

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ, ОПЕКИ И
ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
Областное государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания
**«Комплексный центр социального обслуживания населения
Качугского района»**

Обсуждена и утверждена педагогическим
коллективом ОГБУСО «Комплексный центр
социального обслуживания населения
Качугского района»

«30» 03 2022г.

Утверждаю
Директор ОГБУСО «Комплексный центр
социального обслуживания населения
Качугского района»

Л.А. Васильева
2022г.



**Общеразвивающая программа
«Деменция как социальный вызов»**

Адресат программы: пожилые люди в
возрасте от 60 лет
Сроки реализации: 2 года
Разработчик программы: Усова Марина
Валерьевна, заведующая отделением
социального обслуживания граждан на
дому

рп. Качуг
2022 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Деменция – диффузное нарушение психических функций в результате органического поражения мозга, проявляющееся первичными нарушениями мышления и памяти и вторичными эмоциональными и поведенческими расстройствами. О деменции говорят в тех случаях, когда нарушения памяти и других когнитивных функций выражены настолько, что препятствуют осуществлению профессиональной и социальной деятельности в прежнем объеме и качестве. В том случае, если у человека имеют место нарушения памяти, мышления или других высших психических функций, но они не препятствуют профессиональной деятельности и/или не вызывают дезадаптации пациента в быту, говорят о когнитивных нарушениях (когнитивном снижении).

В настоящее время деменция считается одной из ведущих причин деградации когнитивных функций, социального поведения у пожилых людей. Учёные и врачи отмечают, что в последние десятилетия деменция стремительно «молодеет». В настоящее время назрела необходимость разработки комплекса мер, способствующих профилактике деменции у людей пенсионного возраста. Именно в этом и заключается актуальность данного проекта.

Практически во всех странах мира, не исключая Россию, происходит значительное увеличение пожилого контингента населения. 1/5 часть населения – это лица старше 60 лет. В России население за последнее десятилетие также устареваает. Повышается уровень количества населения старше трудоспособного возраста: в РФ – более 21%, в Северо-Западном Федеральном округе – более 22%, в Иркутской области – более 20%.

Большинство экспертов отмечают высокую частоту распространенности психических расстройств в пожилом возрасте, которая составляет от 40 до 74%.

Деменция – это стойкое понижение познавательной деятельности человека, а также утрата ранее усвоенных знаний и приобретенных навыков. По данным Всемирной организации здравоохранения, до 35,6 миллионов людей страдают деменцией, прогнозируется удвоение этого числа к 2030 г. В России почти два миллиона лиц пожилого возраста страдают деменцией. Данный недуг способен появляться при различных болезнях, поражающих клетки головного мозга. При деменции человек постепенно утрачивает свои высшие психические и когнитивные функции: память, речь, внимание, интеллект. Деменция наиболее распространена среди пожилых людей, но, тем не менее, она может начаться в любом возрасте. Деменция становится настоящим социальным вызовом.

При этом отмечается, что одиноко проживающие пожилые люди,

которые имеют низкую социальную активность, страдают деменцией чаще.

На сегодняшний день какой-либо специальной терапии для лечения деменции не существует. Однако считается, что профилактика деменции – залог сохранения когнитивных функций. Именно этим и обусловлена актуальность данной программы.

Обоснование социальной значимости

Благодаря этой деятельности люди старшего поколения смогут реализовать потребности в общении, развитии творчества, находят конструктивные взаимодействия с другими поколениями, меняют отношение общества к старости на позитивное. Деятельность способствует изменению менталитета, жизненных установок пожилых людей: уход от пассивной, потребительской позиции и формирование новой модели личностного поведения путём вовлечения пожилых людей в образовательные, социокультурные мероприятия, увеличения степени их участия в общественной жизни.

Поддержка и реализация данного проекта станет вкладом в мотивирование людей пожилого возраста поддерживать здоровый образ жизни, сохранить и укрепить здоровье, продлить активное долголетие, иметь здоровую и активную жизнь в период старения. Формирование активного здорового образа жизни у пожилых в дальнейшем приведет к снижению заболеваемости (в том числе деменции и болезнью Альцгеймера), инвалидизации и смертности.

