



კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის

დაფუძნებისა და მართვის სახელმძღვანელო



საქართველო
2019

კონცეფცია 60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის (შემდგომში წოდებული “60+ კლუბი”) ეფუძნება ბოსნიასა და ჰერცეგოვინაში ე.წ. „სამხრეთი-სამხრეთის“ თანამშრომლობის ფარგლებში მიღებული გამოცდილებას.

თანამშრომლობის მხარდამჭერები: გაეროს მოსახლეობის ფონდის (UNFPA) საქართველოს და ბოსნია და ჰერცეგოვინის ოფისები და არასამთავრობო ორგანიზაცია „პარტნიორობა საზოგადოებრივი ჯანდაცვისათვის“ (PPH, BiH).

60+ კლუბის სახელმძღვანელოს საფუძვლად უდევს „ჯანსაღი და აქტიური დაბერების ცენტრის საუკეთესო პრაქტიკის სახელმძღვანელო“, შეიქმნა ბასიკ-კატიჩისა და საფო გილბერტის ავტორობით, სარაევო, 2018 წ.

60+ კლუბის ქართული სახელმძღვანელოს შექმნაზე მუშაობდნენ:

1	ეკატერინე ჯაფარიძე	საქართველოს მთავრობის ადმინისტრაციის (საქართველოს პრემიერ-მინისტრის) რეგიონებთან ურთიერთობის დეპარტამენტის ანალიტიკოსი
2	ნინო თვალთვაძე	ქუთაისის მუნიციპალიტეტის მერის მოადგილე
3	ნატალია პატარიძე	არასამთავრობო ორგანიზაცია „ქუთაისის ახალგაზრდული ცენტრის“ დირექტორი
4	ნინო ქავთარაძე	რუსთავის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თავმჯდომარის მოადგილე
5	რევაზ ბარბაქაძე	რუსთავის მუნიციპალიტეტის მერის თანაშემწე სტრატეგიული განვითარებისა და ინოვაციების დარგში
6	მადონა ბატიაშვილი	სიღნაღის მუნიციპალიტეტის მერის მოადგილე
7	ნანა ბაგალიშვილი	არასამთავრობო ორგანიზაცია „სამოქალაქო ინიციატივის“ დირექტორი
8	ანა ცეციტიშვილი	გაეროს მოსახლეობის ფონდის (UNFPA) საქართველოს ოფისის პროგრამების თანაშემწე
9	მარიამ სიხარულიძე	გაეროს მოსახლეობის ფონდის (UNFPA) საქართველოს ოფისის კონსულტანტი



სარჩევი

შესავალი	4
რას გულისხმობს 60 წლის ასაკის შემდეგ აქტიური ცხოვრება?.....	4
აქტიური ცხოვრების ხელშეწყობა 60 წელს გადაცილებულ ადამიანებში	4
წინამდებარე სახელმძღვანელოს მოკლე მიმოხილვა.....	5
ლოგიკის მოდელი	6
საზოგადოების ჩართულობა და კადრების მომზადება	7
შესავალი.....	7
კადრების მომზადება საპროექტო წინადადების შემუშავების მიმართულებით	7
უფროსი თაობის ჩართულობის ხელშეწყობა, ადვოკატირებით და ცნობიერების ამაღლების გზით ..	8
<i>მართვის გეგმა</i>	9
<i>მრჩეველთა საბჭო – სტრატეგიული მხარდაჭერა</i>	10
<i>წევრთა საბჭო – უკუკავშირის მნიშვნელოვანი ინსტრუმენტი</i>	10
<i>60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის - სამოქმედო გეგმის შემუშავება</i>	10
<i>მოხალისეობრივი საქმიანობის მნიშვნელობა</i>	11
<i>მოხალისეთა მომზადება</i>	12
60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის	13
შესავალი.....	13
პროექტის გეგმა და მართვის გეგმა	14
<i>მოსამზადებელი სამუშაოები</i>	14
<i>ინფორმაცია</i>	15
<i>კლუბის ინფრასტრუქტურის მინიმალური მოთხოვნები</i>	16
60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის- შესაძლო ორგანიზაციული სტრუქტურა	17
60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის - საქმიანობა	17
მთავარი დაინტერესებული მხარეები.....	18
60+ კლუბის ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის - მდგრადობა	19
<i>ადგილობრივი პარტნიორობა</i>	20
<i>რეგიონული განვითარება და 60+ კლუბების ქსელის ჩამოყალიბება</i>	20
<i>საზოგადოებასთან ურთიერთობა</i>	21
დანართები:	
დანართი 1: 60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის - შინაგანაწესი (ნიმუში)	23
დანართი: 2: 60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის - წევრთა საბჭოს წესდება (ნიმუში).....	26
დანართი 3: პრევენციული და გამაჯანსაღებელი ვარჯიშები უფროსი ასაკის პირებისათვის- სახელმძღვანელო	31
დანართი 4: : 60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის - ბრენდირების სახელმძღვანელო.....	59



შესავალი

გაეროს მოსახლეობის დივიზიის პროგნოზით, საქართველოში მოსალოდნელია 65 წლის და უფროსი ასაკის მოსახლეობის რაოდენობის ზრდა: თუ 2014 წელს ასაკოვანი ადამიანების რიცხვი მოსახლეობის 14.3%-ს შეადგენდა, 2030 წელს ეს მაჩვენებელი 19%-ს მიაღწევს, ხოლო 2050 წელს კი, ყოველი მეოთხე საქართველოს მოქალაქე 65 წლის ასაკს გადაცილებული იქნება (25.3%). ამჟამად, სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობა ქალებისთვის 76,4, ხოლო მამაკაცებისთვის 73 წელია. იგივე პროგნოზით, 2035 წლისთვის სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობა გაიზრდება: ქალების - 80,8 წლამდე; მამაკაცების კი - 74,2 წლამდე.

მიუხედავად იმისა, რომ მოსახლეობის საშუალო ასაკის ზრდა საზოგადოების მნიშვნელოვანი წინსვლის შედეგია, აღნიშნული ასევე მოითხოვს ასაკის მატებასა და მისი შედეგებისადმი ჩვენი გაგებისა და მიდგომების შეცვლას.

ახლო მომავალში, მოსახლეობაში ასაკოვანი პირების რაოდენობის გაორმაგებასთან დაკავშირებით, აუცილებელია ამ სეგმენტის ჩართულობაზე ზრუნვა, რაც გულისხმობს იმის უზრუნველყოფას, რომ 60+ ადამიანები იყვნენ პროდუქტიული, ჯანმრთელი, აქტიური და შეეძლოთ საკუთარი წვლილის შეტანა საზოგადოების კეთილდღეობაში.

რას გულისხმობს 60 წლის ასაკის შემდეგ აქტიური ცხოვრება?

პენსიაზე გასვლა ადამიანის ცხოვრებაში მნიშვნელოვან ცვლილებებს უკავშირდება, რომლებიც ზოგიერთი ყოველდღიური საქმიანობების შეწყვეტას გულისხმობს (მათ შორის, მუშაობის, ბავშვების მოვლისა და მასთან დაკავშირებული ვალდებულებების, და სხვა). აღნიშნული ცვლილებები კი, ზრდის დეპრესიისა და აქტიური ცხოვრებისადმი მოტივაციის დაკარგვის რისკს.

60 წლის შემდეგ აქტიური ცხოვრება გულისხმობს იმას, რომ ასაკოვანი მოქალაქე ინარჩუნებს ცხოვრების წესს, რომელიც ფიზიკური აქტივობებით არის გაჯერებული, მისდევს ჯანსაღ კვებას და საზოგადოების ცხოვრებაში საკუთარი წვლილი შეაქვს. აღნიშნული, თავის მხრივ, ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებას ემსახურება, და ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობის შენარჩუნებას უწყობს ხელს, რაც საგრძნობლად ამცირებს დეპრესიისა და ასაკოვანი ადამიანებისათვის დამახასიათებელი სხვა პრობლემების წარმოქმნის ალბათობას.

აქტიური ცხოვრების წესი სასარგებლოა არა მხოლოდ ინდივიდისთვის, არამედ მთლიანად საზოგადოებისთვისაც. 60 წელს გადაცილებული ადამიანები, რომლებიც აქტიურებად ცხოვრობენ, არიან უფრო დამოუკიდებლები, ნაკლებად ეყრდნობიან საზოგადოებრივი ჯანდაცვის სისტემას და შეუძლიათ მნიშვნელოვანი როლი ითამაშონ საზოგადოებრივი კეთილდღეობის უზრუნველყოფაში.

აქტიური ცხოვრების ხელშეწყობა 60 წელს გადაცილებულ ადამიანებში

60+ ასაკის ადამიანების აქტიური ცხოვრება არ წარმოადგენს ისეთ მიზანს, რომლის მიღწევაც მყისიერად არის შესაძლებელი. მის განსახორციელებლად, საჭიროა ასაკოვანი



ადამიანებისათვის განსაკუთრებული პირობების შექმნა, რომელთა უმრავლესობასაც უკვე მძიმე ტვირთად აწევს ასაკის მატების პროცესი, რომელიც უმოქმედობასა და მის შედეგებთან (მაგალითად, დეპრესიასთან) არის დაკავშირებული; კერძოდ, საჭიროა მათი წახალისება, ახალი შესაძლებლობებისა და ცოდნის მიწოდება, რაც მათ საშუალებას მისცემს დაიმკვიდრონ აქტიური და ჯანმრთელი ცხოვრების წესი.

60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის (შემდგომში „60+ კლუბი“) ასაკოვან მოსახლეობაში აქტიური და ჯანმრთელი ცხოვრების ხელშეწყობის იდეალურ საშუალებას წარმოადგენს. კლუბი იქმნება 60+ ასაკის საქართველოს მოქალაქეებისათვის განურჩევლად რასისა, კანის ფერისა, ენისა, სქესისა, რელიგიისა, პოლიტიკური და სხვა შეხედულებებისა, ეროვნული, ეთნიკური და სოციალური კუთვნილებისა, წარმოშობისა, თუ ქონებრივი და წოდებრივი მდგომარეობისა. აღნიშნული კლუბები ასაკოვანი მოქალაქეების თავშეყრის ადგილია, სადაც მათ საშუალება ექნებათ, საკუთარი ასაკის სხვა პირებთან ერთად, აითვისონ ახალი უნარები, ერთმანეთს გაუზიარონ საკუთარი გამოცდილება, თავადვე დაგეგმონ და გამართონ სხვადასხვა ღონისძიებები, და გაეცნონ ახალ ცნებებსა და იდეებს.

კლუბი უნდა გახდეს 60+ ასაკის ადამიანების ცხოვრებისა და სოციალური პროცესის ჩვეული ნაწილი; კლუბის წევრობა უნდა იყოს საამაყო, ახალი სანაცნობო და სოციალური წრის გაჩენა კი - სასიხარულო. კლუბი უნდა იყოს წევრების ენერჯის განახლების წყარო და ცხოვრების ახალი ეტაპის დასაწყისი. კლუბის წევრები ცვლიან საკუთარი თავის აღქმას: პასიური ინდივიდებიდან გარდაიქმნებიან სოციალურად აქტიურ მოქალაქეებად და გარდაქმნიან საკუთარ სოციალურ გარემოცვას. აქტიური სოციალური ცხოვრების წესის საშუალებით - ხელი ეწყობა ასაკთან დაკავშირებული დაავადებების და გამოწვევების პრევენციას 60+ ასაკის ადამიანებში.

წინამდებარე სახელმძღვანელოს მოკლე მიმოხილვა

სახელმძღვანელოში მოცემულია 60+ კლუბებთან დაკავშირებული, საუკეთესო პრაქტიკის საფუძველზე შემუშავებული მთავარი პრინციპები და დაწვრილებითი ინფორმაცია *60+ კლუბის* დაარსებისა და ფუნქციონირების შესახებ. სახელმძღვანელოში შესულია რეკომენდაციები ადგილობრივ დაინტერესებულ მხარეებთან, *60+ კლუბის* პერსონალთან, მის ხელმძღვანელობასთან, მოხალისეებთან და ასაკოვანი ადამიანების ნათესავებთან პარტნიორობისა და მათი მომზადების შესახებ. გარდა ამისა, გაეცნობით დაინტერესებულ მხარეთა მომზადებისათვის საჭირო საგანმანათლებლო ჩარჩოს და მასალებს, და კლუბის აქტივობებთან დაკავშირებულ სხვა ინფორმაციას.

მისი გამოყენების გასამარტივებლად, სახელმძღვანელო შედგება ორი ნაწილისაგან: (1) საზოგადოების ჩართვა და კადრების მომზადება, და (2) *60+ კლუბის* დაარსება და მართვა.

60+ კლუბის დაარსება სახლის შენებას ჰგავს; წინამდებარე სახელმძღვანელო კი, მშენებელთა გუნდისათვის განკუთვნილი რეკომენდაციებისა და ინსტრუქციების კრებულს წარმოადგენს.



ლოგიკის მოდელი

მიზანი: ასაკოვანი მოქალაქეების ჯანმრთელი და აქტიური ცხოვრებისთვის ქმედითი, სოციალურად ღირებული და ხანგრძლივად ფუნქციონირებადი კლუბის დაარსება



ბაზის მომზადება	აქტივობები	შედეგები	საბოლოო შედეგები	გავლენა
<ul style="list-style-type: none"> დაფინანსების მოპოვება 60+ კლუბის შენობის აშენების ან რემონტისათვის შესაძლო დონორები/ სპონსორები: ადგილობრივი თვითმმართველობა, სახელმწიფო, ან კერძო ორგანიზაციები და ა.შ.; პარტნიორული თანამშრომლობის დაწყება სათემო ლიდერებთან (ცენტრალური და ადგილობრივი ხელისუფლება და ა. შ.) 60+ კლუბის მუდმივი ფუნქციონირებისათვის, ორგანიზაციების მხრიდან გრძელვადიანი მხარდაჭერის მოპოვება; ცენტრის მისიაში, რომელიც ასაკოვანი ადამიანების ჯანსაღი ცხოვრების ხელშეწყობას ემსახურება, საზოგადოების წევრების (განსაკუთრებით, ხანდაზმულების) ჩართვა საზოგადოებასთან ურთიერთობისა და ცნობადობის ასამაღლებელი კამპანიები სხვა ღონისძიებები, რომლებიც ინფორმაციის გავრცელებას ემსახურება. 	<ul style="list-style-type: none"> 60+ კლუბის ხელმძღვანელობაზე პასუხისმგებელი პირებისა და თანამშრომლების შერჩევა და მათი მომზადება სრულყოფილი მართვის გეგმის ან ბიზნეს გეგმის შემუშავება, რომელიც უზრუნველყოფს ცენტრის მუდმივ ფუნქციონირებას; 60+ კლუბის მრჩველთა საბჭოსა და წევრთა საბჭოს ჩამოყალიბება; ყოველთვიური და ყოველკვირეული სამოქმედო გეგმების შედგენა პერსონალის მომზადება; მუდმივ რეჟიმში, კლუბის წევრთა ინტერესებსა და საჭიროებებზე აქტივობების მორგება; მოხალისეთა გუნდის შეკრება მოხალისეთა მომზადება. 	<ul style="list-style-type: none"> 60+ კლუბის მომსახურებით ხელმძღვანელობის ადამიანებისათვის კომფორტული და ღია გარემოს შექმნა და შენარჩუნება, რათა მათ ყოველდღიურად შეკრების სურვილი ჰქონდეთ და ყოველი დღე მათთვის განსაკუთრებული და სასიამოვნო იყოს; ყოველდღიური აქტივობების დაგეგმვა ფიზკულტურის (ფიტნეს) საათი; ხელოვნების (ქსოვა, მუსიკა, ხატვა, პოეზია და ა. შ.) საათი; უცხო ენების გაკვეთილები; ციფრული (კომპიუტერული) წიგნიერება (Facebook, Skype და ა. შ.). ბიბლიოთეკით სარგებლობა, წიგნებზე და ბეჭდურ მასალებზე ხელმისაწვდომობა. განსაკუთრებული ღონისძიებები ცეკვის სადამოები მოკლე ექსკურსიები ახლოსმდებარე ქალაქებში, ღირსშესანიშნავ ადგილებში, ბუნებაში და ა. შ. ჯანმრთელობის საერთაშორისო დღეების აღნიშვნა (დიაბეტის დღე, გულის დაავადებათა დღე) ზრუნვა და სამედიცინო მომსახურება სამედიცინო გუნდი (პირველადი ჯანდაცვის ექიმი, ექთანი, ფსიქიატრი და ა.შ.) სოციალური მუშაკები და თერაპიული მომსახურება. 	<ul style="list-style-type: none"> 60+ კლუბის საშუალებით, იზოლირებული და არააქტიური ასაკოვნების ერთმანეთთან, ასევე კლუბის თანამშრომლებთან და საზოგადოების სხვა წევრებთან დაკავშირება კეთილდღეობის სხვადასხვა ასპექტებზე ზრუნვა და ყურადღების გამახვილება; ფსიქიკური და ფიზიკური ჯანმრთელობის გაუმჯობესება, 60+ კლუბის ფარგლებში ორგანიზებულ აქტივობებში მონაწილეობით საკუთარ თავზე ზრუნვის უნარის აღდგენა; დეპრესიის განვითარების რისკის შემცირება; მოტივაციის გაუმჯობესება და ფსიქო-სოციალური კეთილდღეობის უზრუნველყოფა. 	<ul style="list-style-type: none"> 60+ კლუბის მოსარგებლებების უნარებით და საშუალებებით აღჭურვა, რათა მათ დამოუკიდებლად ცხოვრება შეძლონ, შეინარჩუნონ ჯანმრთელობა და სრულფასოვნად იცხოვრონ ცხოვრების ხარისხის ზოგადი გაუმჯობესება; ასაკოვანი ადამიანების გაწევრიანება სოციალურ ქსელებში და ამ სივრცეში მათი აქტიური ჩართულობის უზრუნველყოფა ასაკოვანი მოქალაქეებში ამყარებს სოციალური როლისა და საზოგადოების კეთილდღეობაში საკუთარი წვლილის შეტანის განცდას და უზრუნველყოფს მათ მუდმივ ჩართულობას საზოგადოებრივ საქმიანობებში; სოციალური კეთილდღეობისა და ჯანდაცვის სისტემებით სარგებლობასთან დაკავშირებული ხარჯების შემცირება ეკონომიკური, სოციალური და სხვა ტიპის საზოგადოებრივი ტვირთის შემსუბუქება, რომელიც უკავშირდება პასიურ ასაკოვან მოსახლეობას; 60+ კლუბის რეგიონული ქსელის შექმნა მოსაზრებებისა და საუკეთესო პრაქტიკის მაგალითების ერთმანეთისთვის გაზიარება

გამოყენებულია კელოგის ფონდის (W.K. Kellogg Foundation) ლოგიკის მოდელის შექმნის სახელმძღვანელო. იხ.: <https://www.bttop.org/sites/default/files/public/W.K.%20Kellogg%20LogicModel.pdf>



საზოგადოების ჩართულობა და კადრების მომზადება

შესავალი

„60+ კლუბის ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის“ (შემდგომში *60+ კლუბი*) მუდმივი და წარმატებული ფუნქციონირებისათვის უმნიშვნელოვანესია ადგილობრივი მოსახლეობის შესაძლებლობების განვითარება. ადამიანური კაპიტალის საჭირო დონის მისაღწევად, აუცილებელია მოქალაქეების შესაძლებლობების განვითარების და მათი რესურსების მომზადებისადმი ორგანიზებული და ინტეგრირებული მიდგომა. შესაბამისად, ერთ-ერთ უპირველეს აქტივობას ადგილობრივი დაინტერესებული მხარეების მომზადება წარმოადგენს, რომლებიც საკუთარ ცოდნას სხვებს გაუზიარებენ პროექტის დასრულების შემდეგაც, როდესაც *60+ კლუბი* დამოუკიდებლად ფუნქციონირებას განაგრძობს.

კადრების მომზადება საპროექტო წინადადების შემუშავების მიმართულებით

სხვადასხვა ქვეყნის გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ დაფინანსების მოპოვება, ჩვეულებისამებრ, უმთავრეს დაბრკოლებას წარმოადგენს აქტიური ხანდაზმულობის მიმართულებით პროექტების დასაწყებად, ვინაიდან ჯანდაცვის სისტემები პრევენციული და პროფილაქტიკური სერვისების მიწოდებაზე მეტად, სამკურნალო სერვისების მიწოდებაზეა ორიენტირებული.

