



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

**Автономная некоммерческая организация
«Центр социального обслуживания населения Северного округа»**

Социальная практика «Здоровое долголетие»

**Повышение доступности когнитивной помощи пожилым людям,
проживающим в сельских районах Самарской области**

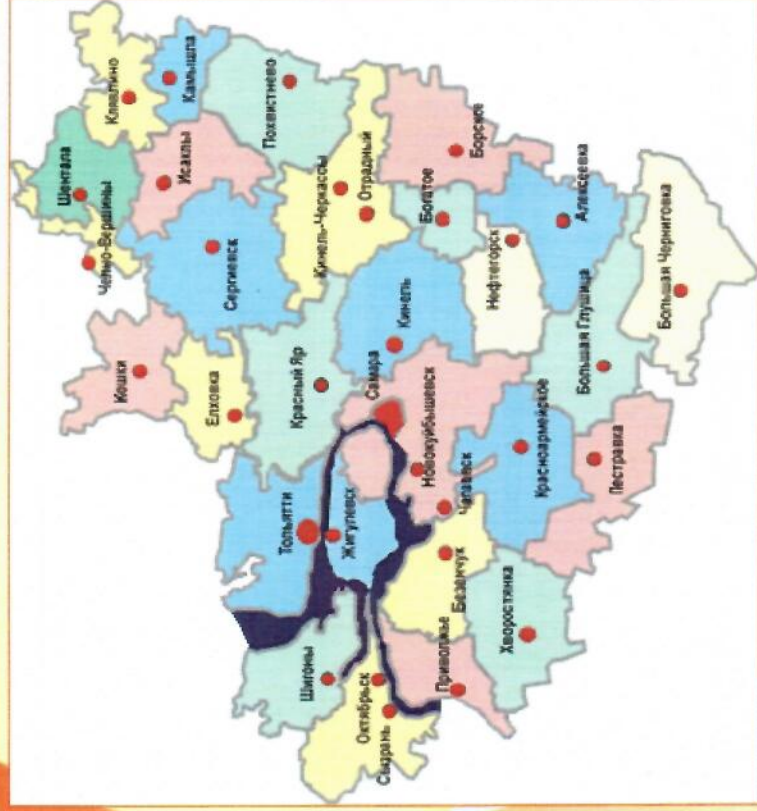
География реализации практики:

муниципальные районы

**Красноярский,
Сергиевский,
Челно-Вершинский
Самарской области**

Период реализации :
2020-2022г.г.

Целевые группы:
Пожилые люди в возрасте 60+
Ухаживающие родственники
Серебряные добровольцы
Социальные работники



ЗАДАЧИ

Повышение профессиональных компетенций работников по вопросам профилактики деменции в пожилом возрасте

Проведение социальными работниками на дому с пожилыми людьми комплексных занятий по профилактике деменции

Проведение информационной кампании по профилактике деменции



Обучение сотрудников



Групповые супервизии



Проведение информационной акции



Проведение когнитивных упражнений

Обучение сотрудников по программе «Социальная работа. Деменция. Основы геронтологии и гериатрии»



Изучение теоретического
материала на тех. учебных



Выездные практические занятия по
программе «Социальная работа.
Деменция. Основы геронтологии и
гериатрии»



**Обучение сотрудников по программе
«Нетрадиционные оздоровительные технологии как средства профилактики
возрастных изменений у людей старшего и пожилого возраста»**



**Социальные
работники изучают
основы
нейрофизиологии**



**Обучение социальных работников
навыкам проведения
с пожилыми людьми дыхательной
гимнастики**



Обучение сотрудников по программе Образовательная кинезиология «Гимнастика мозга»



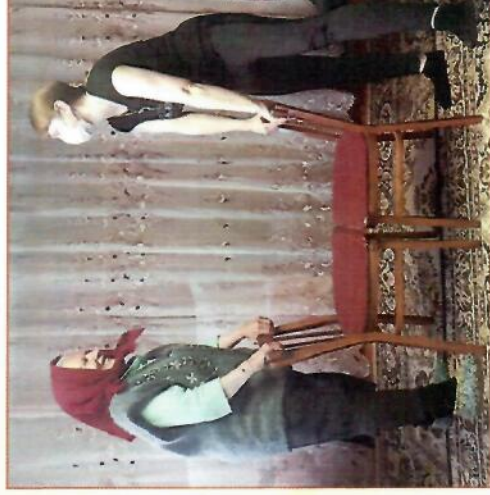
Групповая супервизия – метод повышения профессиональных компетенций сотрудников по профилактике деменции



Комплексные занятия на дому по профилактике деменции с получателями социальных услуг



- Тестирование когнитивных нарушений
- Беседы о профилактике деменции
- Когнитивные упражнения
- Адаптивная физкультура
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика мозга
- Мотивация на самостоятельные занятия



Информационная кампания по профилактике деменции



Практическое занятие с серебряными добровольцами



Групповое занятие с родственниками пожилых «Школа памяти»



Районная акция, приуроченная к Международному дню распространения информации о болезни Альцгеймера

Информационная кампания по профилактике деменции



Для профилактики успешных нарушений рекомендуем ежедневно использовать упражнения для когнитивной стимуляции мозга.