Отличительные особенности программы

Программа основывается на особенностях психоэмоционального состояния пожилых людей. С одной стороны, все проводимые мероприятия социализируют, с другой стороны – задействуют ментальную и творческую сферу. Содержание программы включает совокупность образовательных областей, которые обеспечат разностороннее развитие творческих и когнитивных способностей пожилых людей с учетом их возраста по основным направлениям – физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому.

Адресат программы

Программа рассчитана на пожилых людей в возрасте от 60 лет.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель – профилактика развития деменции у получателей социальных услуг отделения социального обслуживания граждан на дому ОГБУСО «КЦСОН Качугского района» посредством организации познавательной, творческой и физической деятельности путем обогащения их социального опыта и усвоения ими способов действий на занятиях в рамках программы.

Задачи программы:

- познакомить пожилых людей с разными видами творческой и когнитивной деятельности;

- повысить физическую активность пожилых людей через спорт, пропаганду активного и здорового долголетия;
- развивать адаптационные и информационные технологии для самообразования пожилых людей и повышения качества и доступности социальных услуг;
- повысить уровень социализации людей пожилого возраста;
- предоставить возможность самореализации, развития творческих способностей;
- развить кружковую и клубную деятельность для обеспечения активного досуга граждан пожилого возраста.

1.3. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы составляет 2 года.

Объем учебно-тематического плана – 36 часов в год (72 часа в сумме).

1.4. ФОРМА И РЕЖИМ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ

Режим мероприятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Формы: тематические беседы, лекции, комплексные занятия по данной программе, где сочетается теория с практическими действиями.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании программы

Организаторы будут:

1. реализовать образовательные, социально значимые инициативы и спортивно-культурные программы, направленные на поддержку лиц пожилого возраста;
2. создать условия для повышения качества жизни граждан старшего поколения, содействовать их вовлечению в активную спортивную и творческую.

Адресаты будут иметь способность:

1. реализовывать свои творческие способности через хобби;
2. анализировать и оценивать результаты собственной и коллективной работы;
3. делать выводы, делиться впечатлениями от увиденного и услышанного;
4. чаще общаться и встречаться;
5. применять полученные знания на практике.

1.6. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Название разделов и тем	Количество часов	Форма

№		всего	теория	практика	аттестации/контроля
Знакомство с направлением «Рисование»					
1	Тема 1. Знакомство с программой «Рисование», с основными понятиями, используемыми в Программе. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения. Инструменты и материалы. Работа с красками.	4	1	3	Обсуждение, выполнение практического задания
2	Тема 2. Знакомство с рисованием картин по номерам. Знакомство с основными правилами работы.	4	1	3	Обсуждение, наблюдение, выполнение практического задания
Алмазная мозаика					
3	Тема 3. Знакомство с техникой	1	1		Обсуждение, наблюдение
4	Тема 4. Изготовление в данной технике картины	6		6	Обсуждение, выполнение практического задания
Рукоделие					
5	Тема 5. Знакомство с техникой вязания крючком	1	1		Обсуждение, наблюдение
6	Тема 6. Изготовление изделия в данной технике	2		2	Обсуждение, выполнение практического задания
7	Тема 7. Знакомство с техникой вязания спицами	1	1		Обсуждение, наблюдение
8	Тема 8. Изготовление изделия в данной	2		2	Обсуждение, выполнение

28	Тема 28. Встречи хорового кружка	14		14	Обсуждение, выполнение практического задания
Лекции про здоровый образ жизни и активное долголетие					
29	Тема 29. Лекция про отказ от вредных привычек	1	1		Наблюдение, обсуждение
30	Тема 30. Лекция про правильное и сбалансированное питание	1	1		Наблюдение, обсуждение
31	Тема 31. Лекция про спорт и активное долголетие	1	1		Наблюдение, обсуждение

Содержание тематического плана

Направление 1. Рисование

Рисование – это прекрасная профилактика болезней головного мозга. Этот вид творчества отлично помогает для борьбы с такими болезнями как деменция, болезнь Альцгеймера и прочими. Рисование помогает тренировать память, при этом занимаясь этими тренировками с удовольствием.

Теория (4 часа) – знакомство пожилых людей с техниками работы с акварелью, правилами работы с красками и бумагой, сочетаемостью цветов, смешиванием красок и т. д.

Практика (4 часа) – рисуем совместно с преподавателем на заданную тему.

