

**Комплексная программа реабилитации
группы дневной занятости для граждан пожилого возраста, имеющих когнитивные
нарушения, инвалидов, в том числе детей – инвалидов с ментальными нарушениями
в КГБУ СО «КЦСОН «Тасеевский»**

Пояснительная записка

Социальная реабилитация пожилых людей в условиях полустационара приобретает новые черты. Она отличается от традиционных представлений о социальной реабилитации. Это обусловлено особенностями людей, которые посещают отделение дневного пребывания. Когнитивные расстройства и нарушения представляют собой серьезную проблему, с которой сталкиваются как пожилые люди, так и инвалиды с ментальными нарушениями. Пожилой возраст является одним из главных факторов, способствующих развитию нарушений функций головного мозга. Снижение когнитивных способностей негативно сказывается на качестве жизни, что делает эту медико - социальную проблему особенно значимой.

Как здоровым пожилым людям, так и тем, кто страдает от негрубых нарушений когнитивных функций, рекомендуются систематические упражнения, направленные на тренировку памяти, внимания, мышления и других психических процессов. Не менее значимой является тренировка мелкой моторики и регулярная физическая активность, которая способствует снижению заболеваемости деменцией. Пожилые люди, ведущие физически активный образ жизни, имеют меньший риск развития деменции в старости. Это связано с благоприятным воздействием физической активности на сердечно-сосудистую систему и эмоциональную сферу.

Для инвалидов с ментальными нарушениями занятость, включая социальную и трудовую, является важным реабилитационным фактором. Очевидно, что организованная дневная занятость для инвалидов, особенно с ментальными нарушениями, необходима. Без системной коррекционно-развивающей деятельности, реабилитационных мероприятий, трудовой и досуговой активности реабилитационный потенциал инвалида

быстро снижается, а существующие ограничения и нарушения усугубляются, что приводит к увеличению зависимости от посторонней помощи.

Дневная занятость в форме культурно-развлекательных, досуговых, спортивно-оздоровительных, информационно-просветительских, социально-медицинских и коррекционно-развивающих психолого-педагогических мероприятий положительно влияет не только на состояние пожилого человека или инвалида, но и на жизнь его семьи.

Для преклонного возраста характерны:

- изменения психики (нарушения памяти, расстройства внимания, замедление темпа мыслительных процессов, нарушения эмоциональной сферы, снижение способности к хронологической и пространственной ориентировке, нарушение моторики);
- изменения личности (полярные контрастирующие черты: повышенная внушаемость, сосуществующая с ригидностью; выраженная сензитивность с нарастанием черствости, эмоциональной «сухости»; обидчивость, эгоцентризм и др.)

Кроме особенностей получателей социальных услуг большое влияние оказывают условия проживания:

- ограниченные возможности занятости;
- монотонный образ жизни;
- ограниченность жизненного пространства;
- недостаток бытового комфорта;
- психологическая несовместимость с родственниками;
- зависимость от окружающих

Успех процесса восстановления зависит от одного ключевого фактора — наличия у пожилого человека или человека с ограниченными возможностями здоровья стремления к активной и полноценной жизни. Если у него есть увлечения, интересы, подходящая работа, социальная и культурная деятельность, близкие люди или глобальная цель, то он будет медленнее стареть и имеет все шансы прожить дольше.

Общение играет важную роль в психологической реабилитации пожилых людей. Это неудивительно, ведь даже молодой и здоровый человек без полноценного общения может потерять интерес к жизни, а для пожилых людей это ещё более актуально. Ведь сложно представить долгую и счастливую жизнь без оптимизма и ярких эмоций.

Цель – Реализация комплекса мер, направленных на социальную адаптацию и психологическое сопровождение пожилых людей и инвалидов, страдающих когнитивными расстройствами. Восстановить и стимулировать ослабевающую

деятельность и движение, что будет способствовать насыщению жизни осмысленным содержанием и продлению самой жизни.

Задачи:

1. Способствовать повышению жизненной и общественной активности пожилых людей, чтобы избежать преждевременного старения. Помогать им развивать социально приемлемые формы деятельности, увлечения и потребности.
2. Планирование и реализация реабилитационных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни пожилых людей.
3. Организация системы реабилитационного сопровождения для пожилых людей и внедрение новых подходов к реабилитации в условиях дневного пребывания.
4. Устранение социальной напряженности в семье, где есть пожилые люди и инвалиды с когнитивными или ментальными нарушениями.

Участники программы

Граждане пожилого возраста и инвалиды с когнитивными нарушениями или ментальными нарушениями – получатели социальных услуг КГБУ СО «КЦСОН «Тасеевский»

Срок реализации программы:

Частота посещаемости групп дневной занятости осуществляется от 2 до 5 раз в неделю, 4 раза в неделю: каждые вторник и четверг с 10.00 до 13.00.

