ЖУРНАЛ ИНФОРМАЦИОННЫЙ

ВЫПУСК № 25

Угличский дом-интернат
для престарелых и инвалидов
Лауреат премии 2005, 2011г.
«За лучшую работу
в области обеспечения качества»

«ДОМ»

Весна 2019

Содержание

КАЛЕЙДОСКОП СОБЫТИЙ..... 4
МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЧКА..... 9
СТРАНИЧКА ЮРИСКОНСУЛЬТА.....14
ВКУСНАЯ СТРАНИЧКА 16
СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА.....18
ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ 20
ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ! 22

Информационный журнал «ДОМ»
Издатель – ГБУ СО ЯО Угличский
дом-интернат для престарелых и инвалидов
Редакционный совет:
Кашелапова М.А. – заместитель директора
Тушнова Т.А. – психолог, редактор
Меркулова А.Д. – культорганизатор, оформитель

Наш адрес:
152201 Ярославская область,
г.Углич, ул.Ярославское шоссе, д.11
Тел.: 8(48532) 5-01-68
Факс: 8(48532) 5-41-90
Email: udominternat@mail.ru
Официальный сайт: uglichinternat.3dn.ru

Дорогой читатель!

Поздравляю всех с величайшим праздником — с Днём Победы! Желаю только мирных дней и добрых вестей, солнечного неба над головой и спокойствия в каждый дом. Пусть детским смехом разливается каждый уголок земли, и война никогда не коснётся даже маленькой частички вашей жизни. Желаю вам счастья в каждом вздохе и самого нужного качества — ценности того, что есть жизнь со всеми её прелестями, есть семья и любящие вас люди, есть момент — и цените это.

Директор ГБУ СО ЯО
Угличский дом-интернат
Аксенова Н.Н.

Калейдоскоп событий

Уважаемые читатели, рубрику для вас подготовила культорганизатор ГБУ СО ЯО Угличский дом-интернат Меркулова Анастасия Дмитриевна.

«Дорогой читатель, в этой рубрике мы расскажем о тех праздниках и событиях, которые происходят в нашем доме. В этом номере я расскажу вам о талантливых и творческих людях, проживающих в нашем доме.»

ПРОСТОЙ КАРАНДАШ, ДА НЕ ПРОСТОЙ!

«Вам нравится рисовать? А когда вы рисовали последний раз? Много лет назад? А если вам нравилось, то почему не рисуете сейчас? Времени нет? Это несерьезно?» - такими вопросами задался Кашин Сергей, проживающий Угличского дома-интерната, и решил снова взять в руки карандаш.

Прошло уже чуть больше года с того момента, когда Сергей Александрович нарисовал свой первый рисунок за время проживания в доме-интернате (с 2014 года). Сергею 44 года, и он всегда любил рисовать. Вернувшись к карандашам, Сергей Александрович удивил своим

талантом всех, кто живет и работает в доме-интернате. В нашем доме регулярно оформляются выставки его работ. В апреле Сергей подготовил работы для выставки, посвященной кораблям, диким животным и птицам.

В ЖИЗНИ ВАЖНО ТВОРИТЬ…

Человек, каждый день посвящающий время творчеству, от этого чувствует себя лучше и, как следствие, занимается творчеством ещё охотнее.

Ученые отмечают, что творчество повышает шансы быть в хорошем настроении на следующий день, а хорошее настроение позволяет творить непосредственно в тот день, когда оно установилось, и, если не «разрывать цепочку», эта связь остаётся двусторонней.

В Угличском доме-интернате большое внимание уделяется рукоделию и различным видам творчества. Сегодня мы хотим рассказать об одном из участников кружка «Оч.умелые ручки».

Иван Беляшин проживает в Угличском доме-интернате чуть больше года. За это время он искал себя во многих направлениях современного творчества. Но больше всего увлекся живописью, моделированием и собиранием алмазной мозаики. Его работы участвовали в областной выставке рукоделия, которая проходила в КЗЦ «Миллениум» г.Ярославля в сентябре 2018 года. Несколько работ были подарены Иваном друзьям на различные праздники, а некоторые украшают холлы дома-интерната.

ВЫШИВАНИЕ БИСЕРОМ

В современном обществе, где женщина за последние пару-тройку десятилетий переняла целый ряд мужских качеств и обязанностей, все большую популярность приобретает некогда несправедливо забытое рукоделие.

