

Утверждено Приказом № 202  
от 30.12.2021

**ПРОГРАММА**  
**«Группа дневного пребывания граждан пожилого возраста и  
инвалидов»**

**Пояснительная записка**

Пожилые люди и инвалиды – категория граждан, особо нуждающихся в психологической реабилитации и социальной адаптации к изменившимся условиям жизни. Пожилему человеку и лица с ограниченными возможностями важно ощущать свою полезность для семьи и общества, значимость себя как личности. Это помогает сохранять высокую самооценку, формировать новую активную жизненную позицию, адекватно относиться к собственному старению.

Старость - это один из важных и тонких периодов в жизни человека. Каким будет этот период, зависит от самого стареющего человека. Выпав из активной жизни, он нередко замыкается в своем маленьком мирке, что может привести к стойкой депрессии, обострению хронических заболеваний. Людям, тяжело переживающим чувство одиночества, проявляющим потерю интереса к жизни, необходимо, помимо социально-бытового и социально-медицинского обслуживания, оказывать содействие в укреплении физических сил, повышении психологического и социального статуса. Поэтому перед социальным учреждением наряду с задачами обеспечения жизнедеятельности, укрепления и поддержания здоровья ставятся задачи максимально расширить спектр услуг для разработки и внедрения метода активной функциональной терапии, направленной на восстановление здоровья, индивидуальному физическому развитию, улучшению психологического здоровья, улучшению памяти, когнитивных навыков граждан, находящимся на домашнем обслуживании.

## **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;
- снятие социальной напряженности в семье, в которой проживают граждане пожилого возраста и инвалиды.

## **Цель программы**

Реализация комплекса мероприятий, направленных на обеспечение социальной адаптации и психологического сопровождения граждан пожилого возраста и инвалидов. Оказание психологической и информационной помощи гражданам, осуществляющим за ними уход.

## **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;
- улучшение эмоционального настроения, общего самочувствия и снижение тревожности у граждан пожилого возраста и инвалидов;
- профилактика одиночества, установление новых социальных контактов у граждан пожилого возраста и инвалидов;
- снятие социальной напряженности в семье, в которой проживают граждане пожилого возраста и инвалиды.

## **Участники программы**

Граждане пожилого возраста и инвалиды.

Программа реализуется по направлениям: оздоровительное, социально-психологическое, культурно-досуговое, информационно-коммуникативное.

### **Социально-психологическое направление**

#### **Формы 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 (медитации, аутотренинги). Терапия музыкой.

#### **Методы работы.**

#### **Школа родственного ухода**

Целью создания Школы ухода, является реализация эффективных технологий, направленных на обучение членов семьи, родственников, социальных работников принципам общего ухода за гражданами с ограниченными функциональными возможностями для повышения качества их жизни, методам самообслуживания, самоконтроля, основам реабилитации в домашних условиях.

## **Арт-терапия**

- это процесс исцеления с помощью творчества. И, не смотря на кажущуюся простоту, этот метод даёт возможность относительно безболезненно подойти к глубинным переживаниям, не облачая их в слова. То есть, в процессе работы вы сами регулируете степень погружения и самораскрытия, так как в арт-терапии эмоции и переживания, возникающие в процессе работы, важнее личной истории. А так же, арт-терапия – это ещё одна возможность заново научиться получать удовольствие.

### **Цели арт-терапии:**

- Своевременное выявление психологических проблем
- Обучение концентрации на чувствах и ощущениях
- Развитие самоконтроля
- Облегчение общения в социуме;
- Дополнительный психотерапевтический метод
- Выявление творческих способностей.

### **«Сенсорная комната»**

Сенсорная комната — это важное лечебное средство для пожилых людей, чьи возможности осязать мир ограничены. Сеансы в сенсорной комнате помогают пожилому человеку адаптироваться в новых условиях, гармонизировать эмоциональное состояние, способствуют нормализации сна, активизируют мозговую деятельность, вследствие чего в организме ускоряются восстановительные процессы.

### **«Кино-терапия»**

Использование кино как психолого-педагогического инструмента позволяет снимать напряжение, учиться рефлексии и сопереживанию, развивать интеллектуальную и эмоционально-волевую сферы, то есть социально-психологическую компетентность в целом. Это и знакомство с различными социальными типажам (типами темперамента, особенности характера, социальными ролями) и обучение взаимодействию с ними, а также тренировка внимания, памяти, наблюдательности, навыков

формулирования суждений, умения слушать и слышать, формирование эстетического вкуса и художественно-творческих способностей.

А еще занятия помогают справляться с психологическими трудностями в повседневной жизни. Просмотр и обсуждение фильма позволяют пожилому человеку высказать свою точку зрения, стать услышанным и принятым окружающими, услышать мнение другого человека и попытаться его понять. Все вместе это означает осознать свои проблемы и получить возможность с ними справиться.

### **Оздоровительное направление**

#### **«Адаптивная физкультура»**

Одним из методов, способных значительно улучшить когнитивные функции пожилого человека, а также 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 адаптации пожилого человека к физическим нагрузкам;
- улучшение качества жизни.