При необходимости мероприятие с рисованием можно повторить (другие техники, другие материалы, другие темы рисунков). Помимо этого, можно устроить в комплексном центре выставку картин, выполненных пожилыми людьми в рамках программы.

Направление 2. Алмазная мозаика

Алмазная мозаика прекрасно успокаивает, способствует снижению стресса, а также развивает мелкую моторику. Создание картины из страз поможет развитию творческих способностей. При выполнении мелких движений пальцами, руками, например, во время выкладывания мозаики или другого рукоделия, улучшается работа гипоталамо-гипофизарной системы.

Теория (1 час) – знакомство с такой техникой алмазной мозаики, объяснение принципов работы с мелкими деталями.

Практика (6 часов) – работа по формированию навыков работы в технике. Проводится в несколько этапов, на каждом из которых перед адресатом ставятся определённые задачи. Итоговой задачей является самостоятельно выполнение работы.

Направление 3. Рукоделие (вязание спицами или крючком, вышивание)

Занятие рукоделием активизируют мелкую моторику. При выполнении мелких движений пальцами, руками, например, во время вышивания или вязания крючком, улучшается работа гипоталамо-гипофизарной системы.

Теория (3 час) – проводится в несколько этапов. Объясняются разные варианты работы (спицы, крючок, вышивание).

Практика (9 часов) – работа по формированию навыков работы в рассматриваемых техниках. Проводится в несколько этапов, на каждом из которых перед адресатом ставятся определённые задачи. Итоговой задачей является самостоятельно выполнение работы. В итоге также может быть проведена ярмарка-продажа изделий.

Направление 4. Поэтический кружок

Заучивать стихи наизусть полезно для мозга и общего развития личности. Данное занятие тренирует память, развивает воображение, обогащает словарный запас, улучшает чувство ритма. Занятия проходят в форме беседы. Каждый раз выбирается какая-либо тематика (XVIII век, Золотой век, Серебряный век, Современная поэзия), подготавливается небольшая лекция про период и выдающихся поэтов того времени. Далее – чтение любимых стихотворений.

Теория, совмещенная с практикой (4 часа) – коллективная работа.

Направление 5. Настольные игры

Настольные игры шахматы, шашки, нарды и другие игры. Они развивают умственные способности, используемые на протяжении всей жизни – такие, как концентрация, критическое мышление, абстрактное мышление, решение проблем, распознавания образов, стратегическое планирование, творчество, анализ, синтез и оценка. Например, учеными было доказано, что шахматы сохраняют умственные способности пожилых игроков и помогают предотвратить развитие симптомов заболеваний, таких как деменция и болезнь Альцгеймера. Можно устраивать целые турниры. Практика (10 часов) – Проводится раз в неделю по выходным. Получатели услуг разбиваются на пары и играют в шахматы, шашки, лото и т. д.

Направление 6. Компьютерная грамотность для пожилых людей

С развитием цифровых технологий возрастает потребность и у людей старшего возраста осваивать навыки работы с компьютером или смартфоном. Платежи, выплаты, общение с родственниками и друзьями – все эти функции переходят в электронный формат. Обучение компьютерной грамотности активизирует головной мозг, развивает память и логическое мышление. Теория (7 часов) – проходит в несколько этапов. В рамках теоретических занятий получателям услуг будут рассказаны главные темы, которые помогут быстрее научиться использовать компьютер и смартфон. Темы, которые

будут изучаться и рассматриваться: «Введение: понятие операционной системы, включение и выключение компьютера, понятие файлов и папок, работа с клавиатурой», «Работа с текстовыми документами: создание, сохранение, открытие и закрытие, набор текста, выделение», «Работа в интернете: браузеры, подключение компьютера к интернету, серфинг в Интернете», «Почтовые ящики: создание почтового ящика, выход в почту, написание письма, ответ на письмо, пересылка письма, выход из почты», «Обзор программы Youtube», «Обзор программы Skype», «Мессенджеры и социальные сети», «Правила безопасности в Интернете».

Практика (14 часов) – каждое теоретическое занятие подразумевает практическое занятие по теме, где будут закрепляться полученные навыки.