Осознавая, что свойственный мужчинам род деятельности пагубно влияет на женскую природу и внутренний мир, представительницы прекрасного пола все чаще предпочитают творческие занятия каким-то из видов hand-made. Сегодня мы расскажем вам об увлечении вышивкой бисером.

В наши дни искусство изготовления изделий из бисера не потеряло своей популярности. Бисер применяется для изготовления бус, для вышивания и плетения. Бусинки имеют форму сферы или овала, могут иметь грани или быть цилиндрической формы, его ещё называют стеклярусом. Материал для изготовления тоже бывает абсолютно разным, например, дерево, стекло, пластмасса. Последний, кстати, самый недорогой и лёгкий. А вот из камня и металла бисер в наше время не производят, потому что украшения и изделия выходят из него очень уж тяжело носить.

Что нужно, чтобы начать работать с бисером?

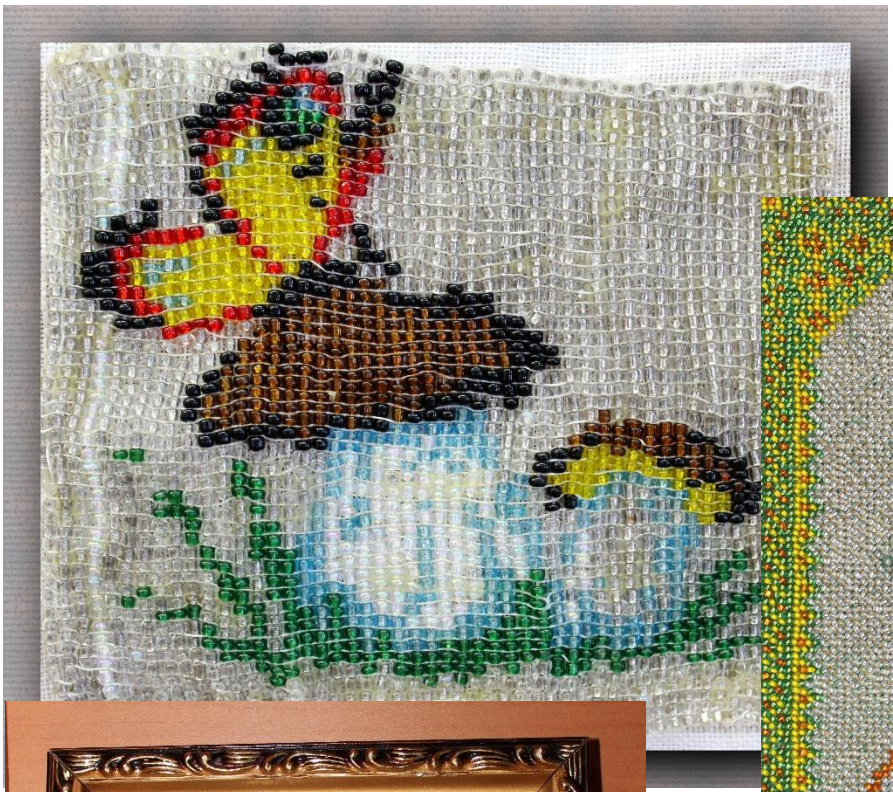
Начать работать с бисером и производить на свет красивые изделия и украшения может абсолютно любой желающий, поскольку для этого вида деятельности не нужно каких-то особых навыков, нужно лишь желание, немного аккуратности и сноровки. Из материалов нужно тоже не сильно много: игла, нити, ну и, конечно же, сам бисер.

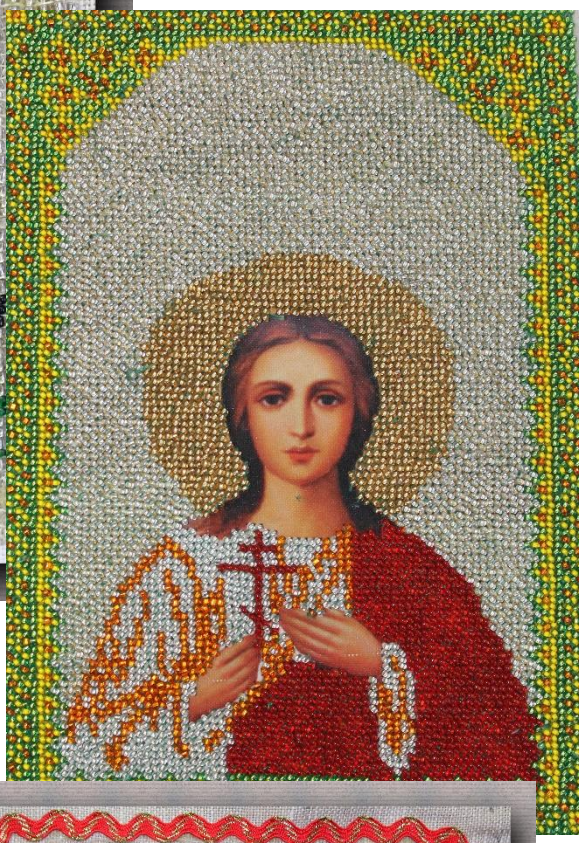
Польза от работы с бисером для организма

