ,
д. 6**

**А ТАКЖЕ В ОТДЕЛЕНИЯХ РЕАБИЛИТАЦИИ
ПО АДРЕСУ: Г. ЕГОРЬЕВСК, ПР. ЛЕНИНА, д. 14
В ДЕР. ШУВОЕ И ПОС. ЮРЦОВО**

**ВЫ СМОЖЕТЕ ПРОЙТИ КУРСЫ
КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАМОСТИ НА ДОМУ С
ВЫЕЗДОМ СПЕЦИАЛИСТА**

- Правую ногу нужно согнуть, ступни на полу. Поместите лодыжку согнутой левой ноги чуть выше правой коленной чашечки. На вдохе поверните таз вправо, стараясь коснуться левым коленом пола. На выдохе — в противоположном направлении, поставив лодыжку согнутой правой ноги немного выше левой коленной чашечки.
- Сцепите ноги вместе и оторвите их от пола. На вдохе поверните таз влево, стараясь коснуться пола, и одновременно поверните голову вправо. На выдохе выполняют те же движения в другую сторону.

Профилактика остеохондроза поясничного отдела позвоночника

Этот комплекс упражнений – шесть видов зарядки, которые разрешается выполнять взрослым и детям с целью профилактики

- Наклоните голову вперед. Последовательно нажмите пальцами сначала по затылку, а затем на левом и правом виске. Таким образом, должно происходить сопротивление между лбом и пальцами. Каждому движению должно выделяться 10 секунд.
- Положите кончики четырех пальцев на лоб, плавно нажимая на кожу всей поверхностью ладони. Делайте плавные движения в течение 25 секунд. То же самое должно быть сделано и на виске в продольном и поперечном направлении, а затем — на ухе. Растигивать ушные раковины нужно во всех направлениях, в частности, мочки. Этим упражнением вы восстановите кровообращение в местах, где находятся биологически активные точки.
- Это упражнение нормализует кровоток, улучшается кровообращение. Сядьте ровно, выпрямив спину. Осторожно следует отклонять голову назад. Рукой нажмите на подбородок. Желательно делать повороты головы вправо и влево. Примерно минуту продержитесь в таком положении.

- Сядьте ровно, спина прямая. Медленно наклоните голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди. Положив руки на затылке, поднимая затылок. В таком положении сидеть около минуты. Примерно через 15 минут можно повторить.
- Приподнимите плечи вверх, стремясь достигнуть ушей. В течение пятнадцати секунд старайтесь делать это упражнение, и на высокой скорости. Затем нужно снизить темп: сначала одно плечо поднимается вверх, другое вниз, а затем наоборот. Подходы следует повторять по 15 секунд.
- Ноги согните в коленях, коленями встаньте на пол. Глазами надо смотреть вперед, шея и спина должны быть прямые. Поочередно поднимайте правую ногу вверх, затем левую. Повторять нужно десять раз.

Упражнение для релаксации

- Лягте на спину, руки положите вдоль туловища ладонями вверх.
- Сделайте тихий, глубокий вдох, сгибая ноги в коленях и поднимая предплечья так, чтобы руки легко свисали, а локти упирались в пол.
- На выдохе постепенно выпрямите ноги и руки.
- Затем медленно следует повернуть голову сначала вправо, затем влево.
- Это расслабляющее упражнение, как и последующие, помогает успокоить мышцы.



СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПОДМОСКОВЬЯ –
СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ

Материал подготовлен специалистами ГАУСО МО КЦСоИР «Журавушка» в рамках проекта «Социальная служба Подмосковья»



Министерство социального развития
Московской области
ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ОСТЕОХОДРОЗЕ

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!
ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!



Лечебная физкультура: принципы выполнения

Начинать выполнение комплекса упражнений при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника можно только в период ремиссии, и после снижения сильных болевых ощущений.

Результативность зависит от регулярности тренировок. Лучше всего делать упражнения ежедневно.

Первые дни тренировки должны проводиться с малой нагрузкой при минимальной амплитуде движений. Зарядка не должна провоцировать усиление болевого синдрома.

- Перед выполнением зарядки следует прогреть мышцы – принять теплый душ, сделать разминку: ходить, руки поднимать и пускать, делать вращения плечевых суставов.
- Перед выполнением зарядки следует прогреть мышцы – принять теплый душ, сделать разминку: ходить, руки поднимать и пускать, делать вращения плечевых суставов.
- Во время физкультуры дыхание не должно задерживаться. Необходимо избегать перенапряжения мышц, чередуя упражнения, которые идут на напряжение и расслабление мышц.
- Перед занятиями рекомендуется консультация невропатолога и ортопеда. Не нужно игнорировать посещение врача на протяжении курса ЛФК.

Полезный комплекс упражнений для пояснично-крестцового отдела позвоночника

Упражнения при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника выполняются из исходного положения «лежа на спине»:

● Нужно лечь на спину, согнуть ноги в коленях, и поставить ступни на пол. Затем поднимите одну ногу и прижмите ее коленом к животу, потом верните ногу в исходное положение. Проделайте зарядку со второй ногой. Потом выпрямите ноги, положите их на пол, и сделайте такое упражнение, но уже сгибая ноги вместе и прижимая их к животу. Количество повторений – десять раз.

● Согните ноги в коленях, поставьте ступни на пол, руки положите вдоль тела. Нужно приподнимать таз, опираясь на нижнюю часть грудного отдела позвоночника и расправить талию, а затем вернуть корпус на пол.

● Согнуть ноги и прижимать бедра руками к животу, спина при этом должна быть ровная.

● Согните ноги под углом 90 градусов в тазобедренном и коленном суставах. Делайте скручивания вправо и влево, предпринимая попытки коснуться коленями пола.

● Согните ноги в коленях, оставив ступни на полу. Делайте повороты таза вправо и влево 10 раз.

● Выпрямите руки и ноги, и положите ладони на пол. Далее сядьте, опираясь на руки, в «турецкую позу». Вернитесь к исходному положению.

● Ноги согнуты в коленях. Ладони положите за голову. Приподнимайте корпус туловища, стараясь не отрывать таз от пола.

Комплекс упражнений при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника надо повторять десять раз.

Рекомендуемые упражнения при пояснично-крестцовом остеохондрозе

Каждое упражнение при остеохондрозе должно проводиться в комплексе лечебной физкультуры. И упражнения под номером 2, 3, 5, 6 должны быть выполнены по 7 раз в обе стороны. Не забывайте проводить расслабляющие тренировки, которые описаны выше, и так после каждого упражнения.

- Корпус тела касается пола, ноги на ширине плеч. Делая вдох, сделайте поворот головы в правую сторону, а ноги одновременно поворачивайте влево. Вернитесь в исходное положение, сделав выдох.
- Поставьте пятку левой ноги на носок правой. На вдохе сделайте наклон головы вправо. С выдохом наклоните голову влево, а ноги вправо. Сделайте тоже самое, положив пятку правой ноги на носок левой.
- Поместите лодыжку согнутой левой ноги на коленную чашечку выпрямленной правой ноги. На вдохе наклоните голову влево, а правое бедро с правым коленом – вправо, стараясь коснуться левым коленом пола. На выдохе – в противоположном направлении, положив лодыжку изогнутой правой ноги на коленную чашечку выпрямленной левой.
- Ноги согните в коленях, стопы оставьте на полу. На вдохе нужно сделать поворот влево, поставив ноги на пол. Синхронно повернуть голову вправо. На выдохе сделать то же самое в противоположном направлении.





ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ

Повторите 6-8 раз. Не двигайте руками, постараитесь работать только мышцами спины.

УПР 9. КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ В КИСТЕВОМ СУСТАВЕ

Выполняется стоя или сидя. Руки вытяните в стороны. Плечи опущены. Руки согнуты в локтях, кисти скаты в кулаки. Выполняйте круговые вращения в кистевом суставе, не опуская локтей - 4 раза в одну сторону, 4 раза в другую. Повторить 4-6 раз.

УПР 10. КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ В ЛОКТЕВОМ СУСТАВЕ

Исходное положение - как в предыдущем упражнении. Выполняйте круговые вращения в локтевом суставе, не опуская локтей - 4 раза в одну сторону, 4 раза в другую. Повторить 4-6 раз.

УПР 11. КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ

Исходное положение - руки вытяните в стороны. Плечи опущены. Выполните круговые вращения в плечевом суставе - 4 раза в одну сторону, 4 раза в другую. Повторить 4-6 раз.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ

УПР 12. КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ

Расслабьте плечи и руки. Поднимите руки вверх, кисти расслаблены. Свободно уроните руки вниз. Дыхание свободное, глубокое. Повторить 4-6 раз.



СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПОДМОСКОВЬЯ -
СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ



Министерство социального развития
Московской области
ГАУСО МО «Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации «Журавушка»



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА ПРИ ШЕЙНОМ
ОСТЕОХОДРОЗЕ

Лечебная физкультура (ЛФК) при шейном остеохондрозе - один из важнейших факторов улучшения состояния пациента, устранения многих симптомов заболевания.

Регулярное занятие ЛФК при шейном остеохондрозе позволяет укрепить мышцы, снять мышечные спазмы, усилить кровоснабжение и улучшить состояние межпозвоночных дисков. Правильно подобранный комплекс упражнений при регулярном выполнении позволяет избавиться от многих симптомов шейного остеохондроза - головной боли, головокружения, болей в плече и руке.

Наиболее подходящий для вашего состояния комплекс упражнений поможет подобрать специалист по ЛФК. На основании данных обследования врач может посоветовать оптимальную нагрузку, порекомендовать упражнения, которые можно выполнять дома и на рабочем месте.

Если же у вас нет возможности проконсультироваться у специалиста, предлагаем вам несложный комплекс упражнений, который можно выполнять в любых условиях.

Но при выполнении упражнений ЛФК важно соблюдать определенные правила, дабы не навредить позвоночнику.

Соблюдайте осторожность!

Если вас беспокоит шейный остеохондроз, то при занятиях лечебной физкультурой необходимо соблюдать следующие правила.

В острой фазе заболевания ЛФК не назначается. Нельзя допускать выполнения упражнений «через боль».

Движения должны быть медленными, нерезкими.

Помните - при шейном остеохондрозе недопустимы круговые движения головой. Также не следует запрокидывать голову назад.



При наличии межпозвонковых грыж обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Примерный комплекс упражнений ЛФК при шейном остеохондрозе (неострая стадия)

УПР 1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА

В качестве разминки рекомендуется обычная ходьба на месте - на полной стопе, затем на носках и пятках. Руки при этом расслаблены, свисают свободно, плечи расправлены и слегка опущены вниз. Продолжительность - 2-3 мин.

УПР 2. РАССЛАБЛЕННЫЕ МЫШЦ ШЕИ

Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль тела. Сжать кулаки и напрячь руки, при этом опуская плечи и лопатки и выпрямляя спину. Удерживайте напряжение в течение 30 секунд, затем расслабьтесь и дайте рукам свободно покачаться.

УПР 3. НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ ВБОК

Выполняется стоя или сидя. Осторожно наклоните голову вбок, опуская ухо к плечу - почувствуйте растяжение мышц. Подержите так 10-15 секунд. Медленно примите исходное положение. Наклоните голову в другую сторону. Выполняйте упражнение осторожно, не допускайте усиления боли.

УПР 4. ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ В СТРОНУ

Выполняется стоя или сидя. Наклонить голову вниз, подбородком стараясь коснуться яремной впадины. Как бы скользя подбородком по верхней



части грудины, поверните голову вправо, подержите так 3-6 секунд. Затем медленно поверните ее в другую сторону. Повторить 5-7 раз.

УПР 5. ПОДНИМАЕМ И ОПУСКАЕМ ПЛЕЧИ

Выполняется стоя или сидя. Поднимите плечи как можно выше, не перемещая их вперед. Опустите, слегка отводя назад, как бы расправляя плечи. Повторить 6-8 раз.

УПР 6. ДВИЖЕНИЯ ПЛЕЧАМИ ВПЕРЕД-НАЗАД

Выполняется стоя или сидя. Исходное положение - плечи свободно расправлены и опущены. Приподнять плечи и сместить их вперед. Вернуться в исходное положение. Отвести плечи назад, стараясь сомкнуть лопатки. Вернуться в исходное положение повторить 6-8 раз.

УПР 7. НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ ВПЕРЕД

Выполняется стоя или сидя. Плавно опустите подбородок на грудь, согнув шею вперед. Плечи держать прямо! Медленно выпрямитесь. Повторить 6-8 раз.

УПР 8. МАХИ РУКАМИ НАЗАД

Выполняется стоя или сидя. Руки вытяните в стороны. Плечи опущены. Прижмите лопатки к спине. При этом вытянутые прямые руки переместятся чуть назад. Вернитесь в исходное положение.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ

- ▼ воспитание и обучение детей-инвалидов в дошкольных учреждениях компенсирующей и оздоровительной направленности;
- ▼ меры социальной поддержки инвалидов в сфере отдыха и оздоровления, в том числе детей-инвалидов и лиц их сопровождающих в случае нуждаемости по медицинским показаниям в постоянном уходе и помощи;
- ▼ меры социальной поддержки инвалидов в сфере образования;
- ▼ меры социальной поддержки инвалидов в сфере занятости;
- ▼ транспортные льготы;
- ▼ юридическую помощь и ряд других мер.

Федеральный перечень реабилитационных мероприятий, технических средств реабилитации и услуг, предоставляемых инвалиду, утвержден Распоряжением Правительства РФ от 30.12.2005 N 2347-р.



Министерство социального развития
Московской области
ГАУСО МО «Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации
«Журавушка»



ПРАВО ИНВАЛИДА

меры социальной поддержки

Меры социальной поддержки и льготы инвалидам установлены Федеральным законом от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ "о социальной защите инвалидов в Российской Федерации" (в дальнейшем по тексту - Закон N 181-ФЗ).

Согласно статьи 2 Закона N 181-ФЗ социальная поддержка инвалидов - это система мер, обеспечивающая социальные гарантии инвалидам, устанавливаемая законами и иными нормативными правовыми актами, за исключением пенсионного обеспечения:

保障 жилой площадью инвалидов;

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН
«О СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЕ
ИНВАЛИДОВ
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»



- ▼ социальная пенсия по инвалидности;
- ▼ ежемесячная денежная выплата инвалидам;
- ▼ набор социальных услуг;
- ▼ социальные льготы инвалидам;
- ▼ компенсационные выплаты инвалидам;
- ▼ социальное обслуживание инвалидов на дому

Согласно статьи 27 Закона N 181-ФЗ материальное обеспечение инвалидов включает в себя денежные выплаты по различным основаниям: пенсии, пособия, страховые выплаты при страховании риска нарушения здоровья, выплаты в счет возмещения вреда, причиненного здоровью, и другие выплаты и компенсации в случаях, установленных законодательством РФ.

На региональном уровне социальная поддержка инвалидов включает ряд мер, в значительной мере ориентированных на социальную защиту инвалидов,

обеспечивающих условия для преодоления, замещения или компенсации ограничений жизнедеятельности и направленных на создание им равных с другими гражданами возможностей участия в жизни общества:



- ▼ социально-реабилитационные услуги;
- ▼ предоставление инвалидам и другим лицам с ограничениями жизнедеятельности технических средств реабилитации и протезно-ортопедических изделий;

Скомплектованы мобильные бригады специалистов, установлен график выхода специалистов на дом к получателям: это медицинская сестра, психолог, специалист по реабилитационной работе, специалист по ЛФК. Каждый специалист ведет запись посещений в реабилитационной карте ребенка, где фиксируются все реабилитационные мероприятия и их результаты. Кроме того ежемесячно ведётся выездной контроль врачами-специалистами: педиатром, физиотерапевтом, психиатром. На постоянной связи с родителями находится куратор – специалист по работе с семьей, который координирует весь процесс и юрист, ведущий разъяснительную работу, оказывающий помощь в разрешении юридических вопросов родителям инвалида.

В зависимости от состояния здоровья ребенка и его реабилитационного потенциала, установлено количество дней посещения каждого специалиста 2-3 раза в неделю.

Ключевым звеном в обеспечении непрерывности процесса реабилитации ребенка инвалида, является проведение занятий с родителями по обучению их проведению реабилитационных мероприятий. От желания родителей, стремлений, умений зависит эффективность проводимых мероприятий. В отсутствие специалистов родителям вполне под силу соблюдать установленный распорядок дня, расписание занятий, проводить самостоятельно определенный круг манипуляций.

На протяжении всего срока реабилитации ежемесячно проводятся междисциплинарные социально-реабилитационные консилиумы, где подводятся промежуточные итоги, вносятся корректиды в реабилитационный процесс, обсуждаются достигнутые результаты, строятся прогнозы.

Если посмотреть на всю группу подопечных, можно сказать, что все они находятся на разных стадиях (этапах) реализации проекта.

4 человека проходят 1 этап – это первичная реабилитационная диагностика, на этом этапе проходит обследование, подбирается оптимальное оборудование для надомной реабилитационной среды, выстраиваются отношения с родителями.

На втором этапе – 4 человека – это активная реализация технологической карты – уже создана реабилитационная среда на дому, специалисты учреждения занимаются с детьми, родители активно подключились к процессу.

З этап – это можно сказать наша победа. Дети, у которых имеется стабильная положительная динамика переходят на совмещение реализации технологический карты на дому с посещением социального учреждения. – 2 человека.

В 2018 году денежные средства на приобретение оборудования для микро-центра не выделялись. При оказании услуг используется имеющееся реабилитационное оборудование Центра, что представляет определенные трудности, так как данное оборудование предоставляется из реабилитационных отделений центра и приводит к неполному объему услуг основного реабилитационного процесса для получателей услуг стационарного и полустанционных отделений.