თუმცა, გასული ათწლეულის განმავლობაში, ხანდაზმულობა სულ უფრო მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ჯანდაცვის სფეროში მიმდინარე პროცესებში. გაეროს პროგნოზის თანახმად, საქართველოში 2050 წლისათვის, ყოველი მეოთხე ადამიანი 65 წლის და უფროსი ასაკის იქნება. აღნიშნული ტენდენცია მნიშვნელოვან ზეწოლას შექმნის საზოგადოებრივი ჯანდაცვის სისტემაზე; ამიტომ მნიშვნელოვანია პოლიტიკოსებისა და მთავრობის, ისევე როგორც საერთაშორისო ორგანიზაციების მზარდი ი

ინტერესი იმ ინიციატივების მიმართ, რომლებიც აღნიშნული დემოგრაფიული ცვლილების ზემოქმედებისა და შედეგების შემსუბუქებას ემსახურება.

60 წლის შემდგომ აქტიური ცხოვრება წარმოადგენს პრევენციულ მიდგომას ხსენებული პრობლემისადმი და მისი წარმატებით განხორციელების შედეგად, ვიღებთ უფრო აქტიურ და საზოგადოებრივ პროცესებში ჩართულ ასაკოვან მოსახლეობას, რომელსაც კვლავ შესწევს უნარი საკუთარი წვლილი შეიტანოს საზოგადოების კეთილდღეობის უზრუნველყოფაში და ნაკლებად იყოს ჯანდაცვის სისტემაზე დამოკიდებული.

საპროექტო წინადადებისა და ბიუჯეტის შემუშავების მიმართულებით ადგილობრივ დონეზე არსებული შესაძლებლობები შეიძლება არასაკმარისი იყოს და განვითარებას საჭიროებდეს. პროექტის შემუშავებასა და შესაძლებლობების განვითარებაში ინვესტირებას მნიშვნელოვანი შედეგების მოტანა შეუძლია, რადგან ხელს შეუწყობს ისეთი პროექტების დაფინანსებასა და



დანერგვას, რომლებიც 60+ კლუბის ნაყოფიერ ფუნქციონირებასა და ასაკოვანი ადამიანების ჯანსაღ და აქტიურ ცხოვრებას ემსახურება.

საპროექტო წინადადების შემუშავებასა და ადგილობრივ დონეზე არსებული ინიციატივების დანერგვისათვის საჭირო პერსონალის მომზადება რეკომენდებულია, რომ მოხდეს ორ ეტაპად. პირველი ეტაპი გრძელდება დაახლოებით სამი დღის განმავლობაში და ყურადღება გამახვილებულია პროექტის დაგეგმვის, საპროექტო წინადადების მომზადების, ბიუჯეტის შედგენისა და ასაკოვან მოსახლეობაზე მზრუნველობის პროგრამებისათვის საჭირო უნარების შექმნაზე.

მეორე ეტაპი ორი დღე გრძელდება და რეკომენდებულია ჩატარდეს პირველი ეტაპიდან 3-6 თვის გასვლის შემდეგ. მეორე ეტაპის განმავლობაში, ყურადღება უნდა გამახვილდეს იმავე საკითხებზე, რომლებიც პირველი ეტაპის დროს განიხილებოდა, და იგი უნდა ემსახურებოდეს პირველი ეტაპისას ათვისებული ცოდნისა და უნარების განმტკიცებას.

აღნიშნულ ორ ეტაპს შორის და ასევე, მათი დასრულების შემდეგ, საჭიროა მონაწილეების მხარდაჭერა, რაც გულისხმობს კონკრეტულ კონტექსტზე მორგებული რჩევების მიცემას (მათ შორის, ცოდნის, უნარებისა და გამოცდილების გაზიარებას). მეორე ეტაპის დასრულების შემდეგ მონაწილეებმა უნდა შეაფასონ ტრენინგი, რომლის შედეგების გათვალისწინებითაც მოხდება შემდგომი სატრენინგო პროგრამების დაგეგმვა.

უფროსი თაობის ჩართულობის ხელშეწყობა, ადვოკატირებით და ცნობიერების ამაღლების გზით

უფროსი თაობის წახალისების და მათი შესაძლებლობებით უზრუნველყოფის მიზნით, რომლებიც მნიშვნელოვანია მათსავე ცხოვრებასთან დაკავშირებულ საკითხებში ჩართვისათვის, საჭიროა სამი მოდულისაგან შემდგარი საადვოკაციო პროგრამის შემუშავება. ეს სამი მოდული მოიცავს შემდეგს: (1) საკუთარ თავზე ზრუნვა, (2) სხვა ასაკოვანი ადამიანების მხარდაჭერა-დახმარება, და (3) ასაკოვანი მოქალაქეებისათვის მნიშვნელოვანი საკითხების ადვოკატირება.

ამგვარი მოდულების არსებობისა და ხელმისაწვდომობის შესახებ ინფორმაცია უნდა გავრცელდეს შესაბამისი საინფორმაციო კამპანიების, ბეჭდური მასალების გავრცელების, სემინარების ორგანიზებისა და სხვა საინფორმაციო აქტივობების საშუალებით.

აღნიშნული საადვოკაციო და საინფორმაციო ღონისძიებების მიზანია ასაკოვანი მოქალაქეების ჩართულობის ხელშეწყობა, დისკრიმინაციული სტერეოტიპების ნგრევა, 60+ ასაკისადმი პოზიტიური განწყობის დამკვიდრება და 60 წელს გადაცილებულ ადამიანებში თავდაჯერებულობისა და საკუთარ შესაძლებლობებში რწმენის ამაღლება. ხსენებული ღონისძიებებით გათვალისწინებული აქტივობები მყარ ნიადაგს უნდა ქმნიდეს 60+ კლუბის დაარსებისა და ფუნქციონირებისათვის, ვინაიდან, რაც უფრო მეტად არიან ასაკოვანი მოქალაქეები საკუთარ შესაძლებლობებში დარწმუნებული, მით უფრო აქტიურად ისარგებლებენ ისინი აღნიშნული კლუბის მომსახურებით.



პირველი ორი მოდული, რომლებიც საკუთარ თავზე ზრუნვისა და სხვა ასაკოვანი ადამიანების მხარდაჭერისა და დახმარებისათვის საჭირო უნარების გამომუშავებას ემსახურება, 60+ ასაკის პირებს დაეხმარება მიიღონ ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ როგორ არის შესაძლებელი ჯანმრთელობაზე ზრუნვა, რას ნიშნავს სწორი კვება, ფიზიკური ვარჯიში, და საკუთარ ოჯახის ექიმებთან უკეთესი კომუნიკაცია. აღნიშნული მოდულები ასაკოვნებს ეხმარება მიიღონ ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ ვის, ან რომელ დაწესებულებას უნდა მიმართონ თუ მათ აწუხებთ დეპრესია, შფოთვა, ალკოჰოლიზმი ან ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული სხვა პრობლემები. რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია, ასაკში მყოფ ადამიანებს უნდა მიეცეთ შესაძლებლობა თავად დაისახონ საკუთარი მიზნები და შეიმუშაონ თავიანთ ინტერესებსა და საჭიროებებზე მორგებული გეგმები, რომლებიც მათივე ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუმჯობესებას ემსახურება. აღნიშნული მოდულები ასევე მოიცავს ინფორმაციას ისეთი რესურსების შესახებ, რომლებიც შექმნილია იმ ასაკოვანი ადამიანებისათვის, რომლებიც საჭიროებენ რჩევებს, კონსულტაციებს, მხარდაჭერას ან სხვა ტიპის დახმარებას.

მესამე მოდული, რომელიც ასაკოვანი მოქალაქეებისათვის მნიშვნელოვანი საკითხების ადვოკატირებას ემსახურება, უნდა ახალისებდეს მათ, რომ აქტიურად ჩაერთონ საზოგადოებრივ პროცესებში. აღნიშნული მოდული უნდა წარმოაჩინდეს იმ სარგებელს, რომელიც გადაწყვეტილების მიღების პროცესებში 60+ წლის ადამიანების მონაწილეობას მოაქვს და ხაზს უსვამდეს იმ ასაკოვანი მოქალაქეების ჩართულობის აუცილებლობას, რომლებიც ვერ ახერხებენ ფიზიკურად დაესწრონ, ან მონაწილეობა მიიღონ გადაწყვეტილების მიღების პროცესებში (სხვადასხვა მიზეზის გამო, როგორებიცაა მაგალითად შეზღუდული შესაძლებლობები, ქრონიკული დაავადებები, განსაკუთრებული საჭიროებები და ა. შ.). ასაკოვან ადამიანებს უნდა ჰქონდეთ სურვილი იყვნენ საზოგადოების აქტიური წევრები, ასევე მონაწილეობა მიიღონ და საკუთარი წვლილი შეიტანონ საზოგადოების კეთილდღეობის გაუმჯობესებაში და იხელმძღვანელონ პრინციპით: „არცერთი ნაბიჯი ჩვენს შესახებ, ჩვენს გარეშე“

60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის - თანამშრომელთა მომზადება

მართვის გეგმა

საჭიროა ისეთი მართვის გეგმის ან მოდელის შემუშავება, რომელიც თანამშრომლების, მოხალისეების და სერვისით მოსარგებლე ადამიანების ჩართულობის გათვალისწინებით, უზრუნველყოფს ეფექტური, შედეგზე ორიენტირებული და ადექვატური კლუბის შექმნას. აღნიშნული გეგმა უნდა მოიცავდეს ზოგადი, ფინანსური და ადამიანური რესურსების მართვისათვის საჭირო ორგანიზაციულ ჩარჩოსა და ბიზნეს მოდელს.



მრჩველთა საბჭო – სტრატეგიული მხარდაჭერა

60+ კლუბს მრჩველთა საბჭოს ფუნქციას წარმოადგენს კლუბის ხელმძღვანელობის, თანამშრომლებისა და მოხალისეებისათვის რჩევების მიცემა საზოგადოების საჭიროებებსა და სხვა საკითხებზე, და მათთვის შესაბამისი მხარდაჭერისა და დახმარების აღმოჩენა. საბჭოს შესაძლო წევრი ორგანიზაციები და უწყებებია: ადგილობრივი თვითმმართველობის აპარატი, მუნიციპალიტეტის მერიის ოფისი, საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ცენტრი, სოციალურ და ჯანდაცვის სფეროში მომუშავე ადგილობრივი და/ან ცენტრალური უწყება, პენსიონერთა ასოციაცია, საგანმანათლებლო დაწესებულებები, და ა.შ.;

ხშირად, ეს დახმარება ახალი კონტაქტების შექმნასა და დამყარებაში გამოიხატება. კონკრეტულად კი, მრჩველთა საბჭოს წარმომადგენლები, რომლებსაც სხვადასხვა უწყებასთან მჭიდრო კავშირები აქვთ, 60+ კლუბს ინდივიდუალურ პირებთან ან ორგანიზაციებთან აკავშირებენ, რომლებსაც შეუძლიათ აღნიშნულ კლუბს გაუწიონ სპონსორობა, დონაცია ან აღმოუჩინონ სხვაგვარი დახმარება.

საბჭოს წევრების შეკრება იმართება წელიწადში ერთხელ ან ორჯერ; აღნიშნული შეხვედრების ფარგლებში, 60+ კლუბს ხელმძღვანელი საბჭოს წარუდგენს კლუბის საქმიანობის შესახებ ინფორმაციას, და მომდევნო ექვსთვიანი პერიოდისათვის (ან უფრო ხანგრძლივი პერიოდისათვის) შედგენილ სტრატეგიულ გეგმასა და ხედვას აცნობს.

წევრთა საბჭო – უკუკავშირის მნიშვნელოვანი ინსტრუმენტი

მონაწილეობისა და ჩართულობის ოპტიმიზაციის მიზნით, საჭიროა შედგეს წევრთა საბჭო, რომელშიც წარმოდგენილი იქნებიან 60+ კლუბს ბენეფიციარები. რეკომენდებულია, კლუბის თანამშრომლების მომზადება აღნიშნული წევრთა საბჭოს ჩამოყალიბების, მისი აქტიური ფუნქციონირების და ამ საბჭოსთან წარმატებული თანამშრომლობის მიმართულებით.

წევრთა საბჭოს შეკრება იმართება თვეში ერთხელ და წარმოადგენს 60+ კლუბის ბენეფიციარების უკუკავშირისა და კლუბთან უშუალო კომუნიკაციის უმნიშვნელოვანეს ინსტრუმენტს. აღნიშნული საბჭო ხელმძღვანელობს კლუბის ფარგლებში განსახორციელებელი აქტივობების შემუშავებისა და დაგეგმვის პროცესს, ეხმარება კლუბის ხელმძღვანელობას, თანამშრომლებსა და მოხალისეებს იმ აქტივობების შერჩევაში, რომლებიც უზრუნველყოფს ბენეფიციარების მაქსიმალური რაოდენობით მოზიდვას, მათ აქტიურ ჩართულობასა და კმაყოფილების ხარისხის მაქსიმუმამდე გაზრდას, რაც 60+ კლუბის არსებობისა და მუდმივი ფუნქციონირების გარანტიაა. იმისათვის, რომ წევრთა საბჭომ ორგანიზებულად წარმართოს საკუთარი მუშაობა, საჭიროა შემუშავდეს წევრთა საბჭოს წესდება.



60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის -სამოქმედო გეგმის შემუშავება

60+ კლუბის მიერ ბენეფიციარებისთვის შეთავაზებული აქტივობების ხანგრძლივობისა და ტიპების შესახებ წარმოდგენის შესაქმნელად, საჭიროა სამოქმედო გეგმის შემუშავება.

აღნიშნული სამოქმედო გეგმა შეუქმნის როგორც კლუბის ბენეფიციარებს, ასევე მის თანამშრომლებს ნათელ წარმოდგენას კლუბის საქმიანობის შესახებ, მათ შორის ისეთ დეტალებზე, როგორებიცაა: აქტივობების გამართვის დრო და ადგილი, რამდენი პირის მონაწილეობაა გათვალისწინებული და ა.შ.

რეკომენდებულია მოკლე ტრენინგის ფარგლებში კლუბის თანამშრომლების (მოხალისეებისა და ხელმძღვანელობის) მომზადება ისეთ თემებზე, როგორებიცაა სამოქმედო გეგმის შედგენა, გამოყენება და განახლება.

მოხალისეობრივი საქმიანობის მნიშვნელობა

მოხალისეების მომზადებამდე, აუცილებელია გადაწყვეტილების მიღება იმის თაობაზე, თუ რა ამოცანების შესრულება დაეკისრებათ მათ. მოხალისეთა უნარების განვითარებაზე ორიენტირებული მოსამზადებელი პროგრამის შედგენისას, უნდა მოხდეს ისეთი მარტივი კითხვებით ხელმძღვანელობა, როგორებიცაა: „რა ამოცანის შესრულება ეკისრებათ მოხალისეებს?“ და „რა ცოდნა და უნარები დასჭირდებათ მათ აღნიშნული ამოცანების შესასრულებლად?“.

როგორც წესი, არაოფიციალური მზრუნველი განიმარტება, როგორც „პირი, რომელიც ზრუნავს ოჯახის წევრზე, პარტნიორზე, მეგობარზე ან მეზობელზე, რომელიც საჭიროებს მოვლას საკუთარი მდგომარეობიდან გამომდინარე, რაც შეიძლება გულისხმობდეს ავადმყოფობას, ფიზიკურ სისუსტეს ან შეზღუდულ შესაძლებლობებს“; დახმარება, რომელსაც ისინი სხვა ადამიანს უწევენ, ასევე ამ დახმარებაზე დახარჯული დრო, როგორც წესი, მატერიალურ ანაზღაურებას არ ექვემდებარება. ამგვარი დახმარებების გარეშე კი, ძალიან გართულდებოდა იმ პირებზე მუდმივი ზრუნვა, რომლებიც ასეთ მომსახურებას საჭიროებენ და ბევრი მათგანი მზრუნველობის გარეშე დარჩებოდა.

მოხალისეები წარმოადგენენ ადამიანთა ჯგუფს, რომლებსაც მნიშვნელოვანი როლი აკისრიათ 60+ კლუბის საქმიანობის განხორციელებაში. სწორედ ისინი აწვდიან 60+ კლუბის საქმიანობის ფარგლებში საჭირო და აუცილებელ დახმარებასა და მხარდაჭერას იმ პირების, რომლებიც ასეთ სერვისებს საჭიროებენ. გაწეული დახმარებისა და მხარდაჭერის სანაცვლოდ კი გამოცდილებას, თვითრეალიზებას, სასარგებლო ცოდნასა და უნარებს იღებენ.

თავად ასაკოვანი მოქალაქეები შესაძლებელია, რომ კლუბში სხვადასხვა ტიპის სამუშაოს შესრულებით მოხალისეებად ჩაერთონ, რაც უდაოდ დიდი სარგებლის მომტანია როგორც 60+ კლუბისათვის, ასევე ამ კლუბის სერვისებით მოსარგებლე პირებისათვის. ასაკოვანი ადამიანების მიერ შესრულებული მოხალისეობრივი საქმიანობა შესაძლებელია მოიცავდეს



სხვადასხვა აქტივობას, მათ შორის კლუბის მიერ მობილიზებულ მხარდამჭერთა ჯგუფში აქტიური მონაწილეობით, ყოველდღიურად ხანდაზმულებზე არაფორმალური ზრუნვით, და ისეთ აქტივობებში მონაწილეობით და რჩევების მიცემით, რომლებშიც მათ გამოცდილება და ცოდნა აქვთ. მაგალითად, ხელოვნების გაკვეთილს შეიძლება გაუძღვეს ის ასაკოვანი პირი, რომელსაც ხელოვნების მასწავლებლად მუშაობის გამოცდილება აქვს, ან მხატვარი; მუსიკის გაკვეთილის წამყვანი შესაძლებელია იყოს ასაკოვანი მუსიკოსი და ა.შ.

მოხალისეთა მომზადება

60+ კლუბის ფარგლებში მოხალისეთა დახმარება და მხარდაჭერა ორი მიმართულებით ხორციელდება: (1) ზოგად აქტივობებში მონაწილეობით, ან (2) კონკრეტული დახმარების აღმოჩენით.

მოხალისეთა მონაწილეობა ზოგად აქტივობებში

აღნიშნული როლი გულისხმობს მოხალისეობრივ საქმიანობას კლუბის თანამშრომელთა (პროფესიონალ ან გამოცდილების მქონე მოხალისეების და კლუბის ხელმძღვანელების) თანდასწრებით და მათი მეთვალყურეობის ქვეშ. ეს საქმიანობა წარმოადგენს მოხალისეობის საბაზისო დონეს და საშუალებას აძლევს 60+ კლუბს ნაკლები ხარჯებით აღმოუჩინოს საჭირო დახმარება და მხარდაჭერა ასაკოვან პირებს და, ამავე დროს, ახალბედა მოხალისეებს აუცილებელი უნარებისა და პროფესიული გამოცდილების შექმნაში დაეხმაროს.

მოხალისეთა საქმიანობა კონკრეტულ შემთხვევებში

მოხალისეთა საქმიანობა კონკრეტულ შემთხვევებში მოიცავს იმ ასაკოვან პირთა დახმარებას, რომლებსაც ქრონიკული დაავადებები, ან უნარშეზღუდულობა აწუხებთ (მაგალითად, პარკინსონის დაავადება, ალცჰაიმერის დაავადება, დემენცია, ინსულტის გართულებები ან სხვა დარღვევები, რომლებიც უნარების შეზღუდვას უკავშირდება). ამგვარ შემთხვევებში, საჭიროა მოხალისეთა მომზადება, რათა მათ სათანადო და ადექვატური დახმარება გაუწიონ იმ პირებს, რომლებიც ამგვარ დახმარებას საჭიროებენ. მოხალისეებს, რომლებიც ამგვარ საქმიანობაში ერთვებიან, უნდა ჰქონდეთ მსგავს სიტუაციებში მუშაობის გამოცდილება.

