

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального обслуживания населения
«Березовский»



Утверждаю
Директор КГБУ СО «КЦСОН
«Березовский»

Ю.В.Поворова

01.08.2022

ПРОГРАММА

**«Группа дневного пребывания 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 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 и инвалидов, детей и лиц 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.

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 чайного стола.

Условия реализации программы

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

Блоки: диагностической работы, изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, игротерапия, компьютерная грамотность, кинотерапия.

Блоки представлены в 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

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;
- 5) 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) Психологические тренинги:
 - 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.

Блок диагностической работы

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

Задачи:

- определение уровня развития внимания, памяти, мышления, восприятия, речи, воображения;
- диагностика психоэмоционального состояния;
- исследование особенностей социально - психологической адаптации

Мероприятия блока

Диагностика познавательных процессов:

1. Краткая шкала оценки психического статуса (MMSE);
2. «10 слов», «Пиктограммы» А. Лурия. (Оценка состояния памяти, утомляемости, активности внимания);
3. Методика исследования уровня восприятия. «Узнавание фигур»;
4. Таблицы Шульце (Оценка устойчивости внимания, эффективности работы, психической устойчивости);
5. Методика «Исключение лишнего»;
6. «Простые аналогии»;
7. «Классификации предметов»;
8. «Толкование пословиц, поговорок, метафор»;
9. Тест Векслера.

Эмоционально - волевая сфера

1. Гериатрическая шкала депрессии;
2. Шкала депрессии Зунга;
3. Шкала самооценки и оценки тревожности (Ч. Спилбергер);
4. Проективные методики «Рисунок человека» (К. Маховер, Ф Гудинаф), «Дом – дерево – человек», «Несуществующее животное» (оценка проекции Я – концепции и внутренних эмоциональных состояний);
5. Тест «Незаконченные предложения» (С. Леви);

приёме пищи, чаще всего принимают медикаменты с посторонней помощью, нуждаются в помощи при использовании абсорбирующего белья, нужна помощь для поддержания гигиены 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.

13. Рисование историй. «Чернильные пятна и бабочки» (кляксография);
14. Рисунок цветным песком на листе «Разноцветные фантазии»;
15. Синхронные рисунки на песке (рисование двумя руками одновременно).

Блок «Сказкотерапия»

Цель: улучшение психоэмоционального состояния, творческое решение психологических проблем.

Задачи:

- повышение уверенности в себе, самооценки;
- творческая самореализация;
- улучшение межличностных отношений;
- тренировка воображения, памяти, внимания, мышления, речи, восприятия;
- улучшение настроения

Мероприятия блока

1. «История возникновения сказкотерапии и ее влияние на человека»;
2. Народная сказка. Прослушивание, размышления, обсуждение персонажей и их отношений между собой. Подбор музыкальных фрагментов для каждого персонажа;
3. «Необыкновенное путешествие». Рассказывание сказки по кругу. Обсуждение идеи сказки, оценка характеров персонажей. Лепка по мотивам содержания произведения;
4. Рассказывание сказки наоборот. Рефлексия;
5. Авторская художественная сказка. Прослушивание, обсуждение, рисование сказки песком;
6. Психотерапевтическая сказка. Обсуждение поступков героев, чувства, которые испытывали герои сказки и собственные чувства. Проигрывание эпизодов сказки;
7. Создание сказки по заданному началу «Веселая история»;
8. Самостоятельное написание сказки «Страна настроения». Инсценировка написанной сказки;
9. Работа над продолжением сказки «Жили-были...». Обсуждение;
10. «Начинка для пирога». Сочинение сказки по 10 словам;

6. Цветовой тест Люшера (определение настроения, функциональных состояний устойчивых черт личности);
7. Тест «САН» (экспресс-оценка самочувствия, активности, настроения).

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. Пластилиновая композиция «Я чувствую» (работа с эмоциями);
5. Раскрашивание по шаблонам релаксационных картинок;
6. «Волшебные линии» (анти-стресс);
7. Рисование по точкам (предметные и сюжетные картинки);
8. Рисование ватными палочками «Дорисуй»;
9. Коллективная работа (коллаж) «Красивый сад»;
10. Рисование пальцами «Летняя прогулка»;
11. Рисование песком «Осенний пейзаж»;
12. Коллективная работа (аппликация) «Пусть всегда светит солнце»;

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. Концертная программа «От всей души» (выступление вокальных групп).