В 2019 году имеется необходимость для выделения денежных средств на приобретение реабилитационного выносного оборудования с учетом диагнозов детей и их состояния здоровья для полного и качественного оказания услуг на дому в микро-центре: детские мото-меды, вертикализаторы, соляной ингалятор, тренажёр Агашина, специализированные кресла-коляски, специализированная мебель (стол, стул), регулируемая по высоте с удерживающим устройством, ходунки, специализированное оборудование для создания доступной среды в квартире, спортивный комплекс, аппарат для электрофореза, развивающие игры, материалы Монтессори, мягкие модули, тактильные дорожки, аппарат ИПС-стопа и пр.



ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»

МИКРОРЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР НА ДОМУ



Адрес: г. Егорьевск, ул.
Советская, д. 6
Телефон: 8(4640)4-59-63
E-mail: ecso-guravuchka@mail.ru



Помощь в шаговой доступности

реабилитация в домашних условиях
бригадой специалистов с привлечением
родителей ребенка-инвалида.

ОСНОВНАЯ МИССИЯ

Благородная цель

микрореабилитационный центр на дому.
Уникальный проект КЦСоИР «Журавушка»,
разработанный по методическим
рекомендациям Лысенко А. Е.

Проблема реабилитации и социальной адаптации детей-инвалидов с тяжелыми заболеваниями очень актуальна. Перед нашим учреждением Министерство социального развития Московской области в 2017 году поставило задачу по разработке технологии работы с детьми инвалидами, имеющие тяжелые заболевания. И таким решением стал проект Микро реабилитационный центр на дому, при разработке которого мы использовали методические рекомендации Лысенко А.Е.

Организация и постановка работы по созданию микроцентра на дому – это в первую очередь создание реабилитационной среды дома, с учетом заболевания и предоставлением в домашних условиях реабилитационных мероприятий бригадой специалистов с привлечением родителей ребенка-инвалида. Преимущество данной технологии заключается в мультидисциплинарном и комплексном подходе команды специалистов и членов семьи ребенка. С помощью данной технологии обеспечивается непрерывность, последовательность и преемственность реабилитации ребенка-инвалида, соблюдение принципа ответственного позитивного родительства в условиях постоянного взаимодействия специалистов учреждения и семьи.

Данная форма позволяет детям, имеющим высокую степень ограничений мобильности, сложные сочетанные диагнозы, ежедневно и в полном объеме получать квалифицированную социальную помощь на дому бригадой специалистов.

Реализация данного проекта стала возможна в связи с реорганизацией нашего учреждения в Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации, когда в его структуру вошли отделения реабилитации для несовершеннолетних детей инвалидов.

С помощью интеграционного консультанта были выявлены дети, нуждающиеся в помощи, но не имеющие возможности посещать наши стационарные и полустационарные отделения реабилитации. В приоритет ставились дети, имеющие третью степень ограничения жизнедеятельности, неспособные к самостоятельному передвижению и нуждающиеся в постоянной помощи других лиц. Немаловажным фактором, который учитывался при отборе, являлось желание и готовность родителей принимать участие в данном проекте, так как, в данном случае семья рассматривается как один из наиболее важных, ключевых факторов, влияющих на успешность реабилитации, социализации и развития ребёнка-инвалида, имеющего тяжелые заболевания.

Первоочередной задачей стало создание реабилитационной среды дома в соответствии с заболеванием ребенка, установка специализированного оборудования согласно проведенной диагностики врачебной комиссии это -вертикализаторы, специализированная мебель, имитатор опорной нагрузки подошвенный «Корвิต», «Озокерит, аппарат Поток-1 (для гальванизации и электрофореза) , кислородный коктейлер, лазерный аппарат Рикта, портативный соляной ингалятор, массажная система с эластичным псевдокипящим слоем (ЭПС) «шестимодульная стопа», массажный стол, мягкие модули, материалы Монтессори, и прочее реабилитационное оборудование и игровые развивающие материалы. На сегодняшний день в данном проекте участвуют 10 семей – 10 детей-инвалидов в возрасте от 5 до 12 лет. Все дети имеют достаточно сложные диагнозы: тяжелые формы ДЦП, атрофия зрительного нерва, раннее поражение ЦНС, эпилепсия, аномалия хромосомы, спастическая диплегия.



Участники проекта со сложными диагнозами

ГРИШИНА ВИКТОРИЯ 13 ЛЕТ

сложный ДЦП, установлен дома вертикалайзер, аппарат «Шестимодульная стопа». Имеет сохранный интеллект, обучается на дому по программе общеобразовательной школы, охотно идет на контакт со специалистами, помимо массажей, ЛФК с удовольствием занимается арттерапией, музыкотерапией).

АБАЙБЕКОВ АЗАМАТ, 5 ЛЕТ

оперированная спинно-мозговая грыжа, ожирение 2 ст, нижний вялый парапарез – передвигается на коляске, интеллект сохранный, имеются проблемы сенсорного восприятия, занимается логопед, психолог – с использованием материалов Монтесори по развитию сенсорных эталонов, щадящая ЛФК с учетом состояния здоровья.

На основе результатов диагностики, с учётом характера и условий проживания ребенка и его семьи, выявленных персональных потребностей, нами скорректированы индивидуальные программы реабилитации, на всех детей разработана необходимая документация.

- лицам, проработавшим в тылу в период с 22 июня 1941 года по 9 мая 1945 года не менее шести месяцев, исключая период работы на временно оккупированных территориях СССР; лицам, награжденным орденами или медалями СССР за самоотверженный труд в период Великой Отечественной войны;
- лицам, награжденным медалью «За оборону Москвы»;
- бывшим несовершеннолетним узникам фашизма;
- супругам погибших (умерших) инвалидов Великой Отечественной войны или участников Великой Отечественной войны, не вступившим в повторный брак.
- Герои Советского Союза;
- Герои Российской Федерации и полные кавалеры ордена Славы,
- Герои Социалистического Труда, Герои Труда Российской Федерации и полные кавалеры ордена Трудовой Славы;
- инвалиды боевых действий;

***Одиноко проживающая супружеская пара** - лица, каждый из которых является инвалидом и (или) гражданином пожилого возраста, состоящие в браке и не имеющие близких родственников, проживающих совместно с ними.

***Под близкими родственниками следует понимать** – родителей, детей, усыновителей, усыновленных, родных братьев и сестер, дедушек, бабушек и внуков.

ЗА ПЛАТУ СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НА ДОМУ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ:

- 10 % стоимости предоставленных услуг** - гражданам, являющимся ветеранами Великой Отечественной войны, и приравненным к ним лицам;
- 10% стоимости предоставленных услуг** - гражданам, имеющим среднедушевой доход от полуторакратной до двукратной величины прожиточного минимума;

- 20% стоимости предоставленных услуг** - гражданам, имеющим среднедушевой доход от двукратной до двух с половиной кратной величины прожиточного минимума;
- 30% стоимости предоставленных услуг** - гражданам, имеющим среднедушевой доход от двух с половиной кратной до трехкратной величины прожиточного минимума;
- для получателей, имеющих среднедушевой доход выше трех кратной величины прожиточного минимума,** устанавливается оплата в размере полной стоимости предоставленных социальных услуг.



Министерство социального развития
Московской области
ГАУСО МО «Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации
«Журавушка»



ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ



СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПОДМОСКОВЬЯ -
социальный ориентированный проект

Материал подготовлен специалистами ГАУСО МО КЦСОИР
«Журавушка» в рамках проекта «Социальная служба
Подмосковья»

№442-ФЗ
№162/2014-03
(с изменениями)

СТАЦИОНАРНОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Стационарное социальное обслуживание предоставляется детскими домами-интернатами, реабилитационными центрами для детей и подростков с ограниченными возможностями, центрами реабилитации инвалидов, психоневрологическими интернатами, домами-интернатами для престарелых инвалидов, домами-интернатами малой вместимости для граждан пожилого возраста и инвалидов, специальными домами, социально-оздоровительными центрами.

СТАЦИОНАРНОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО:

- Несовершеннолетним детям;
- Лицам, пострадавшим в результате чрезвычайных ситуаций, вооруженных межнациональных конфликтов;
- Законным представителям детей-инвалидов;
- Женщинам, находящимся в кризисной ситуации.

ЗА ПЛАТУ СТАЦИОНАРНОЕ СОЦИАЛЬНО ОБСЛУЖИВАНИЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ:

- Ветеранам Великой Отечественной войны и приравненным к ним лицам, - **не более 50% среднедушевого дохода получателя социальных услуг**;
- Для остальных категорий граждан - **не более 75 % среднедушевого дохода получателя социальных услуг**.

ПОЛУСТАЦИОНАРНОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Полустационарное социальное обслуживание предоставляется центрами социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, комплексными центрами социального обслуживания населения, реабилитационными центрами для детей и подростков с ограниченными возможностями, центрами реабилитации инвалидов.

ПОЛУСТАЦИОНАРНОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО:

- Несовершеннолетним детям;
- Лицам, пострадавшим в результате чрезвычайных ситуаций, вооруженных межнациональных конфликтов;
- Законным представителям детей-инвалидов;
- Гражданам, чей среднедушевой доход ниже или равен установленной величине прожиточного минимума на душу населения, установленного в Московской области.

ЗА ПЛАТУ ПОЛУСТАЦИОНАРНОЕ СОЦИАЛЬНО ОБСЛУЖИВАНИЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ:

- **10 % стоимости предоставленных услуг** - гражданам, являющимся ветеранами Великой Отечественной войны, и приравненным к ним лицам;
- **10% стоимости предоставленных услуг** - гражданам, имеющим среднедушевой доход от полутораразной до двухкратной величины прожиточного минимума;
- **20% стоимости предоставленных услуг** - гражданам, имеющим среднедушевой доход от двухкратной до двух с половиной кратной величины прожиточного минимума;

- **30% стоимости предоставленных услуг** - гражданам, имеющим среднедушевой доход от двух с половиной кратной до трехкратной величины прожиточного минимума;
- **для получателей, имеющих среднедушевой доход выше трех кратной величины прожиточного минимума**, устанавливается оплата в размере полной стоимости предоставленных социальных услуг.

СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НА ДОМУ

Социальное обслуживание на дому предоставляется центрами социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, комплексными центрами социального обслуживания населения.

СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НА ДОМУ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО:

- Несовершеннолетним детям;
- лицам, пострадавшим в результате чрезвычайных ситуаций, вооруженных межнациональных конфликтов;
- участникам и (или) инвалидам Великой Отечественной войны;
- лицам, награжденным знаком «Жителю блокадного Ленинграда»;
- лицам, работавшим на объектах противовоздушной обороны, местной противовоздушной обороны, на строительстве оборонительных сооружений, военно-морских баз, аэродромов и других военных объектов в пределах тыловых границ действующих фронтов, операционных зон действующих флотов, на прифронтовых участках железных и автомобильных дорог; членам экипажей судов транспортного флота, интернированным в начале Великой Отечественной войны в портах других государств;



Министерство социального развития

Московской области

ГАУСО МО «Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации «Журавушка»



ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП



СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПОДМОСКОВЬЯ -
СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ

● Руки располагаем вдоль тела. Нужно поднять голову и тянуться подбородком к животу. . Повторяем упражнение 6-8 раз.

● Начальное положение тоже. Нужно по очереди отводить ноги в стороны, возвращая их в исходное положение. Повторяем для каждой ноги 10-12 раз.

● Руки располагаем вдоль тела, при этом ноги сгибаем в коленях. На вдохе поднимаем таз вверх, на выдохе возвращаемся в прежнее положение. Повторяем 6-8 раз.

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

● Лечь на живот, руки расположить вдоль тела. Нужно приподняться (без помощи рук), оторвав плечи от пола на 5-10 сантиметров, удерживать это положение до 5 секунд. Упражнение повторяем 6-8 раз.

● Руки размещаем под подбородком. Выпрямленные ноги по очереди поднимаем (отводим кзади). Упражнение повторяем -10 раз.

● Руки сгибаем в локтях и упираемся в пол. На вдохе поднимаем вверх таз, на выходе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 6-8 раз.

Как видите, интенсивность и сложность упражнений уменьшается с возрастанием возрастной группы. Для людей, чей возраст уже перевалил за 60 лет, также существуют комплексы лечебной гимнастики, но их лучше согласовывать с лечащим врачом. Только он сможет полностью оценить состояние пациента и назначить подходящие упражнения.

ОСТЕОПОРОЗ

Нет смысла подробно рассматривать такое заболевание, как остеопороз, мы это сделали в одной из предыдущих статей. В этот раз мы хотим остановиться на таком важном вопросе, как лечебная гимнастика при остеопорозе, ведь ни для кого не секрет, что именно достаточные физические нагрузки (активный образ жизни) и правильное питание являются как безотказной профилактикой, так и основным лечением данного заболевания.

Отметим, что основное внимание такая гимнастика уделяет мышцам шеи и спины. Именно нагрузка на эти группу мышц позволяет ускорить обмен веществ в области позвоночника, а значит – предотвратить «вымывание» минералов из костной ткани. При этом очень важным является аккуратное выполнение упражнений – не должно создаваться излишней нагрузки на мышцы, и нужно обезопасить себя от возможных травм, которые при этом заболевании могут грозить переломами. Именно поэтому все предлагаемые упражнения просты и безопасны, кроме того, они разбиты на отдельные комплексы, каждый из которых предназначен для отдельной возрастной группы.

Гимнастика для возрастной группы 30-50 лет

УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ СТОЯ

Упражнение выполняется из положения стоя, руки опущены вдоль тела, ноги поставлены вместе. Делаем вдох, плавно поднимая руки через стороны. На выдохе руки опускаем. Повторяем упражнение 3-5 раз.

Исходное положение аналогичное. Кладем руки за голову, потягиваемся, поднимаясь на носки, после чего возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз.

Исходное положение: ноги согнуты в коленях, руки опущены вдоль туловища, делаем упор на руки и стопы. Поднимаем таз и удерживаемся в таком положении несколько секунд, после чего возвращаемся в исходное положение.

Аналогичное исходное положение. С напряжением разводим и сводим колени. Повторяем 8-10 раз.

Принимаем исходное положение лежа, располагаем руки вдоль тела. Начинаем поочередно вдавливаться в пол сначала затылком, потом лопатками, далее – руками, поясницей, ягодицами, коленями, пятками. Упражнение повторяем 5-6 раз.

Аналогичное исходное положение. Приподнимаем голову и плечи на 15-20 см. и тянемся подбородком к животу. После этого возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз.

Из того же исходного положения поднимаем выпрямленную ногу на 15-20 см., отводим ее в сторону и возвращаем в исходное положение. Повторяем для каждой ноги по 8-10 раз.

УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА БОКУ

Начальное положение – лежа на правом боку. Плавно поднимаем левую ногу вверх и возвращаем в исходное положение. Упражнение повторяется 8-10 раз, после чего нужно лечь на другой бок и выполнить то же упражнение для правой ноги, также 8-10 раз.

Лечь на правый бок. Приподнимаем и плавно опускаем обе ноги. Упражнение повторяется 4-6 раз, после чего нужно лечь на другой бок и выполнить упражнение еще 4-6 раз.

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

Начальное положение – лежа на животе, руки вытянуты вдоль тела. Приподнимаем обе ноги, удерживая их прямыми и не сгибая в коленях, удерживаем такое положение несколько секунд, после чего плавно возвращаемся в начальное положение и расслабляемся. Упражнение повторяем 8-10 раз.

Начальное положение то же, но теперь руки вытянуты вперед. Нужно приподнять вытянутые и выпрямленные в локтях руки, после чего несколько секунд удерживать такое положение пару секунд. После этого плавно вернуться в начальное положение. Упражнение повторяется 8-10 раз.

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ СИДЯ НА СТУЛЕ

Сидя держим руки на коленях. На вдохе нужно поднять руки и потянуться вверх, на выдохе руки опускаем. Упражнение повторяется 3-5 раз.

Начальное положение аналогично предыдущему упражнению. Необходимо руки развести в стороны, при этом кисти должны быть скаты в кулаки. Разводим руки назад («соединяя лопатки»), напрягаемся в таком положении и возвращаемся в начальное положение.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 50-60 ЛЕТ

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Начальное положение – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Нужно согнуть на себя стопы и кисти и удерживать такое положение до 5 секунд, после чего вернуться в начальное положение и расслабиться. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Начальное положение тоже. Напрягаем бедренные мышцы, напряжение сохраняем 3-5 секунд, после чего расслабляемся. Упражнение повторяем 10-12 раз.

Руки сгибаем в локтях, ноги должны быть расположены вместе. Давим локтями на пол до 5 секунд, после чего расслабляемся. Упражнение повторяем 6-8 раз.



Отделение реабилитации для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (мини-центр), социально-реабилитационное отделение

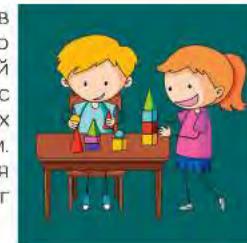


В отделении выделены помещения для сна, питания, досуговой деятельности, игро- и трудотерапии, оказания социальных услуг, и другие помещения, необходимые для проведения социально-реабилитационных мероприятий и организации жизнедеятельности детей с учетом их возраста и состояния здоровья.

МО, г. о. Егорьевск, д. Юрцово, ул. Новая, 210

Тел.: 8(496)404-56-49

Отделение реабилитации несовершеннолетних с ограниченными умственными возможностями и социально-реабилитационное отделение



Отделение предназначено для реализации в полустационарной форме социального обслуживания /без питания/индивидуальной программы реабилитации детей, детей с ограниченными возможностями, испытывающих трудности в социальной адаптации. индивидуальная программа предоставления социальных услуг



Социально-реабилитационное отделение



Социально-реабилитационное отделение создано на селе в целях организации досуговой деятельности, проведения социально-оздоровительных услуг, для продления возможности самореализации гражданам старшего возраста и инвалидов, частично утративших способность осуществлять самообслуживание в силу заболевания, травмы, возраста или наличия инвалидности, путем укрепления здоровья, повышения физической активности, а также нормализации психического статуса.

