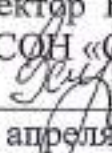


УТВЕРЖДАЮ
Директор КФБУ СО
«КЦСОН «Саянский»

Е.В.Захарова
«14 » апреля 2023 г.

ПРОГРАММА

**по группе дневного пребывания для граждан пожилого возраста
и инвалидов, имеющих когнитивные нарушения**

Агинское, 2023 г.

Пояснительная записка

Психологические изменения с возрастом проявляются в повышенной ранимости, обидчивости, раздражительности, концентрации внимания на ограниченном круге аффективно заряженных представлений. Настроение у пожилых людей становится неустойчивым, преобладают пониженный фон и пессимизм, недовольство окружающим. Легко возникают чувства тревоги и страха. Пожилой возраст является самым сильным и независимым фактором в развитии риска 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 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 (как известно, эмоционально окрашенная информация запоминается лучше) и воображения.

Уход за людьми с выраженными нарушениями когнитивных функций – тяжелое бремя. Большинство родственников оказываются привязанными к своим близким, имеющим когнитивные нарушения. Они вынуждены оставить работу и привычный образ жизни, живут в постоянном стрессе из-за возникающих в семье ссор. Для оказания помощи родственникам в социально-реабилитационном отделении для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями создана группа дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные нарушения и разработана программа.

Цель программы:

Реализация комплекса мероприятий, направленных на обеспечение социальной адаптации и психологического сопровождения граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные нарушения.

Задачи программы:

- создание условий для проведения комплексных мероприятий по уходу за гражданами пожилого возраста и инвалидами и замедлению процесса развития у них когнитивных нарушений;
- улучшение эмоционального настроения, общего самочувствия и снижение тревожности у граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные нарушения;
- профилактика одиночества, установление новых социальных контактов у граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные нарушения;
- снятие социальной напряженности в семье, в которой проживают граждане пожилого возраста и инвалиды, имеющие когнитивные нарушения.

Целевая аудитория: граждане пожилого возраста и инвалиды с когнитивными нарушениями.

Занятия в группе дневного пребывания проводятся с гражданами пожилого возраста и инвалидами до 4-х человек. Услуги предоставляются 2 раза в неделю, продолжительностью до 2-х часов. Социальная реабилитация состоит из 3-х блоков: социально-педагогическая реабилитация и социокультурная реабилитация, занятия для поддержания уровня физической активности.

1 Блок «Социально-педагогическая реабилитация»

Социально-педагогическая реабилитация – это целостный процесс целенаправленных, взаимосвязанных педагогических и социальных воздействий всех субъектов реабилитации, ориентированных на актуализацию внутренних ресурсов, способствующих развитию способности инвалида сопротивляться воздействию факторов социального риска дезадаптации.

№	Наименование темы	Кол-во часов (уч. час- 45 мин)
1	Знакомство. Рассказ о себе, исходя из имеющегося словарного запаса.	2
2	Отработка приемов концентрации внимания на примере упражнений нейробики: <ol style="list-style-type: none"> 1. Дерево и поляна. 2. Встреча пальчиков друг с другом. 3. Встреча пальчиков с большим пальчиком. 4. Рисуем цифру «8» в воздухе и «бесконечность». Домашнее задание: 4 упражнения повторять дома.	1
3	Приветствие. Короткий рассказ о проведенном дне. <ol style="list-style-type: none"> 1. Тест «Хлопок, капитан». 2. Упражнение «Дерево и поляна». 3. Рисуем цифру «8» в воздухе и «бесконечность». 4. Упражнение «Надувать щеки». Домашнее задание: 4 упражнения повторять дома.	1
4	Приветствие. Короткий рассказ о проведенном дне. <ol style="list-style-type: none"> 1. Тест «Хлопок, капитан». 2. Упражнение «Вытягивать губы трубочкой». 3. Упражнение «Облизывать и слегка покусывать губы». 4. Упражнение «Высовывать язык изо рта, поглаживать языком щеки, «цокать» языком». Домашнее задание: 4 упражнения повторять дома.	1

