

УТВЕРЖДЕНА

Приказом КГБУ СО «КЦСОН

«Ирбейский» от 18.10.2021 № 155/1-од

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 функции головного мозга. Число людей 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 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 функции 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 стратегиями и навыками 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 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 уход за ними.

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.

Направления программы

Социально-психологическое направление:

Консультирование: консультирование по личным и внутрисемейным вопросам самих получателей социальных услуг и их родственников.

Диагностика: диагностический инструментарий в работе с гражданами с когнитивными расстройствами (тесты словесные, тесты проективные, видео-тесты).

Психологические тренинги:

когнитивные (память, внимание, мышление), терапия воспоминаниями;

коммуникативные тренинги (речь, контактность, воображение, самооценка);

релаксационные тренинги (медитации, аутотренинги), терапия музыкой.

Трудовая терапия:

Одним из основных направлений в работе с данной категорией граждан станут занятия по программе «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 социально-реабилитационном отделении доска-панель с различными устройствами. С помощью панели можно развить навыки мелкой моторики и простых бытовых действий кистей, таких как: завязывание шнурков, письмо и т.д.

На занятиях по эрготерапии необходимо применять тренажеры для развития мелкой моторики рук, концентрации внимания, развития тонуса мышц верхних конечностей (стол для механотерапии и развития мышц верхних конечностей, тренажер для разработки пальцев рук).

Для приобретения навыков самомассажа будут использованы массажные мячи, перед началом занятий проводится пальчиковая гимнастика.

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

Культурно-досуговое направление:

Нейробика: это 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 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, лото, пазлы и другие развивающиеся игры.

Виртуальные экскурсии: дают возможность людям преклонного возраста и инвалидам с ограниченными возможностями здоровья, благодаря современным технологиям, посетить достопримечательности России 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 которых положительно влияет музыка: слуховая и вербальная память, языковые функции, эмоции и настроение невроты 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 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 ситуации, которые возникают в жизни. Чтобы обеспечить безопасность пожилых людей для посетителей группы дневного пребывания целесообразно проводить мероприятия с привлечением работников банка, полиции, МЧС.

Организация социально-бытового обслуживания:

Для комфортного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов в социально-реабилитационном отделении создаются соответствующие условия:

подвоз получателей социальных услуг в КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский» специализированным транспортом, приобретенного в рамках проекта «Демография»;

организация чайного стола.

Ожидаемые результаты

Благодаря реализации программы «Группа дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства» граждане пожилого возраста и инвалиды смогут:

- улучшить психологическое состояние;
- повысить интеллектуальный уровень;
- повысить собственную значимость и востребованность;
- развить стремление к активному участию в культурно-массовых мероприятиях;
- расширить круг общения, избавиться от одиночества;
- развить творческую способность;
- приобрести коммуникативный опыт;
- сформировать новые интересы, позволяющие заполнить досуг.