განსაკუთრებული ყურადღებაა საჭირო იმ მოხალისეთა მომზადების დროს, რომლებიც ფსიქიკური ჯანმრთელობის დარღვევების მქონე ასაკოვნებთან მუშაობის სურვილს გამოთქვამენ. აუცილებელია, მოხალისეები აცნობიერებდნენ ასაკოვანთა ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ განსაკუთრებულ საჭიროებებს და აგრეთვე იმას, რომ ფიზიკური ჯანმრთელობა და ფსიქიკური მდგომარეობა ერთმანეთთან მჭიდრო კავშირშია. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ადამიანებს, რომლებსაც აქვთ ფიზიკური ჯანმრთელობის ისეთი დარღვევები, როგორცაა გულის დაავადება ან დიაბეტი, უფრო ხშირად აღენიშნებათ ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემები. ამის მსგავსად, პირებს, რომლებსაც აღენიშნებათ ფსიქიკური ჯანმრთელობის დარღვევები, როგორცაა დეპრესია ან შფოთვა, უფრო ხშირად უვითარდებათ ფიზიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული გართულებები. გარდა ამისა, ასაკოვან ადამიანებს, რომლებსაც ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან



დაკავშირებული პრობლემები აწუხებთ, შესაძლებელია ასევე აღენიშნებოდეთ ფსიქიკური ავადმყოფობის ფიზიკური გამოვლინებები, ან ღრმა ემოციური სტრესი: ენერჯის ნაკლებობა (ქრონიკული დაღლილობა ან ლეთარგია), კუჭ-ნაწლავის სისტემასთან დაკავშირებული პრობლემები, ან ყურადღების კონცენტრაციის დაქვეითება.

მტკიცებულებებზე დაფუძნებული მასალებით მოხალისეთა მომზადება

კვლევებით დასტურდება, რომ ბევრი ასაკოვანი პირი, რომელსაც დეპრესია აწუხებს, დაახლოებით სამჯერ მეტ დროსა და ფულს ხარჯავს ფიზიკური ჯანმრთელობის შენარჩუნებაზე, ვიდრე ის ასაკოვანი ადამიანები, რომლებსაც დეპრესია არ აწუხებთ. სამწუხაროდ, ბევრი ადამიანი დეპრესიის, შფოთვისა და ფსიქიკური ჯანმრთელობის სხვა პრობლემების სიმპტომებს შეცდომით ასაკის მატებას მიაკუთვნებს. საკმაოდ გავრცელებულია მოსაზრება - თუმცა მითი - იმის თაობაზე, რომ აზროვნების პროცესის შენელება, გაღიზიანება, გუნება-განწყობის ცვალებადობა და ენერჯის დაქვეითება დაბერების პროცესის თანმდევი ნიშნებია. ამ დროს, აღნიშნული სიმპტომები იმაზე მიუთითებს, რომ ადამიანს ესაჭიროება დახმარება და მხარდაჭერა. ჭეშმარიტება იმაში მდგომარეობს, რომ ასაკში შესვლის ნორმალური პროცესი გარკვეულ ცვლილებებს გულისხმობს, თუმცა პროცესები ეტაპობრივად მიმდინარეობს და არ იწვევს პიროვნული მახასიათებლების მკვეთრ ცვლილებას, გონებრივი შესაძლებლობების ან ყურადღების კონცენტრაციის მკვეთრ დაქვეითებას და ა.შ.

ხანში შესვლასთან ასოცირებული აღნიშნული სტიგმებისა და სტერეოტიპების გათვალისწინებით, 60+ კლუბის მოხალისეების მოვალეობას წარმოადგენს ამგვარი დამოკიდებულებების წინააღმდეგ ბრძოლა. მოხალისეთა თუ თანამშრომელთა მომზადების პერიოდში, აუცილებელია მათი უზრუნველყოფა ხელსაყრელი, პრაქტიკული და მარტივად გასაგები მასალით, რომელიც მოიცავს რჩევებსა და სათანადო ინფორმაციას ტიპური (ან ატიპური) ხანდაზმულობის შესახებ. მტკიცებულებებზე დაფუძნებული მასალები უნდა მოიცავდეს ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის იმ კომპლექსურ დინამიკას (ფსიქიკურ და ფიზიკურ ასპექტებს), რომელთან შეხებაც, ასაკში შესვლის პერიოდში უწყვეტ 60+ წლის პირებსა და მათი ოჯახის წევრებს.

60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის

შესავალი

60+ კლუბმა უნდა უზრუნველყოს ადგილობრივი (კონკრეტული მუნიციპალიტეტის ტერიტორიაზე, კონკრეტულ სოფელში ან უბანში და ა.შ. მცხოვრები) 60+ ასაკის პირებისათვის ჯანდაცვასთან დაკავშირებული, თერაპიული და სოციალური მომსახურების მიწოდება.

60+ კლუბის უმთავრეს ამოცანებს წარმოადგენს:

- უფროს თაობაში საკუთარ თავზე ზრუნვისათვის საჭირო უნარებისა და შესაძლებლობების აღდგენა ან შენარჩუნება;



- კლუბის ბენეფიციარებს, მათი ოჯახის წევრებს, მკურნალ ექიმებს, ექთნებს, სოციალურ მუშაკებსა და საზოგადოების წევრებს შორის თანამშრომლობის ხელშეწყობა, რომლის მიზანსაც წარმოადგენს ასაკოვანი ადამიანების პირადი დამოუკიდებლობის, საკუთარ თავზე ზრუნვის უნარისა და თვითრეალიზაციის შენარჩუნება; და,
- სამედიცინო და სხვა ტიპის სპეციალურ დაწესებულებებში მოთავსების გადავადება ან პრევენცია.

60+ კლუბში დასაქმებული უნდა იყოს მულტიდისციპლური გუნდი, რომელიც მოიცავს როგორც პროფესიონალებს ასევე მოხალისეებს, რომლებიც მზად არიან 60+ ასაკის ადამიანებს მხარდაჭერა აღმოუჩინონ კლუბის ფარგლებში განხორციელებულ აქტივობებში მონაწილეობისას, და მათ საჭიროებებს ეფექტურად უპასუხონ. აღნიშნულ გუნდს შეუძლია აწარმოოს ბენეფიციართა შეფასება, თითოეული ბენეფიციარის ჯანმრთელობასთან და სოციალურ მდგომარეობასთან დაკავშირებული კონკრეტული საჭიროებების განსაზღვრის მიზნით, და შეიმუშავოს პერსონალური ზრუნვის გეგმა, რომელიც კონკრეტულ საჭიროებებს დააკმაყოფილებს.

60+ კლუბის მიერ ასაკოვანი პირებისათვის რეგულარულად მიწოდებული მომსახურება ჯანდაცვისა და სოციალური დახმარების მიმართულებით, მოიცავს სამედიცინო საკითხებზე კონსულტაციებს, ფიზიკურ და შრომით თერაპიას, და სოციალურ მომსახურებას. კლუბი პოტენციურად წარმოადგენს დაწესებულებას, სადაც ხდება 60+ ასაკის ადამიანების და ადგილობრივი საზოგადოების განათლება ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის საკითხებთან დაკავშირებით. კლუბებში ყოველკვირეულად იმართება საჯარო ლექციები ან პრეზენტაციები ისეთ თემებზე, როგორებიცაა, ჯანმრთელობის კონკრეტული მდგომარეობები და დაავადებები, ჯანსაღი კვება, თამბაქოს მოხმარების მავნებლობა და ჯანსაღი ცხოვრების წესი. კლუბში აგრეთვე ფუნქციონირებს ბიბლიოთეკა, სადაც კლუბის წევრებს ხელი მიუწვდებათ წიგნებსა და ბეჭდურ მასალებზე.

პროექტის გეგმა და მართვის გეგმა

მოსამზადებელი სამუშაოები

60+ კლუბის დაარსებამდე, საჭიროა შემდეგი საკითხების მოგვარება:

- **დაინტერესებულ მხარეთა იდენტიფიცირება**

60+ კლუბის დაარსებაზე პასუხისმგებელი გუნდი ვალდებულია მოიპოვოს ინფორმაცია ყველა პოტენციურ პარტნიორ ორგანიზაციასა და/ან პირზე. კლუბის დაარსებასა და მის შემდგომ საქმიანობაში საზოგადოების ეფექტური ჩართულობის უზრუნველსაყოფად, საჭიროა კლუბის ხელმძღვანელები დაუკავშირდნენ იმ პოტენციურ პარტნიორთა ფართო სპექტრს, რომლებსაც შეუძლიათ საკუთარი წვლილი შეიტანონ მოცემული პროექტის განხორციელებაში. ეს შეიძლება გულისხმობდეს, როგორც პროდუქტებით და სერვისებით უზრუნველყოფას, ასევე ფულად დახმარებას, რჩევებსა და კონსულტაციებს.



- **საზოგადოების საჭიროებათა შეფასება**

აუცილებელია, კლუბის მომავალი ბენეფიციარების საჭიროებების შეფასება, და *60+ კლუბის* ამ საჭიროებებზე მორგება. ამისათვის, უნდა მოხდეს ადგილობრივი ასაკოვანი მოსახლეობის საცხოვრებელი პირობებისა და ცხოვრების ხარისხის შესახებ არსებული სტატისტიკური მონაცემების, მაჩვენებლების და სხვა ინფორმაციის მოძიება. საჭიროა სამიზნე ჯგუფებთან და პონტენციურ ბენეფიციარებთან დაკავშირება, რომ მოხდეს მათი კლუბთან დაკავშირებული მოლოდინების, საჭიროებებისა და წინადადებების გათვალისწინება.

- **60+ კლუბის ჩარჩოს შექმნა, მისი წარმატებით ფუნქციონირებისათვის**

ბიზნეს მოდელების, მართვის გეგმებისა და სხვა სტრუქტურული ელემენტების მიზნები, რომლებიც აუცილებელია კლუბის ფუნქციონირებისათვის, უნდა იყოს მკაფიოდ ჩამოყალიბებული და ყველა დაინტერესებულ მხარესთან შეთანხმებული, კლუბის დაარსების ადრეულ ეტაპზევე. უნდა შემუშავდეს ორგანიზაციული მოდელი, რომელიც გუნდის წევრებს შორის კოორდინირებულ მოქმედებას, და ასევე, ამოცანებისა და მართვასთან დაკავშირებული ვალდებულებებისა და რესურსების სათანადო გადანაწილებას უზრუნველყოფს. დაბოლოს, მონიტორინგისა და შეფასების დეტალური გეგმა უნდა მოიცავდეს *60+ კლუბის* დაარსებასთან და ფუნქციონირებასთან დაკავშირებულ განრიგს, მოკლევადიან და გრძელვადიან ფინანსურ გეგმას, ბენეფიციართა კმაყოფილების შეფასების საზომს, ხარისხის მართვის, ან მუდმივი გაუმჯობესების სქემას და სხვა, შედეგზე ორიენტირებულ სტრატეგიებს, რომლებიც კლუბის წარმატებული და მუდმივი ფუნქციონირებისათვის არსებითად მნიშვნელოვანია.

ინფორმაცია

საზოგადოების ჩართულობის უზრუნველსაყოფად, პროექტზე მომუშავე გუნდი უნდა ფლობდეს ინფორმაციას იმის თაობაზე, თუ ვის უნდა მიმართოს დახმარებისათვის *60+ კლუბთან* დაკავშირებული პროექტის განსახორციელებლად. ამგვარი დახმარება შესაძლებელია მოიცავდეს, როგორც სერვისებისა და პროდუქციის ფორმით შეტანილ წვლილს, ასევე ფულად დახმარებას, რჩევებსა და კონსულტაციებს.

60+ კლუბის თანამშრომლებმა უნდა შეადგინონ სია, რომელშიც შესული იქნება ყველა ის შესაძლო და რეალური პარტნიორი, ინდივიდუალური პირები და ორგანიზაციები (დაინტერესებული მხარეები), რომლებიც მოცემული კლუბის დაარსება-ფუნქციონირებით შეიძლება იყვნენ დაინტერესებული. აღნიშნული სია ხელმისაწვდომი უნდა იყოს კლუბის თანამშრომლებისა და მოხალისეებისათვის, როდესაც ისინი კლუბის ფარგლებში აქტივობების, პროექტებისა და შემდგომი განვითარების დაგეგმვაზე იმუშავენ.



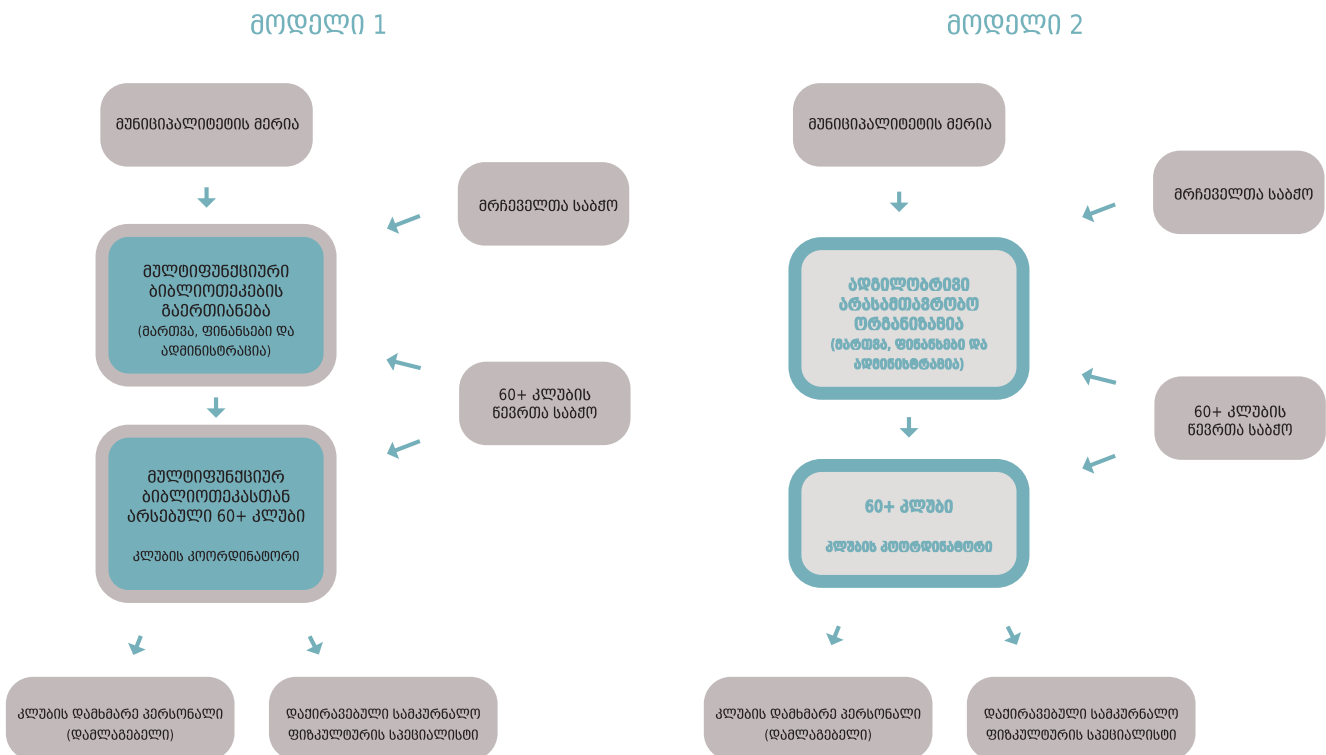
კლუბის ინფრასტრუქტურის მინიმალური მოთხოვნები

მნიშვნელოვანია, რომ 60+ კლუბის ინფრასტრუქტურა აკმაყოფილებდეს შემდეგ მინიმალურ მოთხოვნებს:

- ადვილად ხელმისაწვდომი მდებარეობა და გამართული სატრანსპორტო ინფრასტრუქტურა დასახლების ტიპის მიხედვით/შესაბამისად;
- უსაფრთხო გარემო და წვერთა ასაკობრივ გამოწვევებზე ადაპტირებული სივრცე;
- მულტიფუნქციური ავეჯი სხვადასხვა მიზნებისთვის სივრცის ადვილად გარდაქმნის მიზნით;
- ტექნიკურად გამართული და მინიმალურად აღჭურვილი შემდეგი სივრცეები/ზონები:
 - სივრცე ფიზიკური ვარჯიშებისათვის (შენობაში);
 - საბაზისო შიდა და გარე სპორტული აღჭურვილობა (მაგიდის ტენისი, ჭადრაკი, ტრენაჟორების ზონა ღია ცის ქვეშ და ა.შ);
 - სამზარეულო კუთხე (კულინარიული სესიებისა და სხვა ღონისძიებებისთვის);
 - მწვანე ზონა;
 - ბიბლიოთეკა (კლუბებში, სადაც ბიბლიოთეკა არ არის);
 - არტ სახელოსნო ზონები;კომპიუტერული ოთახი.

60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის

შესაძლო ორგანიზაციული სტრუქტურა



ზემოთ წარმოდგენილია 60+ კლუბის მართვის ორი მოდელი, თუმცა ორივე შემთხვევაში, კლუბის დაარსებისათვის საჭირო მინიმალური პერსონალი მოიცავს: კლუბის ხელმძღვანელს - ანუ, მენეჯერს; სრულ განაკვეთზე მომუშავე კოორდინატორს, დასუფთავებაზე პასუხისმგებელ პირს; და სამკურნალო ფიზკულტურის სპეციალისტს. პირველ მოდელში, კლუბს მართავს და ადმინისტრირებს უწევს მულტიფუნქციური ბიბლიოთეკების გაერთიანება, ხოლო მეორე შემთხვევაში, მუნიციპალიტეტში არსებული ადგილობრივი არასამთავრობო ორგანიზაცია. კლუბში დასაქმებული პერსონალის ანაზღაურება შესაძლებელია დაიფაროს საწევრო გადასახადებიდან, და/ან კლუბის ფართის გაქირავებასა და სხვა აქტივობებიდან შემოსული შემოსავლებიდან. კლუბის დანარჩენ თანამშრომლებს შეადგენენ მოხალისეები, რომლებიც შესაძლებელია იყვნენ სტუდენტები, საზოგადოების ის წევრები, რომლებსაც საკმარისი თავისუფალი დრო და მოტივაცია აქვთ, და თავად ასაკოვანი ადამიანები, რომლებიც ამავე დროს შესაძლებელია იყვნენ ამ კლუბის ბენეფიციარები.

60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის - საქმიანობა

60+ კლუბის აქტივობები უნდა იგეგმებოდეს რეგულარულად, ყოველი კვირისათვის, ორშაბათიდან პარასკევის ჩათვლით. კლუბის წევრებისათვის მიწოდებული სერვისების მინიმალური პაკეტი შეიძლება მოიცავდეს:



- ასაკზე მორგებულ სამკურნალო ფიზკულტურას (შესაბამისი სპეციალისტის ზედამხედველობით);
- უცხო ენების გაკვეთილებს (მოხალისეობრივ საწყისებზე);
- სპორტულ აქტივობებს და ინტელექტუალურ სამაგიდო თამაშებს;
- ხელოვნების წრეებს (წევრთა სპეციალობების მიხედვით, მოხალისეობრივად);
- სახელოსნოებს ახალი უნარების შესაძენად (წევრთა სპეციალობების მიხედვით, მოხალისეობრივად);
- კულინარიულ სესიებს ჯანსაღი კვების წახალისებისათვის (პროფესიონალების ჩართულობით, მოხალისეობრივად);
- კომპიუტერული უნარ-ჩვევების და ონ-ლაინ კომუნიკაციის სესიებს.

კლუბის დამატებითი შესაძლო აქტივობებია: წევრების მიერ შექმნილი პროდუქციის გამოფენა-ბაზრობები; ქვეყნის შიგნით ექსკურსიები და ვიზიტები მუზეუმებში; ღონისძიებები თაობათაშორისი ურთიერთობის წასახალისებლად; შემეცნებით-საგანმანათლებლო ლექციები, მათ შორის ჯანმრთელობის საკითხებზე; კინო-ჩვენებები და ლიტერატურული შეხვედრები და დისკუსიები.

ყველა აქტივობის შესახებ განცხადება უნდა განთავსდეს კლუბში თვალსაჩინო ადგილას, მაგალითად საინფორმაციო დაფებზე, ან ბარათებზე დაბეჭდილი ინფორმაციის სახით (ბარათებზე ბეჭდვისას გამოყენებული უნდა იქნას მსხვილი შრიფტი და ბარათები უნდა განთავსდეს 60+ კლუბის ყველა ოთახში და ყველა მაგიდაზე). ღონისძიებათა შესახებ ინფორმაცია უნდა გამოქვეყნდეს სოციალურ ქსელში, 60+ კლუბის კუთვნილ გვერდზე (Facebook, Twitter, და ა.შ.) და ასევე გავრცელდეს ადგილობრივი მედია საშუალებებით (საინფორმაციო არხები, რადიო და ა. შ.). ღონისძიებისა და აქტივობების შესახებ განცხადებების გავრცელება, საჭიროა მათ ჩატარებამდე, მინიმუმ ერთი კვირით ადრე.