Лечебная физкультура назначается, исходя из рекомендаций врача – терапевта. Инструктор по АФК подбирает упражнения, исходя из потребностей и состояния получателей социальных услуг. Занятия могут проводить как в групповой, так и в индивидуальной форме. По физическим показаниям возможно использование тренажеров.

#### **«Активный туризм»**

Основной функцией туризма с социальной точки зрения является воспроизводящая функция, направленная на восстановление сил. Туризм не ограничивается пассивной формой восстановления физических и психических сил, а использует формы, благодаря которым можно изменить

характер деятельности и окружающие условия, активно познавать явления природы, традиции, устанавливать новые социальные контакты, дружеские и деловые связи. Туризм всегда связан с перемещением. Использование данной инновации в работе с гражданами пожилого возраста имеет большой оздоровительный потенциал. Туризм обеспечивает смену обстановки, изменение обычного образа жизни. Чистый воздух, активная форма отдыха способствуют физическому оздоровлению. Наступает психологическое расслабление, так как отсутствуют раздражающие факторы производственной и городской среды (шум, напряженность рабочего режима, суетность городской жизни и т.д.).

#### **«Скандинавская ходьба»**

Учитывая, что в пожилом возрасте заниматься спортом не так-то просто, следует отметить, что скандинавская ходьба – одно из тех немногих физических упражнений, которым можно заниматься при любом уровне подготовки и почти при любом состоянии здоровья.

Суть деятельности практики заключается в том, что инструктор по адаптивной физической культуре организует занятия по обучению граждан пожилого возраста технике скандинавской ходьбы, проводит необходимые организационные мероприятия, комплексы подготовительных и завершающих упражнений, тренирует правильное дыхание при ходьбе.

Следует отметить легкость обучения данному виду спорта, так как техника движения совпадает с естественными двигательными стереотипами при обычной ходьбе.

### **Культурно-досуговое направление**

#### **«Виртуальные экскурсии»**

«Виртуальные 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.

### **Посещение культурно-массовых мероприятий**

Посещение театров, музеев и кино уменьшает риск возникновения депрессии у пожилых людей. В целях профилактики депрессии у граждан пожилого возраста и инвалидов, организуются экскурсии в памятные места города, музеи, театры и различные выставки.

### **Творческий клуб «Фантазия»**

Основной задачей клуба «Фантазия» является объединение граждан пожилого возраста и инвалидов в группу, связанную одним желанием – создавать что-то новое и прекрасное.

Программа занятий включает в себя изучение различных современных видов декоративно-прикладного творчества: техники «Канзаши», «Изонить», вязание крючком, вышивание и т.д.

Следует отметить, что наличие опыта у рукодельниц в той или иной технике не является обязательным: кто-то занимается этим делом не один десяток лет, а есть такие, кто на занятиях обучается «с первой петельки». С помощью занятий творчеством, возможно создать абсолютно все, главное подойти к этому с воображением.

### **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 села, волонтеров и «серебряных» волонтеров, благотворно влияют на эмоциональный фон самих старших посетителей отделения и способствуют полноценному межличностному общению.

## Информационно-коммуникативное направление

### Основы компьютерной и финансовой грамотности для инвалидов и людей пожилого возраста

Цель курса – сформировать у слушателей знания и навыки по следующим вопросам:

- Медиа безопасность. Безопасность работы в сети интернет.
- Финансовая грамотность.
- Базовые знания в программе Microsoft Office.
- Общение через интернет.
- Базовые знания по обработке цифровых изображений. Основы поиска информации и навигации в интернете. Получение государственных и муниципальных услуг в электронном виде (РИАС, портал Гос.услуг и т.д.).
- Информация по защите от финансового мошенничества.
- Пользования личным кабинетом на портале Гос. услуг.

Категории граждан:

- 1) Граждане пожилого возраста (женщины старше 55 лет, мужчины старше 60 лет).
- 2) Инвалиды 1,2,3 группы и дети – инвалиды, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Закончив курс получатели обучаются:

- Основам работы с компьютером.
- Общению с друзьями и родными через интернет
- Оформлять различные услуги через интернет. Такие услуги как: Оплата ЖКХ, передача данных счетчика электропитания, государственные услуги, запись к врачу и т.д.
- Поиску различной информации в интернете: просмотр любимых фильмов, красивых картинок, знаний о различных вещах и явлений.

## **Организация социально-бытового обслуживания**

Для комфортного пребывания пожилых граждан и инвалидов в отделении создаются соответствующие условия:

- Подвоз получателей социальных услуг в отделение специализированным транспортом Центра, в сопровождении социального работника;
- организация чайного стола.

### **Ожидаемые результаты программы**

Реализация проекта позволит:

- улучшить психологическое состояние граждан пожилого возраста и инвалидов;
- повысить их интеллектуальный уровень;
- создать условия для повышения собственной значимости и востребованности;
- развить у пожилых людей и инвалидов стремление к активному участию в культурно-массовых и общественных мероприятиях;
- 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; сформировать новые интересы, позволяющие заполнить досуг, расширить кругозор.