МО, г. о. Егорьевск, пос. Шувое, ул. Ленинская, 159
Тел.: 8(496)404-56-49



Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»



ПОМОЩЬ БЛИЖЕ ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ...



Мы работаем по адресам:



Отделение временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов



Отделение предназначено для предоставления гражданам пожилого возраста и инвалидам на срок до 6 месяцев благоустроенного жилья, оказания социально-бытовых, социально-медицинских, социально-психологических, социально-правовых, услуг в целях повышения коммуникативного потенциала получателей социальных услуг, а также организации их питания и досуга



МО, г. о. Егорьевск, ул.
Советская, 6

Тел.: 8(496)404-59-63

Отделение срочного социального обслуживания



Отделение срочного социального обслуживания предназначено для оказания срочной социальной помощи разового характера инвалидам и гражданам пожилого возраста, полностью утратившим способность осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, обеспечивать основные жизненные потребности в силу заболевания, травмы, возраста или наличия инвалидности, а также гражданам при отсутствии работы и средств к существованию.



**Социально-
реабилитационное
отделение**



Целью деятельности отделения является поэтапная реализация индивидуальной программы, поддержание у граждан пожилого возраста и инвалидов возможности самореализации важнейших потребностей, путем укрепления их здоровья, повышения физической активности и интеграции их в общество.

МО, г. о. Егорьевск, ул.
Советская, 6

Тел.: 8(496)404-59-36
8(496)402-43-56

МО, г. о. Егорьевск, пр-т.
Ленина, 14

Тел.: 8(496)404-56-49

Отделение реабилитации несовершеннолетних с ограниченными умственными возможностями и социально-реабилитационное отделение



Отделение предназначено для реализации в полустационарной форме социального обслуживания индивидуальных программ социальной реабилитации детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья и детей, испытывающих трудности в социальной адаптации.



Стационарное отделение и
отделение реабилитации несовершеннолетних с ограниченными умственными и физическими возможностями



Отделение предназначено для реализации индивидуальных программ социальной реабилитации детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья и детей, испытывающих трудности в социальной адаптации, оказания им социально-бытовых, социально-медицинских, социально-психологических, социально-педагогических, социально-правовых, социально-трудовых, услуг в целях повышения коммуникативного потенциала получателей услуг

МО, г. о. Егорьевск, пос.
Новый, 19

Тел.: 8(496)404-56-49

МО, г. о. Егорьевск, 1-ый
Русанцевский пер., 44

Тел.: 8(496)404-59-63

Отделение психолого-педагогической
помощи, диагностики и разработки
программ социальной реабилитации
и отделение реабилитации несовершеннолетних с ограниченными
умственными и физическими
возможностями



Повышение психологической устойчивости граждан,
формирование культуры взаимодействия граждан в сфере
межличностных и семейных отношений. Оказание
социально-бытовых, социально-медицинских
социально-педагогических услуг (социальная адаптация
несовершеннолетних и формирование готовности к
выполнению социальных функций в обществе, а также
раскрытие индивидуальных возможностей и творческих
способностей обслуживаемых



ПАРИКМАХЕРСКАЯ «ЖУРАВУШКА» ЭТО

МУЖСКИЕ СТРИЖКИ ЖЕНСКИЕ ПРИЧЕСКИ МОДНЫЕ СТРИЖКИ ОФОРМЛЕНИЕ И ОКРАШИВАНИЕ ВОЛОС И БРОВЕЙ



ПРАЙС-ЛИСТ ПАРИКМАХЕРСКИХ УСЛУГ ЦЕНТРА «ЖУРАВУШКА»:

Модельная стрижка, укладка
Стрижка усов и бороды
Окрашивание волос
Оформление и окрашивание
бровей
Стрижка ногтей
Химическая завивка волос
Химическая завивка волос
с выездом на дом



ЗВОНИ!
8(496)404-59-63

СОЗДАЙТЕ СВОЙ НЕПОВТОРИМЫЙ
ОБРАЗ С «ЖУРАВУШКОЙ»!

- документ об инвалидности;
- страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования заявителя (СНИЛС).

Если оформлением бумаг занимается представитель льготника, то требуется добавить:

- его паспорт;
- документ, подтверждающий полномочия.

 Лицам, получившим транспортное средство через органы социальной защиты, желательно взять с собой соответствующее свидетельство.

СРОКИ РАССМОТРЕНИЯ ДОКУМЕНТОВ

Если все документы оформлены верно, то ответ из МФЦ придет через 10 дней. Именно такой срок законодатель отвел на его рассмотрение.

Льготная парковка предоставляется на время действия инвалидности. Оно зависит от группы.

Так, 2 и 3 группы обычно диагностируются на календарный год. Затем, гражданин обязан повторно пройти медико-социальную экспертизу. Пока статус не будет подтвержден,

льготами это лицо не обеспечивается.

Если гражданина с ограничениями по здоровью перевозит два и более транспортных средств, то следует переоформить документы. Парковочные преференции предоставляются только на один автомобиль. Переоформление занимает один день.

 Обратиться в МФЦ можно посредством интернета. Для этого необходимо зарегистрироваться на официальном сайте и действовать по инструкции.



Министерство социального развития

Московской области

ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»



СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПОДМОСКОВЬЯ -
СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ

Материал подготовлен специалистами ГАУСО
МО КЦСОиР «Журавушка» в рамках проекта
«Социальная служба Подмосковья»

ПРАВО ИНВАЛИДА
парковочные места

Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 № 181-ФЗ обязывает владельцев стоянок выделять парковочное пространство специально для людей, имеющих льготы.

Согласно его нормам, не менее 10% от общего числа мест планируется для льготных пользователей.

Кодекс об административных правонарушениях РФ (КоАП РФ) предполагает карательные меры в отношении физических и юридических лиц, не выполняющих нормативные требования относительно парковок для инвалидов.

НА КОГО РАСПРОСТРЯНЯЕТСЯ ЛЬГОТА

Согласно действующим законодательным нормам группа не имеет значения. Бесплатно оставить автомобиль на специальном месте потенциально может человек, имеющий справку об инвалидности.

Оставить авто на этом пространстве разрешено гражданам:

► предъявившим парковочное разрешение инвалида;

► оборудовавшим авто специальным опознавательным знаком;

► занявшим отведенное парковочное место.

Для практической реализации льготы необходимо оформить парковочное разрешение на машину. Правило его предоставления выглядит так:
один инвалид = один автомобиль.

КАК ОФОРМЛЯЕТСЯ ЛЬГОТА

Для получения заветного документа необходимо обратиться в любой многофункциональный центр (МФЦ).

Парковочное удостоверение инвалида предоставляется всем гражданам Российской Федерации, независимо от прописки.

НА КАКИЕ МАШИНЫ ОФОРМЛЯЕТСЯ УДОСТОВЕРЕНИЕ

Парковкой льготника могут воспользоваться не только сами граждане с физическими ограничениями. Льгота предоставляется на транспортное средство, которое перевозит инвалида.

А именно на автомобиль:

► являющейся собственностью;

► лица с ограничениями по здоровью;

► законного представителя ребенка-инвалида;

► предоставлен органами социальной защиты по медицинским показаниям;

► принадлежит гражданам, осуществляющим перевозку льготника (бесплатно).

Обязательным условием использования парковочного удостоверения является оборудование авто знаком «Инвалид».

ПОРЯДОК ОФОРМЛЕНИЯ

Необходимо собрать пакет документов и отправиться в МФЦ. Там предстоит заполнить заявление по установленной форме.

Если обращается сам инвалид, то в список входят такие бумаги:

► паспорт;

► для ребенка-инвалида:

► свидетельство о рождении;

► паспорт его законного представителя;



• Сервируйте еду привлекательно и выбирайте ту, что выглядит аппетитно.

• При частичной обездвиженности рук на помощь придут чашки-«непроливайки» с удобными ручками и трубочки для питья. Такие мелочи могут облегчить процесс кормления и сделать его нетрудоемким.

• Используйте блендер. Если вам тяжело глотать, измельченные продукты подойдут вам лучше.

• Ешьте мягкие продукты: каши, супы.

Помните, что простые здоровые привычки питания помогут вам снизить три фактора, влияющих на возникновение инсульта: высокий уровень холестерина, высокое кровяное давление и избыточный вес. Внедряйте их постепенно в свою жизнь, а также в жизнь своих домашних.

• Питайтесь разнообразно.

• Съедайте по пять разных овощей и фруктов каждый день. Пробуйте есть по одному фрукту или овощу перед приемом пищи, чтобы настроить организм на нужный лад.

• Пейте много чистой воды: с утра, перед едой и в течение всего дня, не менее 1,5 литров.

• Внимательно читайте состав на продуктах и решительно отказывайтесь от вредных компонентов. Выбирайте здоровую еду и будьте здоровы сами.



Министерство социального развития
Московской области
ГАУСО МО «Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации
«Журавушка»

Питание после инфаркта



СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПОДМОСКОВЬЯ -
Социально ориентированный проект

Материал подготовлен специалистами ГАУСО МО
КЦСОиР «Журавушка» в рамках проекта
«Социальная служба Подмосковья»

Случается так, что забота о состоянии больного перекладывается на его ближайшее окружение, так как сам он теперь не может о себе позаботиться.

Если человек сохранил способность глотать, а также двигаться и разговаривать, то ему следует внимательно следовать всем предписаниям лечащего врача и соблюдать определенную диету. Это необходимо, чтобы снизить риск возникновения повторного инсульта, а также способствовать скорейшему выздоровлению.

Питание - это важная составляющая программы вашего лечения. В ваших силах сделать так, чтобы каждый прием пищи не только приносил удовольствие, но и был маленьким шагом на пути к выздоровлению.

Убедитесь, что в вашем рационе присутствуют:

- Цельнозерновые каши с высоким содержанием клетчатки. Они озволяют снизить уровень холестерина и помогут очистить организм от шлаков.



- Овощи и фрукты. Собирая всю радугу цветов на одной тарелке, вы будете уверены, что обеспечиваете свой организм необходимым набором питательных веществ. Красные яблоки или капуста, оранжевые апельсины, морковь или тыква, желтый перец, зеленые огурцы, спаржа или броколи, голубые сливы, темно-синий виноград, фиолетовые баклажаны. Они могут быть как свежими, так и замороженными или сушеными.

- Рыба: лосось и сельдь.



- Белок, который содержится в нежирном мясе и птице, орехах, бабах, горохе.

Ограничьте употребление:

- Соли и солесодержащих продуктов.

- Рафинированного сахара. Избыточное потребление сахара напрямую связано с гипертонией, сахарным диабетом 2 типа и ожирением, а это - риски повторного инсульта.



- Полуфабрикатов и обработанных консервированных продуктов, в которых также слишком много натрия (соли) и вредных для здоровья добавок.

- Разумеется, алкоголя.

- Насыщенных жиров: яичных желтков, сливочного масла и маргарина, мороженого, пальмового и кокосового масла, майонеза.

- Транс-жиров: жареной еды, печенья, пирожных.

Давайте разберем ряд распространенных проблем после инсульта, связанных с питанием.

Отсутствие аппетита. И, как следствие, недоедание. Что делать? Есть то, что вам нравится, или попробуйте продукты, вызывающие аппетит, с выраженным приятным запахом. Например, цитрусовые или запеченную рыбу.



Министерство социального развития

Московской области

ГАУСО МО «Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации

«Журавушка»

Тендер (торги) – конкурсная процедура выбора поставщика товара. Результатом тендера является выбор поставщика, который предложил наиболее выгодные условия поставки.

Субсидия (помощь, поддержка) – сумма средств в денежной или натуральной форме, выделенных из местных бюджетов или специальных фондов к конкретному объекту хозяйства для организации или поддержания какой-либо деятельности, от которой доходы временно не покрывают нормативную величину расхода.

Дотация (пожертвование) – денежные средства, выделяемые из государственных и местных бюджетов для оказания финансовой поддержки убыточным предприятиям, у которых денежная выручка производимого продукта меньше издержек на производство данного продукта.

Субвенция (приходить на помощь) – вид денежной помощи местным бюджетам со стороны государственного бюджета.

Спонсорство – осуществление юридическим или физическим лицом (спонсором) вклада (в виде предоставления имущества, оказания услуг, проведения работ и т. д.) в деятельность другого юридического или физического лица (спонсируемого) на условиях распространения спонсируемым рекламы о спонсоре, его товарах.

Грант – это целевые средства, предоставляемые безвозмездно на реализацию конкретного проекта, не ориентированного на получение прибыли.



СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПОДМОСКОВЬЯ –
СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ

Материал подготовлен специалистами ГАУСО
МО КЦСОиР «Журавушка» в рамках проекта
«Социальная служба Подмосковья»

ПОДДЕРЖКА НЕКОММЕРЧЕСКИХ
ОРГАНИЗАЦИЙ В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Некоммерческая организация (НКО) — организация, не имеющая в качестве основной цели своей деятельности извлечение прибыли и не распределяющая полученную прибыль между участниками.

Некоммерческие организации могут создаваться для достижения социальных, благотворительных, культурных, образовательных, политических, научных и управлеченческих целей, в сферах охраны здоровья граждан, развития физической культуры и спорта, удовлетворения духовных и иных нематериальных потребностей граждан, защиты прав, законных интересов граждан и организаций, разрешения споров и конфликтов, оказания юридической помощи, а также в иных целях, направленных на достижение общественных благ.

Некоммерческие организации вправе заниматься предпринимательской деятельностью, только если данная деятельность направлена на достижение целей организации.

Некоммерческой организацией является организация, не имеющая извлечение прибыли в качестве основной цели своей деятельности и не распределяющая полученную прибыль между участниками.

Это понятие закреплено в статье 2 Федерального закона от 12 января 1996 г. N7-ФЗ "О некоммерческих организациях".

ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА НКО

Выделяют следующие модели государственной поддержки:

Первая — «государство-инженер». В этом случае, полностью финансирует деятельность субъектов социальной сферы и владеет всеми средствами деятельности. В качестве примера такого поведения государства можно привести бывший СССР.

Вторая — «государство-архитектор». Помощь государства осуществляется через гос.программы. Финансирование осуществляется на долгосрочной основе (Франция).

Третья — «государство-патрон». В этом случае, наоборот, государство прилагает максимум усилий для обеспечения высокого уровня профессиональных стандартов и стимулирующих факторов развития. Такое поведение государства может проявляться, например, в выделении государственных стипендий наиболее талантливым деятелям культуры и искусства. Классическим примером «государства-патрона» является Великобритания.

Однако в качестве другого подобного примера может выступить и современная Россия. Так, например, целью регулярного государственного финансирования российских некоммерческих организаций, функционирующих в форме творческих союзов, является выделение стипендий творческим деятелям — их членам.

И, наконец, четвертая — «государство-помощник». В этом случае внимание государства концентрируется на поддержке разнообразных форм самообеспечения.

К современным тенденциям финансирования НКО можно отнести:

дифференцированная поддержка и развитие форм финансирования (нац.проекты, гранты, тендер);

создание государственных фондов финансирования и корпораций;

развитие отраслевых фондов; ужесточение форм контроля за деятельностью НКО.

Финансовая поддержка: государственный заказ — выдаваемый государственными органами и оплачиваемый из средств государственного бюджета заказ на изготовление продукции, выпуска товара, проведение работ, в которых заинтересовано государство.

Профилактор «Евминова»

универсальный тренажер подходящий для занятий в домашних условиях и тренажерном зале. Остеохондроз, сколиоз, грыжи позвоночника — патологии спины, требующие постоянного укрепления мышц спины и поддержание гибкости позвоночника.

Гидромассажная ванна «Акварелакс»

позволяет проводить гидромассаж тела без его погружения в водную среду. При этом сохраняются все лечебные эффекты гидромассажа, но резко снижается число противопоказаний и риск инфекционных заболеваний.

Фито-бочка

способствует очищению организма от вирусов, грибов, бактерий и насыщается витаминами, минералами, аминокислотами, необходимыми для полноценной жизнедеятельности.

Кислородный коктейль

вкусная пенка, полезный продукт, одним из составляющих которого является кислород, а вторым — смесь витаминных компонентов (соки, травяные настои). Совокупное воздействие витаминных и лекарственных составляющих вместе с кислородом, оказывает благоприятное воздействие на организм человека.

Ингалятор

лечение и профилактика заболеваний органов дыхания

«Reha Com»

многоуровневая система программ для компьютеризированной когнитивной реабилитации.

Аромофитогенератор

аппарат предназначен для создания в лечебном помещении среды, моделирующей природный воздушный фон над растениями, для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.

«Элфор»

элфор является портативным прибором для проведения неинвазивного лечения и гальванизации при различных заболеваниях.

Аппарат импульсной терапии

стимулирует работу иммунитета и ускоряет обмен веществ. Это имеет большое значение для лечения заболеваний различных органов и систем.



ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»

**КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
И РЕАБИЛИТАЦИИ «ЖУРАВУШКА»**
проспект Ленина



**Адрес отделения: г. Егорьевск,
пр-т. Ленина, д. 14**

Телефон: 8(49640)3-83-46

8(4640)4-59-63

E-mail: ecso-guravuchka@mail.ru



**Реабилитационное
отделение**

для несовершеннолетних с
ограниченными умственными
возможностями

ОСНОВНАЯ МИССИЯ

Благородная цель

отделение реабилитации несовершеннолетних с ограниченными умственными возможностями (пр-т Ленина)

Предоставление детям социально-бытовых, социально-медицинских, социально-психологических, социально-педагогических, социально-трудовых услуг, услуг в целях повышения коммуникативного потенциала.

Коррекционно-развивающая деятельность направлена, в первую очередь, на оказание психолого-педагогической помощи родителям и членам семьи, воспитывающих ребенка с нарушениями развития. Кроме того, в целях дальнейшей психологической поддержки, по желанию родителей организуются психокоррекционные группы, в которых родители обсуждают специально отобранные психологом темы, а также проводятся индивидуальные консультации родителей и членов семьи с психологом, тренинги, практические упражнения.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые организуются с учетом заболеваний и ограничений, направленные на укрепление и охрану здоровья. В процессе социальной реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями, происходит консультирование родителей по социально-медицинским вопросам, организуется санитарно-просветительская деятельность для решения вопросов адаптации, профилактики вредных привычек и т.д.