მთავარი დაინტერესებული მხარეები

60+ კლუბი ძირითად დაინტერესებულ მხარეებს წარმოადგენენ ის სუბიექტები, რომლებსაც შეუძლიათ გავლენა იქონიონ კლუბის საქმიანობასა და მუშაობაზე, ან რომლებზეც ზემოქმედებს ამ კლუბის ფარგლებში განხორციელებული აქტივობები ან აქ წარმოებული სამუშაო. დაინტერესებული მხარეები შესაძლებელია მოიცავდეს ადგილობრივ თვითმმართველობას, საზოგადოებრივი ჯანდაცვის დაწესებულებებს, ჯანდაცვის სამინისტროს, მერიის ოფისს, სოციალური დახმარების ცენტრებს, პენსიონერთა ასოციაციებს, პირველადი ჯანდაცვის დაწესებულებებს, ფსიქიკური ჯანმრთელობის ცენტრებს, ადგილობრივი პოლიციისა და სახანძრო განყოფილებებს, ხანდაზმულობასთან დაკავშირებულ საკითხებზე მომუშავე არასამთავრობო ორგანიზაციებს, ორგანიზაციებს, რომლებიც ორიენტირებულია სოციალურ უფლებებსა და ადამიანის უფლებებზე, საქველმოქმედო ორგანიზაციებს, და 60+ ასაკის ადამიანებისათვის განკუთვნილ სახლებსა და საცხოვრებელ დაწესებულებებს.



60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის - მდგრადობა

თავისი მნიშვნელობიდან გამომდინარე, 60+ კლუბის ხელმძღვანელების დღის წესრიგში მუდმივად უნდა იდგეს დაწესებულების მდგრადობის საკითხი. ნებისმიერი საერთაშორისო ორგანიზაცია, მთავრობა, ან არასამთავრობო ორგანიზაცია დიდი ალბათობით მხარს დაუჭერს ისეთ პროექტს, რომელსაც მდგრადობის მკაფიო გეგმა აქვს შემუშავებული, პროექტის დასრულების შემდეგაც.

60+ ასაკში აქტიური და ჯანმრთელი ცხოვრების შედეგად მიღებული გრძელვადიანი სარგებელი, შეიძლება მივიღოთ მხოლოდ მუდმივმოქმედი დაწესებულების საშუალებით, რომელიც მოცემულ ტერიტორიაზე მცხოვრებ ასაკოვან პირებს უწყვეტ სერვისებს სთავაზობს. 60+ ასაკში ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრების უზრუნველყოფის მიზნით გაღებული მხოლოდ დროებითი ძალისხმევა, გრძელვადიან პერსპექტივაში, პოზიტიური, თუმცა არაგარანტირებული სარგებლის წინაპირობაა.

კლუბის მუდმივი ფუნქციონირების უზრუნველსაყოფად, რესურსების წინასწარი დაგეგმილი და გონივრული გამოყენება უნდა მოხდეს. პასუხისმგებლობითა და წარმატებით ფუნქციონირების შემთხვევაში, 60+ კლუბი მნიშვნელოვანი შემოსავლების წყაროდ შეიძლება იქცეს, რაც მის მუდმივ ფუნქციონირებასა და ბენეფიციარებისთვის მომსახურების უწყვეტ რეჟიმში მიწოდებას შესაძლებელს გახდის. კლუბმა მჭიდრო კავშირი უნდა შეინარჩუნოს თავის პარტნიორებთან, დამფინანსებლებთან და სპონსორებთან (როგორცაა ადგილობრივი თვითმმართველობა და მოცემულ ტერიტორიაზე არსებული კომპანიები), კონსტრუქციული გარე უკუკავშირის მიღებისა და აგრეთვე, მათგან მიღებული ინვესტიციების შენარჩუნების მიზნით.

60+ კლუბი გახსნიდან ექვსი თვის შემდეგ, რეკომენდებულია ბენეფიციარებისათვის საწევრო გადასახადის შემოღება. საწევრო გადასახადი საკმარისად დაბალი უნდა იყოს, რომ წევრებს ფინანსურ ტვირთად არ დააწვეს, მაგრამ, ამავე დროს, საკმარისი იყოს ისეთი კომუნალური ხარჯების დასაფარად, როგორებიცაა გათბობა, ელექტროენერგია, ინტერნეტი, წყალი და სხვა, საარსებოდ აუცილებელი გადასახადები.

საღამოობით (სამუშაო დღეებში 16:00 საათის შემდეგ) და შაბათ-კვირას, როდესაც 60+ კლუბი არ მუშაობს, შენობა, რომელშიც ის განთავსებულია, შესაძლებელია გაქირავდეს სხვადასხვა საზოგადოებრივი აქტივობებისათვის, მაგალითად, შესაძლებელია ჩატარდეს სემინარები, ცეკვის გაკვეთილები, შეხვედრები და ა. შ. ქირის ოდენობის განსაზღვრა ხდება ფართის (მთლიანი შენობა, კონკრეტული ოთახები და ა. შ.) და საათების გათვალისწინებით.

ხელოვნების საათების განმავლობაში და სხვადასხვა პრაქტიკული მეცადინეობების დროს შექმნილი ნამუშევრები (ფერწერული, გრაფიკული თუ საიუველირო ნამუშევრები, ბარათები, შარფები, კალათები და ა. შ.) შესაძლებელია გაიყიდოს პირდაპირი გზით, ანუ ისინი შესაძლებელია შეიძინონ კლუბის ბენეფიციარებმა ან სტუმრებმა და, ასევე, შესაძლებელია ამ ნამუშევრების გატანა სხვადასხვა გამოფენა-გაყიდვების ღონისძიებებზე.



ადგილობრივი პარტნიორობა

60+ კლუბს შეუძლია სპონსორობის თხოვნით მიმართოს სხვადასხვა კერძო და საზოგადოებრივ კომპანიას და, ასევე, მთავრობასა და სხვადასხვა დაწესებულებას, სააგენტოსა და ორგანიზაციას. ორგანიზაციები თავად ირჩევენ, თუ რა სახის სპონსორობა სურთ გაუწიონ კლუბს. ეს შესაძლებელია იყოს აქტივობების ორგანიზების ხელშეწყობა, სამუშაო მასალების მიწოდება ან ფინანსური დახმარება, რის სანაცვლოდაც, ისინი აღიარებასა და სოციალურად პასუხისმგებელი ორგანიზაციების სახელს იმკვიდრებენ.

კლუბმა საჭიროა დაფინანსების წყაროებთან კავშირი შეინარჩუნოს, მუდმივად იყოს ინფორმირებული მათ მიერ გამოცხადებული საპროექტო გრანტების შესახებ, მონაწილეობა მიიღოს და ეცადოს რომ მოიპოვოს დაფინანსება ისეთ სფეროებში როგორცაა ხანგრძლივი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრება, კულტურა, სპორტი, სოციალური ჩართულობა და ა.შ.

რეგიონული განვითარება და 60+ კლუბების ქსელის ჩამოყალიბება

60+ კლუბების რეგიონებში გახსნა და განვითარება, ბუნებრივად გამოიწვევს ამგვარი კლუბების ქსელის შექმნას, რომელიც ხელს შეუწყობს მათ შორის იდეებისა და საუკეთესო პრაქტიკების გაზიარებას. აღნიშნული ქსელის ფარგლებში თანამშრომლობა, 60+ კლუბებს საშუალებას მისცემს განსაზღვრონ და დანერგონ ყველაზე ეფექტური სტრატეგიები და პროგრამები, რომლებიც ყველაზე ეფექტურად შეუწყობს ხელს ასაკოვანი მოსახლეობის ჯანმრთელობის დაცვას ეროვნულ, თუ ადგილობრივ დონეებზე. გარდა ამისა, ვინაიდან რეგიონის მასშტაბით ხდება 60+ ასაკის ადამიანებთან დაკავშირებული საკითხების შესახებ ცნობიერების ამაღლება, 60+ კლუბებს ექნებათ საშუალება ადვოკატირება გაუწიონ ინიციატივებს, რომ ასაკოვანი ადამიანებისათვის ხელმისაწვდომ სამედიცინო და სოციალურ მომსახურებებში მოხდეს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის, ჯანდაცვის შესახებ განათლებისა და პრევენციული მედიცინის ინტეგრირება.

60+ კლუბები წარმოადგენს საზოგადოებრივი კეთილდღეობის, და ხანგრძლივი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრების უზრუნველყოფის საშუალებას, რომელიც, ამავე დროს, ხარჯების დაზოგვასაც ითვალისწინებს; ასეთი მიდგომა და რეპუტაცია 60+ კლუბებს საშუალებას მისცემს ერთად დაუჭირონ მხარი მრავალმხრივი შესაძლებლობების გაფართოვებას, როგორც ადგილობრივ, ასევე ეროვნულ და რეგიონულ დონეებზე. კონკრეტულად, 60+ კლუბების რეგიონული ქსელი მათ საშუალებას მისცემს უფრო მიზანმიმართულად და შედეგიანად შეასრულონ ისეთი ამოცანები, როგორებიცაა:

1. ხანგრძლივი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრების შესახებ ინიციატივების რეგიონული რუკის შექმნა;
2. უფროს ასაკში ჯანსაღ ცხოვრებასთან დაკავშირებული საუკეთესო პრაქტიკისა და პოლიტიკის შეფასება;
3. სახელმწიფოთაშორისი რეგიონული თანამშრომლობის საუკეთესო პრაქტიკის და მათი ზემოქმედების შეფასება;



4. კადრების მომზადების და უნარების განვითარების ღონისძიებების კოორდინირება;
5. ქვეყნებს შორის ქსელის შექმნა;
6. ჯანმრთელი და აქტიური ხანგრძლივი ცხოვრების, და მასზე სოციალური, ეკონომიკური და გარემო ფაქტორების გავლენის შესახებ ერთობლივი კვლევის მხარდაჭერა, და კვლევის შედეგების გამოყენება რეგიონში თანასწორობის, ჯანმრთელობისა და ადამიანის უფლებების დაცვის მიმართულებით;
7. უფროსი თაობის ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრების შესახებ პოლიტიკის, სახელმძღვანელო პრინციპებისა და კანონმდებლობის ევროკავშირის შესაბამის დოკუმენტებთან ჰარმონიზაცია;
8. უფროსი ასაკის თაობის ჯანსაღ და აქტიურ ცხოვრებასთან დაკავშირებული პროექტების შემუშავება, რეგიონში სხვა 60+ კლუბების დაარსება და მათ შორის კოორდინირების ხელშეწყობა; და
9. ფონდების მოძიებისათვის სქემების შემუშავება.

საზოგადოებასთან ურთიერთობა

60+ კლუბის ხელმძღვანელობამ და თანამშრომლებმა სრულად უნდა გამოიყენონ საზოგადოებასთან ურთიერთობის შესაძლებლობები, რათა საზოგადოებისათვის მუდმივად თვალსაჩინო და ცხადი იყოს კლუბის საქმიანობა და მისი მიზანი, რომელიც კონკრეტული საზოგადოების ფარგლებში, უფროს თაობაზე ზრუნვას და მათი აქტიური ცხოვრების ხელშეწყობას გულისხმობს. საჭიროა, ხაზგასმით აღინიშნოს 60+ კლუბის როლი იმ პრობლემათა შემსუბუქებაში, რომელთა წინაშეც უფროსი თაობის წარმომადგენლები დგანან, და ამ კლუბის მოღვაწეობა, რომელიც მრავალი სარგებლის მომტანია როგორც ასაკოვანი მოქალაქეებისათვის, ასევე მთლიანი საზოგადოებისათვის.

კლუბის ფარგლებში ორგანიზებული ღონისძიებებისა და აქტივობების შესახებ ინფორმაცია საზოგადოებას უნდა მიეწოდოს პრესისა და საჯარო განცხადებების საშუალებით. საჭიროა, ასევე მოხდეს ადგილობრივი პრესის და საზოგადოებასთან ურთიერთობის სხვა საშუალებების გამოყენებაც, მედია სივრცეში ინფორმაციის გავრცელების მიზნით. 60+ კლუბს უნდა გააჩნდეს საკუთარი ვებ-გვერდი და გვერდი სოციალურ მედიაში (Facebook, Twitter, და/ან Instagram), სადაც იგი სიახლეებს განათავსებს და რომლის საშუალებითაც, საზოგადოებასთან მუდმივ და ინტერაქტიულ კომუნიკაციას შეძლებს. აღნიშნულ ონლაინ პლატფორმებზე ყურადღება უნდა დაეთმოს როგორც 60+ კლუბის შესახებ არსებულ ზოგად ინფორმაციას, ასევე მის ყოველდღიურ საქმიანობას; ამგვარი პლატფორმების სამიზნე აუდიტორია მოიცავს კლუბის ბენეფიციარებს, მათ ნათესავებსა და ფართო საზოგადოების წარმომადგენლებს. სოციალური მედიის გამოყენება შეიძლება მოხალისეთა მოსაზიდად, აგრეთვე გრძელვადიანი პროექტების და ინიციატივების შესახებ განცხადებების გასაკეთებლად, კლუბში მიმდინარე სიახლეებისა და შესაძლებლობების შესახებ ჟურნალისტებისა და მედიისათვის ინფორმაციის მისაწოდებლად, ზედმეტი ხარჯების გაღების გარეშე.



60+ კლუბის შექმნის შესახებ ინფორმაცია უნდა გავრცელდეს ისეთი მედია საშუალებებით, როგორებიცაა რადიო, ტელევიზია და ინტერნეტი. 60+ კლუბის გახსნით ცერემონიაზე საჭიროა ფორმალური პრესკონფერენციის მოწყობა და დაინტერესებული მხარეების, ასევე ადგილობრივი პოლიტიკოსების და სხვადასხვა უწყებების ხელმძღვანელების მოწვევა, რომლებიც ისაუბრებენ 60+ კლუბის შექმნის მნიშვნელობაზე, როგორც მათი უწყებისათვის, ასევე ზოგადად საზოგადოებისათვის. კლუბის სერვისებით მოსარგებლე პირთა მოზიდვის მიზნით, საჭიროა საინფორმაციო ბროშურების, ე.წ. ფლაერების დამზადება, რომლებსაც მოხალისეები პოტენციურ ბენეფიციარებს და მათი ოჯახის წევრებს მიაწოდებენ. ამგვარი ფლაერების გავრცელება შესაძლებელია მოხდეს სამედიცინო დაწესებულებებში, ექიმის კაბინეტებში, აფთიაქებში, საავადმყოფოებში და სხვა.

დენარტი #1



კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის

შინაგანაწესი
(ნიმუში)





კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის

კეთილი იყოს თქვენი მობრძანება 60+ კლუბში ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისათვის!

შინაგანაწესი

წევრობა

1. კლუბის წევრობა შეუძლია ნებისმიერ 60 წელს გადაცილებულ ადამიანს.
2. კლუბის რესურსებიდან გამომდინარე, მომსახურებით მუდმივად მოსარგებლე პირების რაოდენობა შეზღუდულია.
3. საწევრო გადასახადი შეადგენს თვეში 5 ლარს.
4. კლუბის წევრებს გადაეცემათ საწევრო ბარათები, რომლებშიც მათი პირადი მონაცემებია ჩაწერილი.
5. კლუბში გამოცხადებისას, წევრებმა უნდა გაიარონ რეგისტრაცია, რისთვისაც მათ საინფორმაციო მაგიდასთან საკუთარი საწევრო ბარათები უნდა წარადგინონ.

ქცევის ნორმები

1. კლუბში დაუშვებელია საუბრები, რომლებიც აღვივებს რელიგიათაშორის დაპირისპირებას, რელიგიურ სიძულვილს ან შეუწყნარებლობას, აგრეთვე, დაუშვებელია ნებისმიერი ფორმის ვერბალური, თუ ფიზიკური აგრესია.
2. კლუბში იკრძალება ალკოჰოლური სასმელების შეტანა და მათი მოხმარება, აგრეთვე, არ დაიშვებიან პირები, რომლებიც ალკოჰოლის ზემოქმედების ქვეშ იმყოფებიან.
3. დაიცავით წესრიგი და სიმშვიდე სამუშაო საათების დროს (თავი შეიკავეთ ხმამაღალი საუბრებისაგან). ცენტრში არ ხდება პირადი პრობლემების გადაჭრა.
4. დაუშვებელია ადგილების წინასწარ დაჯავშნა თუ დაკავება, ან დაჯგუფებების შექმნა და კლუბის სხვა წევრების გარიყვა.



5. სხვადასხვა აქტივობებისათვის არსებობს წინასწარ შემუშავებული გრაფიკი და საჭიროა ამ გრაფიკის დაცვა.

6. ყველა კომენტარი და შემოთავაზება წერილობითი ფორმით უნდა მომზადდეს და მოთავსდეს სპეციალურად განკუთვნილ წინადადებების ყუთში, ან წარედგინოს მრჩეველთა საბჭოს წევრებს.

7. წევრები, რომლებიც არ იცავენ ზემოთ ჩამოთვლილ ქცევის ნორმებს, ან შინაგანაწესით დადგენილ სხვა წესებს, მიიღებენ სიტყვიერ გაფრთხილებას, სამჯერ მიღებული სიტყვიერი გაფრთხილების შემდეგ, პირს შეიძლება შეეზღუდოს 60+ კლუბის აქტივობებში მონაწილეობის უფლება.

თვითმომსახურება

1. წევრები ვალდებული არიან თავად მოიმზადონ მათთვის სასურველი ცხელი თუ გამაგრებელი სასმელები და გამოყენების შემდგომ ჭურჭელი სამზარეულოში დააბრუნონ. წევრებს, რომლებსაც ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული მდგომარეობის გამო არ შეუძლიათ მოემსახურონ საკუთარ თავს, შეუძლიათ დახმარების თხოვნით კლუბის სხვა წევრებს, პერსონალს ან მომუშავე მოხალისეებს მიმართონ.

ინვენტარი

1. კლუბის ყოველი წევრი ვალდებულია ყურადღებით და სიფრთხილით მოეპყრას კლუბში არსებულ ინვენტარს, არ შეუცვალოს მას ადგილი, ან გამოყენების შემდეგ ადგილზე დააბრუნოს.

2. კომპიუტერთა და ინტერნეტით სარგებლობის დრო შეზღუდულია და დღეში 30 წუთს შეადგენს.

3. კლუბის წევრებს ეკრძალებათ ცენტრის კუთვნილი ინვენტარის გარეთ გატანა, ან ამ ინვენტარით ცენტრის გარეთ სარგებლობა.

4. აკრძალულია კლუბში შექმნილი პირადი ნამუშევრებისა ან ხელნაკეთი ნივთების გაყიდვა ან პირადი მიზნებისათვის გამოყენება, ვინაიდან ისინი ცენტრისა და მისი ყველა წევრის საკუთრებას წარმოადგენს.

5. ტუალეტით სარგებლობისას დაიცავით ჰიგიენის წესები.

6. ბიბლიოთეკა მუშაობს ყოველ სამშაბათსა და ხუთშაბათს და წიგნების გატანა ბიბლიოთეკიდან შესაძლებელია 15 დღის ვადით. ბიბლიოთეკიდან გატანის დროს წარმოებული იქნება წიგნის აღრიცხვა. ცენტრის წევრებს მოეთხოვებათ მოუფრთხილდნენ ბიბლიოთეკიდან გატანილ წიგნებს.

7. სამედიცინო კონსულტაციის ცენტრი მოგემსახურებათ ყოველ სამშაბათსა და ხუთშაბათს, დილის 9:00 საათიდან შუადღის 12:00 საათამდე.



დენარტი #2



კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის

წევრთა საბჭოს წესდება
(ნიმუში)





კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის

60+ კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისათვის

წევრთა საბჭოს წესდება

1. ტერმინთა განმარტება

წინამდებარე დოკუმენტში, შემდეგი ტერმინები გამოყენებულია მოცემული მნიშვნელობებით:

წევრი	60+ კლუბში გაწევრიანებული პირი
წევრთა საბჭო	60+ კლუბის წევრთა წარმომადგენლები (შემდგომში „საბჭო“)
დირექტორი	60+ კლუბის ხელმძღვანელი

2. ზოგადი დებულებები

მუხლი 1.

საბჭო იცავს და ატარებს 60+ კლუბის ინტერესებს. კონკრეტულად, საბჭოს წევრების მოვალეობასა და პასუხისმგებლობაში შედის კლუბის ინტერესების წარმოჩენა, მის ხელმძღვანელებთან და წევრებთან გამართული შეხვედრების დროს.

საბჭოს აქვს უფლება გამოხატოს საკუთარი მოსაზრება კლუბის წევრების ინტერესებთან დაკავშირებულ ნებისმიერ საკითხზე.

