



**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор краевого государственного  
бюджетного учреждения социального  
обслуживания «Комплексный центр  
социального обслуживания населения**

**«Шушенский»**

**Т.М.Самойленко**

« 10 » \_\_\_\_\_ 01 \_\_\_\_\_ 20 22 г.

## **ПРОГРАММА**

**группы дневного пребывания для граждан пожилого возраста,  
инвалидов с когнитивными нарушениями  
социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого  
возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями  
краевого государственного бюджетного учреждения социального  
обслуживания " Комплексный центр социального  
обслуживания населения «Шушенский» "**

### **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 (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 физического 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. Они 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 нарушения;
- 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 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, имеющими 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-медицинское, социально-психологическое, культурно-досуговое, трудотерапия, бытовое обслуживание.

### **Социально-психологическое направление**

#### **Формы и методы работы**

1. Социально-психологическое консультирование. Консультирование по личностным и внутрисемейным вопросам самих получателей социальных услуг и их родственников.
2. Диагностика. Диагностический инструментарий в работе с гражданами с когнитивными расстройствами:
  - тесты словесные;
  - тесты проективные;
  - видео-тесты.
3. Психологические тренинги:
  - Когнитивные тренинги (память, внимание, мышление). Терапия воспоминаниями.
  - Коммуникативные тренинги (речь, контактность, воображение, самооценка).
  - Релаксационные тренинги (медитации, аутотренинги) в сенсорной комнате. Терапия музыкой.

## **Трудовая терапия**

### **Формы и методы работы**

Занятия прикладным творчеством отлично влияют на самочувствие и самооценку, позволяя наполнить жизнь красками, заняться приятным делом и жить полноценной, интересной жизнью. Творческий процесс помогает выразить чувства, избавиться от навязчивых мыслей и неприятных эмоций, дать выход энергии в позитивном русле, будит фантазию, творческие способности, снимает стресс.

Рукоделие стимулирует мелкую моторику, активизирует работу мозга, заставляя концентрироваться и напрягать память, внимание, что выступает профилактикой различных неприятных и тяжелых заболеваний (от артроза до болезни Альцгеймера).

Новое хобби для пенсионеров (женщин и мужчин) расширяет кругозор, напоминая о разнообразии мира и не позволяя заикливаться на негативе.

Творческое хобби вызывает приток сил и жажду деятельности, дает вдохновение, желание творить и жить, повышает самооценку.

Творчество – это отличный способ найти новых друзей и вновь почувствовать себя частью дружной компании.

## **Оздоровительное направление**

### **Формы и методы работы**

1. Утренняя гимнастика.
2. Занятия йогой.

### **3. Скандинавская ходьба.**

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

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

Лечебная физкультура назначается врачом-терапевтом. Врач подбирает упражнения, исходя из потребностей и состояния получателей социальных услуг.

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

По назначению врача посетителям данной группы будут оказываться услуги по проведению процедур физиотерапии, медицинского и аппаратного массажа, посещению соляной комнаты.

## **Культурно-досуговое направление**

### **Формы и методы работы**

#### **Хореография**

Хореография для взрослых – это **необходимость и обязательность ежедневных усилий**, только так можно поддерживать в форме физкультуру мышц и суставов. Каждый день начинается с урока, и здесь нет различий между прямой и балетной школьницей, между современной танцовщицей и её столетней предшественницей. Движения и последовательность комбинаций урока выработаны и закреплены веками практики, единой для всех.

Важно уметь задавать себе вопрос: как я это движение делаю или почему у меня так получается. И в целом желательно уметь грамотно задавать и формулировать вопросы.

Движения обычно предлагаются в многообразных, всегда заранее продуманных сочетаниях. Заниматься хореографией можно в любом возрасте. Главное, любить своё «ремесло» и быть всегда готовым к новым творческим экспериментам.

#### **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 когнитивными расстройствами 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** – 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 активизирует одновременно функции обоих полушарий головного мозга. 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.

**Шушенский филиал Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие»** для людей пенсионного возраста.

Народный университет «Активное долголетие» открылся в целях сохранения социальной и интеллектуальной активности людей пожилого возраста посредством организации просветительских и учебных курсов.

Шушенский филиал народного университета представлен тремя факультетами: **«Здоровье»**, **«Компьютерная грамотность»**, **«Краеведение»** с профильными учебными программами. Практикуются не

только стационарные, но и выездные мероприятия — экскурсии, совместные досуговые мероприятия, тематические вечера, спортивные праздники и др.

Преподаватели используют разные формы обучения (круглый стол, практическое занятие, лекция), применяя мультимедийные средства и другие современные технологии.

### **Участие 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, волонтеров и «серебряных» волонтеров благотворно влияют на эмоциональный фон самых старших получателей социальных услуг и способствуют полноценному межличностному общению.

### **Организация социально-бытового обслуживания**

Для комфортного пребывания пожилых людей и инвалидов в подразделении дневной занятости для граждан пожилого возраста и инвалидов с когнитивными нарушениями создаются соответствующие условия:

- подвоз получателей социальных услуг специализированным транспортом Центра (для граждан старшего возраста имеющих опорно-двигательные нарушения) по согласованию;
- организация чайного стола;
- приём кислородного коктейля (по рекомендации врача).

### **Условия реализации Программы**

Курс Программы рассчитан на срок до 15 рабочих дней. Режим работы: понедельник – пятница с 08.00 до 12.00, с 13.00 до 17.00. Выходные дни – суббота, воскресенье, праздничные дни.

Для реализации Программы разработаны занятия к тематическому плану, согласно направлениям работы:

- оздоровительный комплекс адаптивной физической культуры для граждан пожилого возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- психологические тренинги и диагностика;

- психологическое сопровождение подразделения дневной занятости для граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства, с использованием оборудования сенсорной комнаты;
- занятия прикладным творчеством;
- занятия и мероприятия в рамках социокультурной реабилитации;
- музыкотерапия, как метод социокультурной реабилитации в условиях подразделения дневной занятости.

### **Ожидаемые результаты**

Реализация Программы позволит:

- улучшить психологическое состояние граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства;
- создать условия для повышения собственной значимости и востребованности пожилого человека;
- удовлетворить потребности пожилого человека в коммуникации, пробудить новые интересы, расширить круг общения, избавиться от одиночества;
- развить у пожилых людей стремление к активному участию в культурно-массовых и общественных мероприятиях, их творческую активность, сформировать новые интересы, позволяющие заполнить досуг, расширить кругозор;
- помочь осознать необходимость ведения здорового образа жизни;
- повысить тонус, работоспособность и сопротивляемость к болезням организма пожилых людей, поддержание его жизненных сил и возможностей.