

УТВЕРЖДАЮ
И.о директора КТБУ СО
«КЦСОН Кежемский»
К.В. Никонова
« 1 » _____ 2024 г.



ПРОГРАММА

«Группа дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства»

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 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.

Количественный состав группы – не более 5 человек одновременного пребывания.

Программа реализуется по направлениям: социально-психологическое, социально-трудовое, культурно-досуговое, оздоровительное.

Социально-психологическое направление

Социально-психологическое консультирование.

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

- Диагностическое обследование:

 - тесты словесные;

 - тесты проективные;

Психологическое сопровождение:

- тренинговые упражнения и игры (направленные на развитие когнитивных навыков)

 - психологические игры и упражнения;

 - релаксационные занятия в сенсорной комнате.

Социально-трудовое направление

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.

- изготовление различных изделий из бросового материала
- изотерапия – рисование, раскрашивание картинок – на занятиях даётся пожилым возможность творить любыми способами;
- тесто-пластика – работа с соленым тестом, пластилином (сенсорные анализаторы и эмоции) полезна для тренировки рук и стимулирования координации движений;
- аппликации на различные темы;
- изготовление различных поделок.

Оздоровительное направление

С помощью адаптивной физкультуры успешно достигаются следующая цель – улучшение качества жизни людей пожилого возраста и инвалидов посредством укрепления физического и психического здоровья, создания спортивно – оздоровительной среды.

Задачи направления:

- создание условий формирования здорового образа жизни и активного долголетия, организация и проведение занятий по адаптивной физической культуре с элементами лечебной физкультуры;
- вовлечение в сохранение своего здоровья и пропаганда физической активности;
- содействие увеличению продолжительности активной жизни;
- повышение компетентности по вопросам здорового образа жизни и профилактике здоровья.

Занятия проводятся в группе. В программу включены общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, шеи, упражнения для мышц ног (с учетом всех мышечных подгрупп), упражнения для мышц туловища (в различных исходных положениях и направлениях). Общеразвивающие упражнения с предметами: гимнастическая палка, скакалка, малые мячи, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка. По физическим показаниям возможно использование тренажеров.

Культурно-досуговое направление

«Виртуальный туризм» - даёт возможность людям преклонного возраста и инвалидам, 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. 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

Кинотерапия - это групповой метод терапии, предполагающий просмотр популярных художественных кинофильмов с последующим обсуждением в группе. Это всегда творческий увлекательный процесс самопознания в комфортной атмосфере и с беседой после фильма. Кинотерапия помогает людям лучше понимать себя и окружающих, учит управлять своей жизнью.

Терапия воспоминаниями - воспоминания эмоционально восполняют жизнь пожилого человека, являясь хорошей формой психологической адаптации, способствуя эмоциональному и интеллектуальному комфорту и спасая от одиночества и депрессии. На занятиях по «Ретро-терапии» главное значение приобретают воспоминания.

На занятиях можно использовать различные формы работы: тематические беседы с просмотром фотографий, показ старых фильмов и прослушивание мелодий ушедшей молодости, посиделки за самоваром с использованием старинных предметов быта.

Важное значение имеют приёмы визуализации. Оформление стендов с фотографиями посетителей, которые легко меняются, в зависимости от нахождения конкретных людей в данный момент, или темы занятия.

Условия реализации программы

Курс Программы рассчитан на срок до 15 рабочих дней. Режим работы вторник, четверг с 9:15 до 12:45 ч. Перерыв между занятиями 10-15 минут.

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 группы дневного пребывания 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 группы дневного пребывания.

Ожидаемые результаты

Реализация проекта 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 культурномассовых и общественных мероприятиях, развить 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 показателей.

Расписание занятий
«Группы дневного пребывания для граждан пожилого возраста
и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства»

Дата	Время	Наименование мероприятия	Ответственные
1 неделя			
Вторник	9:00 - 9:30	Сбор (подвоз) получателей социальных услуг	Специалист по социальной работе
	9:30 - 9:40	Измерение артериального давления	Инструктор по АФК
	9:40 - 10:15	Утренняя гимнастика	Инструктор по АФК
	10:20 - 10:55	Занятие с психологом Знакомство (диагностика)	Психолог
	10:55 - 11:10	Перерыв (чаепитие, посещение туалетной комнаты)	Специалист по социальной работе
	11:10-12:00	Виртуальный туризм (по потребности ПСУ)	Специалист по социальной работе
	12:00 -12:30	Прогулка	Специалист по социальной работе
	12:30	Сопровождение домой	Специалист по социальной работе
Четверг	9:00 - 9:30	Сбор (подвоз) получателей социальных услуг	Специалист по социальной работе
	9:30 - 9:40	Измерение артериального давления	Инструктор по АФК
	9:40 - 10:15	Утренняя гимнастика	Инструктор по АФК
	10:20 - 10:55	Занятие с психологом «Умею ли Я расслабляться и отдыхать»	Психолог
	10:55 - 11:10	Перерыв (чаепитие, посещение туалетной комнаты)	Специалист по социальной работе
	11:10-12:00	изотерапия – рисование красками акварель	Руководитель кружка
	12:00 -12:30	Прогулка	Специалист по социальной работе
	12:30	Сопровождение домой	Специалист по социальной работе
2 неделя			
Вторник	9:00 - 9:20	Сбор (подвоз) получателей социальных услуг	Специалист по социальной работе
	9:20 - 9:35	Измерение артериального давления	Инструктор по АФК
	9:35 -10:10	Утренняя гимнастика	Инструктор по АФК
	10:15 -10:50	Занятие с психологом (беседа) «Профилактика стресса в нашей жизни»	Психолог
	10:50 - 11:05	Перерыв (чаепитие, посещение туалетной комнаты)	Специалист по социальной работе
	11:05-12:45	Кинотерапия – просмотр художественного фильма (по потребности)	Специалист по социальной работе
	12:45	Сопровождение домой	Специалист по социальной работе