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 любознательных;
5. Турнир эрудитов;
6. Юмористическая игра «И в шутку, и в серьез»;
7. Подвижная игра «Спортивные увлечения поднимают настроение»;
8. Соревнование «Это трудно, это сложно, но иначе невозможно»;
9. Игры на свежем воздухе;
10. Игра «Поле чудес»;

11. «По дорогам русских сказок». Рассматривание и сравнение иллюстраций в книгах различных изданий. Обсуждение;
12. Работа с психотерапевтическими притчами, метафорами. Рефлексия;
13. «Ива и ручей». Рисование по сюжету сказки цветным песком;
14. Сочинение сказки «Если б я поймал золотую рыбку»;
15. «Что за прелесть эти сказки». Заучивание отрывков из сказок.

Блок «Музыкотерапия»

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

Задачи:

- эмоциональная разрядка;
- повышение уровня социальной адаптации;
- 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);

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.

Блок «Кинотерапия»

Цель: создание условий для личностного роста, развития самосознания и формирования позитивного мышления.

Задачи

- развитие навыков решения психологических проблем пожилого человека с помощью подобранного фильма;
- организация содержательного досуга пожилых людей;
- социальная реабилитация и адаптация пожилых людей.

Мероприятия блока:

1. Х/Ф «Сверстницы» (1959, мелодрама). Обсуждение фильма.
2. Х/Ф «Сверстницы» (1959, мелодрама). Обсуждение и интересные факты о фильме.
3. Х/Ф «Самогонщики» (1962, комедия). Обсуждение фильма и интересные факты.
4. Виртуальная экскурсия по музею «Мемориал Победы»
5. Х/Ф «Свадьба в Малиновке» (1967, комедия). Обсуждение фильма.
6. Х/Ф «Свадьба в Малиновке» (1967, комедия). Обсуждение и интересные факты.
7. Д/Ф «7 чудес Красноярского края. Ергаки» Обсуждение и интересные факты.
8. Документальный фильм «Русское классическое искусство XVIII - начала XX века» Обсуждение. Викторина.
9. Д/Ф «7 чудес Красноярского края. Копь» Обсуждение и интересные факты.
10. Х/Ф «Полосатый рейс» (1961, комедия). Обсуждение фильма.
11. Х/Ф «Полосатый рейс» (1961, комедия). Обсуждение фильма и интересные факты.
12. Д/Ф «7 чудес Красноярского края. Столбы». История и обсуждение.

Приложение 2.

Режим работы подразделения дневного пребывания

№	Время	Мероприятия	Ответственные
1.	8.30 – 9.00	Подвоз и сопровождение (помощь в передвижении от дома до машины и от машины до учреждения)	Сиделка
2.	9.00-9.40	Отдых и контроль жизненных показателей для определения возможности физической нагрузки (замеры давления и температуры тела)	Сиделка
3.	9.40 – 10.00	Разминка (посильные упражнения с учетом физических способностей)	Специалист по АФК
4.	10.00 – 10.40	Занятие со специалистом	Руководитель кружка\ специалист по комплексной реабилитации\ инструктор по труду\ психолог
5.	10.40 – 11.00	Музыкотерапия	Специалист по комплексной реабилитации
6.	11.00 – 11.20	Чайная пауза (подготовка к приему пищи и помощь в приеме пищи)	Сиделка
7.	11.20 – 11.40	Санитарно-гигиеническая пауза	Сиделка
8.	11.40 – 12.20	Занятие со специалистом	Руководитель кружка\ специалист по комплексной реабилитации\ инструктор по труду\ психолог
9.	12.20 – 13.00	Отдых и релаксация (подведение итогов дня, обсуждение)	Специалист по комплексной реабилитации
10.	13.00 – 13.30	Подвоз и сопровождение (помощь в передвижении от учреждения до машины и от машины до дома)	Сиделка

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.

13. Х/Ф «Девчата» (1961, мелодрама). Обсуждение фильма.
14. Х/Ф «Девчата» (1961, мелодрама). Обсуждение фильма и интересные факты.
15. Д/Ф «7 чудес Красноярского края. Больше чем река». Обсуждение и интерактивная игра.