

Утверждаю:

Директор КГБУ СО «КЦСОН
«Партизанский»

 И.А. Потылицина
«30» декабря 2022 г.



ПРОГРАММА

**«Подразделение дневной занятости для граждан пожилого возраста,
инвалидов с когнитивными нарушениями»**

Пояснительная записка

Пожилой возраст является самым сильным и независимым фактором риска развития нарушений функций головного мозга. Число людей с когнитивными нарушениями увеличивается с общим увеличением числа пожилых людей. Поэтому своевременная диагностика и как можно более раннее начало профилактики когнитивных нарушений у пожилых людей чрезвычайно важны, так как эти нарушения часто достигают степени слабоумия при их поздней диагностике. Снижение когнитивных способностей ухудшает качество жизни человека, что является очень значимой и актуальной медико-социальной проблемой, решить которую довольно сложно. Если человек теряет ясную память, он не может нормально работать, не может выполнять бытовые задачи, не может общаться с людьми на том уровне, как раньше.

Причины возникновения когнитивных нарушений разнообразны. Это и физиологические возрастные изменения головного мозга, описанные выше, но наиболее важная роль принадлежит возникновению сосудистых и дегенеративных заболеваний, характерных в пожилом и старческом возрасте с клиникой когнитивных нарушений. Когнитивный резерв не является статистической величиной, он может меняться под влиянием когнитивной тренировки. Как здоровым пожилым, так и лицам с негрубыми нарушениями когнитивных функций показаны систематические упражнения по тренировке памяти и внимания. Целесообразность таких упражнений базируется на представлении о когнитивных функциях как о запасе знаний и навыков, которые формируются прижизненно. Другими словами, человек в процессе жизнедеятельности обучается стратегиям и навыкам восприятия, обработки, запоминания и воспроизведения информации. Программы тренировки памяти включают повышение мотивации пожилого человека к запоминанию и воспроизведению, обучение эффективным стратегиям запоминания, развитие способности длительно поддерживать надлежащий уровень внимания, активное включение эмоциональной поддержки и воображения. Регулярная физическая активность также способствует уменьшению заболеваемости деменцией.

Пожилые граждане, регулярно выполняющие физические упражнения, имеют меньший риск развития деменции в пожилом возрасте. Уход за людьми с выраженными нарушениями когнитивных функций - тяжелое бремя. Большинство родственников оказываются привязанными к своим близким с когнитивными нарушениями, вынуждены остановить работу и привычный образ жизни. Для оказания помощи родственникам в социально-реабилитационном отделении для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями была создана группа дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов с когнитивными расстройствами и разработана программа.

Цель программы: Реализация комплекса мероприятий, направленных на обеспечение социальной адаптации и психологического сопровождения граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства.

Задачи программы:

1. Улучшение качества жизни, создание условий для проведения комплексных мероприятий по уходу за гражданами пожилого возраста и инвалидами и замедлению процесса развития у них когнитивных расстройств;
2. профилактика одиночества, установление новых социальных контактов у граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства;
3. улучшение эмоционального настроения, общего самочувствия и снижение тревожности у граждан пожилого возраста, и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства;
4. организация консультативно-просветительской работы по вопросам профилактики раннего выявления деменции, когнитивных расстройств и адаптации жизненного

пространства больных; снятие социальной напряженности в семье, в которой проживают граждане пожилого возраста и инвалиды, имеющие когнитивные расстройства.

Целевая группа программы:

Граждане пожилого возраста и инвалиды с когнитивными нарушениями.

Программа реализуется по направлениям:

социально-психологическое, социально-педагогическое, социально-медицинское, социально-трудовое, социально - бытовое обслуживание.

Социально-психологическое направление

1. Социально-психологическое консультирование, в том числе по вопросам внутрисемейных и межличностных отношений.
2. Психодиагностика и обследование граждан пожилого возраста и инвалидов с когнитивными расстройствами.
3. Занятия с элементами психологических тренингов (когнитивные, коммуникативные, релаксационные, музыкотерапия, арт-терапия, терапия воспоминаниями).

