Приложение № 3

 К приказу ГБУСО

 «Буденновский КЦСОН»

 от 06.08.2019 г. № 687-п

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения «Буденновский комплексный центр социального обслуживания населения»

(ГБУСО «Буденновский КЦСОН»)

Программа

инновационного проекта

«Группа дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов,

имеющих когнитивные расстройства»

г. Буденновск

2019 г.

**Введение:**

 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 статической 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 оставить работу и привычный образ жизни. Живут в постоянном стрессе из-за возникающих в семье ссор.

**Цель проекта:**

 Социальная адаптация и психологическое сопровождение граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих нарушения когнитивной функции.

оказание психологической и информационной помощи гражданам, осуществляющим за ними уход.

**Практическая значимость проекта:**

 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.

**Участники проекта:**

 Граждане пожилого возраста и инвалиды с когнитивными нарушениями, а так же родственники, осуществляющие за ними уход.

**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 (йога, медитации, аутотренинги). Терапия музыкой

4. Коррекционная работа:

- Повышение уровня самооценки и посредством группового пения, слушания песен молодости, прослушивания музыкальных произведений.

- Метод десятиминутной стимуляции Уте Шмидта-Хагенберга (Германия).

- Коррекция эмоционального состояния, самооценки: по программам «Сказка на песке», «Жизнь без стресса!» «Бодифлекс»; «Покой без таблеток», «Артсинтезтерапия», «Джутовая филигрань».

- Методы музыкотерапии, ароматерапии:

- арттерапия (рисование карандашами, красками, восковым пластилином, песком; лепка из пластилина, кинетического песка, опилок);

- коррекция внимания. Работа с картинками «Найди различия»;

- коррекция мышления. Работа с цифрами. Сложение, вычитание, умножение, деление. Работа с цветом, светом и формами. Работа с тактильными чувствами;

- коррекция телодвижений. Танцевальная терапия под музыку прошлых лет;

- коррекция ориентации в реальной обстановке;

- коррекция речи. Составление рассказов по картинкам, рисункам, открыткам. Чтение и пересказ рассказов, сказок;

- коррекция тактильных ощущений. Работа с предметами, игрушками, разными материалами, тактильным лото и пр.

5. Психологическая помощь и поддержка близких родственников:

релаксационные тренинги;

занятия в Университете третьего возраста на факультете основ психологических знаний «Шаг в мир».

**Трудовая терапия. Формы и методы работы.**

 Одним из основных направлений в работе с данной категорией граждан станут занятия по программе «Эрготерапия»

 Слово «эрготерапия» происходит от латинского ergon - труд, занятие, и греческого therapia– лечение. Таким образом, эрготерапия – это исцеление через деятельность.

 Эрготерапия занимается улучшением качества жизни людей, которые из-за болезни травмы или возраста потеряли способность двигаться, координировать движения и заниматься привычными делами. Это сложный комплекс реабилитационных мероприятий, направленный на восстановление повседневной деятельности человека с учетом имеющихся у него физических ограничений.

 Цель эрготерапии – не просто восстановить утраченные двигательные функции, но и заново адаптировать человека к нормальной жизни, помочь ему достичь максимальной самостоятельности и независимости в быту. При помощи эрготерапии улучшаются не только двигательные, но и когнитивные и эмоциональные возможности.

 Для занятий по эрготерапии будет применяться имеющаяся в отделении специализированная функциональная методическая доска-панель с различными устройствами. Назначение панели - восстановление приемов самообслуживания и бытовых навыков (одевание, пользование ключом, замками различного устройства, мелкими предметами и другие манипуляции). Панель поможет развить навыки мелкой моторики и простых бытовых действий кистей, таких как: вращение, вкручивание - раскручивание предмета, завязывание шнурков, застегивание - расстегивание, включение-выключение. С этой целью на панели установлено 26 элементов. Панель крепится на стену.

 В занятиях по эрготерапии необходимо применять тренажеры для развития моторики рук, концентрации внимания, развития тонуса мышц верхних конечностей:

- стол для механотерапии и развития мышц верхних конечностей;

- тренажер для разработки пальцев рук «Я могу»;

- тренажер для разработки предплечья и кисти рук «Лабиринт».

 Для приобретения навыков самомассажа будут использованы массажные мячи и шарики, массажер «Су-джоку». Перед началом занятий проводится пальчиковая гимнастика.

 Для улучшения мелкой моторики рук целесообразно проводить занятия, на которых посетители группы делают поделки, аппликации, перебирают мелкие предметы.

**Оздоровительное направление. Формы и методы работы.**

 Одним из методов, способных значительно улучшить когнитивные функции пожилого человека, а так же 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 проходить 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, оксигенотерапии, меди-цинского и аппаратного массажа, рефлекторной терапии, грязелечения.

**Культурно – досуговое направление. Формы и методы работы.**

**«Нейробика»**

 Цель занятий «Нейробикой» - развитие навыков зрительной и двигательной памяти, повышение скорости восприятия поступающей информации, улучшение концент-рации и внимательности.

 Чтобы поддерживать работу головного мозга на должном уровне, необходимо постоянное что-то изучать и развиваться. Самое простое, что можно сделать для его тренировки, это проделывать специальные упраж-нения, решать простые «задачки» для сохранения трезвости ума и поддержания хорошей памяти.

 **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**

 «Виртуальный экскурсии» дают возможность людям преклонного возраста и инвалидам с ограниченными возможностями здоровья, 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 активирует 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 профилактическую роль в уменьшении и сдерживании старческих возрастных изменений в области когнитивной сферы человека.

**Ретро-терапия. 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 приемы визуализации. Оформление стендов с фотографиями посетителей, которые легко меняются, в зависимости от нахождения конкретных людей в данный момент, или темы занятия.

**Основы безопасности пожилых граждан.**

 Переживая физическое угасание и ухудшение интеллектуальной деятельности, человек становится беспомощным в условиях угрожающих ситуаций, которые возникают в жизни. Чтобы обеспечить безопасность пожилых людей для посетителей группы дневного пребывания целесообразно проводить мероприятия с привлечением работников банка, полиции, МЧС.

**Участие посетителей группы 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 города и района, студентов – волонтеров и «серебряных» волонтеров, благотворно влияют на эмоциональный фон самых старших посетителей отделения и способствуют полноценному межличностному общению.

**Организация социально – бытового обслуживания.**

 Для комфортного пребывания пожилых граждан в отделении создаются соответствующие условия:

 - подвоз посетителей в отделение специализированным транспортом Центра, оборудованным автоподъемником, в сопровождении социального работника;

 - организация питания при нахождении посетителей группы более 4-х часов;

 - расположение пожилых людей в удобных креслах – реклайнерах с индивидуальными мобильными приставными столиками;

- оборудование санитарно-гигиенических помещений поручнями, нескользящими резиновыми ковриками, обеспечивающими безопасность посетителей;

- для маломобильных граждан необходимо иметь в наличии ходунки, кресла – коляски, трости повышенной устойчивости.

 Важное значение имеют приемы визуализации. Это стенды с фотографиями посетителей и их родственников, распорядок дня, часы, мобильный настенный календарь и др.