Социокультурная реабилитация предполагает организацию мероприятий, обеспечивающие развитие разнообразных жизненно важных познавательных навыков; повышение уровня самооценки детей с ограниченными возможностями, творческое самовыражение; развитие навыков общения; формирование активной жизненной позиции. Социокультурная реабилитация проводится таким образом, чтобы стимулировать детей с ОВЗ к активным формам отдыха, что будет способствовать их социализации.

В отделении реализуются программы и методики для детей:

- «АБВГД-ка»
- «Зеркало Души»
- «Волшебные краски»
- «Курсы компьютерной грамотности»
- «Мы вместе»
- «Будь здоров!»
- «Счастливая семья»
- «Движение жизнь»
- «Я развиваюсь»

В отделении используется реабилитационное оборудование:

● Горный воздух

происходит учащение сердцебиения, дыхание становится глубже. За счет увеличения его глубины и частоты улучшается вентиляция легких, что ведет к увеличению давления кислорода в альвеолярном воздухе. Насыщение кислородом крови достигает при этом 96%.

● Логопедическая система БОС

предназначен для совершенствования и коррекции речевой функции и поведенческих нарушений у здоровых и особых детей методом биологической обратной связи.

● Корвиг

является высокоэффективным реабилитационным средством для нормализации мышечного тонуса в нижних конечностях, восстановления навыков ходьбы.



Вертикалайзатор

устройство, которое помогает постепенно и безопасно переводить пациента в вертикальное положение. Большого приподнимают, постепенно увеличивая угол наклона, со временем он начинает учиться ходить.

Мотомед

занятия на тренажёре помогают вернуть утраченные двигательные навыки и координацию, восстановить мышечную силу, повысить выносливость. Регулярные тренировки ускоряют обменные процессы, благодаря чему уходят застойные явления.

Тренажер «Шестимодульная стопа»

занятия на тренажёре помогают вернуть утраченные двигательные навыки и координацию, восстановить мышечную силу, повысить выносливость. Регулярные тренировки ускоряют обменные процессы, благодаря чему уходят застойные явления.

Тренажер «Агашина»

предназначен для безлекарственного лечения и профилактики заболеваний сердечнососудистой (ССС), нервно-мышечной (НМС) и дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Как следствие - провокация гиперактивности, капризности, плохого сна. Малыш может смотреть телевизор только в вашем присутствии, обсуждая с вами увиденное.

5. Читайте детские книжки. Это занятие, которое поможет вам сформировать слуховое и зрительное внимание малыша, развить соответствующие его возрасту навыки усидчивости. Очень важно, чтобы в самом раннем возрасте, ребенок научился воспринимать информацию, полученную из книги. Каждый день 10-15 минут, сидя у вас на коленях, рассматривая и показывая картинки, малыш слушает ваш рассказ. Вот тот необходимый минимум, который необременителен для вас и так важен для ребенка.

6. Играйте! Любая игра или игрушка влияют на развитие ребенка. Не покупайте детям до 3-х лет пистолетов, ружей, роботов, кукол типа «Барби» с соответствующей атрибутикой.

Несмотря на широкий выбор, предоставляемый детскими магазинами для этого возраста, игрушек у ребенка не должно быть много. В непосредственной доступности малыша должно быть то количество игрушек, которое вы с его помощью всегда можете содержать в порядке. Книги не должны находиться вместе с игрушками. Желательно, чтобы уже у годовалого малыша было свое «рабочее место» - маленький стол и стул.

7. Психическое и физическое развитие ребенка неразрывно связаны друг с другом. Режим дня, общеукрепляющие и закаливающие процедуры, психологически комфортная атмосфера необходимы ребенку для нормального развития.

Испытывая трудности и сомнения, обращайтесь за профессиональной помощью!



ГАУ СО МО КЦСОиР «Журавушка»
Адрес: МО, г. Егорьевск, ул. Советская, д. 6

Телефон: 8(496)404-56-49

Отделение реабилитации детей и подростков

КЦСОиР «Журавушка»

Адрес: МО, г. Егорьевск, пр. Ленина, д. 14

Телефон: 8(496)403-83-46

Сайт: guravuchka.ru



Министерство социального развития

Московской области

ГАУСО МО «Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации
«Журавушка»



Профилактика задержки речевого развития

ПРОФИЛАКТИКА ЗАДЕРЖКИ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ

Информация, которую мы хотим донести до вашего сведения, предназначена для заботливых, думающих о здоровье и развитии своих детей родителей.

К чему может привести задержка речевого развития?

Во-первых, речь является одной из высших психологических функций человека, и её задержка неизбежно провоцирует вторичную задержку развития в целом. Речь и мышление неразрывно связаны друг с другом: мышление протекает в словах, а речь выражает мысли. Задержка речевого развития может спровоцировать задержку формирования мыслительных операций.

Во-вторых, речь - основная форма общения, и в её отсутствии ребенок вольно или невольно любыми другими способами будет пытаться наладить общение с окружающими его людьми. Это вполне может быть крик, плач как форма привлечения внимания, своеобразное поведение как способ достижения цели, агрессивное поведение как выражение протеста. Результат - несоответствующее возрасту поведение в целом.

В-третьих, задержка речевого развития приводит к сложности наладить диалог с ребенком, соответственно, у него недостаточно развивается слуховое внимание и способность воспринимать информацию на слух, что в дальнейшем затрудняет адаптацию в детском коллективе и обучение в школе.

В-четвертых, если внешняя среда недостаточно стимулирует ребенка на формирование речевых навыков, то ребенок хоть и формирует их, но недостаточно интенсивно и, соответственно, артикуляционный аппарат не получает необходимой, соответствующей возрасту, тренировки, нагрузки, что позже приводит к

сложной устранимой логопедическим проблемам.

В-пятых, если ребенок не говорит или говорит несвоевременно возрасту, значит, он лишен (или частично лишен) возможности слышать звучание собственной речи. Страдает формирование фонематического анализа, что в дальнейшем сильно затруднит освоение ребенком письменной речи.

Что же необходимо предпринять родителям годовалого малыша, чтобы к двум годам они получили в его лице самого интересного для них собеседника?

1. Нужно всегда помнить, что малыш растет, он очень хорошо слышит и много понимает из того, что вы говорите. **Следите за своей речью. Говорите выразительно, правильными и развернутыми предложениями. Не говорите быстро и слишком громко.** Обращаясь к ребенку, старайтесь, чтобы он видел ваше лицо. Сложные, малознакомые ребенку слова говорите внятно. С малышом не только можно, но и необходимо много разговаривать, задавать ему вопросы, тем самым приглашая его к диалогу.

Активно используйте при общении с ребенком ситуации, побуждающие его к произнесению простых слов: на, дай, да, нет, буду, хочу и т.д. Постарайтесь, чтобы на каждый согласный звук у вас была игра.

2. Развитие навыков самостоятельности, поисковой активности и исследовательской деятельности - важные факторы, влияющие на развитие речи ребенка. Постарайтесь не подавлять желания ребенка исследовать окружающую его среду, даже если это приносит вам некоторые неудобства. Проявляя самостоятельность, малыш как бы отделяется от родителей, что, естественно, приводит к поиску новых форм общения, т.е. к развитию речи.

Здесь особенно хочется подчеркнуть, важность

умения самостоятельно есть. Годовалый ребенок может есть сам. К сожалению, мы вынуждены признать, что, как правило, сами не даем ему этой возможности. В результате у ребенка складывается искаженное впечатление о процессе еды. Ему кажется, что это необходимо родителям - накормить его. Отсюда возникает возможность манипулирования родителями.

Дайте ложку ребенку в правую руку. До 2-х лет - это не переучивание, а обучение.

3. Дети, которые постоянно или большую часть дня находятся в одноразовых подгузниках, попадают в группу риска формирования задержки речевого развития.

У малыша нарушается формирование функции самоконтроля и саморегуляции, как следствие - страдает произвольность поведения. А речь - это функция произвольная.

Настоятельно рекомендуем вам отказаться от использования разовых подгузников на весь период бодрствования ребенка (исключение: холодное время года на улице), на дневной сон и хотя бы на первую или вторую половину ночного сна. **Высаживайте ребенка на горшок по режиму,** не забывайте положительно реагировать на правильное поведение малыша по отношению к этому интимному процессу, **создавайте условия для возникновения у него собственного желания пользоваться горшком.**

4. Наличие телевизора в доме и культура его пользования влияют на развитие речи растущего малыша. Если телевизор постоянно включен в квартире, где находится ребенок, то речь начинает восприниматься малышом, как фон, **снижается его слуховое внимание.** Яркая картишка с движущимися предметами на экране является слишком сильным возбудителем для неокрепшей центральной нервной системы малыша.



ГБУСО МО «Красногорский ЦСО». Адрес: Волоколамское шоссе, д. 8. Телефон: 8(495)562-65-52
ул. Октябрьская, д. 1. Телефон: 8(495)561-32-51.

ГБУСО МО «Ленинский КЦСОН «Вера». Адрес: Ленинский район, г. Видное, ул. Садовая, д. 22. Телефон: 8(495)541-52-23.

ГБУСО МО «Лобненский КЦСОН». Адрес: ул. Молодежная, д. 4. Телефон: 8(495)577-46-61.
г.о. Долгопрудный, ул. Циолковского, д. 24. Телефон: 8(495)408-64-66,
8(495)408-63-76.

ГБУСО МО «Лотошинский центр социальной помощи семье и детям». Адрес: п. Лотошино, Микрорайон, д. 11, пом. 3. Телефон: 8(496)287-07-36.

ГБУСО МО «Луховицкий КЦСОН». Адрес: ул. Жуковского, д. 10. Телефон: (496)33 3-15-86, 4-20-62.
ул. Советская, стр. 9б. Телефон: 8(496)632-15-09.
П. Белоомут, ул. Большая Огаревская, д. 20, каб. б. Телефон: 8(496)635-27-63.

ГБУСО МО «Люберецкий КЦСОН». Адрес: Октябрьский пр-т, д. 375, корп.10. Телефон: 8(495)554-93-16, 8(495)554-31-73

ГБУСО МО «Можайский ЦСО «Забота». Адрес: ул. Мира, д. 6б. Телефон: 8(496)382-50-22.

ГБУСО МО «Мытищинский ЦСО». Адрес: ул. Троицкая, д. 9. Телефон: 8(498)602-97-34,
8(498)600-35-47.

ГБУСО МО «Наро-Фоминский КЦСОН». Адрес: ул. Карла Маркса, 18. Телефон:
8(496)343-02-75
г. Веряя, пл. Советская, д.7/1. Телефон: 8(496)346-79-71

ГБУСО МО «Ногинский КЦСОН». Адрес: ул. Рабочая, д. 36. Телефон: 8(496)5112333.
г. о. Электросталь, пр-т Ленина, д. 45А. Телефон: 8(496)573-68-69.

ГБУСО МО «Одинцовский КЦСОН». Адрес: 143079, п. Старый городок, д. 33. Телефон:
8(495)599-43-65, 8-916-093-33-58.

ГБУСО МО «Озерский ЦСО». Адрес: ул. Красные Озера, д. 31. Телефон: 8
(496)702-38-15, добавочный: 105.

ГАУСО МО «Орехово-Зуевский городской КЦСОН». Адрес: г. Курковское, ул.
Коммунистическая, д. 48. Телефон: 8(496)411-45-05.

ГБУСО МО «Павловско-Посадский КЦСОН». Адрес: 142500, ул. Орджоникидзе, д. 12,
корп. 1. Телефон: 8(496)439-13-76, 8(496)433-05-26.

ГКУСО МО «Подольский районный РЦ «Ягодка». Адрес: г. Москва, поселение
Михайлово-Ярцевское, п. Шишキン лес, стр. 29. Телефон: 8(495)850-57-52.

ГБУСО МО «Подольский КЦСОН». Адрес: ул. Подольских курсантов, д. 22. Телефон:
8(496)754-67-17.

ГБУСО МО «Пушкинский КЦСОН». Адрес: Московский проспект, дом 51а. Телефон:
8(496)532-77-60.

ГБУСО МО «Пущинский КЦСОН». Адрес: Микрорайон "В", д. 13,
социально-реабилитационное отделение. Телефон: 8(496)773-54-58.

ГБУСО МО «Раменский КЦСОН». Адрес: ул. Десантная, д. 11. Телефон: 8(496)463-14-76.

ГБУСО МО «Рошальский ЦСО». Адрес: ул. Коммунаров, д. 15. Телефон:
8(496)455-86-93.

ГБУСО МО «Рузский ЦСО». Адрес: ул. Федеративная, д.11. Телефон: 8(496)275-03-68.

ГБУСО МО «Сергиево-Посадский КЦСОН». Адрес: ул. Толстого, д. 26. Телефон:
8(496)540-35-77.

ГАУСО МО «Серебряно-Прудский ЦСО «Отзычивое сердце». Адрес: ул.
Привокзальная, д. 2. 8(496)673-83-08.

ГБУСО МО «Серпуховский КЦСОН». Адрес: ул. 1-ая Московская, д. 24. Телефон: 8(496)772-17-35.
г. Протвино, ул. Победы, д.6. Телефон: 8(496)731-03-15.

ГБУСО МО «Серпуховский ЦРИ «Меридиан». Адрес: ул. Лермонтова, д. 54А. Телефон:
8(496)737-50-48, 8(496)775-09-54.

ГБУСО МО «Солнечногорский ЦСО». Адрес: ул. Красная, д. 121. Телефон: 8(496)64-21-17, 8(496)65-32-00.
ул. Верлинская, д. 5А. Телефон: 8(495)994-02-35, 8(496)262-36-49.

ГАУСО МО «Ступинский КЦСОН». Адрес: ул. Тургенева, д.18/19а. Телефон:
8(496)644-92-00.

ГБУСО МО «Талдомский ЦСО». Адрес: ул. Салтыкова-Щедрина, д. 42/1. Телефон:
8(496)207-15-73.

ГБУСО МО «Химкинский КЦСОН». Адрес: Юбилейный пр-т, д. 10. Телефон:
8-955-575-99-66.

ГБУСО МО «Черноголовский КЦСОН». Адрес: Ногинский р-н, г. Черноголовка, ул.
Лесная, 12. Телефон: 8(496)524-23-57.

ГБУСО МО «Чеховский районный КЦСОН». Адрес: ул. Ильича, д. 24. Телефон:
8(496)726-79-66.

ГБУСО МО «Шатурский ЦСО». Адрес: пр-т Ильича, д. 32, корп. 2. Телефон:
8(496)452-18-03.

ГБУСО МО «Щелковский КЦСОН». Адрес: ул. Талсинская, д. 47, Телефон: (496) 56-2-93-36.
г. Фрязино, ул. Октябрьская д. 6. Телефон: 8(496) 564-94-22.
г. Лосино-Петровский, ул. Вокзальная д. 19. Телефон: 8(496)569-46-17.

Министерство социального развития
Московской области
ГАУСО МО «Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации
«Журавушка»



Пункты проката
технических средств
реабилитации
в Московской области

Пункты проката технических средств реабилитации (ТСР) функционируют на базе учреждений социального обслуживания Московской области. Услуги пунктов проката технических средств реабилитации являются дополнительной платной услугой.

Средствами и предметами ухода, выдаваемыми через пункт проката, являются средства, облегчающие передвижение, адаптацию к условиям внешней среды, а также средства ухода за больными и престарелыми людьми для оказания помощи в домашних условиях.

Категории граждан, имеющие право на получение услуг проката:

- ▶ Граждане пожилого возраста, частично или (полностью) утратившие способности к самообслуживанию и (или) передвижению в связи с преклонным возрастом или болезнью;
- ▶ Инвалиды;
- ▶ Граждане, временно утратившие способности к самообслуживанию и (или) передвижению в связи с болезнью.

Порядок предоставления технических средств реабилитации через пункты проката

Технические средства реабилитации предоставляются гражданам на платной основе на основании заключенного договора о предоставлении во временное пользование технических средств реабилитации на основании заявления гражданина и паспорта или иного документа, удостоверяющего личность в соответствии с законодательством Российской Федерации. Договор заключается на срок до одного года.

Технические средства реабилитации выдаются во временное пользование в исправном состоянии. Проверка исправности технических средств реабилитации производится в присутствии гражданина.

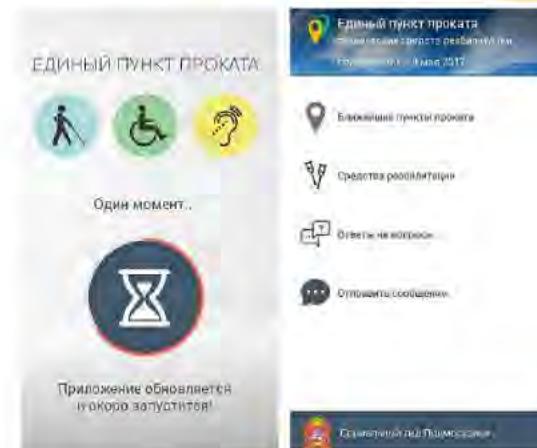
Заказать техническое средство реабилитации можно:

- ▶ Лично, посетив учреждение социального обслуживания по месту проживания.
- ▶ Позвонив по телефону в учреждение социального обслуживания.
- ▶ С помощью мобильного приложения «Мобильный центр социальных услуг».

Скачать приложение можно по следующим ссылкам:

1. Для iOS (Apple):
<https://itunes.apple.com/ru/app/единий-пункт-проката-tcr/id1245570572>

2. Для Android (Google):
<https://play.google.com/store/apps/details?id=rental.tsr.com>



При выдаче предмета проката, гражданина знакомят с правилами эксплуатации и техники безопасности технического средства реабилитации, в случае необходимости ему выдаются письменные инструкции о пользовании указанным средством.