Социально-медицинское направление

1. Проведение занятий по адаптивной физической культуре;
2. Проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, проведение санитарно-просветительской работы.

Социально-педагогическое направление

1. Формирование позитивных интересов, в том числе в сфере досуга, спорта, здорового образа жизни (виртуальные экскурсии, настольные игры, тематические беседы, кинотерапия, вокалотерапия, посиделки за самоваром с использованием старинных предметов быта);
2. Организация досуга (праздники, и другие культурные мероприятия).

Социально-трудовое направление

1. Перед началом занятий проводится пальчиковая гимнастика, для улучшения мелкой моторики рук.
2. Организация видов деятельности, связанных с занятиями творческим трудом (вышивка лентами, оригами, пошив мягкой игрушки, аппликации и т.д.).

Организация социально-бытового обслуживания

Для комфортного пребывания пожилых граждан и инвалидов в отделении создаются соответствующие условия:

- подвоз получателей социальных услуг в отделение транспортом Центра, в сопровождении специалиста по социальной работе,
- организация тайного стола.

Условия реализации программы

Для реализации направлений в программе выделены основные блоки, которые реализуются специалистами учреждения.

Блоки: диагностическая работа, изотерапия, декоративно-прикладное творчество, музыкотерапия, игротерапия, компьютерная грамотность, кинотерапия. (Приложении 1).

Программа рассчитана на пожилых людей и инвалидов, которые вошли в системы долговременного ухода

- первого уровня нуждаемости в постороннем уходе с умеренным ограничением мобильности и умеренным снижением способности к самообслуживанию (психические функции у лиц из этого уровня чаще всего не нарушены, либо изменение психических функций проявляется в легкой или умеренной степени, есть потребность в постороннем уходе);

- второго уровня нуждаемости в постороннем уходе со значительным ограничением мобильности (может быть нарушена способность к ориентации во времени и в пространстве, могут использовать реабилитационное оборудование: трости, ходунки, кресло-коляску, могут нуждаться в подаче пищи и помощи при приеме пищи, чаще всего принимают медикаменты с посторонней помощью, нуждаются в помощи при использовании абсорбирующего белья, нужна помощь для поддержания после отправления естественных потребностей, требуется посторонняя помощь при снятии и надевании одежды и обуви).

Мероприятия будут проходить в рамках определенного режима. Режим работы подразделения дневного пребывания для получателей социальных услуг до 5 дней в неделю, не более 4 часов в день (Приложение 2.).

Ожидаемые результаты

Реализация программы позволит:

- улучшить психологическое состояние граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства;
- повысить их интеллектуальный уровень;
- создать условия для повышения собственной значимости и востребованности;
- развить у пожилых людей и инвалидов стремление к активному участию в культурно-массовых и общественных мероприятиях;
- расширить круг общения, избавиться от одиночества;
- развить творческую активность, приобрести коммуникативный опыт;
- активизировать жизненную позицию граждан пожилого возраста и инвалидов, привлечь их в общественную жизнь.

Блок диагностической работы

Цель: анализ психологических потребностей, формирование методов коррекции, планирование работы, анализ результатов работы.

Задачи:

- определение уровня когнитивных возможностей;
- диагностика психоэмоционального состояния;
- исследование особенностей социально - психологической адаптации

Мероприятия блока диагностической работы

Диагностика познавательных процессов:

1. Краткая шкала оценки психического статуса (MMSE);
2. «10 слов» А. Лурия (Оценка состояния памяти, утомляемости, активности внимания);
3. Таблицы Шульте (Оценка устойчивости внимания, эффективности работы психической устойчивости);
4. Методика «Исключение лишнего»;
5. «Простые аналогии»;
6. «Классификации предметов»;
7. «Толкование пословиц, поговорок, метафор»;

Исследование эмоционально - волевой сферы:

1. Гериатрическая шкала депрессии;
2. Шкала депрессии Т.И. Балашовой;
3. Шкала самооценки и оценки тревожности (Лихи, Шкала тревоги Бека);
4. Проективные методики «Рисунок человека» (К.Махвер, Ф.Гудинаф), «Дом - дерево - человек (оценка проекции Я - концепции и внутренних эмоциональных состояний);
5. Исследование особенностей социально - психологической адаптации;
6. Тест смысловых ориентаций личности, СЖО/PII Д. А. Леонтьева.