Место проведения:

КГБУ СО «КЦСОН «Тасеевский»; социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями.

Программа реализуется по направлениям: социально-медицинское, социально-психологическое, культурно-досуговое, физкультурно-оздоровительное, трудотерапия, социально -бытовое обслуживание.

Работа ведется по нескольким направлениям:

1. Физическая реабилитация.

- лечебная гимнастика, которая поддерживает тонус мышц и гибкость суставов, предотвращают их атрофию, усиливают иммунитет, нормализуют кровообращение и обменные процессы, снимают воспаления, отёчность и боль;
- эрготерапия - обучение двигательным навыкам, которые необходимы пожилому человеку в повседневной жизни;

- механотерапия - физкультура с использованием специально разработанных аппаратов и тренажёров.
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика.

Данный блок рассчитан на оздоровление получателей социальных услуг отделения дневного пребывания с использованием комплекса современных методик физкультурных занятий.

Задача физической реабилитации – восстановление утраченных функций органов и систем, а также поддержание их работы. Физкультура для граждан пожилого возраста имеет свои, вполне понятные, особенности. Отдаётся предпочтение таким физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке, делается упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений, упражнения на развитие силы и скорости имеют намного меньшее значение.

Главными целями оздоровительной адаптивной физкультуры являются обеспечение и сохранение уровня здоровья; совершенствование физических умений и навыков; повышение иммунитета; регулирование нормальной массы тела и пропорций; активный отдых, общение.

Форма и режим проведения занятий:

Занятия адаптивной физической культурой с гражданами пожилого возраста и инвалидами осуществляются в различных организационных формах:

коллективные: ежедневная утренняя зарядка с элементами дыхательной гимнастики и упражнениями на развитие мелкой моторики;

индивидуальные: проводятся инструктором по адаптивной физической культуре по индивидуальным программам – два, три раза в неделю

Предполагаемые результаты:

- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика заболеваний у граждан пожилого возраста и инвалидов средствами физической культуры и спорта;
- формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у граждан пожилого возраста и инвалидов;
- интеграция граждан пожилого возраста и инвалидов в обществе.

2. Социально – психологическая реабилитация.

Психологический аспект является важнейшей составляющей в реабилитации пожилых пациентов. Для результативной и быстрой реабилитации необходим оптимистичный, активный настрой пациента, вера в успех, интерес к жизни. С пожилыми людьми проводится комплексная психологическая работа, направленная на то, чтобы пробудить в них желание жить, нормализовать их эмоциональное состояние, научить преодолению стрессов и формированию устойчивой самооценки, укрепить когнитивные функции. Методы этой работы самые разнообразные: арт-терапия, тренинги, патронаж, сеансы медитации и релаксации. Некоторые мероприятия проводятся в групповом формате.

Психологическая реабилитация проводится психологом, включая психологическую коррекцию, психопрофилактическую и психогигиеническую работу, психологический тренинг и пр.

Методы коррекционной работы могут быть ориентированы или на какую-то норму, или на индивидуальные возможности инвалида. При этом коррекции подвергается эмоциональная, рациональная или социально-психологическая сфера отношений. Психокоррекционная работа может быть реализована в различных формах группового или индивидуального воздействия: упражнения, тренировки, игры, социально – психологический тренинг.

Эффективными методами психокоррекционной деятельности являются:

психологическая поддержка – комплекс плановых или эпизодических мероприятий, направленных на поощрение позитивных сдвигов и результатов поведения и деятельности инвалида;

психологическое сопровождение представляет собой альтернативный набор мероприятий в которых проявляется психическая активность личности в присутствии и при поддержке специалиста;

психологическое внушение – безальтернативное указание на вполне определенный порядок поведения и деятельности в соответствии с нормой;

социально – психологическое упреждение – комплекс организационных и групповых мероприятий, направленных на создание благоприятных условий социального взаимодействия личности;

психологическая нагрузка – способ формирования навыков преодоления психологически сложных для разрешения ситуаций в эмоциональной и рациональной сфере.

Арттерапия – метод психологической коррекции с помощью художественного творчества.

Основные цели арт-терапии: выражение эмоций и чувств, связанных с переживаниями своих проблем; активный поиск новых форм взаимодействия с миром; подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости; повышение адаптивности и гибкости в постоянно меняющемся мире.

Колориттерапия – цвет, действуя на радужную оболочку глаз рефлекторно воздействует на жизнедеятельность всех органов, меняет физиологический фон человека, влияя на состояние нервной системы. Цвет меняет мысли, поведение в обществе, здоровье и взаимоотношения с людьми. Язык цвета - может многое объяснить поможет разрешить проблемы.