Польза от работы с бисером, как от любой деятельности с творческой направленностью, конечно же, есть. Безоговорочно будет развиваться мелкая моторика, аккуратность и внимательность. Также будет развиваться творческое мышление.

В нашем доме проживают ребята, которые безумно полюбили этот вид занятий.

Работы, представленные в статье, выполняют наши молодые таланты - Максим Дорофеев и Евгения Сенкевич. Молодые парень и девушка не тратят время попусту, а с огромным удовольствием увлекаются интересным и полезным занятием. Женя вышивает Иконы, Максим же плетет из бисера забавные картинки. Ребята очень стараются и часть их работ они дарят своим родным и друзьям.





Медицинская страничка

Уважаемые читатели, страничку для вас подготовила старшая медицинская сестра социально-медицинского отделения Менгель Ирина Михайловна.

Особенности протекания и лечения диабета у пожилых людей

Сахарный диабет – не приговор! Как победить болезнь?

Подвержены этой болезни люди всех возрастов, однако среди пожилых болезнь наблюдается у каждого второго.

Заболевание эндокринной системы, при котором постоянно повышен сахар в крови, называется сахарным диабетом. Различают два типа недуга. Первый или инсулинозависимый тип болезни проявляется, как правило, в раннем возрасте, характеризуется ярко выраженными признаками, при этом пациентам требуется постоянное и регулярное введение инсулина.

Второй тип или инсулиннезависимый отличается избытком инсулина в организме, между тем его все равно недостаточно для нормализации уровня сахара. Проявляется в основном у пациентов после 40 лет, зачастую сопровождается повышенным весом, характеризуется нечеткой симптоматикой.

ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ

Добиться понижения уровня сахара в крови с возрастом все сложнее. Чем старше человек, тем больше усугубляется ситуация. Насколько пенсионер склонен к этому заболеванию зависит от образа жизни, наличия или отсутствия физических нагрузок, сбалансированности питания.

Существует два показателя, характеризующих состояние:

- уровень глюкозы в крови до еды;
- содержание глюкозы через два часа после приема пищи.

При посткраниальной гликемии второй показатель существенно ухудшается, что свидетельствует о развитии сахарного диабета второго типа. Первый же показатель у пожилых людей колеблется несущественно.

Возрастные изменения, происходящие в организме, которые негативно влияют на баланс сахара и глюкозы в крови:

- существенно уменьшается чувствительность к лекарствам, содержащим инсулин;
- поджелудочная вырабатывает меньшее количество инсулина, чем ранее;
- наблюдается гиперпродукция глюкозы печенью.

СИМПТОМЫ: В ЧЕМ СЛОЖНОСТЬ ДИАГНОСТИКИ

Признаки диабета в пожилом возрасте, как правило, проявляются нечетко, и многие пенсионеры, а также их близкие, принимают их за естественное старение. Быстрая утомляемость, депрессивное состояние, частые позывы к

мочеиспусканию, головокружение и даже потеря сознания, особенно при резкой смене положения, списываются на другие хронические заболевания.

Главным симптомом, которым характеризуется диабет, является жажда, так как почки стараются вывести избыток глюкозы вместе с водой. Однако у человека в возрасте, и этот признак может не проявляться, так как мозговой центр, отвечающий за водный баланс, функционирует с нарушением. В результате, даже при существенном обезвоживании — нет чувства жажды, сухость во рту воспринимается, как естественное явление.