Упражнение «Разноцветный текст»

Перед вами перечень слов, написанных разным цветом. Начинайте по порядку с первого слова называть цвет, который вы видите.

Желтый, черный, красный, зеленый, Синий, красный, желтый, черный, Черный, желтый, красный, зеленый, Красный, черный, желтый, синий, Синий, зеленый, желтый, красный, Желтый, красный, черный, красный



помогает устанавливать новые связи между нейронами.

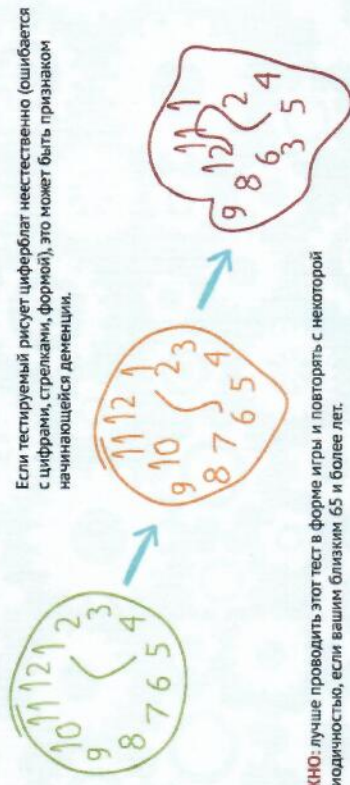
Адрес организации: 440178, Самарская область, с/пос. Тольятти, ул. Тольятти, д. 33, Тел. 840607-7322



Оценка социального эффекта: тестирование благополучателей по методике Mini-Cog

Тест на определение первых признаков деменции

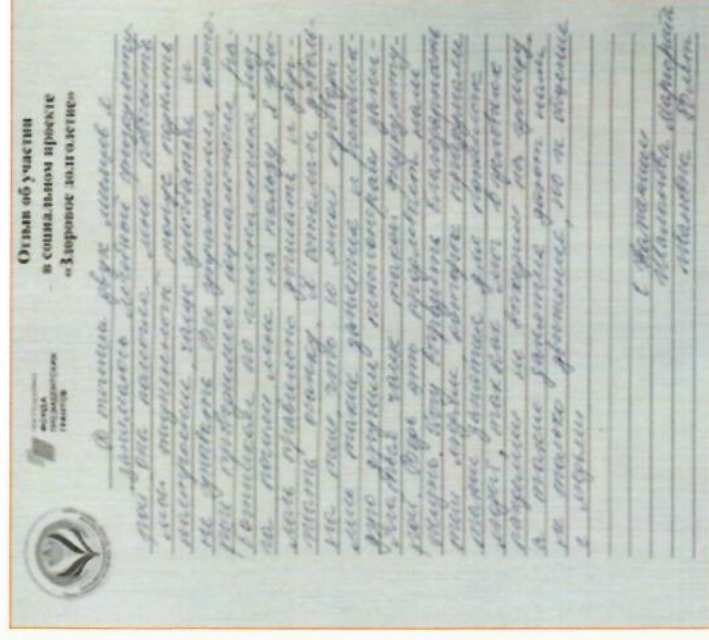
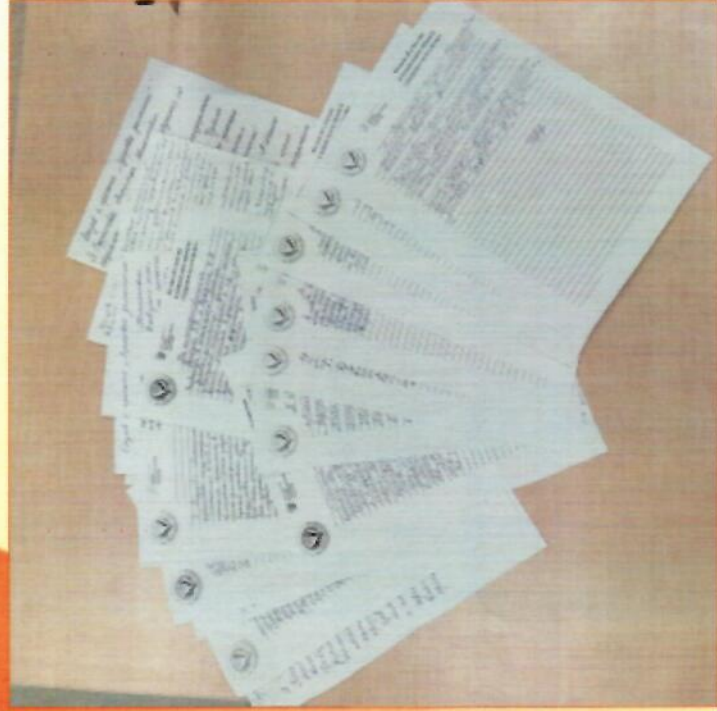
Попросите своего близкого нарисовать циферблат и стрелки в соответствии со временем, которое вы называете.