საბჭოს აქვს შესაძლებლობა ცენტრის ფარგლებში განსახორციელებელი დამატებითი აქტივობების შესახებ, ცენტრის წევრების ინტერესების გათვალისწინებით, ახალი იდეები წამოაყენოს, ხოლო საბოლოო გადაწყვეტილებას ნებისმიერი მოთხოვნისა თუ წინადადების შესახებ, ცენტრის ხელმძღვანელობა იღებს.



მუხლი 2.

საბჭოს წევრების რაოდენობა უნდა იყოს ხუთი (5) ან შვიდი (7). საბჭოს წევრების რაოდენობა უნდა შეადგენდეს კენტ რიცხვს.

მუხლი 3.

კლუბის საბჭოს წევრობა განიხილება მოხალისეობრივი საქმიანობის რანგში, ხოლო საბჭოს წევრი სარგებლობს იმავე უფლება-მოვალეობებით, რომლებითაც სხვა მოხალისეები.

მუხლი 4.

60+ კლუბი მხარს უჭერს საბჭოს საკუთარი ამოცანების გახორციელებაში. აღნიშნული გულისხმობს საბჭოს წევრებისათვის საოფისე რესურსების ხელმისაწვდომობას და კომპიუტერებით, პრინტერებით, ასლგადამღები მოწყობილობით და ფურცლებით სარგებლობის უზრუნველყოფას.

3. წევრობა

მუხლი 5.

60+ კლუბის ნებისმიერ წევრს ეძლევა შესაძლებლობა მონაწილეობა მიიღოს საბჭოს საქმიანობაში, მათი მხრიდან ამასთან დაკავშირებული სურვილის გამოთქმის შემთხვევაში, საბჭოს წევრებისათვის განკუთვნილი ადგილების რაოდენობაზე დაწესებული შეზღუდვის გათვალისწინებით.

60+ კლუბის ხელმძღვანელობა პასუხისმგებელია უზრუნველყოს ცენტრის ფარგლებში გახორციელებულ აქტივობებში მონაწილეთა პროპორციული წარმომადგენლობა.

გარდა ამისა, კლუბის ხელმძღვანელობა პასუხისმგებელია უზრუნველყოს საბჭოში ორივე სქესის თანაბარი წარმომადგენლობა.

მუხლი 6.

საბჭოს წევრობის მანდატის ხანგრძლივობა შეადგენს ერთ (1) წელს. კლუბის თითოეული წევრი საბჭოს წევრად შესაძლებელია არჩეული იქნას ზედიზედ არაუმეტეს ორი ვადით.

მუხლი 7.

კლუბის საბჭოს არჩეულ წევრს წევრობის მანდატი შეიძლება შეუჩერდეს ქვემოთ ჩამოთვლილი მიზეზებიდან ერთ-ერთის არსებობის შემთხვევაში:

- საბჭოს წევრობის მანდატის მაქსიმალური ვადის ამოწურვის შემთხვევაში;
- საბჭოს წევრის გარდაცვალების ან ხანგრძლივი დროით ცენტრში არგამოცხადების შემთხვევაში;
- საკუთარი ნებით წევრობის მანდატის დატოვების შესახებ განაცხადის საფუძველზე;
- იმ შემთხვევაში, თუ წევრი ხანგრძლივი დროის განმავლობაში არ მონაწილეობს საბჭოს საქმიანობაში.

მუხლი 8.

საბჭოს წევრის ვაკანსია, რომელიც მეშვიდე მუხლში აღწერილი რომელიმე მიზეზის შედეგად გაჩნდება, უნდა დაიკავოს კლუბის წევრმა, მეხუთე მუხლში მოცემული დებულებების შესაბამისად.

4. შეხვედრები

მუხლი 9.

დამფუძნებელი კრების სხდომაზე, საბჭოს წევრები, საერთო კენჭისყრის საშუალებით და ხმათა უმრავლესობით (მაჟორიტარული წესით), ირჩევენ საბჭოს თავმჯდომარეს. საბჭოს თავმჯდომარის არჩევამდე, დამფუძნებელი კრების სხდომის თავმჯდომარის ფუნქციას ასრულებს 60+ კლუბის მენეჯერი.

მუხლი 10.

საბჭოს სხდომების რაოდენობა წელიწადში უნდა შეადგენდეს მინიმუმ ექვს (6) სხდომას, სასურველია საბჭოს სხდომები ყოველთვიურად იმართებოდეს. განსაკუთრებულ შემთხვევაში, კლუბის მენეჯერის ან საბჭოს წევრთა გადაწყვეტილებით, შესაძლებელია დაინიშნოს რიგგარეშე საგანგებო შეხვედრა.

მუხლი 11.

საბჭოს თავმჯდომარე იღებს გადაწყვეტილებას საბჭოს შეხვედრის მოწვევის თაობაზე (გეგმავს შეხვედრის ადგილს, თარიღსა და დროს და, აგრეთვე, ადგენს შეხვედრის ფარგლებში განსახილველი საკითხებს) და შეხვედრის გამართვის თარიღამდე, სულ მცირე, შვიდი (7) დღით ადრე, შესაბამის განცხადებას ანთავსებს კლუბის საინფორმაციო დაფაზე.



საბჭოს თავმჯდომარე ვალდებულია საბჭოს სხდომის თარიღი და დღის წესრიგი შეათანხმოს 60+ კლუბის მენეჯერთან. კლუბის მენეჯერი, საჭიროების გათვალისწინებით, თავად იღებს გადაწყვეტილებას დაესწროს თუ არა საბჭოს სხდომას.

მუხლი 12.

კონკრეტული საკითხების მოგვარების მიზნით, საბჭომ შესაძლებელია მიიღოს გადაწყვეტილება გარე კონსულტანტის მოწვევის შესახებ რომელსაც შესაძლებელია წარმოადგენდეს ცენტრის რომელიმე თანამშრომელი, არასამთავრობო ორგანიზაციის წარმომადგენელი, ადგილობრივი თემის წევრი ან ხელმძღვანელობის წარმომადგენელი.

მუხლი 13.

60+ კლუბის წევრები, რომლებსაც განაცხადი შეაქვთ ამავე მუხლის მომდევნო პუნქტში მოცემული დებულებების შესაბამისად, სარგებლობენ საბჭოს შეხვედრაზე დასწრების უფლებით, საბჭოს გადაწყვეტილებებში ხმის უფლების გარეშე.

კლუბის წევრებს უფლება აქვთ საბჭოს სხდომაზე განსახილველ საკითხებთან დაკავშირებით საკუთარი მოსაზრებები, წერილობითი ფორმით მიაწოდონ საბჭოს თავმჯდომარეს, საბჭოს სხდომის თარიღამდე, სულ მცირე, შვიდი (7) დღით ადრე (წერილობითი ფორმით მომზადებული წინადადებები საჭიროა მოთავსდეს საინფორმაციო მაგიდასთან არსებულ, სპეციალურად განკუთვნილ ყუთში).

საბჭო ვალდებულია სამ თვეში ერთხელ გამართოს საერთო კრება, 60+ კლუბის ხელმძღვანელებისა და ცენტრის წევრების მონაწილეობით, რომლის ფარგლებშიც, განხილული უნდა იყოს მნიშვნელოვანი მიმდინარე საკითხები.

მუხლი 14.

საბჭოს სხდომის გამართვა შესაძლებელია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ სხდომაზე წარმოდგენილი იქნება საბჭოს წევრთა ნახევარზე მეტი.

საბჭოს სხდომების დროს საჭიროა შეხვედრის ოქმების წარმოება. ოქმების წარმოებაზე პასუხისმგებელ პირს ირჩევს საბჭოს თავმჯდომარე.

იმ შემთხვევაში, თუ კენჭისყრის ფარგლებში ხმები თანაბრად იყოფა, გადამწყვეტი ხმის უფლებით სარგებლობს საბჭოს თავმჯდომარე.

მუხლი 15.

ოქმის შედგენაზე პასუხისმგებელი პირისა და საბჭოს თავმჯდომარის მიერ სხდომის ოქმის დამტკიცების შემდეგ, სხდომის ჩანაწერები წარედგინება კლუბის მენეჯერს და მათი განთავსება, ასევე, მოხდება ცენტრის საინფორმაციო დაფაზე.





კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის

პრევენციული და გამაჯანსაღებელი

პროგრამები უფროსი ასაკის

პირებისათვის - სახელმძღვანელო



općina Novo Sarajevo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



პრევენციული და გამაჯანსაღებელი ვარჯიშები

უფროსი ასაკის პირებისათვის

მაჰირ სელმანოვიჩი, ფიზიკური თერაპევტი

წინამდებარე პუბლიკაცია გამოიცა შვეიცარიის მთავრობის მხარდაჭერით



მაჰირ სელმანოვიჩი დაიბადა 1983 წლის 28 ნოემბერს, სარაევოში.

2002 წელს, ექთან-ტექნიკოსთა სპეციალური სასწავლებლის დამთავრების შემდეგ, ფიზიკური თერაპიის ტექნიკოსის სპეციალობით, მაჰირ სელმანოვიჩი ჩაირიცხა სარაევოს კოლეჯში, სამედიცინო მეცნიერებათა ფაკულტეტზე, ფიზიკური თერაპიის განხრით, რომელიც მან წარმატებით დაამთავრა 2008 წლის ნოემბერში. მისი სადიპლომო ნაშრომის სათაური გახლდათ: „მტკივნეული მხრის მკურნალობა გამოყენებითი კინეზოთერაპიის საშუალებით“.

სწავლის პარალელურად, კონკრეტულად 1999 და 2000 წლებში, იგი მოხალისედ მუშაობდა პრაქსის დაჭრილთა და დაშავებულთა რეაბილიტაციის ცენტრში.

კოლეჯის დამთავრების შემდეგ, მან სტაჟირება გაიარა პრაქსის ცენტრში პროფესორ ჯემალ პეკარას ხელმძღვანელობით.

2009 წლის აპრილში, ბოსნია და ჰერცეგოვინაში გამართულ ფიზიოთერაპევტთა პირველ საერთაშორისო კონგრესზე „თანამედროვე მეთოდები ფიზიოთერაპიაში - შეფასება და მკურნალობა“ მიმდევნილ სხდომაზე, მან ლექცია წაიკითხა თემაზე „მტკივნეული მხრის მკურნალობა კინეზოთერაპიის საშუალებით“. იმავე წელს, იგი გახლდათ პროექტის: „სისხლის მოხალისე დონორთა ცნობადობის ამაღლება“ ორგანიზატორი და მონაწილე, რომელიც წარმატებით დაინერგა.

2010 წელს, მან მონაწილეობა მიიღო პროექტში: „ფიზიკური თერაპია სახლის პირობებში - ცერებრალური დამბლით დაავადებული ადამიანების ცხოვრების ხარისხის ელემენტები“, რომლის ფარგლებშიც მან გამოავლინა მაღალი პროფესიონალიზმი, თანაგრძნობა და კრეატიულობა.

2011 წლიდან, იგი არის ნოვო სარაევოს ჯანსაღი დაბერების ცენტრის ჯანმრთელობის პროგრამის კოორდინატორი და ხელმძღვანელი, რომლის ფარგლებშიც მან დამოუკიდებლად შექმნა ხანდაზმული ასაკის პირებისათვის პრევენციული და გამაჯანსაღებელი ვარჯიშების თეორიული და პრაქტიკული პროგრამა.

ჯანსაღი დაბერების ცენტრში მუშაობის პერიოდში იგი უძღვებოდა ორ მეთოდოლოგიურ კურსს, რომელიც მოიცავდა პრევენციული და გამაჯანსაღებელი ვარჯიშების გამოყენებას, ხანდაზმული ასაკის პირების ჯანმრთელობის მდგომარეობისა და ცხოვრების ხარისხის გასაუმჯობესებლად.



PARTNERSTVO
ZA JAVNO ZDRAVLJE



PARTNERSHIP
FOR PUBLIC HEALTH

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

პრევენციული და გამაჯანსაღებელი ვარჯიშები

უფროსი ასაკის პირებისათვის

მაჯირ სელმანოვიჩი, ფიზიკური თერაპევტი

წინამდებარე პუბლიკაცია გამოიცა შვეიცარიის მთავრობის მხარდაჭერით

ჯანსაღი დაბერებისთვის უმნიშვნელოვანესია ფიზიკური აქტიურობა და ექიმის რჩევების გათვალისწინება. ასაკის მიუხედავად, ყველა ადამიანს შეუძლია შეასრულოს გარკვეული ტიპის ფიზიკური ვარჯიში. ხანდაზმულ ასაკში, ფიზიკური აქტიურობა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია და ფიზიკური ვარჯიშები უნდა იყოს მკაფიოდ ახსნილი უნდა სრულდებოდეს სპეციალური განათლების მქონე პროფესიონალის ზედამხედველობის ქვეშ და აუცილებლად უნდა გავითვალისწინოთ, რომ სიფრთხილის გამოჩენა საჭირო, როგორც ვარჯიშის ხანგრძლივობის, ასევე დატვირთვის კონტროლის თვალსაზრისით. გასათვალისწინებელია ხანდაზმული პირის ჯანმრთელობის მდგომარეობა და ფუნქციური შესაძლებლობები. ხანდაზმული ასაკის პირი ფიზიკური ვარჯიშით რეგულარულად უნდა დაკავდეს, სულ მცირე კვირაში 2-ჯერ ან 3-ჯერ და ერთ ჯერზე შესრულებული ფიზიკური ვარჯიშის ხანგრძლივობა უნდა იყოს მინიმუმ 15 და მაქსიმუმ 45 წუთი. ყველა ფიზიკური ვარჯიში ერთნაირად მნიშვნელოვანი არ არის, შესაბამისად, პრიორიტეტი უნდა მიენიჭოს იმ ვარჯიშებს, რომლებიც ხელს უწყობს გულის ფუნქციონირების, სისხლის მოძრაობისა და სუნთქვის გაუმჯობესებას, და მათი ჩართვა უნდა მოხდეს ყოველდღიურ ფიზიკურ დატვირთვაში.

მოცემული სახელმძღვანელოს ავტორს ხანდაზმული ასაკის პირებზე მორგებული ფიზიკური ვარჯიშები აქვს შერჩეული და მათი თანამიმდევრობა სისტემატიზირებული და ლოგიკურია, რაც მნიშვნელოვანია ორგანიზმის ყველა სისტემის გასააქტიურებლად. შესაძლებელია ითქვას, რომ მოცემული ასაკის ადამიანებთან მუშაობამ, წარმოდგენილი სახელმძღვანელოს ავტორს საშუალება მისცა კარგად შეესწავლა ამ პირთა საჭიროებები და გაეანალიზებინა ფიზიკური აქტივობების მოცემული პროგრამის სარგებელი.

მოცემულ სახელმძღვანელოს სიამოვნებით გავეცანი და ვურჩევ მის გამოყენებას არა მხოლოდ ხანდაზმული ასაკის პირებს, არამედ ყველა იმ პირს, რომელიც ზრუნავს საკუთარი ჯანმრთელობის გაუმჯობესებასა თუ შენარჩუნებაზე.

პროფესორი დიჟანა ავდიჩი

ჯანმრთელობა სიცოცხლის საფუძველსა და უდიდეს ღირებულებას წარმოადგენს, თუმცა, მასზე არც თუ ისე ხშირად ვზრუნავთ. გარდა ამისა, ყველა ჯანმრთელი ადამიანი ერთნაირად ჯანმრთელი არ არის და ადამიანის ჯანმრთელობის მდგომარეობა მთელი ცხოვრების მანძილზე უცვლელი არ რჩება. ჩვენი ჯანმრთელობის საფუძველების უმრავლესობას ჩვენ მემკვიდრეობით ვიღებთ, თუმცა ჩვენს ჯანმრთელობაზე მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ჩვენი ცხოვრების წესი და ჩვენი ჩვევები.

ასაკის მიუხედავად, ჩვენ უნდა გვახსოვდეს, რომ ადამიანები, რომლებიც მუდმივად მოძრაობაში არიან და რეგულარულად არიან დაკავებული ფიზიკური ვარჯიშით, მათთან შედარებით, ვინც ფიზიკურად პასიური ცხოვრების წესს ეწევა, უფრო პოზიტიურად აზროვნებენ, უფრო ენერგიულები არიან და უკეთ უმკლავდებიან სტრესს, ინარჩუნებენ ოპტიმალურ წონას, ინარჩუნებენ სიცოცხლისუნარიანობას და ძვლების, კუნთებისა და სახსრების კარგ მდგომარეობას, და მაღალი არტერიული წნევის, გულსისხლძარღვთა დაავადებების, დიაბეტის, მსხვილი ნაწლავისა და საკვერცხვების კიბოს ნაკლები რისკის წინაშე დგანან.

ყოველდღიურად 30 წუთიანი ფეხით სიარული, ან ველოსიპედით გასეირნება, ბუნებაში გასეირნება ან უბრალოდ სუფთა ჰაერზე დროის გატარება, ექიმთან შეთანხმებით და ხანდაზმული პირის ჯანმრთელობის მდგომარეობის გათვალისწინებით, საუკეთესო გზაა ჯანსაღი და აქტიური დაბერების უზრუნველსაყოფად.

ჩვენ ასევე უნდა შევახსენოთ საკუთარ თავს, რომ ჩვენი ჯანმრთელობა ჩვენს ხელთაა და მასზე მხოლოდ ჯანდაცვის ინსტიტუტები და სამედიცინო მუშაკები კი არ არიან პასუხისმგებელი, არამედ ჩვენც. ჯანმრთელი ცხოვრების წესი და ჯანსაღი კვება, რეგულარული ფიზიკური აქტიურობა, თამბაქოს მოხმარებასა და მწვეველებთან ერთად დახურულ სივრცეში ყოფნაზე უარის თქმა - ეს ის კომპონენტებია, რომლებსაც დიდი წვლილი შეაქვს ჯანსაღი და აქტიური დაბერების საქმეში, რის შედეგადაც ხანდაზმულობა საფრთხე კი არა, ცხოვრების კიდევ ერთი ეტაპია.

სამედიცინო მეცნიერებათა დოქტორი აიდა რამიჩი

ფიზიკური თერაპიის წარმოდგენილმა სახელმძღვანელომ დიდი წვლილი შეიტანა პროფესიული სარეაბილიტაციო გუნდის ჩამოყალიბების საქმეში, რომელიც ერთგულად ემსახურება ხანდაზმული ასაკის მოსახლეობას, ვისთვისაც შეიქმნა მოცემული სახელმძღვანელო. მისი შედეგადად შეეძლო მხოლოდ ჯანდაცვის მუშაკს, რომელიც თავის საქმეს სიყვარულით ეკიდება, რომელმაც საკუთარი გამოცდილებით შეიტყო ამ საკმაოდ მგრძობიარე ასაკის მოსახლეობის ფაქიზი საჭიროებებისა და შესაბამისი მიდგომების შესახებ.

მოცემულ შემთხვევაში, სახელმძღვანელოს ავტორი არ ერიდება თავისი შექმნილი აქტივობების ჩართვას, ემეხს რა ოპტიმალურ მიდგომას, რომელიც საშუალებას მისცემს ხანდაზმული ასაკის თითოეულ პირს მაქსიმალურად გამოავლინოს საკუთარი პოტენციალი.

წინამდებარე ნაშრომში ჩანს ავტორის ენთუზიაზმი, რომელიც საკუთარი პროფესიისადმი უდიდესი სიყვარულით არის განპირობებული, და რომელსაც საფუძველად უდევს პრინციპი, რომლის თანახმადაც, თითოეულმა პიროვნებამ თავად უნდა მიხედოს საკუთარ თავს და ნაცვლად იმისა, რომ გახდეს სხვებზე დამოკიდებული, უნდა შეეცადოს გახდეს საზოგადოების აქტიური და სარგებლის მომტანი წევრი.

ვულოცავ ავტორს და მოცემულ სახელმძღვანელოს „პრევენციული და გამაჯანსაღებელი ვარჯიშები ხანდაზმული ასაკის პირებისათვის“ ვუწევ რეკომენდაციას და, ამავე დროს, ვიმედოვნებ, რომ იგი მნიშვნელოვან სარგებელს მოუტანს მოსახლეობის იმ ნაწილს, რომლისთვისაც იგი არის განკუთვნილი.

პროფესორი ჯემალ პეკარი



კინეზოთერაპია

კინეზოთერაპია თერაპიული მიზნებისთვის მოძრაობას იყენებს და მას საკუთარი ჩვენებები და უკუჩვენებები გააჩნია. ვინიდან, მოძრაობა თერაპიული მიზნით გამოიყენება, საჭიროა მისი დოზირება. იმისათვის, რომ ჩვენი სხეული მოძრაობაში მოვიდეს, საჭიროა შენარჩუნებული იყოს ძვალ-კუნთოვანი სისტემა, ვეგეტატიური ნერვული სისტემა, ცენტრალური ნერვული სისტემა და პერიფერიული ნერვული სისტემა, ცირკულაცია და მეტაბოლიზმი.