Музыкотерапия – это психотерапевтический метод, где в качестве леченого средства используется классическая музыка. Музыкотерапия эмоционально разряжает, облегчает душевные переживания, способна регулировать эмоциональное состояние в целом.

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

3. Социально – трудовая реабилитация.

Использование трудовых возможностей ПСУ старшего пожилого возраста и инвалидов – это современная методика реабилитации, направленная на вовлечение человека в посильную трудовую деятельность. Данная методика позволяет организовать совместную деятельность, облегчая при этом взаимоотношения между людьми, снимая состояние напряженности и беспокойства, улучшает психоэмоциональное состояние, что дает положительные результаты, так как используется для мобилизации двигательного – творческого потенциала пожилых людей и сохранения их жизненной активности. В настоящее время приоритет в реабилитации получателей социальных услуг пожилого возраста отдается разным формам деятельности, к числу которых относятся методики, связанные с видами художественного и прикладного творчества. Декоративно –

прикладное искусство один из самых важных и древнейших видов искусства. Произведения декоративно – прикладного искусства обладают художественно – эстетическими свойствами, имея практическое назначение в быту и труде. Творческие объединения помогают преодолеть апатию и безынициативность, являются средством сближения людей, облегчают включение каждого подопечного в общественную жизнь интерната.

Виды трудовой терапии, реализуемые в отношении пожилых и лиц с ограниченными возможностями:

1. Шитье, вязание, изготовление из кусочков ткани поделок, искусственных цветов и другие виды рукоделия.

2. Искусство и творчество.

Данный вид трудовой терапии предусматривает:

- рисование, обводка по трафаретам, копирование с готового рисунка, раскрашивание;
- изготовление из соленого теста поделок;
- изготовление поделок из природного материала;

Включение трудовой терапии в программу дневной занятости пожилых людей и инвалидов имеет цель, как можно дольше сохранить физическую, психическую и социальную активность получателей социальных услуг, снизить уровень их зависимости от посторонней помощи.

Правильная организация трудовой деятельности получателей социальных услуг создает у них благоприятный эмоциональный фон, восстанавливает связь с коллективом, сглаживает чувство одиночества, тревоги, депрессии, освобождает от сознания собственной неполноценности.

1. Социокультурная реабилитация.

Социальная реабилитация инвалидов и лиц пожилого возраста непременно должна быть комплексной и направленной на восстановление их активности в обществе. Реабилитация не увенчается успехом, если не будут учитывать характер, личностные особенности пожилого человека и социальное окружение, с которым он находится в тесной связи. Многие люди выпадают из активной социальной жизни, и потом им не хватает мотивации включиться в неё опять, уже в новом статусе и им требуется социальная реабилитация. Один из главных компонентов реабилитации пожилых является общение. Оно необходимо любому человеку, чтобы чувствовать себя востребованным, а

пожилым людям и инвалидам, нередко оказывающимся в изоляции и одиночестве, контакт с людьми ещё более важен.

В социокультурной реабилитации людей пожилого возраста рассматривают следующие направления:

1. Просветительское направление предполагает устранение недостатков существующего отношения общества к пожилым людям, и пожилых к обществу, изменения нравов, политики, быта, межличностных и социальных отношений.

2. Досуговое направление, включает организацию и обеспечение досуга для удовлетворения духовных и физических потребностей пожилых людей путем наполнения содержательным их свободного времени. Досуговую активность пожилых необходимо рассматривать как следствие их включенности в культурно-образовательные и культурно-творческие процессы.

3. Познавательное направление ориентировано на приобретение пожилыми знаний, понятий о реальных явлениях, осознании окружающего их мира, непрерывной связи с окружающими людьми.

4. Лечебно-оздоровительное направление ориентировано на активизацию резервных возможностей организма (слуховых, зрительных, двигательных, тактильных), способствование формированию и поддержанию положительного эмоционально-психологического состояния и через эти механизмы достижение лечебно-оздоровительного эффекта.

5. Эмоционально-эстетическое направление ориентировано на эстетическое (эстетика – чувственное восприятие) освоение человеком мира, сущности и творчества по законам красоты. «Эмоциональная составляющая позволяет получать удовольствие, что существенно изменяет образ жизни человека»

Музыкотерапия

Прослушивание музыки снимает внутренне напряжение и разного рода негативные переживания. Музыкотерапия, как методика социальной и культурной реабилитации, используется для психологической, лечебной и оздоровительной коррекции личности. Она способствует расширению кругозора, социальной адаптации и развитию творческих способностей. В качестве реабилитационного средства используют музыкальные произведения в разных жанрах. При этом музыка часто служит дополнением к такой деятельности, как рисование, трудотерапия, физические занятия и т.д. музыка может, как поддерживать определенное настроение, так и изменить его в позитивном направлении.

