Приложение 1 к Положению

о группе дневного пребывания

для граждан пожилого возраста и инвалидов,

имеющие когнитивные расстройства

при КГБУ СО «КЦСОН «Идринский»

**Программа реабилитации**

**для граждан пожилого возраста и инвалидов,**

**имеющих когнитивные расстройства**

**Пояснительная записка**

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.

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 сердечнососудистую систему, индекс массы тела, эмоциональную сферу.

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.

**Практическая значимость программы:**

- обеспечение долговременного ухода в условиях полустационара, без размещения в стационарных учреждениях социального обслуживания и специализированных медицинских учреждениях;

- улучшение эмоционального состояния, 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.

**Задачи программы:**

- создание условий для проведения комплексных мероприятий по уходу за гражданами пожилого возраста и инвалидами и замедлению процесса развития у них когнитивных расстройств;

- 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;

- снятие социальной напряженности в семье, в которой проживают граждане пожилого возраста и инвалиды, имеющие когнитивные расстройства.

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

**Программа реализуется по направлениям**: социально-медицинское направление, социально-психологическое, социально-педагогическое, социально-трудовое и социально-средовое.

Социально-медицинское направление:

- выполнение процедур, связанных с наблюдением за состоянием здоровья получателей социальных услуг (в том числе измерение температуры тела, артериального давления, контроль приема лекарств, назначенных врачом);

- проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, проведение санитарно-просветительской работы;

-проведение занятий по адаптивной физической культуре.

Социально-психологическое направление:

- социально-психологическое консультирование, в том числе по вопросам внутрисемейных отношений;

-психологический тренинг в группе;

-психологическая диагностика и обследование личности;

-психологическая коррекция в группе.

Социально-педагогическое направление:

-социально-педагогическая коррекция в группе;

-формирование позитивных интересов, в том числе в сфере досуга, спорта, здорового образа жизни;

-организация досуга (праздники, экскурсии и другие культурные мероприятия).

Социально-трудовое направление:

-проведение мероприятий по использованию трудовых возможностей и обучению доступным профессиональным навыкам получателей социальных услуг (социально-трудовая реабилитация: создание условий для использования трудовых возможностей, проведение мероприятий по обучению доступным трудовым и профессиональным навыкам, восстановлению личностного и социального статуса).

Социально-средовое направление:

- обучение (оказание помощи в обучении) навыкам пользования информационно-коммуникационными технологиями в повседневной жизни.

Курс Программы рассчитан на срок до 50 рабочих дней.

**Условия реализации программы.**

Для реализации Программы разработаны тематический план занятий (Приложение 1), занятия к тематическому плану согласно направлениям работы:

* Оздоровительный комплекс адаптивной физической культуры для граждан пожилого возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья (Приложение 2);
* Психологическое сопровождение группы дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства с использованием оборудования сенсорной комнаты (Приложение 3);
* Психологические тренинги и диагностика (Приложение 4);
* Занятия по изобразительной деятельности (Приложение 5);
* Занятия в рамках социально-средовой реабилитации участников группы дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющие когнитивные нарушения (Приложение 6);
* Занятия, направленные на улучшение когнитивных процессов для граждан пожилого возраста и инвалидов (Приложение 7);
* Занятия в группе дневного пребывания в технике Модульное оригами (Приложение 8);
* Занятия по социально-трудовой реабилитации в швейной мастерской (Приложение 9);
* Занятия и мероприятия в рамках социокультурной реабилитации (Приложение 10);
* Музыкотерапия, как метод социокультурной реабилитации в условиях группы дневного пребывания (Приложение 11).

Программа рассчитана на пожилых людей и инвалидов, которые вошли в систему долговременного ухода:

- первого уровня нуждаемости в постороннем уходе с умеренным ограничением мобильности и умеренным снижением способности к самообслуживанию (психические функции у лиц из этого уровня чаще всего не нарушены, либо изменение психических функций проявляется в легкой или умеренной степени, есть потребность в постороннем уходе);

- второго уровня нуждаемости в постороннем уходе со значительным ограничением мобильности (может быть нарушена способность к ориентации во времени и в пространстве, могут использоваться реабилитационное оборудование (ходунки, трости, кресло-коляска).

**Ожидаемые результаты:**

Реализация мероприятий программы позволит:

- повысить качество жизни, улучшить психологическое состояние граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства;

- повысить их вербальный и невербальный интеллект, улучшить состояние когнитивных процессов - памяти, внимания и логического мышления, процессов запоминая 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.