კინეზოთერაპიის ფარგლებში მოძრაობა ორი მიზნით გამოიყენება:

1. მკურნალობის მიზნით - მოძრაობის ან სიარულის უნარის აღდგენა;
2. ლოკომოტორული აპარატის ნარჩენი შესაძლებლობების განვითარების მიზნით, ფიზიკური და ფსიქოლოგიური აქტიურობის შენარჩუნებისათვის.

მოძრაობის ეფექტი შესაძლებელია იყოს უშუალო - მაგალითად, მოქმედებდეს მხოლოდ სახსრებზე, და ირიბი - მოქმედებდეს მთლიან ორგანიზმზე. არსებობს თერაპიული მიზნებისათვის მოძრაობის გამოყენების სხვადასხვა ტექნიკა, შესაბამისად, კინეზოთერაპია შესაძლებელია განვიხილოთ როგორც სამკურნალო ტანვარჯიში თავისი სხვადასხვა ფორმებით, მაგალითად, ჰიდრო-კინეზოთერაპია, როდესაც მოძრაობა ხორციელდება წყალში, სხვადასხვა სპორტული თამაშები და აქტივობები. სასურველი შედეგის მისაღებად, საჭიროა გავითვალისწინოთ რამდენიმე ფაქტორი:

- კონკრეტული პირის ფუნქციური შესაძლებლობები, ფიზიკური ვარჯიშის ინდივიდუალური გეგმისა და პროგრამის შემუშავების მიზნით;
- კინეზოთერაპიის მიზანი, ანუ, მკაფიოდ უნდა იქნას განსაზღვრული თუ რისი მიღწევა გვსურს კინეზოთერაპიის საშუალებით;
- კინეზოთერაპიის მეთოდები და ტექნიკა, რომლებიც მიზნის მისაღწევად გამოიყენება.

თერაპევტი კარგად უნდა ერკვეოდეს იმაში, თუ როგორ აწარმოოს დაკვირვება და ანალიზი და უნდა შეეძლოს კინეზოთერაპიის პროცედურების შესრულების უმარტივესი და პაციენტის შესაძლებლობების შესაბამისი გზების გამონახვა. აუცილებელია პაციენტთან კომუნიკაცია, საჭიროა ახსნა, თუ რა ევალუა მას და რა ტიპის აქტივობა უნდა შესრულდეს სასურველი მიზნის მისაღწევად. ფაქტობრივად, არც არის რეკომენდებული ინტენსიური ვარჯიშის ერთბაშად დაწყება, პაციენტთან კომუნიკაციის გარეშე, ვინაიდან, ხშირად, სწორედ ეს კომუნიკაცია განაპირობებს სასურველი შედეგის მიღებას.

თერაპიის კურსის დაწყებამდე საჭიროა შეფასების წარმოება რამდენიმე მიმართულებით:

- რისი კეთება უნდა შეეძლოს პაციენტს: სამედიცინო შემოწმების შედეგად დგინდება, ზუსტად რისი კეთება უნდა შეეძლოს პაციენტს, კონკრეტული უნარის დაქვეითების ან დაკარგვის შემდეგ;
- რისი კეთება შეუძლია პაციენტს: ამ მიზნით ვიყენებთ პაციენტის მონაცემებს, ამ მონაცემების გაძლიერებისა და ფუნქციური დარღვევების გამოსწორების მიზნით; წარმოებს კუნთების გამაგრება, კონცენტრაციის უნარის გამყარება და პაციენტის უიმედო განწყობის იმედი ჩანაცვლება. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ხდება პაციენტის მიერ შენარჩუნებული უნარების გაუმჯობესება, რათა მან შეძლოს სრულფასოვანი ცხოვრების გაგრძელება.
- რისი კეთება უნდა შეეძლოს პაციენტმა: შეფასება წარმოებს რიგი ტესტების გავლით, რის შედეგადაც დგინდება პაციენტის ფუნქციური უნარები.

კინეზოთერაპიის კურსის დაწყებამდე საჭიროა ვფლობდეთ შემდეგ ინფორმაციას:

- პირველადი დაავადება ან ტრამვა, რომელმაც გამოიწვია პათოლოგიური ცვლილებები;
- პაციენტის ფუნქციური შესაძლებლობები, რომლის საფუძველზეც ხდება ინდივიდუალური გეგმისა და პროგრამის შემუშავება და კინეზოთერაპიის მიზნის განსაზღვრა.



აქტიური ვარჯიშები მოიცავს ვარჯიშებს, რომლებიც პაციენტების აქტიურ მონაწილეობას გულისხმობს, და რომლის დროსაც წარმოებს სახსრების სრული დატვირთვა მოძრაობით. აქტიური ვარჯიშები სრულდება სტატიკური ან იზომეტრული დატვირთვით. სტატიკური დატვირთვით შესრულებული აქტიური ვარჯიშები, დამატებით, სტატიკურ ვარჯიშებს განეკუთვნება, ხოლო იზომეტრული დატვირთვით შესრულებული ვარჯიშები - დინამიკურ ვარჯიშებს. სტატიკური ვარჯიშების მიზანს წარმოადგენს კუნთის ან კუნთების ჯგუფის დაჭიმვა, რა დროსაც წარმოებს კუნთების სტიმულირება მაქსიმალური დაჭიმვის მისაღწევად, რომელიც შენარჩუნებული უნდა იყოს დროის მცირე პერიოდით, რის შემდეგაც საჭიროა კუნთების მოდუნება. სტატიკური ვარჯიშების დროს არ მოძრაობს არც სხეული და არც სახსრები. ე.წ. „შეკუმშვა“ ხდება, როდესაც აგონისტი და ანტაგონისტი კუნთები ერთდროულად დამაბულობის მდგომარეობაში გადადიან. აღნიშნული სტატიკური ვარჯიშები შესაძლებელია შესრულდეს ირიბად, თითოეული კუნთისთვის ან კუნთების ჯგუფისთვის. საჭიროა ვიცოდეთ, თუ როგორ მიიღწევა ირიბი იზომეტრული კუმშვა. მაგალითად, თუ გვსურს მიღწეული იქნას ოთხთავა კუნთის სტატიკური კუმშვა, საჭიროა ფეხის გაჭიმვა და ქუსლის დაჭერა საყრდენზე. ჩვეულებრივ, წარმოებს ამ ვარჯიშის 10-ჯერ შესრულება, სათანადო ინტერვალებით, რომლებიც კუნთების მეტაბოლიზმის აღდგენისთვის არის საჭირო. აღნიშნულ ვარჯიშს მიმართავენ იმ პირების შემთხვევაში, რომლებსაც, გარკვეული მიზეზების გამო, კონკრეტული მოძრაობის შეზღუდვა აღენიშნებათ, მაგალითად, პაციენტებში, რომლებსაც ზოგადად მოძრაობის შეზღუდვა აღენიშნებათ, რომლებსაც უჭირთ ფეხზე ზეწოლის გაძღობა, ან წოლით რევიმზე მყოფ ან ისეთ პაციენტებში, რომლებიც პოსტ-ოპერაციული ჩვენებების გამო მოსვენებით მდგომარეობაში უნდა იმყოფებოდნენ.

აქტიური იზომეტრულ-დინამიკური ვარჯიშები მოიცავს კონკრეტული ტიპის ვარჯიშებს, რომლებშიც ჩართულია სხეულის კიდურები და კუნთები. აღნიშნული ვარჯიშები შესაძლებელია შესრულდეს ინდივიდუალურად, ან ჯგუფურად, იმ პირების მონაწილეობით, რომლებსაც მოძრაობასთან დაკავშირებული ერთნაირი შესაძლებლობები გააჩნიათ. ამგვარი ვარჯიშის ძირითადი მიზანია მასსიათებელს წარმოადგენს ის, რომ ყველა სახსარი სრულ მოძრაობაში მოდის. აღნიშნული ტიპის ვარჯიში შესაძლებელია იყოს მარტივი, რომელიც მოიცავს ძირითადი სახსრების მოძრაობას, და კომპლექსური, რომელიც გულისხმობს კინეტიკურ ჯაჭვს. აქტიური ვარჯიშები შეიძლება გულისხმობდეს ან არ გულისხმობდეს წინააღმდეგობის დაძლევას. ამავე ჯგუფში შედის გაჭიმვა, რომელიც ითვალისწინებს აქტიურ გაჭიმვას, რა დროსაც კუნთებისა და მყესების დაჭიმვა მიიღწევა ისეთი მოძრაობის საშუალებით, რომელიც კუნთის ჩვეულებრივი მოძრაობის საპირისპირო მიმართულებით მოძრაობას გულისხმობს; მაგალითად, წვივის სამთავა კუნთის დაჭიმვა წარმოებს ტერფის დორსალური მოხრის შედეგად, როდესაც მუხლი გაშლილ მდგომარეობაში იმყოფება.

აქტიური ვარჯიშები ასევე მოიცავს ქნევას, როდესაც მოძრაობა ქანქარას პრინციპით ხორციელდება, ანუ, სხეულის ერთი ნაწილი უძრავ მდგომარეობაშია, ხოლო სხვა ნაწილი თავისუფლად მოძრაობს და ამ მოძრაობის შედეგად წარმოქმნილი რკალი მიზიდულობის პრინციპს ექვემდებარება. ამ შემთხვევაში ქნევა განპირობებულია კიდურების წონისა და მათზე მოქმედი მიზიდულობის ძალის გავლენით.

იზოკინეტიკური ვარჯიშები, ჩვეულებრივ, საჭიროებს ხელსაწყო გამოყენებას, რომლის დროსაც საჭიროა მოძრაობათა თანამიმდევრობის განმეორებით შესრულება, შერჩეული ტემპით, ინტენსივობითა და ხანგრძლივობით. ვარჯიშების რამდენიმე ჯერზე განმეორების შემდეგ იცვლება ინტენსივობა და მოძრაობათა დიაპაზონი.

პასიური ვარჯიშები წარმოადგენს ვარჯიშებს, რომელთა შესრულებაც, უმეტესწილად სხვა პირის - თერაპევტის დახმარებას საჭიროებს. აღნიშნული ვარჯიშები გამოიყენება პაციენტებთან, რომლებსაც აღენიშნებათ მოძრაობის შეზღუდვა ან სახსრის შეკუმშვა. მყესებისა და იოგების, ასევე კუნთებისა და კანის შეკუმშვა იწვევს მოძრაობის შეზღუდვას. ანთებითი პროცესების, ტრავმების, კუნთებში ცვლილებების, რევმატული დაავადებების, კუნთების უმოქმედობის, ცენტრალურ ნერვულ სისტემასა ან პერიფერიულ ნერვულ სისტემაში მიმდინარე ცვლილებების შედეგად გამოწვეული ერთი სახსრის შეკუმშვა იწვევს ცვლილებებს ორგანიზმის მთელ რიგ კომპონენტებში (ძვლები, სახსრები, იოგები, მყესები). პასიური ვარჯიშების შესრულებისას, საჭიროა ტკივილის ზღვრის გადალახვა. პასიური ვარჯიშების შესრულებისას, საჭიროა გაითვალისწინოთ შემდეგი:

1. პასიური ვარჯიშების შესრულებამდე საჭიროა გარკვეული მოსამზადებელი სამუშაოების ჩატარება, ვარჯიშებისათვის სახსრების მოსამზადებლად, მაგალითად სახსრებისა და მათ ირგვლივ არსებული ქსოვილების მანუალური მასაჟი, სხეულის კონკრეტულ უბანზე არსებული სახსრების გააქტიურება, კრიო-მასაჟი, პარაფინის ან სხვა საშუალებებით წარმოებული თბო დამუშავება, ჰიდროთერაპიული პროცედურები.
2. საწყისი პოზიციის შერჩევა ძალიან მნიშვნელოვანია პასიური ვარჯიშების შესასრულებლად. საწყისი პოზიცია შესაძლებელია იყოს დგომითი, წოლითი, მჯდომარე და მათი სხვადასხვა ვარიაციები. ზოგჯერ საწყისი პოზიციის შერჩევა წარმოებს პაციენტის ინდივიდუალური მდგომარეობის გათვალისწინებით.
3. პასიური ვარჯიშის შედეგად სახსრების გაჭიმვის მისაღწევად ძირითად პირობას წარმოადგენს ის, რომ პროქსიმალური ნაწილი უძრავ მდგომარეობაში უნდა იყოს დაფიქსირებული, ხოლო დისტალური ნაწილი უნდა მოძრაობდეს.

ვარჯიშები, რომლებიც სხვა პირის დახმარებას საჭიროებს იყოფა ორ ჯგუფად: ვარჯიშები, რომლებიც სხვა პირის აქტიურ დახმარებას საჭიროებს და ვარჯიშები, რომლებიც სხვა პირის პასიურ დახმარებას საჭიროებს. იმ ვარჯიშების შესრულებისას, რომლებიც სხვა პირის აქტიურ დახმარებას საჭიროებს, პაციენტი ასრულებს მოძრაობას ნაწილობრივ, ხოლო თერაპევტი ეხმარება მას ვარჯიშის გაგრძელებასა და სრულად შესრულებაში. იმ ვარჯიშების შესრულებისას, რომლებიც სხვა პირის პასიურ დახმარებას საჭიროებს, თერაპევტი ეხმარება პაციენტს საწყისი პოზიციის მიღებასა და მოძრაობის დაწყებაში, რის შემდეგაც პაციენტი ვარჯიშს დამოუკიდებლად აგრძელებს. პასიური ვარჯიშები გულისხმობს მოძრაობას; ისინი ძირითადად გამოიყენება სახსრების შეკუმშვის პრობლემის მქონე პაციენტებთან და პერიფერიული ნერვული სისტემის პათოლოგიების მქონე პაციენტებთან.



ვარჯიშები

კომპლექსური ვარჯიშები იწყება მარტივი მოძრაობებით, რომლებიც სახსრების გამლასა და კუნთების დაძაბულობის მოხსნას ემსახურება, შემდეგ წარმოებს ისეთ მოძრაობებზე გადასვლა, რომლებშიც სხვა სახსრები და კუნთები ჩართული. კომპლექსური ვარჯიშები შესაძლებელია მოიცავდეს სპეციალურ მეთოდებს, რომლებიც კონკრეტული სირთულეების დაძლევის უკავშირდება. ამგვარ ვარჯიშებს განეკუთვნება კონკრეტული მიზნით შემუშავებული მეთოდები, რომლებიც მათი ავტორების სახელს ატარებს (ბობატი, კაბატი, ვოჟტა).

კოორდინაციის უნარის გასაუმჯობესებელი ვარჯიშები წარმოადგენს ვარჯიშებს, რომლებიც ემსახურება რეგულარული და მწეობრივი მოძრაობის შენარჩუნებას, წონასწორობის შენარჩუნებას დგომისა და მოძრაობის დროს. კოორდინაციის უნარის გასაუმჯობესებელი ვარჯიშები ემყარება თერაპიული ვარჯიშის პრინციპს, რომლის დროსაც ერთი და იგივე მოძრაობის გამეორება წარმოებს კონკრეტული ტიპის ქვევისა და მოძრაობის გასავითარებლად ან მოძრაობის კოორდინაციის მისაღწევად.

განტვირთვის ვარჯიშები ემსახურება კუნთების ან კუნთების ჯგუფის დაძაბულობის მოხსნას. ისინი მოიცავს ნებაყოფლობით მოძრაობებს, რომელთა მიზანსაც კუნთების მოდუნება წარმოადგენს. ჩვენი სხეული ძილისა თუ მოძრაობის დროს გარკვეულ ტონუსს ინარჩუნებს, რაც მოცემულ მდგომარეობაში კუნთების ერთადერთ დატვირთვას წარმოადგენს. კუნთების დაძაბულობის მოხსნა შესაძლებელია აქტიური ან პასიური ვარჯიშის საშუალებით. აქტიური ვარჯიშით კუნთების დაძაბულობის მოხსნის მიზნით გამოიყენება იზომეტრული ვარჯიშები, ქნევა ან გაჭიმვა. პასიური განტვირთვა მიიღწევა წოდის დროს, პასიური ვარჯიშის შესრულებისას, სხვადასხვა ტიპის მასაჟის დროს და ჰიდროთერაპიის პროცედურების დროს. განტვირთვის მისაღწევად ყველაზე ეფექტურია წოლა. მჯდომარე მდგომარეობა წარმოადგენს ნახევრად დატვირთვის მდგომარეობას, თუმცა ამ მდგომარეობაში წარმოებს გარკვეული კუნთების განტვირთვა. აღნიშნულ მდგომარეობაში ყველაზე დიდ განტვირთვას განიცდის თეძოებისა და მუხლების სახსრები, თუმცა ხერხემალი მეტ-ნაკლებად დატვირთულია. დგომა წარმოადგენს სრული დატვირთვის მდგომარეობას. ამ მდგომარეობაში განტვირთვას განიცდის მხოლოდ კუნთების გარკვეული ჯგუფი, ხოლო რაც შეეხება მუცლისა და ზურგის კუნთებს, დგომის დროს ისინი სხეულის პოზიციის შენარჩუნებას უზრუნველყოფს. სიარულის დროს ხდება სხეულის სრული დატვირთვა და იმისდა მიხედვით, თუ რა მოძრაობებს ვასრულებთ სიარულის დროს, დატვირთვა მოდის კუნთების სხვადასხვა ჯგუფზე. პრაქტიკულად, კუნთების განტვირთვა შეუძლებელია მოძრაობის დროს. ყველა ტიპის ვარჯიშის შემდეგ აუცილებელია კუნთების მოდუნება, რადგან ეს გვეხმარება დავასვენოთ კუნთები, გამოვდევნოთ სხეულიდან ტოქსიკური ნივთიერებები, როგორცაა მაგალითად ცხიმწყავა, რომელიც ორგანიზმში გამოიყოფა დიდი ფიზიკური დატვირთვის შედეგად, და მოვამზადოთ კუნთები შემდეგი შეკუმშვა-დატვირთვისთვის.

წონასწორობის გასაუმჯობესებელი ვარჯიშები წარმოადგენს ვარჯიშებს, რომელთა დროსაც სხეული ცდილობს შეინარჩუნოს წონასწორობა, არსებული მიზიდულობის ძალის პირობებში, გარკვეული ზომის საყრდენ ზედაპირზე, ან როდესაც მასზე მოქმედი ყველა ძალის ჯამი უდრის ნულს. წონასწორობის შენარჩუნებასა და კონტროლს ჩვენი ორგანიზმი გაუაზრებლად ახორციელებს. წონასწორობის შენარჩუნებაზე არ გვჭირდება ფიქრი, ეს ორგანიზმის ავტომატური რეაქციაა. წონასწორობის შენარჩუნებაზე პასუხისმგებელი მექანიზმის განვითარება ხდება დაბადებიდან მოწიფულობის ასაკამდე და მისი დარღვევა შესაძლებელია უკავშირდებოდეს რიგ ჯანმრთელობის მდგომარეობას ან ტრავმებს. წონასწორობა შესაძლებელია იყოს სტატიკური და დინამიკური. სტატიკური წონასწორობა კონკრეტული პოზიციის გარკვეული დროით შენარჩუნებაზე აგებს პასუხს, ხოლო დინამიკური წონასწორობა სხვადასხვა ტიპის მოძრაობების შესრულების დროს იჩენს თავს.



60+ ასაკი

ხანდაზმულობა მთელი სიცოცხლის მანძილზე მიმდინარე პროცესების ლოგიკური გაგრძელებაა, რომლის დროსაც ადამიანი განიცდის მუდმივ ბიოლოგიურ, ფსიქოლოგიურ და სოციალურ ცვლილებებს. დაბერების პროცესი სხვადასხვა ადამიანში სხვადასხვაგვარად მიმდინარეობს. დაბერების პროცესთან დაკავშირებულ ცვლილებებსა და თავად დაბერების პროცესის ტემპს განაპირობებს ისეთი ფაქტორები, როგორცაა, მემკვიდრეობა, ცხოვრების წესი, სხვადასხვა რისკ-ფაქტორების გავლენა და გადატანილი თუ ქრონიკული დაავადებები. თავად ცხოვრების პროცესი გულისხმობს ფაზებს, რომლებსაც დაბერებამდე მივყავართ, შესაბამისად, საჭიროა ვიზუალური საკუთარ სიბერეზე.

