

**Программа реабилитации граждан
после перенесенной коронавирусной инфекции
в отделении социальной реабилитации
ГБУСО МО «КЦСОР «Талдомский»**

Цель: предотвращение развития дыхательной недостаточности, стабилизация работы вегетативной нервной системы, психоэмоционального состояния, восстановление мышечной ткани, скорейшее восстановление сил и работоспособности.

Задачи:

* восстановление психоэмоционального состояния граждан;

* проведение оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление функций дыхания, укрепления мышечных тканей и суставов, восстановление работы вестибулярного аппарата.

Направления реабилитационных мероприятий:

* Социально-психологические

Работа с психологом включает в себя психологическую коррекцию и психологические тренинги. План работы с гражданами с постковидным синдромом составляется индивидуально при первичной диагностике психологического состояния ПСУ. Также предусматриваются индивидуальные и групповые консультации.

* Оздоровительные

- Проведение занятий по оздоровительной гимнастике с использованием авторской методики «Потянушки». Данная методика направлена на восстановление мышечной ткани, работу сердечно-сосудистой системы, укрепление суставов.

- Занятия дыхательной гимнастикой по методикам «Стрельниковой» и «Цигун». Данные занятия направлены на восстановление функций дыхания, улучшение насыщения органов и тканей кислородом.

- Занятия скандинавской ходьбой предусматривают тренировки с низкоинтенсивной продолжительной нагрузкой, благодаря чему:

- увеличивается минеральная плотность костной ткани, укрепляются суставы;

- улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижается уровень глюкозы в крови, что особенно полезно при сахарном диабете II типа и для его профилактики;
- укрепляются мышцы, отвечающие за поддержку позвоночника;
- нормализуется обмен веществ и снижается уровень «плохого» холестерина в крови;
- снижаются риски развития старческой деменции и инсультов;
- кровь лучше насыщается кислородом, а центральная нервная система меньше возбуждается.

Программа разработана:

Заведующий ОСР Дюкова И.Ю., специалист по реабилитационной работе в социальной сфере Слесарева Н.Д.