

СОДЕРЖАНИЕ:

Часть I. Краткое описание программы

1. Актуальность
2. Новизна
3. Цели и задачи программы
4. Проблема, на решение которой направлена программа
5. Сроки реализации программы
6. Целевая аудитория программы
7. Предполагаемые результаты программы

Часть II. Практическая деятельность в рамках проекта.

2.1 Психодиагностический блок.

2.2 Комплекс различных реабилитационных методов и оздоровительных мероприятий для группы людей с деменцией и граждан пожилого возраста.

- Нетрадиционные техники рисования
- Занятия, направленные на укрепление межполушарных связей
- Стимулирование и укрепление когнитивных функций
- Музыкаотерапия
- Реминисцентная терапия (библиографический метод)
- Кинотерапия, видеотерапия

2.3 Физкультурно-оздоровительные занятия

Часть III: Заключение

3.1 Особенности работы с пожилыми людьми

3.2 Дальнейшее развитие программы.

ЧАСТЬ I. Краткое описание программы

1. Актуальность.

В наше время актуально звучит тема возрастных когнитивных расстройств. Из-за старения населения распространенность этой проблемы очень высокая. И на этих людей нужно обязательно рассчитывать финансирование, чтобы планировать развитие системы здравоохранения и системы социальной помощи. Увеличивается количество пожилых людей. Деменция растет пропорционально численности пожилого населения.

Деменция – это признаки снижения когнитивных функций, точнее, расстройство интеллекта. К проявлениям когнитивных расстройств относят нарушения памяти, сбои мышления, утрата навыков ориентации во времени и пространстве, неспособность сосредоточиться, ухудшение речи. Причем страдает всегда не одна из этих способностей, а сразу несколько. В результате человек не может ухаживать за собой и отвечать за свои действия, и это большая беда для него самого и для его семьи.

Следует констатировать научные исследования. Из компетентных источников стало достоверно известно, что в России появилась необходимость создания национальной программы по борьбе с когнитивными расстройствами (деменцией). Стоит отметить, что данная тематика будет востребована на протяжении еще нескольких десятилетий.

Название программы говорит само за себя. «Помнить всё!» – это установка для людей, чей возраст перешагнул порог 60-ти лет и стремящихся познать грани своих возможностей.

2. Новизна

Новизна программы заключается в успешном сочетании нескольких арт-терапевтических техник, а так же комплекса физических упражнений позволяющим людям старшей возрастной категории познать свой внутренний мир, раскрыть творческий потенциал, установить коммуникативное и интерактивное общение. У них появится возможность развить способность находить выход из конфликтных ситуаций, желание вступать в дружеское взаимодействие и научиться работать в группе.

Занятия ориентированы на:

- профилактику когнитивных нарушений;
- восстановление нарушенных функций;
- стабилизацию эмоционального фона;
- поддержание хорошей физической формы;
- адаптацию к изменяющимся условиям повседневной жизни.

Приоритетным направлением деятельности данной программы являются мероприятия для граждан с когнитивными расстройствами совместно и с непосредственным вовлечением людей пожилого возраста с сохранным интеллектом, посещающих социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей ограниченными возможностями КГБУ СО КЦСОН "Каратузский".

3. Цели и задачи программы

Цели:

- Поддержка граждан с когнитивными расстройствами и укрепление связей между ними и окружающими;
- Помочь максимально долго сохранить мыслительные функции и замедлить прогрессирование заболевания;
- Совершенствовать профилактические меры по борьбе с когнитивными расстройствами;
- Проявлять действия, направленные на качественное оказание социальных услуг в условиях отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов;
- Создание условий для повышения качества жизни граждан старшего поколения, содействие их вовлечению в активную интеллектуальную, творческую и общественную деятельность;
- Расширение представлений пожилых людей о возможностях поддержания здорового образа жизни;
- Ориентация на активную жизненную позицию в пожилом возрасте.

Задачи:

- Организация и проведение профилактических и оздоровительных мероприятий с целью сохранения когнитивных функций у лиц пожилого возраста.

- Улучшение физического здоровья;
- Формирование нового круга общения среди пожилых людей;
- Рост самооценки;
- Рост авторитета в глазах родственников и окружающих;
- Получение позитивных эмоций;
- Повышение психологического статуса;
- Улучшение взаимоотношений между представителями разных поколений.

4. Целевая аудитория программы

Деятельность программы направлена на граждан когнитивными расстройствами для создания отдельной группы внутри отделения, а также необходимо непосредственное участие граждане пожилого возраста, посещающих социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями КГБУ СО КЦСОН "Каратузский".