Четверг	9:00 - 9:30	Сбор (подвоз) получателей социальных услуг	Специалист по социальной работе
	9:30 - 9:40	Измерение артериального давления	Инструктор по АФК
	9:40 - 10:15	Утренняя гимнастика	Инструктор по АФК
	10:20 - 10:55	Занятие с психологом Когнитивная стимуляция (профилактика старческого слабоумия, нейропсихологические упражнения)	Психолог
	10:55 - 11:10	Перерыв (чаепитие, посещение туалетной комнаты)	Специалист по социальной работе
	11:10 - 12:00	Лепка из пластилина	Руководитель кружка
	12:00 - 12:30	Прогулка	Специалист по социальной работе
	12:30	Сопровождение домой	Специалист по социальной работе
3 неделя			
Вторник	9:00 - 9:20	Сбор (подвоз) получателей социальных услуг	Специалист по социальной работе
	9:20 - 9:35	Измерение артериального давления	Инструктор по АФК
	9:35 - 10:10	Утренняя гимнастика	Инструктор по АФК
	10:15 - 10:50	Занятие с психологом (беседа) «Психологические причины болезней и пути их преодоления»	Психолог
	10:50 - 11:05	Перерыв (чаепитие, посещение туалетной комнаты)	Специалист по социальной работе
	11:05 - 12:00	Музыкотерапия – воспоминания, прослушивание и исполнение песен моей молодости.	Культорганизатор
	12:00 - 12:30	Прогулка	Специалист по социальной работе
	12:30	Сопровождение домой	Специалист по социальной работе
Четверг	9:00 - 9:30	Сбор (подвоз) получателей социальных услуг	Специалист по социальной работе
	9:30 - 9:40	Измерение артериального давления	Инструктор по АФК
	9:40 - 10:15	Утренняя гимнастика	Инструктор по АФК
	10:20 - 10:55	Занятие с психологом «Наши чувства» (арттерапия, психология красок)	Психолог
	10:55 - 11:10	Перерыв (чаепитие, посещение туалетной комнаты)	Специалист по социальной работе
	11:10 - 12:30	Рукоделие - изготовление шкатулочки из бросового материала	Руководитель кружка
	12:30	Сопровождение домой	Специалист по социальной работе
4 неделя			
Вторник	9:00 - 9:20	Сбор (подвоз) получателей социальных услуг	Специалист по социальной работе
	9:20 - 9:35	Измерение артериального давления	Инструктор по АФК
	9:35 - 10:10	Утренняя гимнастика	Инструктор по АФК
	10:15 - 10:50	Психологический тренинг «Душой я всегда молодой»	Психолог

	10:50 - 11:05	Перерыв (чаепитие, посещение туалетной комнаты)	Специалист по социальной работе
	11:05-12:00	Виртуальный туризм (по потребности ПСУ)	Специалист по социальной работе
	12:00 -12:30	Прогулка	Специалист по социальной работе
	12:30	Сопровождение домой	Специалист по социальной работе
Четверг	9:00 - 9:30	Сбор (подвоз) получателей социальных услуг	Специалист по социальной работе
	9:30 - 9:40	Измерение артериального давления	Инструктор по АФК
	9:40 -10:15	Утренняя гимнастика	Инструктор по АФК
	10:20 -10:55	Занятие с психологом профилактика старческой слабоумия, деменции, нейропсихологический упражнения	Психолог
	10:55 - 11:10	Перерыв (чаепитие, посещение туалетной комнаты)	Специалист по социальной работе
	11:10-12:30	Рукоделие - изготовление шкатулочки из бросового материала	Руководитель кружка
	12:30	Сопровождение домой	Специалист по социальной работе
5 неделя			
Вторник	9:00 - 9:20	Сбор (подвоз) получателей социальных услуг	Специалист по социальной работе
	9:20 - 9:35	Измерение артериального давления	Инструктор по АФК
	9:35 -10:10	Утренняя гимнастика	Инструктор по АФК
	10:15 -11:00	Настольные игры для развития и сохранения внимания, памяти, мышления.	Психолог
	11:00 - 11:15	Перерыв (чаепитие, посещение туалетной комнаты)	Специалист по социальной работе
	11:15-12:30	Экскурсия в музей	Специалист по социальной работе
	12:30	Сопровождение домой	Специалист по социальной работе
Четверг	9:00 - 9:30	Сбор (подвоз) получателей социальных услуг	Специалист по социальной работе
	9:30 - 9:40	Измерение артериального давления	Инструктор по АФК
	9:40 -10:15	Утренняя гимнастика	Инструктор по АФК
	10:20 -10:55	Психологический тренинг «Мир позитива» (час веселого карандаша)	Психолог
	10:55 - 11:10	Перерыв (чаепитие, посещение туалетной комнаты)	Специалист по социальной работе
	11:10-12:30	Творчество - аппликация из цветной бумаги – Плоды осени	Руководитель кружка
	12:30	Сопровождение домой	Специалист по социальной работе
6 неделя			
Вторник	9:00 - 9:20	Сбор (подвоз) получателей социальных услуг	Специалист по социальной работе

