Приложение к Положению № 38 от 04.05.2021г.

ПРОГРАММА

«Группа дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов»

Пожилой возраст является самым сильным, 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 (как известно, эмоционально окрашенная информация запоминается лучше) и воображения.

Регулярная физическая активность также способствует уменьшению заболеваемости деменцией. Пожилые граждане, регулярно выполняющие физические упражнения, имеют меньший риск развития деменции в пожилом возрасте. Это объясняется благоприятным влиянием физически активного образа жизни на сердечно-сосудистую систему, индекс массы тела, эмоциональную сферу.

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. Живут в постоянном стрессе из-за возникающих в семье ссор.

Практическая значимость программы.

Внедрение данной современной технологии предполагает:

* обеспечение долговременного ухода в условиях полустационара, без размещения в стационарных учреждениях социального обслуживания и специализированных медицинских учреждениях;
* улучшение эмоционального настроения, общего самочувствия и снижение тревожности у граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства;
* снятие социальной напряженности в семье, в которой проживают граждане пожилого возраста и инвалиды, имеющие когнитивные расстройства.

Цель программы

Реализация комплекса мероприятий, направленных на обеспечение социальной адаптации и психологического сопровождения граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства. Оказание психологической и информационной помощи гражданам, осуществляющим за ними уход.

Задачи программы

* создание условий для проведения комплексных мероприятий по уходу за гражданами пожилого возраста и инвалидами и замедлению процесса развития у них когнитивных расстройств;
* организация консультативно-просветительской работы по вопросам профилактики раннего выявления деменции, когнитивных расстройств и адаптации жизненного пространства больных, а также организации и проведения мероприятий, направленных на формирование толерантного отношения общества к людям с данным заболеванием;
* улучшение эмоционального настроения, общего самочувствия и сни­жение тревожности у граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства;
* профилактика одиночества, установление новых социальных контактов у граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства;
* обучение особенностям ухода граждан, осуществляющих уход за гражданами пожилого возраста и инвалидами, имеющих когнитивные расстройства;
* снятие социальной напряженности в семье, в которой проживают гра­ждане пожилого возраста и инвалиды, имеющие когнитивные расстройства.

Участники программы

Граждане пожилого возраста и инвалиды с когнитивными нарушениями.

Программа реализуется по направлениям: социально-психологическое, культурно-досуговое, арттерапия, физическая активность, вокалотерапия, социально-педагогическое консультирование.

Социально-психологическое направление Формы и методы работы

1. Социально-психологическое консультирование.

Консультирование по личностным и внутрисемейным вопросам самих получателей социальных услуг и их родственников.

1. Диагностика. Диагностический инструментарий в работе с гражданами с когнитивными расстройствами:

* тесты словесные;
* тесты проективные;
* видео-тесты.

1. Психологические тренинги.

* Когнитивные тренинги (память, внимание, мышление). Терапия воспоминаниями.
* Коммуникативные тренинги (речь, контактность, воображение, самооценка).
* Релаксационные тренинги (медитации, аутотренинги). Терапия музыкой.

Арттерапия Формы и методы работы

Занятия арттерапией являются формой предоставления социально-трудовых услуг в групповых занятиях творческой направленности и объединяет любителей прикладного труда.

Социальная реабилитация и адаптация участников занятий с помощью ручного труда, связанного с возрастным и/или физическим состоянием, пребывание в социуме, активизация социальных связей,

Занятия имеют терапевтический эффект, создание позитивного настроя, улучшение настроения, улучшение мелкой моторики, улучшение памяти, активизация умственной деятельности.

Проведение общественных выставок, массовых мероприятий, направленных на популяризацию творчества инвалидов.

Обозначенные цели достигаются с помощью решения следующих задач:

* создание максимально комфортной, тёплой атмосферы, способствующей трудовому настрою,
* создание благоприятных условий для удовлетворения интересов в сфере прикладного творчества.

Для улучшения мелкой моторики рук целесообразно проводить занятия, на которых посетители группы делают поделки, аппликации, перебирают мелкие предметы.

Оздоровительное направление

Формы и методы работы

Одним из методов, способных значительно улучшить когнитивные функции пожилого человека, а также общее физическое состояние, является адаптивная физкультура. С помощью адаптивной физкультуры успешно достигаются следующие цели:

* противодействие влиянию гипокинезии и поддержание физической активности;
* восстановление нарушений функций;
* восстановление здоровья и адаптации пожилого человека к физическим нагрузкам;
* улучшение качества жизни.

