

СПОРТ ДЛЯ ЖИЗНИ

Ирина Вдовина

Инструктор по скандинавской ходьбе благотворительной организации помощи онкопациентам «Вместе ради жизни»



Работаем на территории
Свердловской области с 2011 года.



**ВМЕСТЕ РАДИ ЖИЗНИ
СВЕРДЛОВСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПОМОЩИ ОНКОПАЦИЕНТАМ**

г. Екатеринбург,
ул. Карла Либкнехта, д.2



ЦЕЛЬ

Целью наших проектов является улучшение качества жизни и социальная адаптация онкопациентов, а также помощь в восстановлении после пройденного лечения.



ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

Мы работаем с взрослыми пациентами, прошедшими лечение по поводу онкологических заболеваний, и их родственниками.

Проекты подобного типа могут быть реализованы и в сообществах людей с ограниченными возможностями здоровья, объединенных общими проблемами и стремлением к улучшению качества жизни и своей физической подготовки.

Например, в сообществах пациентов, проходящих лечение по поводу сахарного диабета, рассеянного склероза, болезни Паркинсона и т.п., а также людей старшего возраста.



МАРШРУТИЗАЦИЯ

- Первоначально участник программы заполняет специально разработанную анкету (наличие справки от врача обязательно).
- Затем, в зависимости от состояния здоровья и наличия осложнений после лечения, он попадает на индивидуальное или групповое занятие по лечебной физкультуре, которые у нас ведет инструктор с медицинским образованием.
- После этого, с учетом особенностей здоровья, его направляют на занятия ЛФК, йогой, аквааэробикой и северной (скандинавской) ходьбой.



ТЕХНОЛОГИЯ

В процессе реализации спортивных проектов используются не только индивидуальные или групповые занятия, но и выездные тренировки на пригородных турбазах, и фестивали, на которых проводятся теоретические занятия и практические мастер-классы.

Тренировки проводятся как на открытом воздухе (северная ходьба), так и в помещении (ЛФК, йога, аквааэробика).

Программы занятий адаптированы под потребности занимающихся.



ТЕХНОЛОГИЯ

Методические рекомендации специально разработаны нашими специалистами при участии врачей онкологов, лимфологов, химиотерапевтов и хирургов, т.к. как до недавнего времени онкологические заболевания в анамнезе считались абсолютным противопоказанием для занятий физкультурой и спортом.



РЕЗУЛЬТАТЫ

После четырех с половиной лет проведения регулярных занятий на базе Свердловской Региональной Благотворительной Общественной Организации “Вместе ради жизни” с женщинами, прошедшими комплексное лечение по поводу онкозаболеваний, можно сделать вывод, что грамотно организованная физическая активность хорошо сказывается на их общем состоянии: как физическом, так и психологическом.



СЛОЖНОСТИ

- Гендерные особенности
- Ротация затруднена
- Невозможна соревновательная деятельность