	9:20 - 9:35	Измерение артериального давления	Инструктор по АФК
	9:35 -10:10	Утренняя гимнастика	Инструктор по АФК
	10:15 -10:50	Психологический тренинг «Я не боюсь болеть»	Психолог
	10:50 - 11:05	Перерыв (чаепитие, посещение туалетной комнаты)	Специалист по социальной работе
	11:05-12:45	Кинотерапия – просмотр художественного фильма (по потребности)	Специалист по социальной работе
	12:45	Сопровождение домой	Специалист по социальной работе
Четверг	9:00 - 9:30	Сбор (подвоз) получателей социальных услуг	Специалист по социальной работе
	9:30 - 9:40	Измерение артериального давления	Инструктор по АФК
	9:40 -10:15	Утренняя гимнастика	Инструктор по АФК
	10:20 -10:55	Социально-психологический круглый стол «Между нами девочками»	Психолог
	10:55 - 11:10	Перерыв (чаепитие, посещение туалетной комнаты)	Специалист по социальной работе
	11:10-12:30	Изотерапия – раскрашивание картинок	Руководитель кружка
	12:30	Сопровождение домой	Специалист по социальной работе
7 неделя			
Вторник	9:00 - 9:20	Сбор (подвоз) получателей социальных услуг	Специалист по социальной работе
	9:20 - 9:35	Измерение артериального давления	Инструктор по АФК
	9:35 -10:10	Утренняя гимнастика	Инструктор по АФК
	10:15 -10:50	Занятие с психологом в сенсорной комнате	Психолог
	10:50 - 11:05	Перерыв (чаепитие, посещение туалетной комнаты)	Специалист по социальной работе
	11:05-12:45	Ретро-терапия	Специалист по социальной работе
	12:45	Сопровождение домой	Специалист по социальной работе
Четверг	9:00 - 9:30	Сбор (подвоз) получателей социальных услуг	Специалист по социальной работе
	9:30 - 9:40	Измерение артериального давления	Инструктор по АФК
	9:40 -10:15	Утренняя гимнастика	Инструктор по АФК
	10:20 -10:55	Занятие с психологом библиотекотерапия.	Психолог
	10:55 - 11:10	Перерыв (чаепитие, посещение туалетной комнаты)	Специалист по социальной работе
	11:10-12:30	Изотерапия – раскрашивание картинок	Руководитель кружка
	12:30	Сопровождение домой	Специалист по социальной работе
8 неделя			
Вторник	9:00 - 9:20	Сбор (подвоз) получателей социальных услуг	Специалист по социальной работе
	9:20 - 9:35	Измерение артериального давления	Инструктор по АФК

	9:35 -10:10	Утренняя гимнастика	Инструктор по АФК
	10:15 -10:50	Занятие с психологом в сенсорной комнате	Психолог
	10:50 - 11:05	Перерыв (чаепитие, посещение туалетной комнаты)	Специалист по социальной работе
	11:05-12:45	Экскурсия в библиотеку	Специалист по социальной работе
	12:45	Сопровождение домой	Специалист по социальной работе
Четверг	9:00 - 9:30	Сбор (подвоз) получателей социальных услуг	Специалист по социальной работе
	9:30 - 9:40	Измерение артериального давления	Инструктор по АФК
	9:40 -10:15	Утренняя гимнастика	Инструктор по АФК
	10:20 -10:55	Заключительное занятие с психологом «Рука пожеланий»	Психолог
	10:55 - 11:10	Перерыв (чаепитие, посещение туалетной комнаты)	Специалист по социальной работе
	11:10-12:30	Творчество – лепка из соленого теста	Руководитель кружка
	12:30	Сопровождение домой	Специалист по социальной работе