მედიცინის მიღწევებით შესაძლებელი გახდა ბევრი იმ დაავადების დამარცხება, რომელიც ადრეულ ასაკში იჩენს თავს, თუმცა, ჯერჯერობით არ არსებობს სიბერის თანმხლები ბევრი პრობლემის (ჰარბზონიანობა, არასრულფასოვანი კვება, ფიზიკური აქტივობის ნაკლებობა, წამალდამოკიდებულება) მოგვარების გზები. აღნიშნული პრობლემების დაძლევა ჯანმრთელობის შესახებ განათლების საშუალებით არის შესაძლებელი, რომელიც გვამცნობს, რომ საზოგადოებისა და ჯანდაცვის სისტემების უმთავრეს ამოცანას წარმოადგენს ხანდაზმულობის ასაკთან დაკავშირებული სისტემური დაავადებებისა და დარღვევების პრევენცია და მათი მკურნალობის გზების გამონახვა.

ჯანსაღი დაბერების ცენტრის პროგრამა ხანდაზმულობის ასაკთან დაკავშირებული დაავადებებისა და ჯანმრთელობის პრობლემების პრევენციისა და მათთან გამკლავების ნათელი და უნიკალური მაგალითია.

ჯანსაღი დაბერების ცენტრი ხელს უწყობს:

- ფიზიკურ აქტიურობას;
- გონებრივ აქტიურობას;
- ჯანსაღ კვებას;
- სოციალურ ჩართულობას;
- მანკიერი ჩვევების აღკვეთასა და მათთან ბრძოლას;
- ჯანსაღი სულიერი მდგომარეობის შენარჩუნებას, და ეს ყველაფერი თამბაქოს კვამლისაგან თავისუფალ სივრცეში ხდება.

პრევენციული და გამაჯანსაღებელი ვარჯიშები ხანდაზმული ასაკის პირებისათვის

ჩვენი ცენტრის წევრებზე დაკვირვება გვიჩვენებს, რომ დაბერების პროცესი უკავშირდება ძვალ-კუნთოვან, გულ-სისხლძარღვთა, სასუნთქ, ნერვულ, საჭმლის მომნელებელ, შარდსასაქესო და რეპროდუქციულ სისტემებში მიმდინარე მთელ რიგ ცვლილებებს, და აგრეთვე მხედველობის, სმენის, გემოსა და სუნის შეგრძნებებთან დაკავშირებულ, და ფსიქიკასთან დაკავშირებულ ცვლილებებს.

ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემები

პრობლემის პრევენციისა და აღმოფხვრის მიზნით საჭიროა კარგად ვიცნობდეთ ამ პრობლემებს:

- ოსტეოპოროზი
- დაცემით გამოწვეული სხეულის დაზიანებები და მოტეხილობები
- ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები
- შენელებული პერისტალტიკა და ყაზობა

ხანდაზმულობასთან დაკავშირებული ფსიქოლოგიური ცვლილებები

დაბერების პროცესში, ორგანიზმის სხვა სისტემებთან ერთად, ცვლილებას განიცდის ნერვული სისტემაც, რაც ფსიქიკასთან დაკავშირებული სხვადასხვა სიმპტომებით იჩენს თავს:

- მეხსიერების დაქვეითება
- შფოთვა
- დეპრესია
- დიმენცია
- უძილობა

ხანდაზმული ასაკის პირებისათვის პრევენციული და გამაჯანსაღებელი ვარჯიშების იდეა, ჩვენი ცენტრის წევრების შემოწმებისა და მათ შორის, აღნიშნული სიმპტომების აღმოჩენის შემდეგ გაჩნდა.

ჩვენ მიერ შემუშავებული ვარჯიშები განკუთვნილია ხანდაზმული ასაკის პირებისათვის და ითვალისწინებს მათ ფიზიკურ და ფსიქიკურ მდგომარეობას; ზამთარში, ჩვენი ცენტრის წევრები ამ ვარჯიშებს ასრულებენ თამბაქოს კვამლისგან თავისუფალ დახურულ სივრცეში, ხოლო ზაფხულში - ღია ცის ქვეშ, ჩვენი ცენტრის ყვავილებით მორთულ ტერასაზე.

თავდაპირველად, ხანდაზმულ პირებს უტარდებათ ლექცია მოცემულ ვარჯიშებთან დაკავშირებულ თეორიულ საკითხებზე, რის შემდეგაც ცენტრის წევრები იწყებენ ამ ვარჯიშების შესრულებას.

ვარჯიშებისათვის განკუთვნილი დრო მოიცავს 45 წუთს და ცენტრის წევრები მათ მჯდომარე ან მდგომარე პოზიციაში ასრულებენ, ჯგუფურად, რაც განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ჩვენი ცენტრის წევრებისათვის.

მოცემული ვარჯიშები არის სისტემური და თანამიმდევრული. მათი სისტემურობა გამოიხატება იმაში, რომ ვარჯიშები მოქმედებს ორგანიზმის ყველა სისტემაზე, ხელს უწყობს ცირკულირებისა და მეტაბოლიზმის პროცესებს და მოქმედებს ყველა შინაგან ორგანოზე; ხოლო ვარჯიშების თანამიმდევრობა გულისხმობს იმას, რომ ისინი ხელს უწყობს ორგანიზმის ყველა სისტემის გარკვეული თანამიმდევრობით გააქტიურებას.

ვარჯიშების თანამიმდევრობა:

1. სუნთქვითი ვარჯიშები მჯდომარე და მდგომარე პოზიციაში (გულმკერდის ზედა და მუცლის ქვედა ნაწილები)
2. ვარჯიშები ზედა კიდურებისთვის
3. ვარჯიშები ქვედა კიდურებისთვის
4. კისრისა და ზურგის ვარჯიშები
5. ვარჯიშები წვრილი და ნატიფი მოტორული უნარებისათვის
6. ვარჯიშები წონასწორობისა და სწორი ტანდებობისათვის



სუნთქვითი ვარჯიშები

ვარჯიში 1.

მუცლისმიერი ღრმა სუნთქვა

დაიკავეთ საწყისი მდგომარე პოზიცია, ზურგი და წელი გეჭიროთ გამართულად.

მხრებში გაიშალეთ, გულმკერდი წინ გამოწიეთ.

ერთი ხელის გაშლილი ხელისგული მოათავსეთ მუცლის ქვედა ნაწილზე, ხოლო მეორე ხელის გაშლილი ხელისგული - მკერდზე.

ღრმად ჩაისუნთქეთ ცხვირით (რა დროსაც მუცელი უნდა გამოიწიოს, რასაც მუცელზე მოთავსებული ხელით ვამოწმებთ, ხოლო მკერდზე მოთავსებული ხელი უცვლელ მდგომარეობაში უნდა დარჩეს, ე.ი. მკერდი არ მოძრაობს).

ამოსუნთქეთ პირით.

ტუჩების ფორმა ასობგერა „ო“-ს წარმოთქმის პოზიციაში უნდა იყოს (მხოლოდ ამ პოზიციაშია შესაძლებელი კუნთების სტიმულირება, რათა მოხდეს ორგანიზმიდან ჰაერის მაქსიმალური გამოდევნა, რაც ხელს უწყობს მთავარი სასუნთქი ორგანოს - ფილტვების ვენტილაციას).

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ, ნელი ტემპით, ინტერვალების გარეშე.



სურათი 1.

ვარჯიში 2.

ზედაპირული ან გულმკერდისმიერი სუნთქვა

დაიკავეთ საწყისი მდგომარე პოზიცია, ზურგი და წელი გეჭიროთ გამართულად.

მხრებში გაიშალეთ, გულმკერდი წინ გამოწიეთ.

ერთი ხელის გაშლილი ხელისგული მოათავსეთ მუცლის ქვედა ნაწილზე, ხოლო მეორე ხელის გაშლილი ხელისგული - მკერდზე.

თავი უნდა გეჭიროთ გამართულად, მზერა მიმართული უნდა იყოს წინ. ღრმად ჩაისუნთქეთ ცხვირით; ჰაერი შეუშვით გულმკერდის არეში, რა დროსაც მკერდი ზევითა მიმართულეობით, ნიკაპისკენ იწყებს მოძრაობას.

ამ დროს მუცელი შეიზინიქება, ფილტვების ზედა ნაწილში ჟანგბადის მიწოდების უზრუნველსაყოფად.

აღნიშნულ მოძრაობებს ვაკონტროლებთ მუცელსა და მკერდზე მოთავსებული ხელისგულებით. მოცემული ვარჯიშის პირველ - ჩაისუნთქვის ფაზას სჭირდება დაახლოებით 3-5 წამი.

შემდეგი ფაზაა ამოსუნთქვის ფაზა, რომელიც დაახლოებით 3 წამს გრძელდება. ამოსუნთქვის დროს, ტუჩების ფორმა ასობგერა „ო“-ს წარმოთქმის პოზიციაში უნდა იყოს.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.



სურათი 2.

ვარჯიში 1. – სურათი 1. ვარჯიში 2. – სურათი 2.

ვარჯიშები ზედა კიდურებისათვის

ვარჯიში 1.

დაიკავეთ საწყისი მდგომარე პოზიცია. მკლავები გაშალეთ წინ, მხრების სიმაღლეზე, ჩაისუნთქეთ ცხვირით, ღრმად. მარჯვენა მკლავი აწიეთ ზევით, ხოლო მარცხენა მკლავი დაწიეთ ქვევით და წაიღეთ ზურგს უკან. ამავდროულად აწიეთ ფეხის წვერებზე. ამოისუნთქეთ და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, გაშლილი მკლავებით წინ.

გაიმეორეთ ვარჯიში, ამჯერად შეცვალეთ მარჯვენა და მარცხენა მკლავების პოზიციები.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ, სწორი სუნთქვის თანხლებით.

ვარჯიში 2.

დაიკავეთ საწყისი მდგომარე პოზიცია. მკლავები დაიკავეთ დაშვებულ და მოდუნებულ მდგომარეობაში. ჩაისუნთქეთ ცხვირით.

აწიეთ გაშლილი მკლავები სხეულის წინ, მხრების სიმაღლეზე, რა დროსაც გაშლილი ხელისგულები ზევით უნდა იყოს მიმართული. ამოისუნთქეთ და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ქვევით დაშვებული მკლავებით.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.



სურათი 1.



სურათი 2.



სურათი 3.



სურათი 4.

ვარჯიში 1. – სურათი 1./ სურათი 2. ვარჯიში 2. – სურათი 3. / სურათი 4.

ვარჯიშები ხელების წვრილი და ნატიფი მოტორული უნარებისთვის

ვარჯიში 1.

დაიკავეთ საწყისი მჯდომარე პოზიცია; ზურგი და წელი გეჭიროთ გამართულად; მხრებში გაიშალეთ, გულმკერდი წინ გამოწიეთ.

მკლავები დაიჭირეთ მკერდის წინ და მოხარეთ იდაყვებში, ისე რომ ხელის გაშლილი მტევნები თითებით ზევით იყოს მიმართული.

ღრმად ჩაისუნთქეთ ცხვირით და ორივე ხელით ნელა შეკარით მუშტი. ამოისუნთქეთ პირით და დაუბრუნდით საწყის პოზიციას.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.



სურათი 1.

ვარჯიში 2.

დაიკავეთ საწყისი მჯდომარე პოზიცია; ზურგი და წელი გეჭიროთ გამართულად; მხრებში გაიშალეთ.

მკლავები დაიჭირეთ მკერდის წინ და მოხარეთ იდაყვებში, ისე რომ ხელის გაშლილი მტევნები თითებით ზევით იყოს მიმართული.

ღრმად ჩაისუნთქეთ და ორივე ხელზე სინქრონულად, ცერთან სათითაოდ მიიტანეთ ყველა დანარჩენი თითი, ისე რომ თითების წვერები შეეხოს ცერებს, შეემდეგ ორივე ხელზე ფართოდ გაშალეთ თითები.

შეასრულეთ ვარჯიში 10- 20-ჯერ.



სურათი 2.



სურათი 3.



სურათი 4.

ვარჯიში 1. – სურათი 1. / სურათი 2.

ვარჯიში 2. – სურათი 3. / სურათი 4.

ვარჯიშები ხელების წვრილი და ნატიფი მოტორული უნარებისთვის

ვარჯიში 3.

დაიკავეთ საწყისი მჯდომარე პოზიცია; ზურგი და წელი გეჭიროთ გამართულად.

მხრებში გაიშალეთ, გულმკერდი წინ გამოწიეთ.

მკლავები დაიჭირეთ მკერდის წინ, ორივე ხელის თითის წვერები შეაჯგუფეთ და ერთმანეთს მიადეთ, მოხრილი იდაყვები ქვევით უნდა იყოს მიმართული. ღრმად ჩაისუნთქეთ ცხვირით და ამავე დროს იდაყვები ზემოთ აწიეთ და გააჩერეთ ჰორიზონტალურ პოზიციაში, ამასთან, ხელის თითები გაშალეთ ისე რომ გაშლილი ხელისგულები, მკერდის წინ, თითებით დარჩეს შეერთებული. დაყოვნდით ამ პოზიციაში 5 წამის განმავლობაში. ამოისუნთქეთ პირით და დაუბრუნდით საწყის პოზიციას.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.



სურათი 1.



სურათი 3.

ვარჯიში 3. – სურათი 1. / სურათი 2.

ვარჯიში 4.

დაიკავეთ საწყისი მჯდომარე პოზიცია; ზურგი და წელი გეჭიროთ გამართულად.

მხრებში გაიშალეთ, გულმკერდი წინ გამოწიეთ.

მკლავები დაიჭირეთ მკერდის წინ, ორივე ხელის თითის წვერები შეაჯგუფეთ და ერთმანეთს მიადეთ, მოხრილი იდაყვები ქვევით უნდა იყოს მიმართული. ღრმად ჩაისუნთქეთ ცხვირით და ამავე დროს, მკლავები აიტანეთ თავს ზემოთ; ამასთან, ხელის თითები გაშალეთ ისე, რომ გაშლილი ხელისგულები, თავს ზემოთ, თითებით დარჩეს შეერთებული. ამოისუნთქეთ პირით და დაუბრუნდით საწყის პოზიციას.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.



სურათი 2.



სურათი 4.

ვარჯიში 4. – სურათი 3. / სურათი 4.

კისრისა და ზურგის ვარჯიშები

მოცემული ვარჯიშების მიზანს წარმოადგენს კისრისა და ზურგის კუნთების გამაგრება. ამ მიზნით, ჩვენი ზედა კიდურები მზად უნდა იყოს წინააღმდეგობის გასაძლევად. ვარჯიშები სრულდება მჯდომარე პოზიციაში, რათა თავიდან იქნას არიდებული ძირს დაცემა, ვარჯიშის შესრულების დროს.

ვარჯიში 1.

დაიკავეთ საწყისი მჯდომარე პოზიცია.

თავი დაიჭირეთ ნეიტრალურ პოზიციაში, მზერა მიმართული უნდა იყოს წინ.

ხელების პოზიცია:

- მარჯვენა ხელის მტევანი, გაშლილი ხელის გულით, მიიღეთ მარჯვენა საფეთქელზე;
- მარცხენა ხელი მიიღეთ ზურგს უკან წელზე.

ეტაპი 1.

დაიწყეთ ვარჯიში მოცემული პოზიციიდან. ჩაისუნთქეთ ცხვირით. მარჯვენა ხელის გულით ზეწოლა მოახდინეთ თავზე, ამ დროს თავი წინააღმდეგობას უწევს ხელს; თავი არ უნდა გაინძრეს და ეს სტატიკური წინააღმდეგობა უნდა გაგრძელდეს 5 წამის განმავლობაში.

ეტაპი 2.

ამოისუნთქეთ პირით.

შენაცვლეთ ხელები - მარცხენა ხელის მტევანი, გაშლილი ხელის გულით, მიიღეთ მარცხენა საფეთქელზე, ხოლო მარჯვენა ხელი მიიღეთ ზურგს უკან წელზე და გაიმეორეთ იგივე პროცედურა.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.



სურათი 1.



სურათი 2.

ვარჯიში 1. - სურათი 1. / სურათი 2.

კისრისა და ზურგის ვარჯიშები

ვარჯიში 2.

დაიკავეთ საწყისი მჯდომარე პოზიცია.

თავი დაიჭირეთ ნეიტრალურ პოზიციაში, მზერა მიმართული უნდა იყოს წინ.

ხელების პოზიცია:

- მარჯვენა ხელის მტევანი, გაშლილი ხელის გულით, მიიღეთ მარჯვენა საფეთქლის ოდნავ უკან;
- მარცხენა ხელი მიიღეთ ზურგს უკან წელზე.

ეტაპი 1.

დაიწყეთ ვარჯიში მოცემული პოზიციიდან. ჩაისუნთქეთ ცხვირით. მარჯვენა ხელის გულით შეწოლა მოახდინეთ თავზე, ამ დროს თავი წინააღმდეგობას უწევს ხელს; თავი არ უნდა გაინძრეს და ეს სტატიკური წინააღმდეგობა უნდა გაგრძელდეს 5 წამის განმავლობაში.

ეტაპი 2.

ამოისუნთქეთ პირით.

შენაცვლეთ ხელები - მარცხენა ხელის მტევანი, გაშლილი ხელის გულით, მიიღეთ მარცხენა საფეთქლის ოდნავ უკან, ხოლო მარჯვენა ხელი მიიღეთ ზურგს უკან წელზე და გაიმეორეთ იგივე პროცედურა.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.



სურათი 1.



სურათი 2.

ვარჯიში 2 – სურათი 1. / სურათი 2.

კისრისა და ზურგის ვარჯიშები

ვარჯიში 3.

დაიკავეთ საწყისი მჯდომარე პოზიცია.

თავი დაიჭირეთ ნეიტრალურ პოზიციაში, მზერა მიმართული უნდა იყოს წინ.

ხელების პოზიცია:

- მარჯვენა ხელის მტევანი, გამლილი ხელის გულით, მიიღეთ შუბლზე;
- მარცხენა ხელი მიიღეთ ზურგს უკან წელზე.

ეტაპი 1.

დაიწყეთ ვარჯიში მოცემული პოზიციიდან. ჩაისუნთქეთ ცხვირით. მარჯვენა ხელის გულით ზეწოლა მოახდინეთ თავზე, ამ დროს თავი წინააღმდეგობას უწევს ხელს; თავი არ უნდა გაინძრეს და ეს სტატიკური წინააღმდეგობა უნდა გაგრძელდეს 5 წამის განმავლობაში.

ეტაპი 2.

ამოისუნთქეთ პირით.

შენაცვლეთ ხელები - მარცხენა ხელის მტევანი, გამლილი ხელის გულით, მიიღეთ შუბლზე, ხოლო მარჯვენა ხელი მიიღეთ ზურგს უკან წელზე და გაიმეორეთ იგივე პროცედურა.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.



სურათი 1.



სურათი 2

ვარჯიში 3. - სურათი 1. / სურათი 2.

კისრისა და ზურგის ვარჯიშები

ვარჯიში 4.

დაიკავეთ საწყისი მჯდომარე პოზიცია.

თავი დაიჭირეთ ნეიტრალურ პოზიციაში, მზერა მიმართული უნდა იყოს წინ.

ხელების პოზიცია:

- მარჯვენა ხელი გადაიტარეთ თავზე და მტევანი, გაშლილი ხელის გულით, მიიღეთ მარცხენა საფეთქელთან, ე.ი. მარჯვენა ხელით დაიჭირეთ თავი;
- მარცხენა ხელი მიიღეთ ზურგს უკან წელზე.

ეტაპი 1.

დაიწყეთ ვარჯიში მოცემული პოზიციიდან. ჩაისუნთქეთ ცხვირით. მარჯვენა ხელის დახმარებით გადაქაჩეთ თავი მარჯვნივ და გააჩერეთ ამ პოზიციაში 5 წამის განმავლობაში.

ეტაპი 2.

ამოისუნთქეთ პირით.

შენაცვლეთ ხელები - მარცხენა ხელი გადაიტარეთ თავზე და მტევანი, გაშლილი ხელის გულით, მიიღეთ მარჯვენა საფეთქელთან, ე.ი. მარცხენა ხელით დაიჭირეთ თავი, ხოლო მარჯვენა ხელი მიიღეთ ზურგს უკან წელზე და გაიმეორეთ იგივე პროცედურა, თავის მარცხნივ გადაქაჩით.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.



სურათი 1.



სურათი 2

ვარჯიში 4. - სურათი 1. / სურათი 2.

ვარჯიშები მხრის სარტყლის გასამაგრებლად

ვარჯიში 1.

დაიკავეთ საწყისი მჯდომარე პოზიცია, ზურგი და წელი გეჭიროთ გამართულად.

მხრებში გაიშალეთ, გულმკერდი წინ გამოწიეთ.