Предоставляя во временное пользование предмет проката, учреждение предупреждает гражданина об ответственности при повреждении и умышленной порче выданного во временное пользование технического средства реабилитации в соответствии с условиями Договора.

После истечения срока договора техническое средство сдается в учреждение, а в случае необходимости получателя в дальнейшем использования технического средства срок действия договора продлевается. О продлении срока проката получатель должен заблаговременно сообщить в учреждение.

Пункт проката предоставляет во временное пользование гражданам технические средства реабилитации на основании двустороннего договора за плату в соответствии с утвержденными в учреждении тарифами.

При получении технического средства реабилитации гражданин вносит стоимость, предусмотренную в договоре на срок проката изделия.

При возврате гражданином технического средства реабилитации ранее срока указанного в Договоре, учреждение делает перерасчет за пользование по фактическому сроку проката. Число дней пользования техническим средством реабилитации исчисляется по календарным дням. Если день возврата технического средства реабилитации совпадает с выходным днем учреждения, то предмет проката должен быть возвращен в следующий за ним рабочий день.

Гражданин обязан вернуть техническое средство реабилитации в технически исправном состоянии и в срок, определенный Договором. В случае утраты технического средства реабилитации возместить его оценочную стоимость.

Пункты проката технических средств реабилитации

ГБУСО МО «Межмуниципальный КЦСОН». Адрес: г. Реутов, ул. Лесная, д. 8а. Телефон: 8(496)528-51-10.

г. Балашиха, ул. Свердлова, д. 9. Телефон: 8(495)521-44-37.
г. Балашиха, мкр. Железнодорожный, ул. Новая, д. 24. Телефон: 8(495)522-23-55.

ГБУСО МО «Бронницкий КЦСОН «Забота». Адрес: г. Бронницы, ул. Московская д. 73. Телефон: 8(496)464-45-83.

ГБУСО МО «Волоколамский ЦСО» Адрес: ул. Советская, д. 18/10. Телефон: 8(496)362-46-15.

ГБУСО МО «Воскресенский ЦСО». Адрес: ул. Победы, д. 30. Телефон: 8(496)442-82-45.

ГБУСО МО «Дзержинский КЦСОН «Милосердие». Адрес: ул. Строителей, д. 5. Телефон: 8(495)551-24-45.

ГБУСО МО «Домодедовский КЦСОН». Адрес: ул. Советская, д. 8. Телефон: 8(496)793-52-01, 8(496)793-03-43.

ГБУСО МО «Дубненский ЦСО «Родник». Адрес: ул. Вокзальная, д. 11а. Телефон: 8(496)217-09-81.

ГБУСО МО «Егорьевский ЦСО «Журавушка». Адрес: проспект Ленина, д. 14. Телефон: 8(496)403-83-46.

ГБУСО МО «Жуковский ЦРИ «Радуга». Адрес: ул. Маяковского, д. 5. Телефон: 8(495)556-01-31, 8(498)484-88-05.

ГБУСО МО «Зарайский ЦСО «Рябинушка». Адрес: ул. Мерецкова д. 1. Телефон: 8(496)662-49-96.

ГБУСО МО «Истринский ЦСО «Милосердие». Адрес: ул. Володарского, д. 7. Телефон: 8(498)314-92-15.

ГБУСО МО «Каширский ЦСО «Забота». Адрес: ул. Иванова, д.1. Телефон: 8(496)692-81-47.

ГБУСО МО «Клинский ЦРИ «Импульс». Адрес: ул. Лысенко, д. 16. Телефон: 8(496)249-86-78, 8(496)247-24-82.

ГБУСО МО «Клинский КЦСОН». Адрес: ул. Захватаева, д. 4а. Телефон: 8(496)247-88-09, 8(496)242-37-16.

ГБУСО МО «Коломенский КЦСОН». Адрес: ул. Черняховского, д. 5. Телефон: 8(496)618-14-45.

ГБУСО МО «МОЦРИ». Адрес: мкр. Юбилейный, ул. К.Д. Трофимова, д. 5, корп. 3. Телефон: 8(498)646-87-78.

ГБУСО МО «Королевский КЦСОН». Адрес: ул. Болдырева, д. 2. Телефон: 8(495)516-61-90.

- Мероприятия, направленные на развитие и восстановление физических возможностей.
- Поддержка и участие в процессе реабилитации не только ребенка, но и членов его семьи.

РЕАБИЛИТАЦИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Чтобы ребенок показал себя с лучшей стороны, родителям следует:

- Предлагать ребенку короткие разнообразные задания, чередовать виды деятельности;
- Попеременно использовать новые задания с уже изученными и более легкими;
- Оценивать навыки самообслуживания в подходящей обстановке;
- Привлекать других членов семьи для оценки сформированных навыков;
- Проводить оценку новых достижений в виде игры;
- Включать в обучение тренировку тех навыков, которые способствуют развитию каких-либо относительно сохранных функций;
- Составлять с помощью педагога план на 2-3 недели вперед.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ

Главными задачами таких центров являются социальная адаптация детей, их реабилитация по всем направлениям, обеспечение комфортной среды, а также установления благоприятного климата и атмосферы взаимопонимания и поддержки в семье, интеграция детей-инвалидов в социуме и воспитание в обществе адекватного отношения к детям с ограниченными возможностями.

Преимущество центров реабилитации состоит в том, что его сотрудниками являются квалифицированные врачи, тренеры, психологи и педагоги. Они разрабатывают специальную методику работы для каждого учащегося.

В рамках центра проводят специальные спортивные, культурные и культурно-просветительские мероприятия, для участия в которых привлекают не только детей-инвалидов и членов их семей, но и ребят, не имеющих ограничений по здоровью. Все эти меры помогают родителям и детям не замыкаться в себе, а постепенно приобретать опыт и вырабатывать навыки общения с разными людьми.



Министерство социального развития
Московской области
ГАУСО МО «Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации
«Журавушка»



Реабилитация детей - инвалидов
в Московской области

РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

Реабилитация детей-инвалидов представляет собой систему мероприятий, которые направлены на устранение ограничений жизнедеятельности или на как можно более полную их компенсацию. Цель реабилитации – восстановление социального статуса детей-инвалидов, их адаптация в социуме и достижение ими материальной независимости. Различают три вида реабилитации – медицинскую, социальную и профессиональную.

ПОНЯТИЕ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

Социальная реабилитация – это процесс усвоения ребенком определенной системы знаний, ценностей и норм, которые характеризуют культуру, присущую обществу или социальной группе в целом. В результате социальной реабилитации дети-инвалиды могут функционировать в качестве активных субъектов общественных отношений.

В результате социализации предотвращается нарушение связи детей с окружающим миром. У них восстанавливается бытовая и общественная деятельность, соответствующая их потенциальному. Для осуществления социальной помощи действуют специальные реабилитационные центры для детей-инвалидов, но нередко реабилитацию проводят и в домашних условиях.

МЕТОДЫ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

Методы социальной реабилитации детей-инвалидов разнообразны и включают в себя следующие виды деятельности:

- ▶ Подготовка к образованию и содействие в зачислении в специализированную школу;
- ▶ Развитие физических и духовных способностей ребенка;
- ▶ Создание для детей с возможностями обучения практическим навыкам условий, позволяющих участвовать в жизни общества;
- ▶ Установление наиболее комфортного контакта с внешним миром;
- ▶ Облегчение жилищных и бытовых условий;
- ▶ Организация и проведение досуга, а также полноценное участие в культурной и общественной жизни;
- ▶ Поддержка и восстановление моральных и физических сил;
- ▶ Включение в процесс реабилитации не только ребенка, но и его ближайшее окружение.

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ

Главные методы социальной реабилитации должны способствовать интеграции таких ребят в общество здоровых детей, преодолению комплексов и раскрытие их потенциала.

Для этого проводятся такие виды деятельности:

- ▶ Улучшение и облегчение бытовых условий за счет технических средств и бытовых приборов.
- ▶ Развития физических навыков, творческих способностей детей.
- ▶ Подготовка к получению образования, помощь в выбор подходящего образовательного учреждения.
- ▶ Создание специальных условий, позволяющих освоить практические навыки взаимодействия в обществе.
- ▶ Организация досуга, создание условий для участия в культурных общественных мероприятиях, посещения музеев, театров, развивающих центров.
- ▶ Психологическая поддержка, методики, позволяющие восстанавливать душевное равновесие, снимать напряжение.

Немаловажная роль отводится сегодня лабораторной диагностике РА. Лабораторные методы прочно вошли в международные критерии выявления и подтверждения РА у пациентов.

**ПРИ ПОДЗРЕНИИ НА РЕВМАТОИДНЫЙ
АРТРИТ ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ
ВЫПОЛНИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ:**

№1515 Клинический анализ крови: общий анализ, лейкоформула, СОЭ (с микроскопией мазка крови при наличии патологических сдвигов)

№44 Ревматоидный фактор (РФ)

№43 С-реактивный белок (СРБ)

№139 СОЭ (Скорость Оседания Эритроцитов)

№1204 Антитела к циклическому цитруллинированному пептиду (АЦЦП)

№1267 Антинуклеарный фактор, HEp-2 субстрат (АНФ, HEp-2, титры. Антинуклеарные антитела методом непрямой иммунофлюоресценции на препаратах HEp-2-клеток)



Министерство социального развития
Московской области
ГАУСО МО Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации
«Журавушка»



СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПОДМОСКОВЬЯ –
СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ

Материал подготовлен специалистами ГАУСО МО КЦСОиР «Журавушка» в рамках проекта «Социальная служба Подмосковья»

Ревматоидный артрит (РА) - одно из самых распространенных системных воспалительных заболеваний, при котором сначала поражаются суставы, а затем и внутренние органы: сосуды, сердце, легкие, почки, периферические нервы.

Причин возникновения РА несколько: осложнения вирусных и бактериальных инфекций - ОРЗ, гриппа, мононуклеоза, стрептококковой инфекции, ангины; аллергия; травмы суставов; перегревание на солнце; стрессы; переохлаждение; наследственность.

Частота встречаемости РА - 1% среди всего населения (около 70 млн. человек). Возраст начала РА - 22-55 лет с преобладанием у женщин (3:1). Особая форма РА - ювенильный ревматоидный артрит, который поражает детей до 16 лет, преимущественно мальчиков.

Развивается РА постепенно и почти незаметно. На фоне полного здоровья и благополучия у пациента в крови появляются антитела, которые вызывают повреждение суставов. Чем больше антител, тем сильнее они проявляют свою деструктивную активность и провоцируют воспалительные реакции в суставах. Суставы постепенно деформируются, вызывая боль при движении, и перестают нормально функционировать.

КАК ЗАПОДОЗРИТЬ РА И НЕ ПРОПУСТИТЬ НАЧАЛО БОЛЕЗНИ?

На фоне таких общих признаков, как утомляемость, регулярное незначительное повышение температуры тела до 37,2°C, увеличение лимфатических узлов, похудение, отсутствие аппетита, снижение массы тела стоит обратить внимание на специфические симптомы поражения суставов. К ним относятся: симметричность поражения суставов (оба локтевых, оба коленных, оба голеностопных, оба лучезапястных и т. д.); утренняя скованность и ломота в суставах, продолжающиеся не менее 1 часа. Отмечаются болезненность при сгибании и разгибании пальцев рук (артриты межфаланговых суставов кисти); припухлость суставов; боль в суставах. Возможен скрип в лучезапястных суставах на фоне их припухлости и болезненности. Наблюдаются ограничения подвижности и отечность суставов. Возникают подкожные уплотнения в области локтей (ревматоидные узелки). Длительность указанных проявлений свыше 6 недель свидетельствует в пользу РА. У детей важно также обращать внимание на сопутствующие суставным симптомам признаки: низкорослость и необъяснимое снижение массы тела.

ОСНОВНАЯ МИССИЯ

Благородная цель

отделение реабилитации несовершеннолетних с ограниченными физическими и умственными возможностями (1-ый Русанцевский переулок)

Создание для детей с ограниченными возможностями и детей испытывающими трудности в социальной адаптации, находящимися в полустанционарном отделении учреждения, наиболее комфортных и адекватных их состоянию здоровья условий жизнедеятельности и прохождения реабилитационных мероприятий.

Реализация программ медико-социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями и детей испытывающими трудности в социальной адаптации в условиях пятидневного пребывания (ежедневно с 08 до 17.00 часов) в учреждении с 4-х разовым питанием.

В отделении выделены помещения для сна, питания, досуговой деятельности, игро- и трудотерапии, оказания социальных услуг, и другие помещения, необходимые для проведения социально-реабилитационных мероприятий и организации жизнедеятельности детей с учетом их возраста и состояния здоровья. Оборудован физиотерапевтический кабинет.

Услуги в отделении оказываются психологом, логопедом, специалистом по работе с семьей, специалистом по реабилитационной работе в социальной сфере, инструктором по лечебной физкультуре, м/с по физиотерапии, м/с по массажу, специалистом по социальной работе, врачом-педиатром.

В отделении реализуются программы и методики для детей:

- диагностика, коррекция, консультирование по логопедическим программам- Т.Ю. Бардышева, Е.Н. Моносова «Логопедические занятия для детей 4-5 лет с ОНР», Е.Н. Новикова «Логопедическая азбука от слова к предложению»

- программы дефектолога- «Коррекционно-развивающее обучение и воспитание» Е. А. Ежанова и Е. А. Стрелболова, «От диагностики к развитию» С. Д. Забрамная, Л. И. Сорокина «Интеллектуальное развитие детей»
- программы специалиста по реабилитационной работе- «Цветные ладошки». Изобразительная деятельность старшего и среднего дошк.возраста, «Развивайся малыш», «Пластилиновая графика для малышей», игротерапия, обучение компьютерной грамотности детей, логопедическая коррекция по программе «Я развиваюсь» с применением Бос-терапии и Дельфа-тренажера.
- психологическое консультирование по программе «Счастливая семья», «Мамино счастье», коррекция по программе «Мы вместе», диагностика, тренинги.
- программы психолога- система работы О.В. Закревской «Развивайся малыш», К. Морис, Дж. Грин СТ. К. Льюис «Занятия по модификации поведения для аутичных детей», Л.К. Бурлакова «Психологическая коррекция детей с нарушением интеллекта»
- «Иммуномодулирующая программа: Зеленый огонек»



В отделении используется реабилитационное оборудование:

Тренажёр «Шестимудульная стопа»

применяется для профилактики и лечения широкого спектра заболевания, посредством воздействия на биологический активные точки стоп, связанные со всеми жизненно важными органами человека



Тепловой пояс Geratonic

активизирует кровообращение, обладает антибактериальными свойствами, способствует образованию новых клеток. применяется при болезни желудочно-кишечного тракта, улучшает работу внутренних органов, нормализует гормональный обмен, улучшает кровообращение.

Аппарат «Соловита»

предназначен только для гигиены и оздоровления дыхательных путей.

Аппарат аромафитотерапии «АГЭД»

применяется в качестве восстановительной терапии и реабилитации. Используется при болезнях органов дыхания, лор-патологии, сезонной депрессии, сердечно-сосудистой патологии.

Кислородный коктейль

вкусная пенка, полезный продукт, одним из составляющих которого является кислород, а вторым – смесь витаминных компонентов (соки, травяные настои). Совокупное воздействие витаминных и лекарственных составляющих вместе с кислородом, оказывает благоприятное воздействие на организм человека.

Прибор для массажа beuer

применяется для усиления кровообращения, усиления эффекта массажа.

Облучатель ОРУБп

обеспечивает необходимый уровень снижения инфекционных заболеваний, а также применяется в качестве обработки помещений от болезнетворных бактерий

Глюкометр ONE Touch Select

прибор используется для измерения уровня сахара в крови.

Premium Gum

благоприятно влияет на сердце, кровеносные сосуды, корректирует детскую походку и осанку, борется с атрофией мышц, улучшает дыхание и обмен веществ.

Деятельность отделения направлена на:

- предоставление детям социально-бытовых, социально-медицинских, социально-психологических, социально-педагогических, социально-трудовых услуг, услуг в целях повышения коммуникативного потенциала.

- образование реабилитационных групп, объединяющих детей с ограниченными возможностями и детей испытывающими трудности в социальной адаптации по состоянию здоровья, возрасту и полу.

- проведение с детьми с ограниченными возможностями и детьми, испытывающими трудности в социальной адаптации реабилитационных мероприятий медицинского, социального и

- организация для детей с ограниченными возможностями и детей испытывающими трудности в социальной адаптации отдыха и досуга.

- создание условий для дошкольного воспитания детей с ограниченными возможностями и получения ими образования по специальным программам.

- обучение детей с ограниченными возможностями и детей испытывающими трудности в социальной адаптации навыкам самообслуживания, поведения в

- организацию психолого-медицинско-педагогического консультирования и просвещения родителей: Взаимодействие специалистов с родителями для достижения непрерывности реабилитационного процесса и социальной адаптации ребенка и семьи; организация родительских собраний.

Адрес отделения:

г. Егорьевск, 1-ый Русанцевский
переулок, д. 44

Телефон: 8(49640)4-56-49

E-mail: ecso-guravuchka@mail.ru



ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»

КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ «ЖУРАВУШКА»

1-й Русанцевский переулок



Реабилитационное отделение

для несовершеннолетних с
ограниченными умственными
физическими возможностями

6. Отделение Фонда социального страхования заблаговременно, но не позднее чем за 21 день до даты заезда в санаторно-курортное учреждение, выдают гражданам санаторно-курортные путевки в соответствии с их заявлениями и справками для ее получения (п. 3.9. Порядка предоставления набора социальных услуг отдельным категориям граждан).