5	<p>Приветствие. Короткий рассказ о проведенном дне.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Надувать щеки». 2. Упражнение «Улыбаться, стараясь задействовать обе стороны рта». 3. Упражнение «двигать челюстью вправо, влево, по кругу» 4. Упражнение «вытягивать губы трубочкой». <p>Домашнее задание: 4 упражнения повторять дома.</p>	1
6	<p>Приветствие. Короткий рассказ о проведенном дне.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Узнать животных по силуэту». 2. Упражнение «Распознавание фруктов и овощей». 3. Упражнение «Сводить брови, поочередно прикрывать глаза (левый, правый глаз)». 4. Упражнение «Рукой достать мочку уха». <p>Домашнее задание: 4 упражнения повторять дома.</p>	1
7	<p>Приветствие. Короткий рассказ о проведенном дне.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Распознавание фруктов и овощей». 2. Упражнение «Распознавание бытовой техники». 3. Упражнение «Указательный палец двигается и отслеживается движение глазами». 4. Упражнение «Высовывать язык изо рта, дотянуться до носа». <p>Домашнее задание: 4 упражнения повторять дома.</p>	1
8	<p>Приветствие. Короткий рассказ о проведенном дне.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Распознавание столовых приборов». 2. Упражнение «Распознавание приборов личной гигиены». 3. Упражнение «Развязывание узелков». 	1

	<p>4. Тест «Хлопок, капитан».</p> <p>Домашнее задание: 4 упражнения повторять дома.</p>	
9	<p>Приветствие. Короткий рассказ о проведенном дне.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Произношение поочередно гласные на выдохе». 2. Упражнение «Пишем букву А, О, У, Е». 3. Упражнение «Произношение поочередно согласные на выдохе». 4. Упражнение «произносить поочередно слоги». <p>Домашнее задание: 4 упражнения повторять дома</p>	1
10	<p>Приветствие. Короткий рассказ о проведенном дне.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Пишем слоги СА, ША, НЯ, БО, РЯ». 2. Упражнение «Вспоминаем Алфавит». 3. Упражнение «Изучаем Таблицу Шульте». 4. Упражнение «Показывать предметы в комнате и наименование предметов, для чего предназначены». 	1
11	<p>Приветствие. Короткий рассказ о проведенном дне.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Восстановление языковых и понятийных связей у получателей по теме: «Море» Давайте вспомним, что такое море, какое оно, приходилось ли вам бывать на море. Кто из вас был на море? - Я, я, я... (получатели услуг). 2. Вопрос на выбор (по картинке): - Это море или речка? - Море большое или маленькое? - Оно глубокое или мелкое? - Море солёное или пресное? 3. Синхронное проговаривание: • Море огромное. Море глубокое. Море солёное. • Море чистое. Море прозрачное. 	

	<p>Море штормовое. Море Чёрное. Море Средиземное. Море Каспийское. • Море Красное. Море Балтийское. Море Лаптевых. Море Охотское.</p> <p>4. Повторить предложение (индивидуально, по кругу): • Я был на Чёрном море. • Я был на Красном море. • Я был на Балтийском море и т.д.</p> <p>5. Подобрать слова – действия. Что делает море? • Море шумит. • Море бурлит. • Море волнуется. • Море штормит. • Море бьётся о берег. • Море топит корабли. • Море кормит рыбаков. • Море хранит свои тайны.</p>	
12	Знакомство. Оценивание навыков моторики человека (как держит ручку, карандаш, кисть, может ли удержать, как двигает рукой)	2
13	Отработка навыков управления и скорости движения кисти руки (штрихование карандашом) плотные штрихи, разрыв между штрихами показывает, как работают мышцы кисти	2
14	Отработка концентрации на ограничивающих контурах рисунка (не выходить за контур, концентрироваться на конкретной плоскости, ограничивающей себя контурами) дает освоение концентрации на конкретном движении	2
15	Концентрация на точечном рисовании (попадать в одно и то же место на рисунке, либо хаотичное расположение точек тренирует контроль над кистью, рукой)	2
16	Раскрашивание мелких предметов (тренирует мышцы кистей)	2
17	Раскрасить на память (флаг, радугу, фрукты,	2