5. Сроки реализации

Программа "Помнить всё!" предусматривает долгосрочную реализацию всех этапов мероприятий, предусмотренных планом работы социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями КГБУ СО КЦСОН "Каратузский".

6. Предполагаемые результаты программы

По предполагаемому результату у пожилых людей и инвалидов, принимающих активное участие в мероприятиях, улучшается самочувствие, поднимается настроение, они станут меньше обращать внимание на свои «болячки». Люди уважаемого возраста смогут убедиться, что и в 60 лет (и старше) жизнь прекрасна и удивительна. «Помнить все!» – это интересно! А

это – немаловажный фактор в продлении срока жизни и ее качественном показателе. Мы стремимся к повышению уровня продолжительности жизни старшего поколения! Когнитивные расстройства – не для нас!

Граждане данной возрастной категории примут самое активное участие. Для них предусмотрены разносторонние мероприятия для развития интеллектуальных и творческих способностей.

В ходе реализации им предоставится возможность получить грамотные психосоциальные и социально-культурные услуги.

Деятельность в рамках программы обязательно заинтересует граждан старшего поколения и привлечет внимание общественности к проблемам возрастных когнитивных расстройств при помощи своевременной актуализации информации на официальном сайте КГБУ СО КЦСОН "Каратузский" и другими средствами массовой информации.

Часть II.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ

2.1. Психодиагностический блок.

На первоначальном этапе в условиях отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов следует выявить наличие у граждан пожилого возраста признаков синдрома «снижения когнитивных функций» или диагноза «деменция»:

- Жалобы пациента;
- Нейропсихологическое исследование (тест на деменцию);
- Интерпретация результатов теста;

Если по результатам интерпретации обследования обнаруживаются заметные отклонения в воспроизведении заданий, то предположение о наличии у пациента синдрома когнитивных расстройств верны.

2.2. Комплекс различных реабилитационных методов и оздоровительных мероприятий для группы людей когнитивными расстройствами и граждан пожилого возраста.

Для профилактической работы, направленной на предупреждение дальнейшего развития с получателями услуг проводится комплекс мероприятий в различных реабилитационных терапевтических направлениях.

1. Нетрадиционные техники рисования.

Каждый человек, познавая окружающий мир, старается отразить его в своей деятельности: в творчестве, в игре, в рассказах в рисовании и т.д. Прекрасные возможности в этом отношении представляет изобразительная деятельность. Термин «нетрадиционные техники» предполагает использование новых материалов, инструментов, способов рисования, которые не являются общепринятыми, привычными. Нетрадиционно — это значит ещё и сочетание обычных традиционных материалов с разными приспособлениями, которыми можно изобразить что-либо. Используя нетрадиционные техники рисования, происходит развитие мышления, воображения, фантазии, творческих способностей. У человека появляется интерес к рисованию, как следствие, желание творить. Нетрадиционное рисование лежит в основе расслабления. Нетрадиционные техники рисования позволяют преодолеть чувство страха, дают свободу, вселяют уверенность в себе и в своих силах.

2. Занятия, направленные на укрепление межполушарных связей

К таким занятиям, например, относятся те, в которых используют так называемые межполушарные доски, или, скажем, бизборды. Основной принцип работы, направленной на улучшение межполушарного взаимодействия— реципрокные (или можно сказать асимметричные) движения конечностями, в частности — руками. Делая в одно и тоже время разные движения разными руками, человек дает значительную нагрузку на собственные полушария головного мозга, поскольку тому приходится регулировать ряд одновременных, но различных двигательных процессов, требующих дополнительной координации движения. В связи с этим возникает необходимость дополнительной стимуляции моторных, или двигательных зон в обоих полушариях, которая в итоге способствует тонизированию коры больших полушарий и профилактике прогрессирования

деменции. Работа в данном терапевтическом направлении способствует улучшению следующих аспектов психофизиологического состояния:

- Улучшение мелкой моторики рук.
- Улучшение сенсомоторных функций.
- Укрепление межполушарных связей (при регулярной смене рабочей руки и одновременном их использовании).
- Профилактика прогрессирования когнитивными расстройствами.

3. Стимулирование и укрепление когнитивных функций.