Таким образом, пенсионер часто даже не догадывается, что у него сахарный диабет, не обращается к врачу, а само заболевание диагностируется при появлении недугов, спровоцированных избытком сахара:

- атеросклерозом — заболевании, при котором поражаются сосуды ног, сердца, мозга;
- остеопорозом;
- болезнями, связанными с дисфункцией щитовидки;
- поражениями нервной системы;
- хронической почечной недостаточностью.

Насторожить должны неожиданные приступы голода, понижение зрения, вирусные высыпания на коже, медленное заживление ран, особенно на нижних конечностях.

Кроме того, диагностировать диабет у пожилого человека может быть затруднительно, так как результаты лабораторных исследований нетипичны:

- не определяется гипергликемия натощак;
- не всегда выявляется гипергликемия после приема пищи;
- наблюдается повышенный почечный порог активного выведения сахара.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ

Среди наиболее распространенных причин, способствующих появлению заболевания, медики выделяют наследственную предрасположенность. Кроме того, существенно ухудшить положение может ожирение. В ряде случаев, ситуацию можно улучшить, если пенсионеру сбалансировать питание, разработать комплекс физических упражнений.

Также к распространенным причинам относят:

- панкреатиты, злокачественные образования в поджелудочной железе, сбои в работе желез внутренней секреции;
- вирусные заболевания — грипп, ветрянку, краснуху, вирусный гепатит, которые провоцируют развитие диабета;
- возраст;
- стрессовые ситуации — эмоциональные переживание, трагедии в жизни провоцируют и усугубляют течение болезни.

Научно доказано, что люди умственного труда больше склонны к появлению недуга, чем те, кто постоянно занимался физическим.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Подобрать терапию для пожилого человека в ряде случаев достаточно сложно. Во-первых, в таком возрасте есть и другие хронические заболевания, как вызванные диабетом, так и развивающиеся отдельно. Во-вторых, различные жизненные обстоятельства не способствуют созданию оптимальных условий — одиночество, низкий уровень доходов, возрастное слабоумие и другие.

Задача персонала в Угличском доме-интернате не только проводить медикаментозное лечение, но и применять методы профилактики, научить правильно жить с этим недугом.

Подбирается комплекс мероприятий, включающий:

- курс лекционных занятий «Сахарный диабет»;
- сбалансированное питание, в частности низкоуглеводная диета;
- физические нагрузки — подбираются персонально с учетом хронических недугов;
- скандинавская ходьба;
- фитотерапия;
- медикаментозное лечение;
- инсулинотерапию.

Если же такой вариант не дал результатов, пациент дополнительно проходит осмотр, сдает анализы, в частности проверяется работа почек, на основании полученных данных подбирается адекватное лечение таблетками. Инсулинотерапия назначается, если прием противодиабетических препаратов не помогает. Метод, схему приема и дозировку определяет врач. Инъекции могут прописываться как раз в сутки, так и дважды.

Крайне важно, во время лечения создать пожилому пациенту комфортную психологическую обстановку, так как многие из них настроены пессимистично, и не надеются на положительный исход.

Использованы материалы интернет сайтов

СТРАНИЧКА ЮРИСКОНСУЛЬТА

Уважаемые жители дома-интерната, на Ваши вопросы отвечает юрисконсульт Ковалёва Елена Николаевна.

В нашем доме-интернате получателям социальных услуг оказывается бесплатная юридическая помощь юрисконсультом нашего Учреждения. Правовое консультирование получателей социальных услуг осуществляется как в устной, так и в письменной формах.

Каждый проживающий в доме-интернате, а также их родственники, могут обратиться к юрисконсульту с любым интересующим их правовым вопросом. Это может быть:

- ✓ помощь в оформлении документов;
- ✓ оказание юридической помощи в вопросах, связанных с пенсионным обеспечением;
- ✓ оказание юридической помощи в получении социальных льгот и выплат, установленных для пенсионеров и инвалидов;
- ✓ содействие в получении страхового полиса, получении средств реабилитации;
- ✓ консультирование по социально-правовым вопросам: гражданское, жилищное, семейное, трудовое, пенсионное, административное законодательство;

- ✓ получение по доверенности пенсий, пособий и других социальных выплат;
- ✓ консультирование по вопросам, связанным с правых граждан на социальное обслуживание;

- ✓ обеспечение представительства в суде для защиты прав и интересов и многие другие вопросы.

Изменения в законодательстве, связанные с социальным обеспечением получателей социальных услуг, доводятся до получателей социальных услуг дома-интерната в форме собраний, размещения правовой информации на стендах дома-интерната, чтобы каждый получатель социальных услуг смог ознакомиться с данной информацией. Также в нашем доме-интернате издаются брошюры, буклеты, памятки на правовую тему.

