



Спорт – это движение, здоровье, жизнь!

В этом убеждены пациенты гериатрического отделения Арамилской больницы

В нем проходят лечение арамилцы в возрасте от 65 лет. Для большинства его пациентов ЛФК – это профилактика заболеваний. А для некоторых – например, больных после инсульта – лечение и восстановление функции движения. Поэтому три дня в неделю после завтрака они отправляются в кабинет лечебной физкультуры заниматься спортивными упражнениями.

– Нет, это не бабушки и дедушки, – говорит инструктор-методист ЛФК Алия Айдарбаева, – я их называю «девушки» и «парни». Некоторые со спортом дружат давно, они молодым не уступят. Такие спортивные упражнения выполняют, которые я сделать не могу. Например, садятся на шпагат.

Алия уже два года занимается лечебной физкультурой с пациентами отделения. Она окончила медицинский колледж, а

затем институт физической культуры. Работает медсестрой в приемном покое Арамилской больницы, совмещает две должности – медсестры и инструктора-методиста лечебной физкультуры.

Алия отмечает растущий интерес у возрастных пациентов к спорту, физическим нагрузкам. Если раньше ЛФК было обязательным приложением к лечению медикаментами, уколами, процедурами, то сейчас больные понимают, что физкультура – лучший способ предотвратить болезни, средство отодвинуть старость, долго оставаться деятельным, здоровым, активным, вести полноценную жизнь.

На сегодняшний день в зале имеется велотренажер, массажеры, шведская стенка. Должны добавить еще тренажеры. Не ожидали, что будет такой интерес к спортивным занятиям. Пациенты хотят заниматься, им это нравится. Они благодарны за такую возможность. Среди них больше активных, деятельных людей, чем равнодушных, апатичных.

– Я дома занимаюсь зарядкой каждое утро по 30 минут уже 10 лет, – рассказывает Зоя Николаевна, которой в феврале исполнилось 95 лет. – Люблю спорт: хорошо себя чувствую после занятий, бодро. Здесь на тренажерах занимаюсь, интересно, здорово.

«Девушки» ходят в маленький спортивный зал, чтобы позаниматься на тренажерах. Подтягиваются на шведской стенке.

– А я бывший медицинский работник, – рассказывает Надежда Федоровна, – второй раз лечусь в этом отделении. Я еще в старой больнице работала. Помните ее? А сейчас такая хорошая, новая больница. Так красиво, удобно все. Дома не всегда занимаюсь физкультурой. А здесь прямо желание появляется, энергия. Инструктор Алия любого уговорит заниматься, внимательная, отзывчивая. Гериатрическое отделение – для нас, пожилых жителей, просто спасение. И отдохнуть можно, и полечиться, и



спортом заниматься. Очень хорошо себя чувствую после пребывания здесь.

Сергей Васильевич только поступил в отделение. У него серьезное заболевание, и ему рекомендовано два раза в год проходить лечение. Раньше он увлекался спортом, играл в хоккей, футбол. Сейчас летом работает в саду, зимой самостоятельно убирает снег. Вот и весь спорт. Увидел в спортзале тренажеры, сразу загорелся: буду заниматься.

Алия проводит осмотр поступившего пациента. Измеряет рост и вес. Сан-

тиметром меряет окружность талии, мышц рук, ног. Считает индекс массы тела, проводит тесты на скорость ходьбы, измеряет силу рук.

– К каждому пациенту необходим индивидуальный подход, – рассказывает Алия. – Кому-то нужны занятия для рук, кому-то для ног, некоторым необходимы общие нагрузки. Рекомендуем каждый день заниматься по 30 минут. Люди привыкают, от упражнений самочувствие, они потом и дома продолжают заниматься

спортом. Мы выдаем памятки, рекомендации по ЛФК, по питанию. Пациенты, которые ежегодно лежат в отделении, потом рассказывают мне, что покупают домой тренажеры, спортивный инвентарь. Люди действительно поняли, что регулярные занятия спортом улучшают здоровье, настроение, качество жизни. Я считаю, что у лечебной физкультуры большое будущее.

Текст и фото: Арамилская городская больница



РЕМОНТ
холодильников
и стиральных
машин
без выходных на дому
СКИДКА 20%
8-922-211-40-98

ЗЕРНО / КРУПЫ
КОМБИКОРМ
по оптовым ценам
8-922-039-86-45
п. Бобровский, ул. Калинина 96
г. Арамил, пер. Речной 15-б

СВЕРДЛОВСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ № 1
ПРИГЛАШАЕТ НА БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВОПРОСАМ НЕДВИЖИМОСТИ!

- КУПЛЯ-ПРОДАЖА ЖИЛЫХ, КОММЕРЧЕСКИХ ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ;
- АРЕНДА ЖИЛЫХ И КОММЕРЧЕСКИХ ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ;
- КУПЛЯ-ПРОДАЖА ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ;
- ОФОРМЛЕНИЕ ПРАВА СОБСТВЕННОСТИ НА НЕДВИЖИМОСТЬ И Т.Д. И ПРОЧИЕ ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ.

г. АРАМИЛЬ, ул. 1 МАЯ, 57к2, (2 ЭТАЖ), пгт. БЕЛОЯРСКИЙ, ул. ЛЕНИНА, 262,
с. КОСУЛИНО, ул. ЛЕНИНА, 64 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ. 8-963-271-68-13

Баннй комплекс «Парилочка»
АКЦИЯ: 3 часа = 4-й в подарок

г. Арамил, ул. Пролетарская, 95
7 932 619-78-18

БАНЯ на гровах

Sheben-aramil.ru
8-922-026-67-69
8-932-1111-096

Замки есть на любые двери
Установка Ремонт Недорого
8-908-925-70-34

В клинику **ФАМИЛИЯ** требуется
МЕДСЕСТРА
График работы 2/2
Опыт работы обязателен
г. Арамил
8-922-122-88-08

ХИМЧИСТКА
курток и пуховиков
от 1000р
Готовность 3-7 дней
ПРИЕМ И ДОСТАВКА - 200р
8-922-206-25-25

РЕМОНТ
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
СТИРАЛЬНЫХ
МАШИН
выезд по Арамилу бесплатно
8-909-011-83-36
8-922-108-35-38