	море, траву и т.д.) тренировка памяти восприятия окружающего мира	
18	Разгадывание кроссвордов (тренировка мышления, памяти)	2
19	Решение ребусов (тренировка концентрации внимания)	2
20	Перебирание круп различных фракций (тренирует мелкую моторику рук)	2
21	Лепка из теста, пластилина (тренировка мелкой моторики, тренировка воображения)	2
22	Вырезание картинок, статей (тренировка рук и визуальной концентрации)	2
23	Разматывание клубка ниток, наматывание ниток на карандаш (тренирует контроль над работой рук)	2

2 Блок «Социокультурная реабилитация»

Социокультурная реабилитация - это комплекс мероприятий, цель которых заключается в помощи инвалиду достигнуть и поддерживать оптимальную степень участия в социальных взаимосвязях, необходимый уровень культурной компетенции, что должно обеспечивать возможность для позитивных изменений в образе жизни и наиболее полную интеграцию в общество за счет расширения рамок его независимости.

№	Наименование темы	Кол-во часов (уч. час- 45 мин)
1	Информационная беседа по теме музыкальных ударных инструментов в форме распознавания по картинке	1
2	Музыкотерапия: прослушивание песен ВИА Самоцветы: « Увезу тебя я в тундру», «Мой адрес - Советский союз», «Все, что в жизни есть у меня». Музыкотерапия стабилизирует эмоциональный фон получателя услуг, улучшает память, нормализует режим дня	2
3	По дороге воспоминаний - воспоминания выполняют различные личностные, социальные и культурные функции с применением личных фотоальбомов.	10
4	Составление пазлов. При сборке пазла необходимо постоянно воспроизводить в памяти конечный результат – готовую	10

	картинку. И представлять, какой элемент может встать на то или иное место. Это укрепляет действующие связи между клетками мозга и увеличивает генерацию новых. В результате растет скорость мышления и развивается кратковременная память.	
5	<p>Рисование песком – здоровье сберегающая технология, удивительно интересное и очень «живое» занятие. При помощи техники песочного рисования происходит активизация правого полушария и синхронизация работы обоих полушарий головного мозга, что дает возможность получателю услуг проявить свой творческий потенциал, что, в целом, позитивно сказывается на общем состоянии человека.</p> <p>Применения песка специальной фракции оказывает непосредственное влияние на развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики и координации движений. Воздействие света и тени способствует развитию ассоциативного мышления.</p>	4

3 Блок «Занятия для поддержания уровня физической активности»

Использование с профилактической целью физических упражнений для поддержания физической активности граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные нарушения.

п/п	Название темы	Количество часов	
		Теоретическая часть	Практическая часть
1	Суставная гимнастика для позвоночника	2	10
2	Суставная гимнастика для плечевого пояса		9
3	Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы		10
4	Суставная гимнастика для нижних конечностей		10

5	Силовая гимнастика: разминка		10
6	Комплекс упражнений с отягощениями		10
7	Упражнения для большинства мышц туловища		10
8	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и ягодиц		10
9	Упражнения, направленные на совершенствование координации движений		10
10	Общеукрепляющие упражнения		5
	ИТОГО:	2	94

Курс Программы рассчитан на срок до 150 рабочих дней.

Ожидаемые результаты:

Реализация мероприятий программы позволит:

- повысить качество жизни, улучшить психологическое состояние граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства;
- улучшить состояние когнитивных процессов - памяти, внимания и логического мышления, процессов запоминания информации и скорости ее обработки;
- создать условия для повышения собственной значимости и востребованности;
- 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, в культурно-массовые мероприятия.