ЮРИСКОНСУЛЬТ

ведет прием по личному вопросу

понедельник – четверг

8:00 – 16:00

Вкусная страничка

Уважаемые читатели, о вкусных и полезных блюдах, о простых хитростях и кухонных секретах вам рассказывает шеф-повар ГБУ СО ЯО Угличский дом-интернат Скорикова Ольга Геннадьевна

Чтобы вкусно готовить, нужно подходить к делу с душой и определенной долей вдохновения. А также знать полезные кулинарные советы, которыми охотно делятся расторопные хозяйки и профессиональные шеф-повара фешенебельных ресторанов.

В сегодняшнем номере вас ожидают десять простых секретов и хитростей, которые помогут вам повысить уровень кулинарного мастерства.

1. **Как просто очистить овощи от семян?** Для этого воспользуйтесь абсолютно неожиданным приспособлением — специальной ложкой для мороженого. Ее слегка заостренные края помогут с легкостью избавиться от семечек. Этот прием актуален для огурцов, кабачков, тыквы и многих других овощей.
2. **Как избавить блюдо от лишнего жира.** Приготовили блюдо, а оно оказалось слишком жирным и наваристым? Не спешите расстраиваться и ставить крест на ужине. Возьмите кубик льда и заверните его в бумажную салфетку. Проведите льдом по поверхности блюда. Лед притягивает лишний жир как магнит. А он, в свою очередь, остается на салфетке.
3. **Как разогреть выпечку правильно.** Если вы собираетесь разогревать выпечку (например, пирожки) в микроволновке, то есть риск слишком подсушить ее. Чтобы избежать этих негативных последствий, поставьте рядом стакан с водой. Испаряемая влага поможет не пересушить блюдо.

4. **Грецкие орехи приобретают приятный вкус** лесного ореха, если их до употребления слегка прокалить в духовом шкафу.
5. **Как правильно хранить очищенные орехи.** Орехи — это ценный источник важных витаминов и минералов. В них содержатся антиоксиданты, которые повышают общий тонус организма и укрепляют иммунитет. Важно уметь правильно хранить этот продукт. Если держать очищенные орехи при комнатной температуре, то со временем они приобретают прогорклый вкус. Выложите орешки в герметичный контейнер и заморозьте. Это поможет сохранить все их полезные свойства и приятный вкус.
6. **Как устранить неприятный запах.** В процессе приготовления пищи мы сталкиваемся с самыми разными продуктами. Некоторые из них, например, рыба, очень пахучие и оставляют на руках не очень приятный запах, от которого не так уж и просто избавиться. Натрите руки содой или лимонным соком и помойте под теплой водой — это должно помочь.
7. **Как приготовить хрустящие огурчики**. Чтобы маринованные огурцы хрустели, добавьте в банки листочки травы амарант.
8. **Если зелень привяла**, поставьте ее в стакан с водой, предварительно добавив в нее уксус
9. Вы сможете легко и просто **заменить майонез сметаной**, добавив в нее растертый желток сваренного вкрутую яйца и чайную ложку горчицы.
10. **Как правильно приготовить фарш для котлет**. Не добавляйте в котлетный фарш свежий хлеб – это придаст котлетам клейкости. Замочите черствый белый хлеб в холодной воде или молоке, и соедините с фаршем не отжимая. **Котлеты будут мягкими и сочными**, если после обжаривания их поставить в духовку на несколько минут.

Страничка психолога

Уважаемые жители дома-интерната, на Ваши вопросы отвечает психолог Тушнова Татьяна Алексеевна.

«Уважаемая Татьяна Алексеевна, каждый год я мучаюсь с весенней депрессией. Настроение меняется ежеминутно. Все время хочется спать. Подскажите, как бороться с этим? Ведь хочется весну встречать с улыбкой. Проживающий ГБУ СО ЯО Угличский дом-интернат Беляшин И.Д.»

ВЕСНА ИДЕТ, ВЕСНЕ ДОРОГУ!

«К медведю псих полез в берлогу – все мы болеем понемногу…» Ох уж эта весна, никакой логики в нас нет – то любви хочется, то хандра одолевает. В чем же проявляется это весеннее обострение, и как с ним бороться?