Инструктор по адаптивной физкультуре подбирает упражнения исходя из потребностей и состояния получателей социальных услуг

Занятия могут проводить как в групповой, так и в индивидуальной форме. По физическим показаниям возможно использование тренажеров.

Также поддержание физической активности происходит на танцевальных занятиях. Руководитель кружка подбирает движения для разучивания.

Культурно-досуговое направление

Формы и методы работы

«Нейробика»

Цель занятий «Нейробикой» - развитие навыков зрительной и двигательной памяти, повышение скорости восприятия поступающей информации, улучшение концентрации и внимательности.

Чтобы поддержать работу головного мозга на должном уровне, необходимо постоянно что-то изучать и развиваться. Самое простое, что можно сделать для его тренировки, это проделывать специальные упражнения, решать простые «задачки» для сохранения трезвости ума и поддержания хорошей памяти.

Настольные игры

Настольные игры - простой, занимательный способ тренировки процессов запоминания. Для занятий можно использовать шашки, различные виды лото, пазлы и другие развивающие игры.

«Виртуальные экскурсии»

«Виртуальные экскурсии» дают возможность людям преклонного возраста и инвалидам с ограниченными возможностями здоровья, благодаря современным технологиям, посетить достопримечательности России и зарубежных стран, познакомиться с шедеврами Российской и мировой культуры, узнать обычаи и традиции народов разных национальностей. «Виртуальный туризм» позволяет поддерживать положительное эмоциональное состояние пожилых людей и инвалидов, а также информационно обогащает и формирует их активную жизненную позицию.

Музыкотерапия (вокалотерапия) - это воздействие музыки на человека с терапевтическими целями. Прослушивание классической музыки и у здоровых людей, и у людей с когнитивными расстройствами оказывает одинаковое умеренно-положительное действие для когнитивных функций.

Выделено четыре доминирующие группы симптомов деменции, на которые положительно влияет музыка: слуховая и вербальная память, языковые функции, эмоции и настроение, неврозы и депрессия. Слушание музыки как комплексный процесс активирует одновременно функции обоих полушарий. Музыка, как средство комплексного воздействия на мозговые процессы, облегчает их сохранность и является доступным комплексом упражнений, слухового когнитивного тренинга в профилактике деменции.

Прослушивание музыкальных произведений, пение, игра на шумовых инструментах стимулирует разные виды памяти и выполняет профилактическую роль в уменьшении и сдерживании старческих возрастных изменений в области когнитивной сферы человека.

**Киногостиная –** просмотр фильмов, имеющих терапевтический эффект, достижение душевного равновесия, создание позитивного настроя на жизнь, улучшение настроения, воспроизведение в памяти и мысленное проживание положительных моментов из своего прошлого, преодоление негативных переживаний, культурно-образовательное просвещение участников занятий в сфере кинематографического искусства и истории, расширение кругозора, улучшение памяти, активизация умственной деятельности.

Деятельность Киногостиной направлена на улучшение качества жизни пенсионеров и инвалидов, объединяет любителей кинофильмов прошлых десятилетий и современного периода.

Основы безопасности пожилых граждан

Переживая физическое угасание и ухудшение интеллектуальной деятельности, человек становится беспомощным в условиях угрожающих ситуаций, которые возникают в жизни. Чтобы обеспечить безопасность пожилых людей для посетителей группы дневного пребывания целесообразно проводить мероприятия с привлечением работников банка, полиции, МЧС.

Участие посетителей группы в культурно-массовых мероприятиях

Участие в культурно-массовых мероприятиях дарит пожилому человеку ощущение сопричастности к большому коллективу, формирует позитивный взгляд на жизнь в целом, облегчает восприятие и переживание проблем.

Разнообразные по тематике мероприятия с участием работников учреждений культуры, волонтёров и «серебряных» волонтёров, благотворно влияют на эмоциональный фон самих старших посетителей отделения и способствуют полноценному межличностному общению.

Ожидаемые результаты

Реализация проекта 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;
* сформировать новые интересы, позволяющие заполнить досуг, расширить кругозор, адаптировать.