ВАЖНО: лучше проводить этот тест в форме игры и повторять с некоторой периодичностью, если вашим близким 65 и более лет.



Оценка социального эффекта: получение от благополучателей письменных отзывов



Социальная практика «Здоровое долголетие» в цифрах

- **168** сотрудников овладели методами профилактики деменции в пожилом возрасте
- **С более 1 тыс.** пожилых людей проведены когнитивные занятия на дому
- **Около 50%** благополучателей проекта самостоятельно занимаются когнитивными тренировками
- **150** ухаживающих родственников проинформированы по вопросам профилактики деменции
- **75** серебряных добровольцев овладели методами профилактики деменции и приняли участие в информационных акциях
- **В ходе 3** районных информационных акций, приуроченных к Международному дню распространения информации о болезни Альцгеймера, распространено в общественных местах **2000** листовок
- **8** групповых супервизий проведено для социальных работников с участием врачей центральных районных больниц
- **198** публикаций в СМИ сделано о реализации практики и профилактике деменции



Активизация познавательной деятельности
«Здоровое долголетие»
Старший научный сотрудник, врач-геронтолог Ольга Николаевна
Старший научный сотрудник, врач-геронтолог Ольга Николаевна

Самый главный проект «ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
Активизация познавательной деятельности

Альцгеймер... Механизмы возникновения заболевания до конца не известны. Это заболевание прогрессирует, постепенно снижая способность к обучению, к запоминанию, к ориентации в пространстве. Как у нас повышается риск заболеть этим заболеванием? Чем старше мы становимся, тем больше риск заболеть этим заболеванием. Однако, если мы будем заниматься когнитивными тренировками, то сможем снизить риск заболеть этим заболеванием.

Вот список признаков, которые указывают на то, что у вас может быть болезнь Альцгеймера:

- Потеря памяти, особенно недавних событий
- Снижение способности к обучению и решению задач
- Снижение способности к ориентации в пространстве
- Снижение способности к планированию
- Снижение способности к абстрактному мышлению
- Снижение способности к коммуникации
- Снижение способности к эмоциональному контролю
- Снижение способности к социальной деятельности
- Снижение способности к самостоятельному выполнению привычных действий
- Снижение способности к управлению транспортом

Для профилактики заболевания необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься физическими упражнениями, поддерживать интеллектуальную активность, избегать стрессов, соблюдать режим сна, правильно питаться, отказаться от курения и употребления алкоголя.

Упражнения «Здоровое долголетие»:

- Чтение
- Слушание музыки
- Выполнение физических упражнений
- Решение головоломок
- Изучение иностранных языков
- Посещение музеев, театров, выставок
- Участие в общественных мероприятиях
- Соблюдение режима сна и питания
- Отказ от курения и употребления алкоголя

Методы профилактики деменции: чтение, слушание музыки, выполнение физических упражнений, решение головоломок, изучение иностранных языков, посещение музеев, театров, выставок, участие в общественных мероприятиях, соблюдение режима сна и питания, отказ от курения и употребления алкоголя.

Областное государственное учреждение «Центр социального обслуживания населения»
Исполнительный директор: Елена Владимировна
Исполнительный директор: Елена Владимировна

АВАНГАРД

Выпуск от 19.08.2024

Дарим здоровое долголетие

В рамках проекта «Здоровое долголетие» в районных центрах социального обслуживания населения прошли занятия для пожилых людей. Занятия посвящены профилактике деменции и направлены на повышение когнитивных функций.

В рамках проекта «Здоровое долголетие» в районных центрах социального обслуживания населения прошли занятия для пожилых людей. Занятия посвящены профилактике деменции и направлены на повышение когнитивных функций.

В рамках проекта «Здоровое долголетие» в районных центрах социального обслуживания населения прошли занятия для пожилых людей. Занятия посвящены профилактике деменции и направлены на повышение когнитивных функций.

Тиражирование социальной практики «Здоровое долголетие» на территории Самарской области

Социальный проект «Здоровое долголетие» стал победителем в Конкурсе «Лучшая практика сельской НКО» Самарской региональной общественной организации «Историко-эко-культурная ассоциация «Поволжье»



Участие команды и благополучателей проекта в форсайт-сессии Министерства экономического развития и инвестиций Самарской области



Проведение районных презентаций практики в Северном округе среди сотрудников учреждений социальной сферы



Областной вебинар на тему:

«Оценка перспектив применения социальных практик неформальной заботы об одиноких пожилых людях АНО «ЦСОН Северного округа»