7. Получив путевку, гражданин обязан не ранее чем за 2 месяца до начала срока ее действия явиться к лечащему врачу, выдавшему ему справку для получения путевки, с целью проведения необходимого дополнительного обследования. При соответствии профиля санаторно-курортной организации, указанной в путевке, ранее данной рекомендации, лечащий врач заполняет и выдает гражданину санаторно-курортную карту по форме № 072/у-04 установленного образца, подписанную им и заведующим отделением. О выдаче санаторно-курортной карты лечащий врач лечебно-профилактического учреждения делает соответствующую запись в медицинской карте амбулаторного больного (в истории болезни при направлении на долечивание) (п. 1.7. Порядка медицинского отбора и направления больных на санаторно-курортное лечение).

8. По прибытии в санаторно-курортное учреждение граждане предъявляют санаторно-курортную путевку и санаторно-курортную карту (п. 3.11. Порядка предоставления набора социальных услуг отдельным категориям граждан).

9. Документами, подтверждающими получение санаторно-курортного лечения, являются отрывной талон путевки, который санаторно-курортные учреждения обязаны представить в срок не позднее 30 дней после окончания санаторно-курортного лечения в Фонд социального страхования Российской Федерации или его исполнительные органы, выдавшие путевку, и обратный талон санаторно-курортной карты, который гражданин в те же сроки представляет в лечебно-профилактическое учреждение, выдавшее санаторно-курортную карту (п. 3.12. Порядка предоставления набора социальных услуг отдельным категориям граждан)

ГАУСО

МО Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации
«Журавушка»



Министерство социального развития

Московской области

Комплексный центр социального

обслуживания и реабилитации

«Журавушка»



СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПОДМОСКОВЬЯ -
СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ

Материал подготовлен специалистами ГАУСО
МО КЦСОиР «Журавушка» в рамках проекта
«Социальная служба Подмосковья»

ПРАВО ИНВАЛИДА
санаторно-курортное лечение

Согласно Федеральному закону от 17.07.1999 N 178-ФЗ «О государственной социальной помощи» право на получение государственной социальной помощи в виде набора социальных услуг имеют, в том числе, и инвалиды (ст. 6.1 закона о социальной помощи).

Набор социальных услуг включает в себя:

- обеспечение в соответствии со стандартами медицинской помощи по рецептам врача (фельдшера) необходимыми лекарственными препаратами, изделиями медицинского назначения, а также специализированными продуктами лечебного питания для детей-инвалидов;
- предоставление при наличии медицинских показаний путевки на санаторно-курортное лечение, осуществляемое в целях профилактики основных заболеваний;
- бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно.

При этом длительность санаторно-курортного лечения в рамках предоставляемого гражданам набора социальных услуг в санаторно-курортном учреждении составляет 18 дней, для детей-инвалидов - 21 день, а для инвалидов с заболеваниями и последствиями травм спинного и

головного мозга - от 24 до 42 дней (ст. 6.2 закона о социальной помощи).

Направление на санаторно-курортное лечение регулируется рядом подзаконных актов. Это Порядок предоставления набора социальных услуг отдельным категориям граждан (утвержен Приказом Минздравсоцразвития РФ от 29.12.2004 № 328) и Порядок медицинского отбора и направления больных на санаторно-курортное лечение (утвержен Приказом Минздравсоцразвития РФ от 22.11.2004 № 256).

Исходя из требований указанных нормативных актов, порядок направления на санаторно-курортное лечение состоит из следующих этапов:

1. Медицинский отбор и направление на санаторно-курортное лечение граждан, имеющих право на получение государственной социальной помощи в виде набора социальных услуг, осуществляют лечащий врач и врачебная комиссия лечебно-профилактического учреждения по месту жительства гражданина (п. 1.2. Порядка медицинского отбора и направления больных на санаторно-курортное лечение).

2. Лечащий врач определяет медицинские показания для санаторно-курортного лечения и отсутствие противопоказаний для его осуществления. Врачебная комиссия лечебно-профилактического учреждения по представлению лечащего врача и заведующего отделением выдает заключение о показанности или противопоказанности санаторно-курортного

лечения (п. 1.3. Порядка медицинского отбора и направления больных на санаторно-курортное лечение).

3. При наличии медицинских показаний и отсутствии противопоказаний для санаторно-курортного лечения больному выдается на руки справка для получения путевки по форме № 070/у-04 с рекомендацией санаторно-курортного лечения, о чем лечащий врач лечебно-профилактического учреждения делает соответствующую запись в медицинской карте амбулаторного больного.

4. При наличии справки для получения путевки граждане обращаются с заявлением о предоставлении санаторно-курортной путевки в исполнительные органы Фонда социального страхования Российской Федерации (п. 3.7. Порядка предоставления набора социальных услуг отдельным категориям граждан).

5. Отделение Фонда социального страхования не позднее 10 дней с момента поступления заявления о предоставлении санаторно-курортной путевки и справки для получения путевки сообщает гражданину о возможности предоставления санаторно-курортной путевки, соответствующей заявленному профилю лечения, с указанием даты заезда (п. 3.8. Порядка предоставления набора социальных услуг отдельным категориям граждан).



Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации “Журавушка”

Соляная пещера - отличная возможность укрепить здоровье не выезжая на море

Посещение соляной пещеры:

повышает иммунитет и способствует профилактике частых простуд, гриппа, ЛОР заболеваний, заболеваний органов дыхания

Очищает легкие от смога, табачного дыма, снимает стресс и переутомление

Оказывает благоприятное воздействие при аллергии и астме

Очищает и омолаживает кожу, способствует улучшению сна

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: 4 -59-63

Оздоровительный эффект достигается насыщением воздуха микрочастицами соли с помощью современного оборудования. Пол и стены пещеры покрыты солью для создания специальной атмосферы. Посещение соляной пещеры рекомендуется детям, взрослым и особенно людям старшего возраста.



Соляная пещера КЦСоИР «Журавушка» находится по адресу: г. Егорьевск, ул. Советская, д. 6
И в отделении реабилитации центра «Журавушка» по адресу: г. Егорьевск, п. Русанцевский переулок, д.44
Также записаться можно по телефону: 4-59-63 (Бюро социальных услуг)

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Физическая гимнастика:

1. дыхательные упражнения
2. пальчиковая гимнастика
3. разминка суставов
4. упражнения для позвоночника
5. упражнения на равновесие и координацию движений
6. самомассаж
7. упражнения для глаз

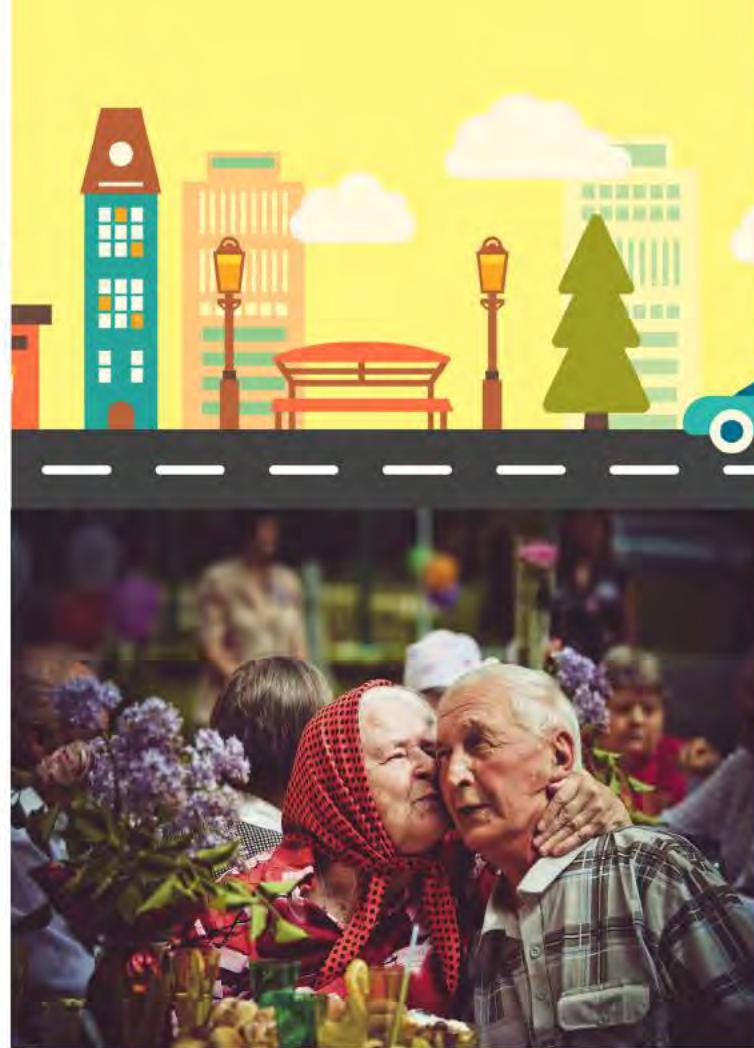


Дозированные пешие прогулки

Шаг равномерный, дыхание через нос, вдох на 1 - 2 шага, выход на 3 - 4 шага. Возьмите за правило каждый день бывать на воздухе: сходите в парк, съездите в лес, насладитесь осенним пейзажем, летним восходом, весенним первым солнышком и т.д.



Согласитесь, нет ничего сложного в соблюдении этих принципов. Надо только настроиться на долгожительство. И тогда Вы сами удивитесь, как просто оставаться молодым



Министерство социального развития Московской области
ГАУСО МО «Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации
«Журавушка»



Тем, кому за...

Правила активного долголетия

«Мы должны прибавить
не годы к жизни, а
жизнь к годам»

И. Сеченов

Егорьевск 2017



Отец науки о старении - геронтологии - Илья Ильич Мечников был убежден, что запаса прочности человеческого организма должно хватить **как минимум на 120 лет**

«Кодекс долгожительства» по Мечникову таков:



rationальное питание

отказ от вредных привычек - курения, алкоголя, переедания, пристрастия к сладостям

правильное чередование и организация труда и отдыха

прочный жизненный стереотип

благополучная и долгая семейная жизнь

положительные эмоции

Основные заповеди правильного питания:

свежеедение - пища должна готовиться из свежих продуктов и съедать её необходимо сразу

сыроедение - использование сырых вегетарианских блюд. Благотворно при ожирении, гипертонии, атеросклерозе

сбалансированность, разнообразие продуктов

сезонность питания - весной и летом увеличивайте количество растительной пищи, в холодное время года добавляйте в рацион пищу, богатую белками и жирами

не переедать

Рекомендуемый питьевой режим пожилого человека - 1,5 - 2 литра в день, особенно полезна талая вода



Геронтологами доказано, что старость можно приостановить с помощью двигательной активности

Древнегреческий философ Аристотель писал: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие»



Посоветуйтесь с лечащим врачом и займитесь доступными для Вас физическими упражнениями: это улучшит запас Вашей физической и психологической энергии

Пожилому человеку достаточно заниматься ежедневно 10 - 15 минут физической культурой



Министерство социального развития
Московской области
ГАУСО МО Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации
«Журавушка»



КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП



СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПОДМОСКОВЬЯ -
СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ

Материал подготовлен специалистами ГАУСО МО КЦСОиР
«Журавушка» в рамках проекта «Социальная служба
Подмосковья»



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Благодаря уникальному комплексу упражнений внимание уделяется не только спине, но и суставам ног, что благотворно влияет на состояние организма пациента.

В положении лежа пациент сжимает и разжимает пальцы на ногах. В этом же положении больной должен согнуть ноги в коленях и попытаться потянуть на себя пальцы.

В среднем комплекс насчитывает около двадцати упражнений, которые имеют высокий эффект воздействия на остеохондроз поясничного отдела. Для того чтобы понять особенности выполнения упражнений, их можно просмотреть в картинках.

Сделайте выдох, поднимите руки и заведите их за голову. Вдохните, вернитесь в исходное положение.

Упражнение «езда на велосипеде» (повторите 15 раз).

Левая рука и правая нога вытягиваются как можно дальше. Далее меняем руку и ногу.

Поднимите колени к грудной клетке и нажмите. Немного подождите и вернитесь в исходное положение.

Лежа, приподнимите голову на 5 секунд и смотрите на палец. Вернитесь в начальное положение.

Согните ноги и поставьте стопы на матрас. На счет «раз» тяните правую руку к левой ноге. На счет «два» приподнимите плечи к голове. Вернитесь в исходное положение. Повторите с другой рукой/ногой.

Держитесь за ноги и наклонитесь вперед.

Согните руки в локтях. Поднимите грудную клетку. Вернитесь в исходное положение.

Дотянитесь левым локтем до правого колена. Колено поднимите как можно выше. Далее то же самое с правым локтем и левым коленом.

Выпрямите руки, отведите их за голову, Вернитесь в исходное положение.

Поднимите и отведите таз на вытянутых напряженных ногах:

На правую половину матраса.

На левую половину матраса.

Поднимайте и отпускайте ноги. Ноги выпрямлены.

На согнутых ногах совершайте колебательные движения в стороны.

Прижмите обе ноги к груди, немного подождите и вернитесь в исходное положение.





Министерство социального развития
Московской области
ГАУСО МО «Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации
«Журавушка»



СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПОДМОСКОВЬЯ -
СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ

Материал подготовлен специалистами ГАУСО МО КЦСОиР
«Журавушка» в рамках проекта «Социальная служба
Подмосковья»

Упражнения для
пальцев рук!



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ РУК

ПОВЫШЕНИЕ СИЛЫ И ПОДВИЖНОСТИ ПАЛЬЦЕВ

Предлагаем вам комплекс упражнений для пальцев, который поможет вам повысить их подвижность, увеличить силу пальцев, а также поддерживать высокую работоспособность, предупредить профессиональные заболевания суставов.

Каждое упражнение выполняйте (стоя или сидя за столом) от 10 до 20 раз и постоянно увеличивайте дозировку. После каждого упражнения расслабьте кисти и пальцы, встряхните ими. В конце комплекса сделайте массаж пальцев, поглаживая их от кончиков к запястью.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

- Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистями вправо, а затем влево. 10-20 раз в каждую сторону.
- Сгибать и разгибать кисти рук — вверх-вниз.
- На счет 1 — с силой сжать пальцы в кулак, на 2 счет — растопырить их в стороны.
- Выпрямить пальцы, большой отвести в сторону и выполнить им круговые движения сначала вправо, а затем влево.
- Выпрямить пальцы. Попеременно сгибать и разгибать две первые фаланги пальцев.
- Развести прямые пальцы и последовательно, начиная с мизинца (веерообразным движением), сгибать пальцы в кулак. Затем то же самое, но начиная с большого пальца.

- Сжать пальцы в кулак. Разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Следите за тем, чтобы другие пальцы оставались собранными в кулак.
- Положив кисти на стол, поочередно поднимать по одному пальцу. Другие должны лежать неподвижно.
- Поставить полусогнутые пальцы на стол (кисти не касаются стола). На 1 — оторвать согнутый палец от стола, на 2 — выпрямить, на 3 — согнуть, на 4 — палец на место. Упражнение выполнять каждым пальцем в отдельности.
- Сгибать кисти так, чтобы большие пальцы дотянулись до предплечий. Выполнять попеременно правой и левой рукой.
- Прижать пальцы кистей рук друг к другу так, чтобы ладони не соприкасались. Делать пружинящие движения пальцами не отрывая их друг от друга.
- Захватив правой рукой кончики пальцев левой руки, медленно потянуть их. Сменить руки.

После выполнения упражнений сделайте легкие потряхивания кистями, затем потрите друг о друга ладони, погладьте пальцами кисти поочередно с наружной и внутренней стороны.

Предварительно можно подержать кисти в теплой ванночке либо же выполнять сами упражнения непосредственно в емкости с теплой водой.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ АРТРОЗЕ

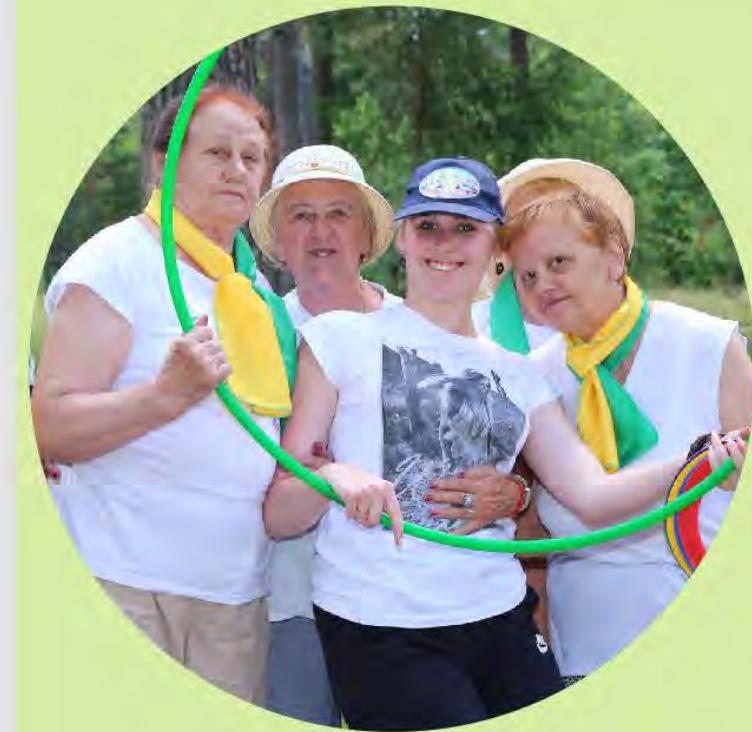


- Одной рукой поочередно растирайте каждый палец другой руки от основания к ногтю, а затем обратно.
- Ладошки сложите вместе, надавливайте друг на друга пальцами.
- Сожмите руку в кулак, чтобы большой палец был сверху и подержите до минуты. Затем разожмите кулак, по максимуму растопырив пальцы. Повторите 5-10 раз.
- Ладони поместите на стол. Страйтесь медленно выпрямить их так, чтобы они стали плоскими и задержитесь в этом положении на 20-60 секунд. Выполните для каждой руки по 5-10 раз.
- Пальцы рук согните так, чтобы кончики дотянулись до бугорков на ладошке и кисть напоминала коготь. Зафиксируйте такое положение на 20-60 секунд, затем медленно вернитесь в исходное. Сделать 5-10 раз.
- В ладонь возьмите мягкий небольшой мячик. Ушипните его указательным, большим пальцем и мизинцем. Зафиксируйтесь на 20-60 секунд. Повторить 10-15 раз.
- Теперь тот же мячик сильно сожмите пальцами и подержите 20-40 секунд. Сделать 10-15 раз.
- Ладони положите на стол. По очереди поднимайте по одному пальцу и возвращайте его обратно. Потом поднимайте все пальцы одновременно и опускайте их. Делать 8-10 раз.