Блок «Декоративно-прикладное творчество»

Цель: организация творческого пространства для занятий пожилых людей и инвалидов декоративно-прикладным творчеством.

Задачи:

- Создание условий для реализации творческого потенциала людей пожилого возраста и инвалидов средствами декоративно-прикладного творчества.;
- Организация содержательного досуга пожилых людей и инвалидов средствами художественного творчества.;

- Формирование активной жизненной позиции людей пожилого возраста и инвалидов;

Мероприятия блока

1. Поделка из крепированной бумаги;
2. Поделка из природного материала;
3. Поделка из соленого теста;
4. Рисуем розу гуашью;
5. Плетение коврика;
6. Джутовое панно;
7. Рисунок акварелью;
8. Поделка из ватных дисков;
9. Поделка из пластиковой бутылки;
10. Цветок из гофрокартона и бумаги;
11. Стиль стимпанк;
12. Гарденотерапия;
13. Подставка под горячее;
14. Декор бумажных трубочек;
15. Поделка из фетра.

Блок «Изотерапия»

Цель: улучшение психоэмоционального состояния через погружение в творческий процесс.

Задачи:

- снижение внутреннего напряжения и тревожности;
- улучшение настроения;
- повышение самооценки, чувства уверенности в себе;
- формирование позитивных установок;
- раскрытие творческого потенциала;
- активизация внимания, памяти, мышления, воображения, восприятия, речи;
- развитие мелкой моторики;
- развитие коммуникативных навыков.

Мероприятия блока

1. История возникновения изотерапии и ее влияние на человека. «Сам о себе» свободный рисунок, отражающий интересы, увлечения;
2. «Раскрась свое физическое состояние»;
3. «Рисуем свое настроение»;
4. Искусство своими отпечатками пальцев «Я чувствую» (работа с эмоциями);
5. Раскрашивание по шаблонам релаксационных картинок;
6. «Волшебные линии» (анти-стресс);
7. Рисование и музыка (рисование с закрытыми глазами – раскрытие интуиции и чувствительности);

8. Рисование ватными палочками «Дорисуй»;
9. Эфемерное искусство (работа с травмой и потерей);
10. Рисование пальцами «Летняя прогулка»;
11. Самовыражение (рисуем себя в виде животного);
12. Коллективная работа (аппликация) «Пусть всегда светит солнце»;
13. Рисование историй. «Чернильные пятна и бабочки» (кляксография);
14. Любимый пейзаж природы, «Разноцветные фантазии»;
15. Синхронные рисунки (рисование двумя руками одновременно).

Блок «Музыкотерапия»

Цель: улучшение физического и психологического состояния, оптимизация личностного развития в условиях современной жизни.

Задачи:

- эмоциональная разрядка;
- повышение уровня социальной адаптации; О релаксация;
- снятие негативного эмоционального состояния, последствия стрессов;
- укрепление психического и физического здоровья;
- улучшение настроения.

Мероприятия блока

1. Беседа «В мире музыки». Роль музыки в жизни человека;
2. «В ритме вальса»
Знакомство с творчеством И. Штрауса (прослушивание вальсов Штрауса);
3. «По страницам мировой классики»
Знакомство с творчеством Ф. А. Моцарта (прослушивание музыкальных фрагментов Моцарта);
4. «Музыка и жизнь» беседа о творчестве Л. Бетховена (прослушивание произведения «Лунная соната»;
4. «Окно в музыкальный мир П. И. Чайковского». Прослушивание произведения «Времена года»;
5. «Первые шаги в музыке» (игра на музыкальных инструментах: погремушки, бубен, кастаньеты, деревянные ложки);
6. «Музыкальная гармония народных мелодий» (игра на металлофоне, и ударных инструментах);
7. «Музыкальное настроение». Веселый оркестр - по знакомым мелодиям детства;
8. «Поем и играем» Любимые мелодии (музыкальный оркестр);
9. Беседы о творчестве любимых исполнителей;
10. Музыкальная гостиная «Песни нашего двора» (исполнение песен нашей молодости);
11. «Вечер романсов». Концерт;
12. «Мелодия нашего сердца»;
13. «Музыка в наши дни» знакомство с современными исполнителями;
14. Игра «Угадай мелодию»;
15. Выступление народного хора ветеранов «Россиянка».