მკლავები გაშალეთ წინ და ხელები მოათავსეთ მუხლებზე.

ღრმად ჩაისუნთქეთ ცხვირით და აწიეთ მკლავები თავს ზემოთ. ამოსუნთქეთ პირით და დაუბრუნეთ მკლავები საწყის პოზიციას.

ვარჯიში 2.

დაიკავეთ საწყისი მჯდომარე პოზიცია, ზურგი და წელი გეჭიროთ გამართულად.

მხრებში გაიშალეთ, გულმკერდი წინ გამოწიეთ.

მკლავები გაშალეთ წინ და ხელები მოათავსეთ მუხლებზე.

ღრმად ჩაისუნთქეთ ცხვირით და აწიეთ მარჯვენა მკლავი თავს ზემოთ, ხოლო მარცხენა ხელი დაბლა დაწიეთ და წაიღეთ ზურგს უკან. ამოსუნთქეთ პირით და დაუბრუნეთ მკლავები საწყის პოზიციას. გაიმეორეთ ვარჯიში, ამჯერად შეანაცვლეთ ხელები.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.



სურათი 1.



სურათი 2.



სურათი 3.



სურათი 4.



სურათი 5

ვარჯიში 1. – სურათი 1. / სურათი 2.

ვარჯიში 2. – სურათი 3. / სურათი 4. / სურათი 5.

ვარჯიშები მუცლის კუნთებისათვის

ვარჯიში 1.

დაიკავეთ საწყისი მჯდომარე პოზიცია, ზურგი და წელი გეჭირთ გამართულად.

მხრებში გაიშალეთ, გულმკერდი წინ გამოწიეთ.

მკლავები გაშალეთ წინ და ხელები მოათავსეთ მუხლებზე. ღრმად ჩაისუნთქეთ ცხვირით და გაშალეთ ორივე მკლავი წინ, მხრების სიმაღლეზე; ამავდროულად, აწიეთ ფეხები და მუხლებში გამართულ პოზიციაში გააჩერეთ 5 წამის განმავლობაში.

ამოისუნთქეთ პირით და დაუბრუნდით საწყის პოზიციას.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.



სურათი 1.

ვარჯიში 2.

დაიკავეთ საწყისი მჯდომარე პოზიცია, ზურგი და წელი გეჭირთ გამართულად.

მხრებში გაიშალეთ, გულმკერდი წინ გამოწიეთ.

აწიეთ მკლავები თავს ზემოთ, ისე რომ ხელების თითები ერთმანეთში იყოს გადაჭდობილი და ხელის გულები ზევით იყოს მიმართული. ჩაისუნთქეთ ცხვირით და ნელა გადაიხარეთ მარჯვნივ.

ამოისუნთქეთ პირით და დაუბრუნდით საწყის პოზიციას.

შეასრულეთ იგივე ვარჯიში, ამაჯერად მარცხნივ გადახრით.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.



სურათი 2.



სურათი 3.



სურათი 4.



სურათი 5.

ვარჯიში 1. – სურათი 1. / სურათი 2.

ვარჯიში 2. – სურათი 3. / სურათი 4. / სურათი 5.

ვარჯიშები მუცლის კუნთებისათვის

ვარჯიში 3.

დაიკავეთ საწყისი მჯდომარე პოზიცია, ზურგი და წელი გეჭიროთ გამართულად.

მხრებში გაიშალეთ, გულმკერდი წინ გამოწიეთ.

ერთმანეთზე თითებით გადაჭდობილი ხელები შემოიწვეთ კეფაზე; იდაყვები გეჭიროთ განზე.

ღრმად ჩაისუნთქეთ ცხვირით და მაქსიმალურად გადაიხარეთ მარჯვენა და გაჩერდით ასეთ პოზიციაში 3-5 წამის განმავლობაში.

ამოსუნთქეთ პირით და დაუბრუნდით საწყის პოზიციას.

შეასრულეთ იგივე ვარჯიში, ამაჯერად მარცხნივ გადახრით.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.

ვარჯიში 4.

დაიკავეთ საწყისი მჯდომარე პოზიცია, ზურგი და წელი გეჭიროთ გამართულად.

მხრებში გაიშალეთ, გულმკერდი წინ გამოწიეთ.

ერთმანეთზე თითებით გადაჭდობილი ხელები შემოიწვეთ კეფაზე; იდაყვები გეჭიროთ განზე.

ღრმად ჩაისუნთქეთ ცხვირით და გულმკერდის წინ, მარცხენა მუხლი მიიტანეთ მარჯვენა ხელის იდაყვთან.

ამოსუნთქეთ პირით და დაუბრუნდით საწყის პოზიციას.

შეასრულეთ იგივე ვარჯიში, ამაჯერად მარჯვენა მუხლის მარცხენა ხელის იდაყვთან მიტანით.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.



სურათი 1.



სურათი 2.



სურათი 3.



სურათი 4.



სურათი 5.



სურათი 6.

ვარჯიში 3. – სურათი 1. / სურათი 2. / სურათი 3. ვარჯიში 4. – სურათი 4. / სურათი 5. / სურათი 6.

ვარჯიშები ჯოხით - მხრის სარტყლის გასამაგრებლად

ვარჯიში 1.

დაიკავეთ საწყისი მდგომარე პოზიცია (ზურგი და წელი გეჭირით გამართულად).

ჯოხი დაიკავეთ მარჯვენა ხელში. მარჯვენა მკლავი, გამართულ მდგომარეობაში აწიეთ და დაიჭირეთ გულ-მკერდის წინ, მხრების სიმაღლეზე. უყურეთ ჯოხს.

ჩაისუნთქეთ ცხვირით და მარჯვენა ხელის მოძრაობით ჯოხი გადაადგილეთ მარჯვნივ, სხეულის პოზიციის პარალელურად. გააყოლეთ თვალი ჯოხს გადაადგილების პროცესში.

ამოსუნთქეთ პირით და დაუბრუნდით საწყის პოზიციას.

შეასრულეთ იგივე ვარჯიში მარცხენა ხელით.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.



სურათი 1.



სურათი 2.



სურათი 3.



სურათი 4.

ვარჯიში 1. – სურათი 1. / სურათი 2. / სურათი 3. / სურათი 4.

ვარჯიში 2.

დაიკავეთ საწყისი მდგომარე პოზიცია (ზურგი და წელი გეჭირთ გამართულად).

დაუშვით მკლავები, ჯოხი გეჭირთ ორივე ხელით სხეულის წინ. ღრმად ჩაისუნთქეთ ცხვირით და წელი მოძრაობით აწიეთ ჯოხი თავს ზემოთ.

ამოისუნთქეთ და დაუბრუნდით საწყის პოზიციას.

ვარჯიში 3.

დაიკავეთ საწყისი მდგომარე პოზიცია (ზურგი და წელი გეჭირთ გამართულად).

ჯოხი, რომელიც ორივე ხელით გიჭირავთ, გადაიტანეთ თავს უკან და მიიზღინეთ კისერზე. ღრმად ჩაისუნთქეთ ცხვირით და აწიეთ ჯოხი თავს ზემოთ. ამავე დროს აიწიეთ ფეხის წვერებზე. ამოისუნთქეთ და დაუბრუნდით საწყის პოზიციას.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.



სურათი 1.



სურათი 2.



სურათი 3.



სურათი 4.

ვარჯიში 2. – სურათი 1. / სურათი 2. ვარჯიში 3. – სურათი 3. / სურათი 4.

ვარჯიში 4.

დაიკავეთ საწყისი მდგომარე პოზიცია (ზურგი და წელი გეჭიროთ გამართულად).

დაუშვით მკლავები, ჯოხი გეჭიროთ ორივე ხელით ზურგს უკან.

ღრმად ჩაისუნთქეთ ცხვირით და ჯოხი გაწიეთ მაქსიმალურად უკან და მაღლა. ამავე დროს აიწიეთ ფეხის წვერებზე. ამოისუნთქეთ და დაუბრუნდით საწყის პოზიციას.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.



სურათი 1.



სურათი 2.

ვარჯიში 4. – სურათი 1. / სურათი 2.

ვარჯიშები ქვედა კიდურებისათვის

ვარჯიში 1.

დაიკავეთ საწყისი მდგომარე პოზიცია.

მკლავები ჩამოშვით სხეულის გასწვრივ, ჩაისუნთქეთ ნელა ცხვირით.

გაჭიმული მარჯვენა ფეხი აწიეთ ზევით და მარჯვნივ. შეაყოვნეთ ფეხი აწეულ მდგომარეობაში. ამოისუნთქეთ პირით და დაუბრუნდით საწყის პოზიციას. შეასრულეთ იგივე ვარჯიში მარცხენა ფეხით.

ვარჯიში შესაძლებელია შესრულდეს სრულად ჯერ მარჯვენა ფეხზე და მერე მარცხენა ფეხზე, ან მარჯვენა და მარცხენა ფეხის მონაცვლეობით.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.

ვარჯიში 2.

დაიკავეთ საწყისი მდგომარე პოზიცია.

მკლავები ჩამოშვით სხეულის გასწვრივ, ისუნთქეთ ნელა ცხვირით.

აწიეთ მარჯვენა ფეხი წინ და ეცადეთ შეინარჩუნოთ წონასწორობა. ამოისუნთქეთ პირით და დაუბრუნდით საწყის პოზიციას.

ვარჯიში შესაძლებელია შესრულდეს სრულად ჯერ მარჯვენა ფეხზე და მერე მარცხენა ფეხზე, ან მარჯვენა და მარცხენა ფეხის მონაცვლეობით.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.

ვარჯიში 3.

დაიკავეთ საწყისი მდგომარე პოზიცია.

მკლავები ჩამოშვით სხეულის გასწვრივ, ისუნთქეთ ნელა ცხვირით..

მოხარეთ მარჯვენა ფეხი მუხლში და ეცადეთ შეინარჩუნოთ წონასწორობა. გაჩერდით ამ მდგომარეობაში 5 წამის განმავლობაში. ამოისუნთქეთ პირით და დაუბრუნდით საწყის პოზიციას.

ვარჯიში შესაძლებელია შესრულდეს სრულად ჯერ მარჯვენა ფეხზე და მერე მარცხენა ფეხზე, ან მარჯვენა და მარცხენა ფეხის მონაცვლეობით.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.

ვარჯიში 4.

დაიკავეთ საწყისი მდგომარე პოზიცია.

მკლავები ჩამოშვით სხეულის გასწვრივ, ისუნთქეთ ნელა ცხვირით.

მარჯვენა ფეხის წვერით შემოხაზეთ ჰაერში წრეები (დაიწყეთ მცირე ზომის წრეებით და ნელ-ნელა გაზარდეთ წრეების მოცულობა), ამავდროულად ისუნთქეთ ნელა – ჩაისუნთქეთ ცხვირით ამოისუნთქეთ პირით.

ვარჯიში შეასრულეთ მარჯვენა და მარცხენა ფეხის მონაცვლეობით.

შეასრულეთ ვარჯიში 10-ჯერ.

შენიშვნა:

ქვედა კიდურებისათვის განკუთვნილი ვარჯიშები რეკომენდებულია შესრულდეს სპეციალისტის დაკვირვების ქვეშ. ქვედა კიდურების სისუსტე შესაძლებელია გახდეს დაცემისა და სხეულის დაზიანების მიზეზი.



გამოყენებული ლიტერატურა

1. AVDIĆ, Dijana. Pad u trećoj životnoj dobi. Sarajevo: OKO; 2004. 156 str.: ilustr.
2. KAPETANOVIĆ, N. Hasan i PECAR, Džemal. Vodič u rehabilitaciju. Sarajevo: Svjetlost, 2005.
3. JAJIĆ, Ivo. Fizikalna medicina i opća rehailitacija. Zagreb: Medicinska naklada; 2000.
4. GAVRANOVIĆ Muhamed, Klinička gerijatrija, starost i bolest. Univerzitetska knjiga, Sarajevo 2007.
5. FRANKLIN, B., WHALEY, and E. HOWLEY. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.
6. AMERICAN GERIATRICS SOCIETY, AND AMERICAN ACADEMY OF ORTHOPAEDIC SURGEONS PANEL ON FALLS PREVENTION. Guideline for the prevention of falls in older persons. J. Am. Geriatr. Soc. 2001.



მიეცით ჯანსაღი ცხოვრების წესს შანსი,
მოდით, ვივარჯიშოთ სრული
დატვირთვით!

მადლობას ვუხდით 60+ ცენტრის წევრებს, რომლებმაც მონაწილეობა მიიღეს წინამდებარე სახელმძღვანელოს მომზადებაში, და განსაკუთრებულ მადლობას ვუხდით მათ, ვინც საკუთარი ძალისხმევა ჩადო ამ საქმეში:

სლავიკა ვიდოვიჩი, რაჟიჯა სკოპო, სულეიმან ჩავიკიჩი, ზრინკა კალაბა, ვლადიმირ ზელენოვიჩი, აზემინა ჰაჯრო, ემინა ბავჩიკი, ვილდანა ლატიჩი

გამომცემელი:



ფოტომასალა: ამერ კაპეტანოვიჩი



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra





კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის

ბრენდირების სახელმძღვანელო



კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის

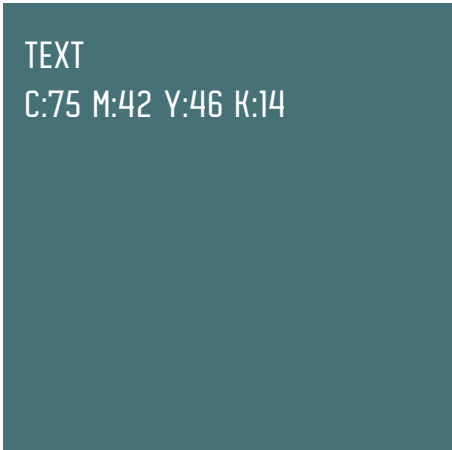
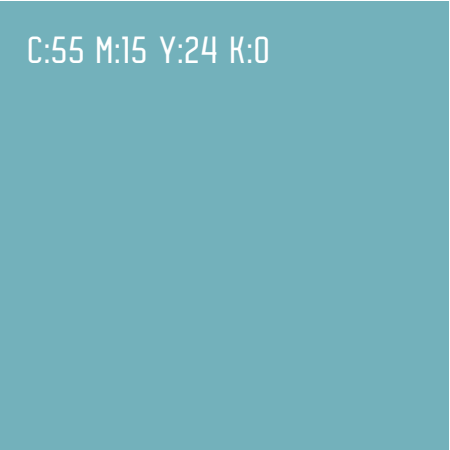
BY COPESHIA
2019



კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის



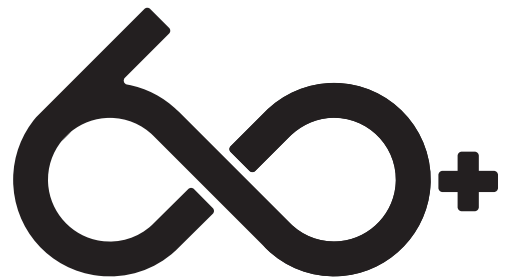
COLORS



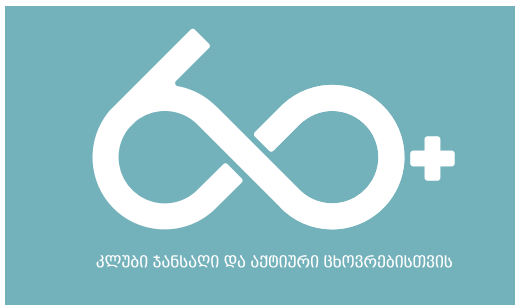
ALLOWED LOGO USAGE



კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის



კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის



კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის

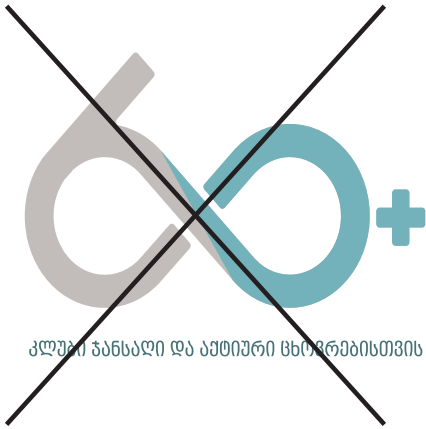


კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის

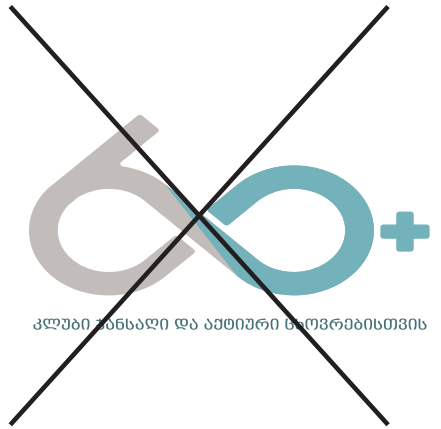


კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის

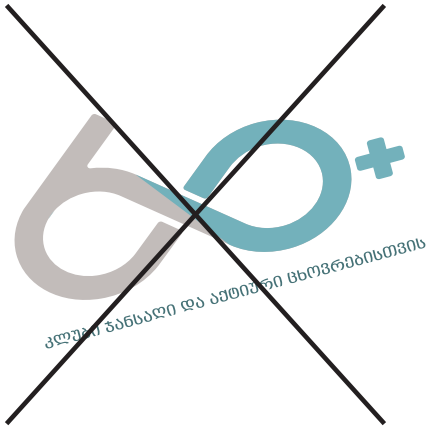
NOT ALLOWED



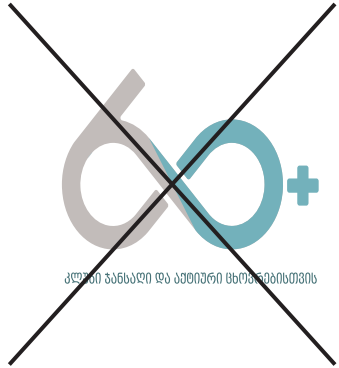
კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის



კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის

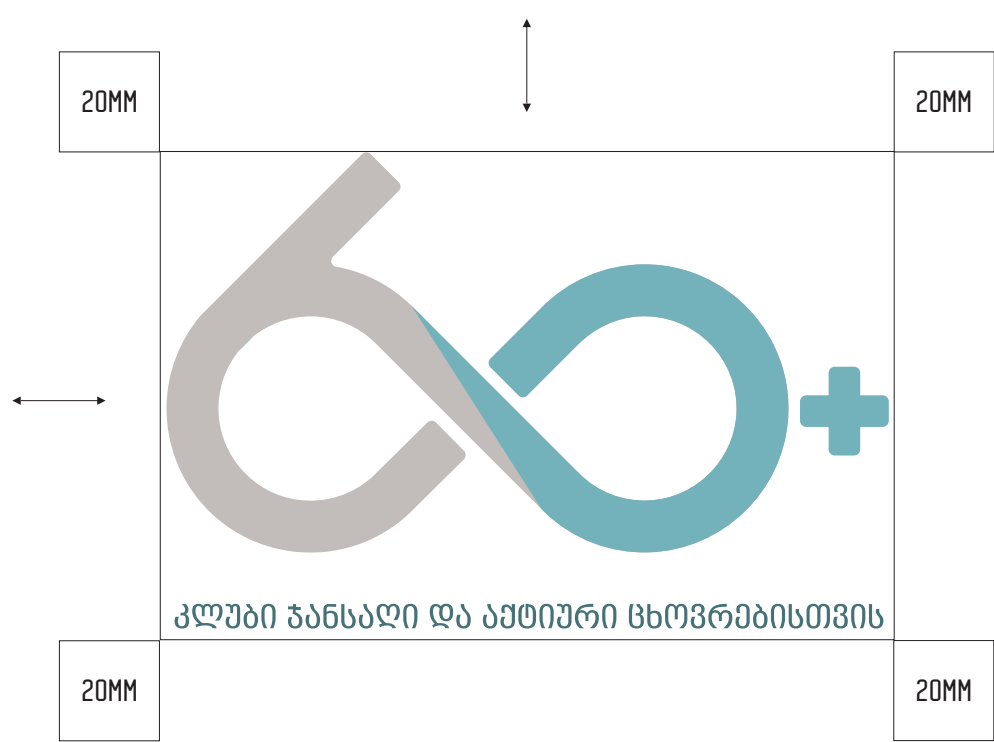


კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის



კლუბი ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრებისთვის

SIZE AND SPACING



Ů ů - BPG 2017 DejaVu Sans Regular

A b - BPG 2017 DejaVu Sans Regular

PRINT



PRINT



© COPESHIA
2019