Когнитивная стимуляция - комплекс индивидуальных упражнений, подобранный для клиента с целью улучшения или восстановления памяти, внимания и мышления. Для этого была разработана программа и алгоритм занятий. Занятия проводятся при обязательном участии психолога и отличаются в зависимости от возраста и особенностей того или иного психического расстройства. Обычно для качественного восстановления памяти, внимания и мышления требуется не менее 15 занятий.

Для составления плана занятий и подбора упражнений необходимо учитывать возрастные, физиологические и психологические особенности пожилых людей.

Методы работы и упражнения подбираются в соответствии с целью проведения занятий, некоторые рекомендуются к использованию систематически для достижения наиболее заметных результатов. Имеют широкий спектр действия и направлены на:

- улучшение внимания, памяти, мышления;
- восстановление вычислительных возможностей вплоть до тренировки мозга;
- оказание положительного влияния на эмоциональное состояние и самооценку пожилых людей.

Когнитивная стимуляция не вызывает побочных эффектов и облегчает личный контакт с психологом и другими людьми, что

положительно влияет на поведение пациента, позволяя ему улучшить свои способности. Кроме того, когнитивная стимуляция помогает тренировать необходимые ему навыки. Упражнения на когнитивную стимуляцию показывают пациенту, как он может наилучшим образом использовать имеющиеся у него ресурсы.

Когнитивная реабилитация включает в себя все виды деятельности, направленные на восстановление нарушенных когнитивных функций. Причины этого повреждения разнообразны: травма, небольшое ухудшение когнитивных функций, депрессия.

Способы работы с когнитивными функциями являются частью работы с мозгом без медикаментозного вмешательства. Пожилые люди с некоторым ухудшением когнитивных функций могут извлечь выгоду из этих нефармакологических вмешательств и улучшить качество своей жизни.

4. Музыкотерапия

Музыка состоит из огромного количества элементов: ритм, тональность, слова и рифма в тексте, ассоциации, моторика (если речь идет о пении или игре на музыкальном инструменте), зрение и осязание. Каждый из этих элементов активизирует свою долю мозга, стимулируя таким образом укрепление имеющихся или формирование новых связей между ними. Ни для кого не является секретом и такое свойство музыки, как способствование эмоциональной разрядке, снижение уровня стресса и стимуляция различных видов творческой активности. Даже легкая ненавязчивая мелодия классической музыки способна возыметь терапевтический эффект, будучи примененной на каких-либо других занятиях.

Работа в данном терапевтическом направлении способствует улучшению следующих аспектов психофизиологического состояния:

- Подкрепление коммуникативных навыков.
- Способствование поиску участником его места в социальной группе.
- Формирование и подкрепление умений самовыражения.

- Стимулирование творческой активности.
- Снижение уровня стресса.
- Способствование психологической разрядке.
- Улучшение моторики (в случае исполнения музыки, пения).

5. Реминисцентная терапия (библиографический метод)

Реминисцентная терапия — это метод, который используется, чтобы помочь людям стимулировать их память, вспомнить события из своего прошлого, используя напоминания, такие как песни и фотографии. Работа с воспоминаниями у пожилых людей обрела популярность в последнее десятилетие и является важной стратегией помощи, особенно в условиях группового взаимодействия. Эта работа проходит в форме устного обмена воспоминаниями пожилого человека со своими сверстниками. Например, пожилым людям, участникам небольшой группы, предлагают принести на занятие небольшой, но значимый для них предмет (брошь, безделушку, фотографии) и рассказать группе связанную с ним историю. Этот рассказ, в свою очередь, оживляет воспоминания у других участников группы, начинается обсуждение, интересное для всех слушателей.

Работа в данном терапевтическом направлении способствует улучшению следующих аспектов психофизиологического состояния:

- Стимулирование и укрепление когнитивных функций.
- Стимулирование речевых функций.
- Подкрепление коммуникативных навыков.
- Способствование психологической разрядке.
- Улучшение психоэмоционального состояния.

6. Кинотерапия, видеотерапия

В практической деятельности отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов нашла свое широкое применение **кинотерапия**. В импровизированном кинозале возрастная аудитория с пользой коротает свое свободное время.

Цели кинотерапии в работе с пожилыми людьми:

геронтообразование, психокоррекция, структурирование свободного времени. Во время просмотра пожилой человек воспринимает кинофильм через призму собственной личности, по-своему интерпретирует, расставляет акценты согласно своему мироощущению, своей жизненной ситуации.

Естественный способ осуществления кинотерапии – групповой.