Направление 7. Хоровая деятельность

Разучивание новых песен, воспроизведение их, а также в целом занятия музыкой положительно сказываются на когнитивной функции людей пожилого возраста. Отмечается, что это занятие улучшает как психическое, так и физическое состояние людей. В частности, пение может уменьшить риск деменции и болезни Альцгеймера, а также устранить симптомы депрессии. Специалисты указывают на то, что во время исполнения любимых песен выделяются эндорфины, которые улучшают самочувствие и заставляют человека чувствовать себя бодрее и счастливее. При этом совершенно не важно наличие вокальных способностей, поскольку организм положительно влияет на пение вне зависимости от его качества.

Практика (14 часов) – изучение новых песен, исполнение под аккомпанемент (гармонь, аккордеон, баян или гитара), возможно выступление коллектива на мероприятиях, посвященных тем или иным праздникам.

Направление 8. Цикл лекций про здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни – не просто основа долголетия, но и один из способов сохранить ментальное и психическое здоровье как можно дольше. Ученые утверждают, что активный образ жизни, правильное и сбалансированное питание, а также отказ от вредных привычек являются прекрасной профилактикой деменции. Лекции по теме: здоровое питание, спорт и гимнастика легкая (скандинавская ходьба, зарядка и прочее), вредные привычки и т.д.

Теория (3 часа) – только теоретические данные, поданные в интересной форме и с использованием разного рода интерактивов, советы.

Оценочные материалы

По результатам проведенных мероприятий формируется отчет в форме документа и презентации с фотографиями. Обратная связь с клиентом осуществляется в процессе проведения мероприятия с помощью вопросов (например, «Понравилось ли вам мероприятие?», «Хотелось бы повторить его?»), по окончании мероприятий проводится с помощью голосования, на занятиях.

Один раз в квартал подготавливается информационная статья о ходе реализации программы для размещения на официальном сайте ОГБУСО «КЦСОН Качугского района», а также в официальных сообществах

учреждения (Вконтакте, ОК).

Условия реализации программы

Кадровые ресурсы

№	Должность	Кол-во штатных единиц	Обязанности
1	Заведующая отделением	1	Координирует организацию специально оборудованной среды. Координирует деятельность специалистов по социальной работе и социального педагога в течение всего периода реализации программы. Осуществляет предварительный и текущий контроль над качеством выполнения программы.
2	Специалист по социальной работе	2	Обеспечивают методическое сопровождение программы. Оказывают помощь в организации программы заведующей отделением.
3	Социальный педагог	1	Осуществляет подготовку материалов, организует и проводит мероприятия согласно плану. Ведет необходимую документацию.
4	Системный администратор	1	Обеспечивает техническое сопровождение мероприятий, проводит обучение компьютерной грамотности.

Материально-технические ресурсы

№	Оборудование	Необходимое количество	Отметка о наличии
---	--------------	------------------------	-------------------

1	Ноутбук	1	Имеется
2	Широкоформатный экран	1	Имеется
3	Проектор	1	Имеется
4	Колонки	1	Имеется
5	Флеш-карта	1	Имеется
6	Наборы для рисования (краски, бумага, карандаши)	10	Необходимо приобрести
7	Наборы для рукоделия (пряжа, крючки, спицы)	10	Необходимо приобрести
8	Наборы для алмазной мозаики	10	Необходимо приобрести
9	Шахматы	3	Необходимо приобрести
10	Шашки	4	Имеются
11	Лото	1	Необходимо приобрести
12	Нарды	2	Необходимо приобрести
13	Домино	2	Необходимо приобрести

Социальные партнеры реализации программы

1. МБУК Качугская межпоселенческая центральная библиотека
2. МКОУ Качугская СОШ №1, №2
3. МОУДОД Качугская художественная школа
4. Волонтеры, добровольцы

Список литературы

1. Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181 (ред. От 20.07.2012) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
3. Балашова Е.Ю., Ковязина М.С. Восприятие времени при нормальном старении и аффективных расстройствах в позднем возрасте // «Нейрореабилитация-2011». Материалы III-го Международного конгресса. 2.Гаврилова С.И. Фармакотерапия болезни Альцгеймера. М., 2003.
4. Лора Уэймен: Поговорим о деменции. В помощь ухаживающим за людьми с потерей памяти, болезнью Альцгеймера. – М.: Издательство «Олимп-Бизнес», 2018. – 208 с.
5. Лурия А.Р. Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга. М.,1962.
6. Маркин С. Профилактика и лечение деменции [Текст] / С. Маркин // Русский медицинский журнал. - 2014. - 21 апр.