Художественная самодеятельность

Исполнение песен, стихов, подготовка концертных выступлений под руководством культорганизатора.

Игровая терапия включает систему реабилитационных игровых технологий. Она является комплексным реабилитационным средством, способствующим адаптации, социализации, восстановлению способностей. В перечень средств игротерапии входят игры развивающего и познавательного характера, конкурсы, соревнования, компьютерные программы, настольные и подвижные игры. Основная задача таких игр состоит в том, чтобы все время давать пожилым «пищу для ума», занимать их, тем самым отвлекая от бытовых проблем и негативных мыслей.

Игры улучшают настроение, способствуют активизации работы мозга и оказывают крайне благоприятное воздействие на психологическое состояние ее подопечных. При этом участником игры может быть каждый человек, вне зависимости от его физических возможностей и общего состояния здоровья. Игра - отличный метод досуга. Следует сразу отметить, что сам термин «игровая терапия пожилых» сегодня включает в себя две основные составляющие. Во-первых, это собственно, социальная реабилитация и организация досуга пожилых людей с использованием различных игр. Пожилые пациенты становятся более веселыми, у людей появляются увлечения, стремления, их время постоянно чем-то занято, а это улучшает психологический климат в коллективе. Кроме того, игры помогают пожилым людям бороться с целым рядом распространенных заболеваний, таких, как болезнь Альцгеймера и другие «болезни разума».

Настольные игры. Например, традиционные для нашей страны лото, шашки, шахматы, домино, крестики-нолики и другие. К их несомненным достоинствам относятся простота организации и отсутствие требований к уровню физической подготовки участников.

Интеллектуальные игры. Разгадывание кроссвордов, sudoku, сбор 3D-моделей или пазлов — замечательный способ интересно провести время и потренировать умственные способности.

Конкурсы и викторины. Это может быть соревнование с заданиями типа «назвать как можно больше пословиц и поговорок про любовь», «угадать песню по мелодии», «угадать песню по нескольким словам», «пропеть как можно больше песен со словом ... (работа, день, сердце и т.п.)».

Фильмотерапия — это метод, предполагающий просмотр и обсуждение кинофильмов. Фильмотерапия для пожилых людей — возможность найти новый смысл жизни, избавиться от мыслей о «ненужности и никчемности».

Подборка кинофильмов в рамках программы для пожилых людей и инвалидов, способствующих повышению стрессоустойчивости, жизненного тонуса, снятию напряжения, стресса, депрессии, активизации когнитивных функций.

Обсуждая и оценивая поведение героя фильма, пожилой человек неизбежно приписывает ему свои бессознательные импульсы, конфликты и внутренние переживания, которые от своего имени ему выразить трудно. Это дает ему возможность анализировать собственную жизненную ситуацию через киногероя как через «посредника».

Обучение компьютерной грамотности

В настоящее время значительная часть информации черпается/ извлекается населением большинства стран мира из интернет-источников в силу практической безграничности таковых, непрерывной их актуализации и благодаря возможностям мгновенного доступа и реагирования. При этом к Интернет-ресурсам обращаются не только молодые люди и люди среднего возраста: все большее распространение он получает и среди представителей старшего поколения. Однако приобщение последних к интернету имеет свои особенности.

Таким образом, собственно процесс приобщения людей третьего возраста к сети Интернет в качестве пользователей, можно рассматривать именно как обучение, т.е. получение новых знаний, навыков и умений, по крайней мере, в части: общего введения в виртуальное информационное пространство; пользования компьютером как особого рода устройством (в том числе и приемам выхода в Интернет); постановки задач поиска, а также получения, обработки и отбора извлекаемой информации.

Таким образом, информационные технологии в целом, предоставляя альтернативные формы общения, противостоят социальной изоляции человека.

В последнее время для поддержания социальных контактов проживающих используются интернет программы (видиозвонки в программах Viber, WhatsApp), что позволяет «увидеться» с родными и близкими, которые проживают в других городах.

Обучение компьютерной грамотности необходимо проводить 2-3 раза в неделю с ежедневным практическим опытом до тех пор, пока навык не отработается до автоматизма.

Сведения о кадровых ресурсах, применяемых для реализации социальной программы

Ресурсы	Исполнители
---------	-------------

Кадровые	Заведующий отделением Психолог Специалист по адаптивной физкультуре Инструктор по труду Культурный организатор Специалист по социальной работе Медицинская сестра по массажу
----------	---