Вместе с весной от зимней спячки просыпается и наш организм. Психологи утверждают, что чем интенсивнее светит солнце (а значит воздействие ультрафиолета), тем более эмоциональнее становится человек. На смену сезонов прежде всего реагирует наша психика. Хочется творить, любить, строить новые отношения, куда-то бежать, появляется жажда деятельности. Увы, не все радуются буйству красок, пению птиц и поре любви, как называют весну. Кого-

то становится раздражительным, погружается в подавленное состояние. Каковы же причины нашего обострения чувств, и как с этим бороться?

ВЕСЕННЯЯ ХАНДРА

Все цветет и пахнет, а на сердце отнюдь не мартовские коты поют, а только унылые кошки скребут. Настроение никак не хочет принимать повышенную боевую готовность, а капризы набирают обороты? Ох! Это весеннее обострение называется хандрой и никак иначе. Знакомо это состояние? Психологи рассматривают весеннюю хандру, часто переходящую в депрессию (если вовремя не принять меры), как остановленную энергию. Это нечто вроде побега от ответственности, нежелании принимать решения.

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Советую вам этого незваного гостя уже с порога гнать «в три шеи», чтоб не портил всю весну своим тоскливым душевным воем. Тут без рецепта Мюнхгаузена просто не обойтись! Берем себя за волосы и вытаскиваем из болота уныния (за волосы, конечно, в переносном смысле, а то ведь могут найтись экспериментаторы). И марш на улицу – радоваться солнцу и теплу. Найдите, наконец, возможность для встреч с друзьями, пусть они станут традицией этой весны, а новые знакомства – приятным открытием! А если уж совсем станет невмоготу, то весна – самое время взять на работе недельный отпуск. Смена обстановки, новые впечатления чудесным образом помогут найти в себе силы и причины улыбаться каждому весеннему дню.

Полезно знать

Рубрику подготовила специалист по социальной работе Назарова Анастасия Игоревна

СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Сущность социальной работы с лицами пожилого возраста— социальная реабилитация — это восстановление в привычных обязанностях, функциях, видах деятельности, характере отношений с людьми. Преодоление социальной изоляции, повышение самооценки пожилого человека, создание условий для актуализации его жизненного опыта, признание его ценностей, реализация им своего творческого потенциала, успешно преодолевается использованием специальных технологий, среди которых наиболее распространенными являются трудотерапия и арт-терапия.

ТРУДОТЕРАПИЯ — активный метод восстановления и компенсации нарушенных функций при помощи различной работы, направленной на создание полезного продукта. В реабилитационной работе с пожилыми людьми используются несколько вариантов трудотерапии, которые различаются по основным задачам, средствам и методам осуществления.

1. ***Общеукрепляющая (тонизирующая).*** Является средством повышения общего жизненного тонуса пожилого человека и создает психологические предпосылки для реабилитации.

2. ***Обучение самообслуживанию (бытовая реабилитация).*** Этот вид трудовой терапии можно начинать как можно раньше, т.к. ее цель — устранение беспомощности старого человека.

3. ***Восстановительная (функциональная).***

Цель — воздействие на поврежденную часть тела, орган или систему для восстановления нарушенной патологическим процессом функции через соответственно подобранные виды трудовой деятельности.

4. ***Развлекательная (терапия занятостью).***

Ее цель — уменьшение выраженности отягощающих факторов, обусловленных вынужденным продолжительным пребыванием в ограниченном пространстве.

5. ***Профессиональная*** направленность на восстановление производственных навыков или подготовку (обучение) новой профессии.

АРТ — ТЕРАПИЯ (концерты, занятия музыкой, сценическое искусство, танцы, рисование и др.) не только повышает эмоциональный заряд пожилого человека, но и способствует укреплению социальных контактов.

Неотъемлемым элементом системы социального обеспечения пожилых и престарелых граждан выступает социальное обслуживание. Социальное обслуживание представляет собой деятельность социальных служб по социальной поддержке, оказанию социально-медицинских, социально-бытовых, социально-правовых услуг и материальной помощи, проведению социальной адаптации и реабилитации граждан, находившихся в трудной жизненной ситуации.

Читайте в следующем номере!

- **Калейдоскоп событий**
- **Медицинская страничка**
- **Полезно знать!**
- **Страничка психолога.**
- **рубрика «Наш девиз – «Движение – жизнь!»**
- **и многое другое…**

Мечтайте!

Творите!

Пишите!