Блок «Игротерапия»

Цель: улучшение психоэмоционального состояния.

Задачи:

- улучшение настроения;
- развитие инициативы, самостоятельности;
- активизация познавательных процессов;
- повышение уверенности в себе, самооценки;
- развитие мелкой и общей моторики.

Мероприятия блока

1. Настольные игры. Шашки, лото, домино, мозаика, пазлы;
2. Интеллектуальные игры. Разгадывание кроссвордов;
3. Конкурс веселых и находчивых;
4. Викторина для любознательных;
5. Турнир эрудитов;
6. «Веселые игры»;
7. Подвижная игра «Спортивные увлечения поднимают настроение»;
8. Соревнование «Мы молоды, удачливы, активны»;
9. Игры на свежем воздухе;
10. Игра «Поле чудес»;
11. Игра «Чудесный мешочек»;
12. Игра-путешествие.

Блок «Компьютерная грамотность»

Цель: поддержка социальной активности и адаптация к реалиям современной жизни граждан пожилого возраста и инвалидов.

Задачи:

- обучить первичным навыкам работы с планшетом и смартфоном;
- обеспечить необходимый уровень практических умений работы на смартфоне и планшете, с целью дальнейшего использования полученных знаний в практике повседневной жизни;
- научить эффективной и безопасной работе в глобальной сети Интернет;
- изучить процесс получения электронных услуг через Интернет;
- расширить возможности общения посредством Интернета;
- преодоление барьеров в общении.

Мероприятия блока:

1. Знакомство с компонентами устройства. Запуск и отключение.
2. Основные элементы главного экрана и кнопки навигации. Основные жесты сенсорного экрана. Избранные приложения.
3. Совершение звонков, работа с журналом вызовов, сохранение номеров.
4. Создание и редактирование списка контактов.
5. Отправка и удаление СМС-сообщений. Изучение клавиатуры Android.

6. Создание фото и видео. Работа с галереей.
7. Настройка будильника. Секундомер и таймер.
8. Память. Виды памяти, единицы измерения. Способы очистки.
9. Подключение и отключение интернета. Знакомство с интернетом.
10. Работа с поисковыми системами и браузером.
11. Установка, обновление и удаление приложений.
12. Обучение работе с whatsapp и viber.
13. Создание страницы в Одноклассниках. Поиск друзей и отправка сообщений.
14. Работа с лентой и вступление в группы в Одноклассниках. Регистрация на сайте Госуслуги.
15. Получение услуг на портале Госуслуги. Работа с сайтами государственных органов.

Режим работы подразделения дневной занятости

№	Время	Мероприятия	Ответственные
1.	9-00 до 9-20	Подвоз и сопровождение (помощь в передвижении от дома до машины и от машины до учреждения)	Специалист по социальной работе
2.	9-20 до 9-40	Отдых и контроль жизненных показателей для определения возможности физической нагрузки (замеры давления и температуры тела)	Специалист по социальной работе
3.	9-40 до 10-00	Разминка (посильные упражнения с учетом физических способностей)	Специалист по социальной работе
4.	10-00 до 10-40	Занятие со специалистом	Руководитель кружка/специалист по социальной реабилитации/психолог
5.	10-40-11-00	Музыкотерапия	Специалист по социальной реабилитации
6.	11-00 до 11-20	Санитарно-гигиеническая пауза	Специалист по социальной работе
7.	11-20 до 12-00	Занятие со специалистом	Руководитель кружка/специалист по социальной реабилитации/психолог
8.	12-00 до 12-40	Отдых и релаксация (подведение итогов дня, обсуждение)	Психолог
9	12-40 до 13-00	Подвоз и сопровождение (помощь в передвижении от учреждения до машины и от машины до дома)	Специалист по социальной работе