Группе пожилых целесообразно предложить для просмотра фильмы, которые являются своеобразной иллюстрацией жизни их поколения, фильмы, в которых отражается время их юности, молодости, зрелости, когда было сделано самое главное в жизни. Нужно, чтобы фильм давал как можно больше пищи для размышлений и анализа. Подобные фильмы помогут научить участников группы анализу и пониманию реальной психологической ситуации, а не только своих представлений о ней.

Также пожилым людям полезно просматривать хорошие любимые комедии, которые вызывают массу положительных эмоций.

Работа в данном терапевтическом направлении способствует улучшению следующих аспектов психофизиологического состояния:

- научить участников геронтогруппы анализу и пониманию реальной психологической ситуации с помощью подобранных фильмов.
- снижение инертности ума,
- оживление умственного и чувственного опыта пожилых людей,
- поиск ресурсов для моделирования стратегий поведения.

ЧАСТЬ III: Физическая активность

Физкультурно-оздоровительные занятия - это один из механизмов улучшения здоровья и поднятия настроения гражданам старшей возрастной категории. На основании этого в отделении организуются всевозможные спортивные мероприятия для пожилых людей, к которым относятся подвижные игры, гимнастика, физкультура.

Регулярно выполняемые нетрудные физические упражнения позволяют поддерживать вес в норме, сохранять подвижность суставов и тем

самым буквально продлевать молодость. Сейчас умеренную гимнастику рекомендуют абсолютно всем гражданам пожилого возраста.

Ежедневно в течение 15-20 минут отводится время для занятия оздоровительной гимнастикой. Пожилые люди выполняют комплекс несложных физических упражнений (возможно под музыкальное оформление). Заряд бодрости и положительной энергии заметно улучшает общее состояние представителей старшего поколения. Посетители всегда с радостью воспринимают участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

В режим работы обязательным пунктом включены ежедневные физкультурно-оздоровительные занятия для граждан старшей возрастной категории и группы людей с деменцией.

Благодаря реализации социально-значимых проектов, «Уголок здоровья» пополнен необходимым тренировочным инвентарем: велотренажер, тренажер «беговая дорожка», коврики для йоги и фитнеса, акупунктурные (массажные) аппликаторы, гимнастические мячи, напольные весы. Пожилые люди активно используют их в целях сохранения физической активности. В процессе каждодневного использования пожилые получатели услуг гарантировано ощущают все преимущества «новых изобретений»: у них облегчается болевой синдром, снимается усталость, улучшается кровообращение, повышается уровень энергии.

ЧАСТЬ III: ЗАКЛЮЧЕНИЕ

3.1. Особенности работы с пожилыми людьми в рамках данной программы.

При работе с пожилыми и людьми когнитивными расстройствами в группе желательно учитывать следующие моменты:

- Необходимы наличие отдельного хорошо освещенного помещения, столы, удобные стулья;

- Предпочтение отдается групповым формам работы (кроме диагностики);
- При подборе группы с каждым участником проводится индивидуальная беседа для выявления его проблем и потребностей;
- Количество участников группы – 3-4 человека сохранных и человека с когнитивными расстройствами;
- Продолжительность занятия 15-30 минут;
- Занятия могут проводиться на фоне музыкального сопровождения;
- Вся работа должна проходить в позитивном ключе;
- Специалисту необходимо предотвращать развитие возможных негативных проявлений - конфликтов, споров.
- Обращать внимание на самочувствие всех участников на протяжении всего занятия.
- Учитывать индивидуальные особенности физического состояния, здоровья присутствующих на занятии.

При организации занятий следует принимать во внимание возможное снижение когнитивных функций у пожилых людей, нарушения речи, косность и конкретность мышления, ослабления зрения, слуха, тугоподвижность мелких суставов, а также быструю утомляемость, сниженную работоспособность, рассеянность внимания.

3.2. Дальнейшее развитие программы.

Следует отметить факт получения бесценного опыта в работе с гражданами старшей возрастной категории.

Опыт по совершенствованию рабочего процесса окажет весомое значение в профилактике когнитивных расстройств.

Работа отделения дневного пребывания не ограничивается рамками данной программы. Помимо реализации проекта «Помнить всё!» у получателей услуг будет еще немало интересных мероприятий. В ходе планомерной работы продолжают свою деятельность культурные программы

с приглашением наших партнеров, получившие популярность у представителей старшего поколения.

Следует отметить, что в социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей ограниченными возможностями КГБУ СО КЦСОН "Каратузский" налажена работа с партнерами по достижению поставленных целей. Профилактика когнитивных нарушений является важной частью счастливого и активного долголетия.