7. Рощина И.Ф., Жариков Г.А. Нейропсихологический метод в диагностике мягкой деменции у лиц пожилого возраста // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 1998. Т.98. № 2. С. 34-39.
8. Субботина Е. Депрессия может быть признаком надвигающейся деменции [Текст] / Е. Субботина // Российская газета. - 2016. - 2 мая.
9. Фролькис В.В. Природа старения. М., 1969.
10. Балычева, Е.Ю. Деменция: сколько лет живут? Деменция у пожилых людей: признаки, стадии развития и типы заболевания [Электронный ресурс] / Е. Балычева // fb.ru / ООО «Москва Юрайт»; гл. ред. Н. Меньшикова. - Москва, 2014. - Режим доступа: <http://fb.ru/article/162734/dementsiya-skolko-let-jivutdementsiya-u-pojilyih-lyudey-priznaki-stadii-razvitiya-i-tipyi-zabolevaniya>
11. Всемирная Организация Здравоохранения. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
12. Галиева, К. Деменция: причины, симптомы, лечение [Электронный ресурс] / К. Галиева // medicalinsider.ru / ООО «Medical Insider»; гл. ред. К. Романов. - Санкт-Петербург, 2016. - Режим доступа: <https://medicalinsider.ru/news/demenciya-prichiny-simptomy-lechenie/>
13. Кабанов, А.С. Деменция. Причины, симптомы и признаки, лечение, профилактика патологии [Электронный ресурс] / А. Кабанов // polismed.com ООО «ПолисМед»; гл. ред. Р.Гусин - Москва, 2015. - Режим доступа: <https://www.polismed.com/artides-demencija-prichiny-simptomy-i-priznakilechenie.html>
14. Колосов, О. 10 фактов о деменции [Электронный ресурс] / О. Колосов // bel.kp.ru ООО «Комсомольская правда»; гл. ред. А.Абрамов - Москва, 2016.- Режим доступа: <https://www.bel.kp.ru/daily/26686/3710366/7seealso.number=1#see-also>

Рецензия

на общеразвивающую программу «Деменция как социальный вызов»
Областного государственного казенного учреждения социального обслуживания
населения «Комплексный центр социального обслуживания населения Качугского
района»

Автор-разработчик программы: Усова М. В., заведующая отделением социального обслуживания граждан на дому

Актуальность разработки и создания данной программы обусловлена рядом обстоятельств: деменция является одной из ведущих причин деградации когнитивных функций, социального поведения у людей преклонного возраста, поэтому появляется необходимость в организации системы ранней профилактики возникновения деменции у людей пенсионного возраста.

Адресатом программы «Деменция как социальный вызов» обозначены пожилые люди в возрасте от 60 лет. В программе «Деменция как социальный вызов» будут обучаться пожилые люди, желающие сохранить свое интеллектуальное здоровье для предупреждения появления деменции и, как следствие, создать условия по улучшению качества своей жизни.

Рецензенты отмечают, что структура программы соответствует требованиям, предъявляемым к общеразвивающим программам.

Рецензенты считают необходимым указать на неточную формулировку результатов программы. К результатам программы относится достижение цели, т. е. профилактика деменции. Изменения в деятельности организаторов программы ни в целях, ни в задачах (стр. 3-4) не обозначены. Но это обстоятельство не влияет на общую положительную оценку представленной программы.

Рецензенты понимают, что ожидаемые результаты программы будут иметь двойной социальный эффект: с одной стороны, снятие нагрузки на системы здравоохранения и социального обеспечения, с другой стороны – меры по профилактике деменции расширяют круг общения людей пожилого возраста, стабилизируют их психоэмоциональное состояние, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшают и сохраняют когнитивные функции

Вывод: представленная программа «Деменция как социальный вызов» соответствует требованиям, предъявляемым к программам, и может быть рекомендована к реализации.

Доктор педагогических наук, профессор,
заместитель директора по научной и
инновационной деятельности,
ОГБУ ДПО «Учебно-методический центр развития
социального обслуживания»

Переломова Н. А.

Кандидат медицинских наук, доцент, преподаватель» ОГБУ ДПО «Учебно-методический центр развития социального обслуживания»

Галазий О. В.

14.04.2022 г.

Степанов Степанович Н. А., заместитель директора