- Ладони снова положите на стол. Максимально отодвигайте в сторону большой палец, держите его в таком положении 20-60 секунд, затем возвращайтесь в исходную позицию. Повторите 10-15 раз.
- Кисти рук должны находиться перед вами. Большими пальцами пытайтесь достать до основания мизинцев. Повторяйте 8-10 раз.
- Медленно сжимайте и разжимайте кулаки.
- Большим пальцем поочередно дотрагивайтесь к четырем остальным, чтобы образовалась буква О. Повторить 8-10 раз.



Министерство социального развития
Московской области
ГАУСО МО Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации
«Журавушка»



СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПОДМОСКОВЬЯ -
СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ

Материал подготовлен специалистами ГАУСО МО
КЦСОиР «Журавушка» в рамках проекта
«Социальная служба Подмосковья»

Гимнастика - залог
крепкого здоровья!





УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК: ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Чтобы гимнастика дала максимальную эффективность, придерживайтесь следующих рекомендаций:

ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



- Упражнения важно делать регулярно.
- Комплексы выполняются обеими руками в идентичном темпе.
- Рекомендуется повторять комплекс 2-3 раза в день.
- Следите за дыханием, оно должно быть свободным, не задерживайте его.
- Важно не отвлекаться, максимально концентрировать внимание на упражнениях.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПАЛЬЦЕВ И КИСТЕЙ РУК

Следующие упражнения направлены на укрепление кистей и пальцев, улучшение их подвижности. Они полезны спортсменам, поскольку те часто ощущают в кистях дискомфорт. Следующие упражнения направлены на укрепление кистей и пальцев, улучшение их подвижности. Они полезны спортсменам, поскольку те часто ощущают в кистях дискомфорт.

КОМПЛЕКС УКРЕПЛЯЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



- Сожмите кисти в кулак и плавно сжимайте их в лучезапястном суставе вперед и назад, чтобы появилось приятное ощущение растяжения. Повторить 5-10 раз.
- Одной рукой обхватите ладонь другой и отводите ее в стороны вверх и вниз. Для каждой руки сделайте 5-10 повторений.
- Одной рукой охватите ладонь другой, а после сгибайте и разгибайте ее в области лучезапястного сустава. Должно появиться ощущение приятного растяжения.
- Ребро ладони поставьте на твердую поверхность. Каждый палец сжимайте максимально сильно. Повторить 5-10 раз.
- Ладони нужно соединить в горизонтальном положении. Теперь сгибайте пальцы одной руки и создавайте сопротивление второй. Повторить десять раз.

Укрепить кисти могут помочь всевозможные приспособления. Можно использовать теннисный мячик, эспандер, специальные резиночки, которые надо растягивать или сдавливать. Также отличной гимнастикой для пальцев являются упражнения вроде прыжков на скакалке, виса на турнике. Полезна и лепка из пластических материалов, посредством которой можно приобщить к гимнастике ребенка.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ГИБКОСТИ ПАЛЬЦЕВ РУК

Суставы большую часть времени выполняют однообразную работу, и не реализуют свои возможности целиком. Ввиду этого движения могут терять гибкость, ловкость и скорость. Если вы заметили, что руки утратили былую подвижность, вы можете вернуть ее простыми упражнениями.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ РУК



- Применяя крем или массажное масло, сделайте легкий массаж кистей.
- Кисти сожмите в кулак. Выполняйте ими круговые движения по десять раз в обе стороны.
- Каждым пальцем проделайте по 5-7 движений, имитирующих «щелбан».
- Поочередно давите подушечками пальцев одной рукой на подушечки второй. Повторите десять раз.
- Руку плавно сожмите в кулак, затем медленно разожмите. Повторить десять раз.
- По очереди вращайте каждым пальцем то в одну, то в другую сторону. Всего выполните пять повторений.



УПРАЖНЕНИЯ ПРИ АРТРОЗЕ ПАЛЬЦЕВ РУК

Предложенные ниже лечебные упражнения помогут укрепить конечности, пострадавшие при артрозе или артрите, улучшат подвижность суставов и предотвратят дальнейшее развитие их деформации. Выполните комплекс не меньше, чем 2-3 раза в неделю. Если какое-то из упражнений провоцирует сильную боль, откажитесь от него.

Дальше локти ставятся на стол, а пальцы собираются в «щепотку» или «клювик». И вот этим клювиком необходимо со стола собрать разбросанные ручки, карандаши, скрепки. Затем руки положить на колени, а пальцы сжать в кулак. Считать до десяти, постепенно напрягая и усиливая сжатие, а после расслабить и выпрямить ладони.



Министерство социального развития
Московской области
ГАУСО МО Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации
«Журавушка»

КАК ПОПРАВИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?

НЕОБХОДИМО
СОБЛЮДАТЬ
РЯД
РЕКОМЕНДАЦИЙ



Упражнения для рук



СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПОДМОСКОВЬЯ –
СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ

Материал подготовлен специалистами ГАУСО МО
КЦСОиР «Журавушка» в рамках проекта
«Социальная служба Подмосковья»

УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ ПОДВИЖНОСТЬ ПАЛЬЦЕВ

Каждое из описанных ниже упражнений необходимо выполнять стоя или сидя за столом. Сначала количество подходов составляет десять раз, постепенно увеличивая их до двадцати. Заканчивать упражнение нужно расслабленным положением кистей и встрихиванием пальцев. В конце самого комплекса делается своеобразный массаж, который заключается в легком поглаживании, начиная кончиками ногтей и заканчивая запястьями. А теперь к самим упражнениям:



ПОДВИЖНОСТЬ ПАЛЬЦЕВ

- Пальцы зажимаются в кулак, а кисти начинают вращаться сначала вправо, затем влево.
- Дальше идет разгибание кистей, когда вся ладонь уходит вниз и вверх.
- Пальцы резко сжимаются в кулак, а после так же резко разгибаются и растопыриваются. Все происходит с высокой скоростью.
- Большой палец отводится в сторону и им начинают совершаться круговые движения.
- Прямые пальцы разводятся между собой, а затем, начиная с мизинца их поочередно необходимо собрать в кулак и обратно. Делать это нужно в медленном темпе.
- Пальцы остаются прямыми, и в таком положении следует сгибать и разгибать две фаланги каждого из них.
- Кисти положить на стол или другую твердую поверхность и не спеша начинать поднимать по одному пальцу вверх, когда остальные при этом лежать неподвижно.

Полусогнутые пальцы ставятся на поверхность, кисть также находится на весу. Поочередно каждый из них отрывается от стола, выпрямляется, затем сгибается и снова возвращается в исходное положение.

Ладони двух рук соединить вместе, пальцы немного растопырить, а основание возле кистей развести, чтобы образовалась пустота. В таком положении необходимо в течение 30 секунд совершать пружинистые движения подушечками, не отрывая их друг от друга.

ГИМНАСТИКА, УКРЕПЛЯЮЩАЯ СУСТАВЫ И УВЕЛИЧИВАЮЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Такая гимнастика поможет хорошо развить саму кость верхних конечностей и увеличит силу пальцев. А это может понадобиться во многих видах спорта, в некоторых жанрах искусства и даже при постоянной работе с компьютером.

К таким упражнениям относятся следующие манипуляции:



УКРЕПЛЕНИЕ СУСТАВОВ

- Указательным пальцем одной руки необходимо ухватиться за большой пальчик второй руки и начать его тянуть к себе, при этом оказывая сопротивление. Повторить эту технику со всеми остальными пальцами.
- Далее одну ладонь поставит вертикально. Она будет служить опорой. Каждый палец второй руки поочередно в нее упирается и сгибается, немного надавливая средней косточкой.

Кисть сгибается в кулак и начинает совершать движения влево и вправо, доходя до самого предела, который может совершить человек. Остальную руку в этот момент стараться не задействовать, работать только кистью.

ОБЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Снять усталость с пальцев и рук, которая накапливается за день, помогут нехитрые упражнения, легко выполняющиеся даже за рабочим столом.

Начинать следует с виртуальной игры на пианино. Для этого пальцы обеих рук кладутся на поверхность, и начинается самопроизвольная игра по невидимым клавишам. Чтобы усилить эффект можно даже включить музыкальное сопровождение.

Дальше локти ставятся на стол, а пальцы собираются в «щепотку» или «клювик». И вот этим клювиком необходимо со стола собрать разбросанные ручки, карандаши, скрепки. Затем руки положить на колени, а пальцы сжать в кулак. Считать до десяти, постепенно напрягая и усиливая сжатие, а после расслабить и выпрямить ладони.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Снять усталость с пальцев и рук, которая накапливается за день, помогут нехитрые упражнения, легко выполняющиеся даже за рабочим столом.

Начинать следует с виртуальной игры на пианино. Для этого пальцы обеих рук кладутся на поверхность, и начинается самопроизвольная игра по невидимым клавишам. Чтобы усилить эффект можно даже включить музыкальное сопровождение.



КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ
“ЖУРАВУШКА”

УСЛУГИ МАССАЖА

Как улучшить состояние здоровья человека старшего возраста и повысить иммунную активность всего организма?

Ответ на этот вопрос знают высококвалифицированные специалисты Егорьевского ЦСО «Журавушка», владеющие разными видами техник ручного массажа.

Классический

Рефлекторный

Точечный

Висцеральный



Наш массаж помогает

снять усталость;
освободить тело от
напряжения;
реабилитироваться после
травм;
усилить кровоснабжение
суставов;



Наш массаж помогает

восстановить
активность сосудов;
расслабить мышцы;
очистить кожу от
отмирающих клеток;
активизировать
капиллярное
кровообращение;

**УСЛУГИ МАССА ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ И ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ, А ТАКЖЕ
ГРАЖДАНАМ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДАМ**

Массажный кабинет соответствует самым современным стандартам: массажные кресла, кровать «NugaBest», высококлассный ручной массаж и многое другое.

*Здесь Вам окажут профессиональную
высококвалифицированную помощь.*



Массажный кабинет КЦСОиР «Журавушка»

находится по адресу: г. Егорьевск, ул. Советская, д. 6

И в отделении реабилитации центра «Журавушка» по адресу:

г. Егорьевск, пр. Ленина, д. 14

Также записаться можно по телефону: 4-59-63 (Бюро социальных услуг)

Прибор для массажа beuer

применяется для усиления кровообращения, усиления эффекта массажа.

Облучатель ОРУБп

обеспечивает необходимый уровень снижения инфекционных заболеваний, а также применяется в качестве обработки помещений от болезнетворных бактерий

Глюкометр ONE Touch Select

прибор используется для измерения уровня сахара в крови.

Premium Gum

благоприятно влияет на сердце, кровеносные сосуды, корректирует детскую походку и осанку, борется с атрофией мышц, улучшает дыхание и обмен веществ.

Деятельность отделения направлена на:

- предоставление детям социально-бытовых, социально-медицинских, социально-психологических, социально-педагогических, социально-трудовых услуг, услуг в целях повышения коммуникативного потенциала.

- образование реабилитационных групп, объединяющих детей с ограниченными возможностями и детей испытывающими трудности в социальной адаптации по состоянию здоровья, возрасту и полу.

- проведение с детьми с ограниченными возможностями и детьми, испытывающими трудности в социальной адаптации реабилитационных мероприятий медицинского, социального и

- организация для детей с ограниченными возможностями и детей испытывающими трудности в социальной адаптации отдыха и досуга.

- создание условий для дошкольного воспитания детей с ограниченными возможностями и получения ими образования по специальным программам.

- обучение детей с ограниченными возможностями и детей испытывающими трудности в социальной адаптации навыкам самообслуживания, поведения в

- организацию психолого-медицинско-педагогического консультирования и просвещения родителей: Взаимодействие специалистов с родителями для достижения непрерывности реабилитационного процесса и социальной адаптации ребенка и семьи; организация родительских собраний.

Адрес отделения:
г. Егорьевск, дер. Юрцово, ул.
Новая, д. 210
Телефон: 8(49640)4-56-49
E-mail: ecso-guravuchka@mail.ru



ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»

КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ «ЖУРАВУШКА» дер. Юрцово



Реабилитационное отделение

для несовершеннолетних с
ограниченными умственными
физическими возможностями

ОСНОВНАЯ МИССИЯ

Благородная цель

отделение реабилитации несовершеннолетних с ограниченными физическими и умственными возможностями (дер. Юрцово)

Целью деятельности полустационарного отделения реабилитации является оказание комплекса гарантированных и дополнительных услуг получателям социальных услуг, признанных нуждающимися в социальном обслуживании в установленном законодательством порядке, квалифицированной реабилитационной помощи, направленной на их максимальную полную и своевременную социальную адаптацию, в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья.

Чтобы выявить конкретные потребности каждого ребенка, имеющего проблемы как со здоровьем, так и с социальной адаптацией, разработаны индивидуальные программы реабилитации, в соответствии с которыми дети занимаются как в группах, так и индивидуально.

В отделении выделены помещения для досуговой деятельности, игро- и трудотерапии, оказания социальных услуг, и другие помещения, необходимые для проведения социально-реабилитационных мероприятий и организации жизнедеятельности детей с учетом их возраста и состояния здоровья.

Услуги в отделении оказываются психологом, логопедом, специалистом по социальной работе, детской медицинской сестрой, медицинской сестрой по массажу, врачом-педиатром, которые оказывают детям квалифицированную помощь в процессе реабилитации.

Работа отделения реализуется в соответствии с программой, разработанной методическим отделом Комплексного центра социального обслуживания и реабилитации «Журавушка» «ТERRITORIA твоих возможностей» и соответствующих ей подпрограмм.

В отделении для проведения специализированных методик с учетом потребностей ребенка есть различный материал: песочная терапия, сказкотерапия, игротерапия, танцетерапия, арттерапия, музыкотерапия, видеотерапия.

В отделении реализуются программы и методики для детей:

- «Волшебные краски»
- «Хозяюшка»
- обучение основам компьютерной грамотности
- «Я развиваюсь»
- «АБВГД-ейка»
- «Добрые сказки»
- «Социальный туризм»

В отделении используется реабилитационное оборудование:

● Тренажёр «Шестимудульная стопа»

применяется для профилактики и лечения широкого спектра заболевания, посредством воздействия на биологический активные точки стоп, связанные со всеми жизненно важными органами человека

● Массажный аппарат для плеч

оказывает лечебное и профилактическое воздействие на спину, поясницу, живот, заболеваниях поясничного отдела позвоночника и плечевых суставов.

● Массажер для ног GGM ESA LD 150

применяется при обострении хронических заболеваний, при инфекционных заболеваниях, при онкологических заболеваниях, при повреждении кожного покрова в области стоп



Тепловой пояс Geratonic

активизирует кровообращение, обладает антибактериальными свойствами, способствует образованию новых клеток. применяется при болезни желудочно-кишечного тракта, улучшает работу внутренних органов, нормализует гормональный обмен, улучшает кровообращение.

Аппарат «Соловита»

предназначен только для гигиены и оздоровления дыхательных путей.

Аппарат аромафитотерапии «АГЭД»

применяется в качестве восстановительной терапии и реабилитации. Используется при болезнях органов дыхания, лор-патологии, сезонной депрессии, сердечно-сосудистой патологии.

Кислородный коктейль

вкусная пенка, полезный продукт, одним из составляющих которого является кислород, а вторым – смесь витаминных компонентов (соки, травяные настои). Совокупное воздействие витаминных и лекарственных составляющих вместе с кислородом, оказывает благоприятное воздействие на организм человека.

Здоровье - это бесценный дар. Но случаются ситуации, когда лечение играет первостепенную роль, однако при отсутствии необходимых реабилитационных мероприятий эффект от проведённой терапии может быть значительно ослаблен или даже сведен к нулю.

Аппарат "Корвиг" - имитатор опорной подошвенной нагрузки, разработанный в Центре авиакосмической медицины, является высокоеффективным реабилитационным средством для нормализации мышечного тонуса ног и восстановления навыков ходьбы.

Аппарат «Корвиг» представляет собой специализированный медицинский прибор, имитатор подошвенной опорной нагрузки, позволяющий вернуться к нормальному ритму жизни пациентам после тяжелых заболеваний. По конструкции «Корвиг» представляет собой две пневмокамеры, выполненные в форме обуви, подключенные к блоку питания и генерации импульсных режимов. Аппарат прошел длительные клинические испытания и отлично зарекомендовал себя в работе с пациентами разного возраста. Его уникальность заключена в том, что он позволяет имитировать показатели физического воздействия на стопу при ходьбе.

Аппарат «Корвиг» предназначен для использования как взрослыми, так и детьми при: черепно-мозговых травмах; реабилитации после инсульта; восстановительном лечении ДЦП; лечении заболеваний двигательной системы; комплексном лечении неврологических заболеваний.

Сегодня эта технология с успехом применяется в острейшем периоде инсульта. Больные после инсульта значительно быстрее восстанавливают навыки ходьбы.



В нашем Центре возможности имитатора подошвенной опорной нагрузки используются в полной мере в соответствии с медицинскими показаниями для детей, инвалидов и пожилых граждан. Благодаря механическому воздействию на опорные зоны стопы происходит активизация коры головного мозга, и, как следствие, повышение чувствительности, снижение спастичности, повышение темпов восстановления нарушенных функций.

Аппарат «Корвиг» используется и как реабилитационное оборудование для инвалидов, имеющих ДЦП. Его применение позволяет максимально восстановить баланс сил, особенно в вертикальной стойке, а также нормализовать функцию ходьбы и координационное управление движениями. Использование прибора не имеет противопоказаний.

Показания к применению аппарата «Корвиг» для детей с ДЦП

- отсутствие шаговых движений у ребёнка, умеющего ползать и встающего на колени;
- отсутствие опорности стоп при хорошем соматическом и психическом состоянии ребёнка;
- эквинусная установка стоп у детей, умеющих или начинающих ходить;
- различные формы ДЦП (спастическая диплегия, атонически-астатическая, гемипарестическая формы ДЦП)



В комплексной реабилитации больных с ДЦП применение комплекса «КОРВИТ» позволяет максимально восстановить баланс сил мышц, особенно в вертикальной стойке, а также нормализовать функцию стояния и ходьбы, управление движениями.

Применение комплекса «КОРВИТ» у детей на этапе раннего восстановления при переломах голени способствует снижению величины отека на 17-20%, увеличению амплитуды движения в голеностопном суставе на 45%.

Имитатор опорной нагрузки подошвенный прошел широкие клинические испытания в ведущих клиниках страны:

ГУ Научного центра неврологии РАМН
(НИИ Неврологии);
кафедры неврологии Российского
Государственного медицинского
университета;
ГУЗ Центра патологии речи и
нейрореабилитации;
ФГУЗ Клинической больницы № 83 ФМБА
РФ



**ГАУ СО МО «Комплексный центр
социального обслуживания и
реабилитации «Журавушка»**

Адрес: 140300, г. Егорьевск, ул. Советская, д. 6;
проспект Ленина, д.14
Телефон: 496-40-4-56-49; 3-83-46



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



**ГАУСО МО «Комплексный центр
социального обслуживания и реабилитации
«Журавушка»**

**Аппарат "Корвิต"
имитатор опорной
подошвенной нагрузки**



Это станет не только развлечением, но и профилактикой деменции. Благодаря он-лайн занятиям на сайте «Социальный Гид Подмосковья» в разделе «Обучающий блок» Вы сможете узнать секреты домашнего хозяйства, совершив виртуальное путешествие, посмотреть видео-уроки и мастер-классы по различным направлениям.

<https://socgidmo.ru/learn>

Совет 6. Не верьте мифам

Вы могли слышать много разной информации о том, что «помогает» в борьбе с коронавирусом – и про лечение чесноком, и про обязательное промывание носа солевым раствором. Это миф, эффективность таких мер не доказана. Внимательно относитесь к советам и новостям, не принимайте на веру все, что вам говорят: если родственники и соседи не специалисты в медицине, они тоже могут заблуждаться.



Совет 7. Ищите позитив

Не обязательно смотреть все новости подряд. старайтесь не застывать на отрицательной информации. У вас хватает мудрости и опыта, чтобы понять: с каждой ситуацией можно справиться. Ищите позитив – этим же вы сможете поддерживать своих родных и близких.



8 800 201 27 45

«Горячая линия» по оказанию бесплатной психологической помощи на время карантина по COVID-19

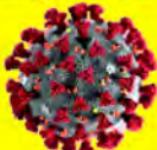
Консультации оказывают высококвалифицированные специалисты с многолетним опытом работы в области кризисной психологии на предоставление психологической помощи, подтверждены дипломами государственного образца.

**Защищите себя
и своих
близких!**



7 ШАГОВ К ДУШЕВНОМУ РАВНОВЕСИЮ

рекомендации для лиц старшего возраста в период угрозы распространения новой коронавирусной инфекции



Коронавирус вынуждает многих людей обращаться за помощью к психологам. Одни не могут справиться с нахлынувшими страхами и чувством тревоги, другие ищут совета, как поддерживать психологическое состояние в сложной ситуации. Мы разработали для вас 7 шагов к душевному равновесию:

Совет 1. Оставайтесь дома и просите о помощи

Вы должны остаться дома и ограничить контакты с другими людьми — родными, соседями, продавцами, аптекарями. Из-за эпидемиологической ситуации с коронавирусом по-жилые в группе риска (и особенно те, у кого есть хронические заболевания). Для получения помощи с покупкой и доставкой продуктов, лекарств и товаров первой необходимости Вы можете оставить заявку волонтерам по номерам:



КЦСОиР «Журавушка»:
8 496 40 4 59 63

Егорьевское управление социальной защиты населения:
8 496 40 3 36 05

Совет 2. Правильно питайтесь

Во время самоизоляции вы особенно хорошо должны следить за своим питанием и не лениться готовить: у малоподвижного человека, который не ест достаточное количество белков и витаминов, значительно возрастает вероятность развития старческой астении и снижается иммунитет, а значит — увеличивается риск заболеть вирусными инфекциями. Для поддержки тех, кто соблюдает режим самоизоляции, сотрудники КЦСОиР «Журавушка» организовали доставку горячих обедов на дом.



Ежедневное сбалансированное питание.

Для получения услуги обращайтесь по телефону: **8 496 40 4 59 63**

Совет 3. Двигайтесь дома

Минимум три раза в день выполняйте любые физические упражнения — можно поприседать, походить по дому или просто потопать. Если ваше здоровье не позволяет, и вы лежите в кровати, чаще переворачивайтесь, присаживайтесь, делайте дыхательную гимнастику, просто болтайте руками- ногами. Снижение физической активности неблагоприятно скажется на сердечно-сосудистой системе и на вашем психологическом состоянии.



На портале «Социальный Гид Подмосковья» в разделе «Школа активного долголетия» Вы найдете разнообразные оздоровительные занятия, которыми можно заниматься дома.

<https://socgidmo.ru/learn/cat/1>

Совет 4. Проветривайте квартиру и делайте влажную уборку

Делайте влажную уборку минимум два раза в неделю, если живете одни, и обязательно несколько раз в день проветривайте комнаты. Не зашторивайте плотно окна, когда есть солнце — пусть его лучи попадают в комнату. Когда потеплеет, вы можете организовать себе место на балконе, чтобы дышать воздухом, но обязательно соблюдайте меры предосторожности, чтобы не переохладиться.



Совет 5. Найдите себе хобби

Занимайтесь на домашнем карантине тем, что долго откладывали: рисование, чтение, кроссворды, вязание, вышивание... Можно осваивать новые рецепты, заниматься рассадой. Освойте компьютер и используйте его для общения и виртуального путешествия по музеям, участия в различных обучающих программах и просмотр музкальных и театральных постановок — сейчас многие ресурсы бесплатны для людей, находящихся на карантине.





ОБЩЕРОССИЙСКОЕ ГОЛОСОВАНИЕ 1 ИЮЛЯ 2020



В среду **1 июля** состоится значимое событие в жизни страны — общероссийское голосование по вопросу одобрения изменений в Конституцию Российской Федерации. Важен голос каждого.

Голосуйте на Вашем участке для голосования заранее с 25 по 30 июня или непосредственно в день голосования 1 июля с 08:00 по 20:00 по местному времени. Не забудьте взять с собой паспорт.



Адрес своего участка можно узнать:

- на сайте ЦИК России;
- на интерактивной карте;
- через личный кабинет на портале «Госуслуги»;
- позвонив в Информационно-справочный центр ЦИК РФ по номеру **8 (800) 200-00-20**

Со всей актуальной информацией по голосованию можно ознакомиться на сайте
конституция 2020.рф

От нашего выбора зависит будущее России!

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.



КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Министерство социального развития
Московской области
ГАУСО МО Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации «Журавушка»



8 800 550 50 30

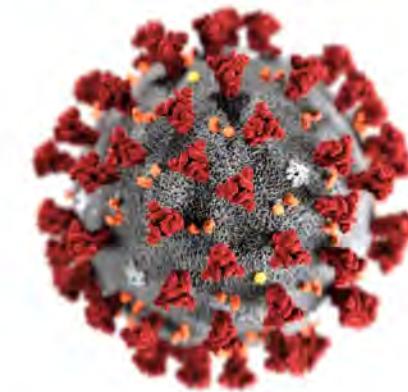
По номеру горячей линии вы можете:

- Сообщить о возвращении из страны, в которой зарегистрировали COVID-19
- Вызвать врача
- Оформить больничный лист
- Задать любой вопрос о коронавирусе

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.



Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используются:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;

при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции; при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?



Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2,4, 6 часов.

Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить. Мaska должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Как отличить обычную простуду от коронавируса?

Симптомы	Простуда	Коронавирус
Боль в горле	Часто	Неизвестно
Чихание	Часто	Неизвестно
Заложенность носа и насморк	Часто	Неизвестно
Кашель, дискомфорт в груди	Иногда	Часто
Лихорадка	Иногда	Часто
Утомляемость и слабость	Редко	Неизвестно
Ломота	Редко	Неизвестно
Озноб	Редко	Неизвестно
Головная боль	Редко	Неизвестно
Затрудненное дыхание	Редко	Часто
Тошнота	Редко	Неизвестно
Рвота	Редко	Неизвестно
Понес	Редко	Неизвестно
Боль в желудке	Редко	Неизвестно
Инкубационный период	1-3 дня	2-14 дней
Проявление симптомов	Постепенное	Постепенное
Продолжительность болезни	7-10 дней	Неизвестно

- При любых признаках ОРВИ оставайтесь дома, чтобы не заражать других;
- Выделите себе отдельную посуду;
- Носите дома маску;
- Проветривайте помещение;
- Увлажняйте воздух;
- При повышении температуры, появлении кашля и затруднения дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью.

Кажется, у меня
коронавирус: план действий

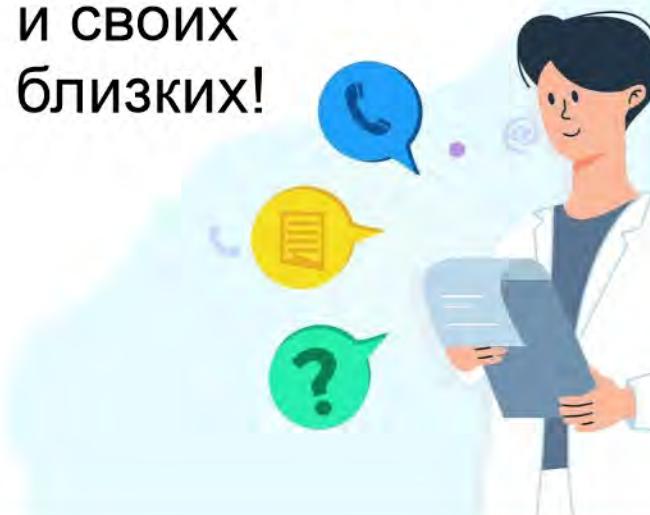
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ КОРОНАВИРУСА

8 800 550 50 30

По номеру горячей линии вы можете:

- Сообщить о возвращении из страны, в которой зарегистрировали COVID-19
- Вызвать врача
- Оформить больничный лист
- Задать любой вопрос о коронавирусе

**Заштите себя
и своих
близких!**



Министерство социального развития
Московской области
ГАУСО МО Комплексный центр социального
обслуживания и реабилитации «Журавушка»



Профилактика COVID-19



**Как защиться
от гриппа,
коронавируса и
ОРВИ?**

Какие симптомы коронавируса у человека?

Новый коронавирус попадает в организм через слизистые (дыхательных путей, конъюнктивы глаз, и так далее), впрочем, как и все другие респираторные вирусы, включая грипп.

По данным ВОЗ чаще всего заболевание начинается со **слабости и недомогания, повышения температуры и сухого кашля**. У некоторых людей могут отмечаться боли и ломота в мышцах и суставах, заложенность носа, насморк, фарингит или диарея. Чаще всего, эти симптомы развиваются постепенно и проявляются довольно слабо.

До 80% случаев заболеваний протекают легко, сопровождаясь лишь легким недомоганием и невысокой температурой. У некоторых инфицированных людей вообще не возникает каких-либо симптомов или плохого самочувствия.

Поэтому при усугублении картины может усиливаться кашель, появится боль в грудной клетке при дыхании, одышка. Такие симптомы могут быть признаками развития пневмонии и должны насторожить — обязательно обращайтесь за медицинской помощью.

Как защититься от коронавируса?

Коронавирус попадает в организм через слизистые — конъюнктивы глаз, носа, верхних дыхательных путей. Самые распространенные пути передачи — бытовой (общая посуда, полотенца, предметы быта), контактный (через рукопожатия, близкий контакт), воздушно-капельный (по воздуху от зараженного к здоровому).

Соответственно, чтобы защитить себя — нужно минимизировать риски заражения:

- ! Избегать мест скопления людей;
- ! Мыть руки при возможности, пользоваться антисептиком;
- ! Нетрогать руками лицо;
- ! Проветривать помещение;
- ! Увлажнять слизистую носа — завести увлажнитель воздуха, можно периодически орошать нос солевыми растворами (Аквамарис и т.д.). Увлажненная слизистая = защищенная слизистая.

При первых симптомах простуды — оставайтесь дома, не заражайте других. При появлении одышки на фоне простуды — вызывайте врача.

Запаситесь лекарствами, если есть такие, которые вы принимаете постоянно — от давления, диабета, астмы, жаропонижающие и так далее, чтобы не ходить за ними в аптеку.

Чтобы максимально обезопасить себя носите маски правильно!

А главное, **берегите своих пожилых близких** — они главная мишень для коронавируса. Поэтому если есть возможность — отправьте их на дачу до лета, организуйте доставку еды и других необходимых вещей домой.



“Рука является вышедшим наружу головным мозгом.”

И. Кант

**НАШ УМ НАХОДИТСЯ
НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ**



Самомассаж кистей рук принесёт много пользы - он оказывает благотворное влияние на работу внутренних органов. Его можно делать каждый день перед сном. Возьмите любой жирный крем и делайте движения.

Алгоритм действий:

1. Поглаживать и растирать ладошки вверх-вниз;
2. Разминать и растирать каждый палец вдоль, затем поперёк;
3. Растирать пальчики спиралевидными движениями.



Самомассаж пальцев рук.

Массаж большого пальца стимулирует деятельность головного мозга и тонизирующее действует практически на весь организм. Отражает состояние легких, бронхов и печени. Например, притупи кашля можно смягчить и даже вылечить массируя большой палец, слегка надавливая на край лунки у основания ногтя.

Массаж указательного пальца способствует хорошей работе желудка, среднего- кишечника. Напрямую "посыпает" сигналы в область всего пищеварительного тракта.

Движения давлением на ногтевую пластину помогает при болезненных ощущениях в полости рта, включая зубную боль. Середина пальца- зона желудка, печени, желчного пузыря.

Нижняя часть пальца и мясистая поверхность между большим и указательным пальцами отражает состояние толстого кишечника.

Безымянный палец связан нервной системой, и массаж его помогает побороть все нервные расстройства, стрессы и плохое настроение.

Средний палец связан с нашей системой кровообращения.

Мизинец- с сердцем, поэтому тибетские целители советуют покусывать его ноготь при сердечном приступе.

СИСТЕМА «ЗАБОТА»

поможет Вам:

- оформить документы и пропуска
- вызвать экстренные коммунальные службы
- предоставит справочную информацию о работе волонтерских организаций
- проконтролировать доставку продуктов

Как связаться?

по телефону
8 800 707 11 62

 сообщение на номер
8 903 177 18 29

 факс
8 495 120 11 62

 электронная почта
osz@zabota365.ru

 Skype, ooVoo, CamFrog
zabota99

Жестовым языком Вы можете сообщить свою просьбу оператору. Оператор-переводчик без прерывания сеанса видеосвязи передаст сообщение слышащему абоненту и обратно.

СОЦУСЛУГИ



АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

поддержка активного образа жизни для людей старшего поколения

Социальное такси

услуга доставки маломобильных пассажиров



Прокат средств реабилитации

для проката доступен широкий спектр средств реабилитации

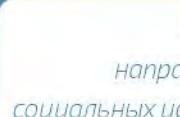
БЛИЖАЙШИЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ

удобный поиск социальных объектов по карте Московской области



Социальные сделки

получение необходимого ухода для одинокого пенсионера



ПОЛЕЗНЫЕ СЕРВИСЫ

направленные на получение социальных услуг не выходя из дома



ВОЛОНТЕРСКАЯ ПОМОЩЬ

решение ежедневных проблем пожилых людей и инвалидов



приложение
доступно
для загрузки

AppStore



GooglePlay

Министерство социального развития

Московской области

ГАУСО МО «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»

ИНФОРМАЦИОННО-ДИСПЕТЧЕРСКАЯ СЛУЖБА

для инвалидов с нарушением слуха

система

забота



приложение
«Соцуслуги»

СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ ПО ЕДИНОМУ НОМЕРУ «112»

S Прием вызова через Skype

В Системе-112 внедрена возможность вызова экстренных оперативных служб у людей с нарушением слуха и речи, которые могут вызвать экстренные оперативные службы через программу «Skype», набрав в программе

имя абонента
help112mo

Вызов принимают профессиональные сурдопереводчики дежурной смены «Системы-112» Московской области, готовые оказать дистанционную помощь людям с ограничениями по слуху



Прием вызовов из мобильного приложения «Система-112 Московской области»

Приложение разработано для мобильных устройств, работающих на платформах Android и iOS



GooglePlay

СКАЧАТЬ



AppStore

Дополнительные возможности приложения:



Возможность добавить место происшествия на интерактивной карте с геолокацией



Справочная информация о способах оказания ПМП и действиях при различных происшествиях

Третий способ:
Передача коротких текстовых сообщений по средствам подвижной телефонной связи (мобильной) на номер

112

*В целях расширения охвата населения Московской области, в том числе и среди граждан с ограничениями по слуху и зрению, реализуется План мероприятий по повышению популяризации и узнаваемости системы 112