

Областное государственное бюджетное учреждение

**«Управление социальной защиты и социального обслуживания
населения по Нукутскому району»**

УТВЕРЖДАЮ: _____

Директор ОГБУ « Управление социальной защиты и
социального обслуживания населения по
Нукутскому району» М.В. Изыкенова
«17» мая 2023 года



**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
ПСУ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ
ДЕМЕНЦИИ
«ЯСНЫЙ УМ - СЧАСТЛИВАЯ СТАРОСТЬ»**

Разработала: психолог Белоусова Ж.А.

2023 г.

План реализации мероприятий к программе психологического сопровождения людей пожилого возраста с целью профилактики деменции: «Ясный ум – счастливая старость!»

№	Наименование мероприятия	Срок исполнения	Ответственный
1	Разработка информационно – просветительского материала	Август	Психолог
2	Обучение ухаживающих лиц и родственников особенностям взаимодействия с людьми пожилого возраста	1 раз в квартал	Психолог
3	Тестирование когнитивной и эмоциональной сферы граждан пожилого возраста, «зоны риска», находящихся на социальном сопровождении	Сентябрь	Психолог
4	Тестирование когнитивной и эмоциональной сферы граждан пожилого возраста, по итогам профилактических мер по предотвращению расстройства памяти и мыслительных процессов	Декабрь, Май.	Психолог
5	Проведение коррекционных мероприятий, с профилактической целью.	Еженедельно	Психолог, социальные работники.
6	Встречи в рамках клуба «Надежда»	6 раз в год	Психолог, заведующие, специалисты по соц. работе
7	Консультирование родственников и ухаживающих лиц по вопросам взаимодействия с гражданами пожилого возраста и их особенностям когнитивной и эмоциональной сферы	В течение года	Психолог
8	Распространение информационных материалов (буклеты, памятки, в том числе и на сайт учреждения.)	В течение года	Психолог
9	Анализ результатов работы по целевой группе	Ежеквартально	Психолог
10	Оценка эффективности программы	Декабрь	Психолог

Актуальность:

Деменция приводит к нарушению ежедневного и социального функционирования пожилого человека. Поражение логического и абстрактного мышления не позволяет им выполнять ежедневные обязанности, делает невозможным самообслуживание. На ранних этапах развития деменции возникают нарушения, которые, на первый взгляд, кажутся физическими, а именно: уменьшение подвижности, мобильности, трудности в пользовании предметами быта. Когнитивная и физическая несостоятельность пожилых лишает их способности жить самостоятельно и делает зависимыми от постороннего ухода. Одними из сложных моментов, которые ассоциируются с деменцией, являются различные поведенческие расстройства, требующие организации особого ухода. Блуждания, повторные вопросы, хождение вслед, агрессия, апатия, нарушение сна, сопротивление посторонней помощи в ежедневных делах являются вызовом для опекунов. Очень часто непредсказуемые поступки больных деменцией становятся причиной несчастных случаев. Такое поведение приводит к тому, что уход за ними становится тяжким бременем для опекунов, вызывает у них отчаяние и депрессию, чрезмерную усталость и истощение.

Последние статистические данные свидетельствуют, что в разных странах мира общее количество больных деменцией стремительно возрастает. По состоянию на 2010 год в мире насчитывалось 35,6 млн. больных деменцией. К девяти странам с самым высоким показателем количества больных в 2010 году принадлежали Китай (5,4 млн.), США (3,9 млн.), Индия (3,7 млн.), Япония (2,5 млн.), Германия (1,5 млн.), Россия (1,2 млн.), Франция (1,1 млн.), Италия (1,1 млн.) и Бразилия (1,0 млн.). Согласно прогнозам, общее количество больных деменцией будет удваиваться каждые 20 лет и составит около 65,7 млн. в 2030 году и 115,4 млн. - в 2050 году.

Деменция является основной причиной госпитализации в медицинские

институты длительного пребывания. Одно из ведущих исследований Великобритании (BUPA) выявило, что средняя продолжительность пребывания в домах ухода составляет 2,2 года, в 25% случаев пациенты находятся в них от 3,6 лет и дольше, а в 10% - более 6 лет.

Вследствие прогрессивного роста количества больных данная проблема приобретает большие масштабы, поэтому возникает необходимость в разработке альтернативных методов предоставления им помощи. Основной задачей является привлечение родственников к опеке за больным родственником, помощь пациенту на ранних стадиях заболевания, проживание в обычной для него среде, сокращение стоимости медицинских услуг и уменьшение нагрузки на существующие учреждения здравоохранения.

Целевая группа: пожилые люди, получатели социальных услуг, нуждающиеся в профилактическом сопровождении психолога.

Цель программы: психологическое сопровождение граждан пожилого возраста и ухаживающих лиц, имеющих нарушения в когнитивной сфере.

Задачи программы:

- Психологическая помощь и обучение родственников и ухаживающих лиц в профилактических методах предотвращения деменции и психических расстройств;
- Содействие в организации оптимальных условий жизнедеятельности для личности пожилого гражданина, для сохранности и укрепления его психологического здоровья.

Содержательный раздел:

- Диагностический блок;
- Коррекционный блок;
- Стимульный материал и буклеты.

Длительность занятия: 60 минут.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1

1. Знакомство с участниками тренинга.

Упражнение: «Давайте познакомимся». – **5 мин.**

Инструкция:

Психолог: Давайте сейчас познакомимся. Каждый из вас берёт мячик, называет своё имя и передаёт мячик рядом сидящему. Группа участников: Каждый по очереди называет своё имя и передаёт мячик рядом сидящему.

2. диагностические тест: тест "Мини-Ког"(Mini-Cog).

Метод включает в себя оценку кратковременной памяти (запоминание и воспроизведение 3-х слов) и зрительно-пространственной координации (тест "рисование часов"). Правила тестирования:

- 1) Пациенту называют и предлагают запомнить 3 слова: *лимон, ключ, шар*
- 2) Затем просят нарисовать циферблат часов и отметить самостоятельно время 8ч 20 мин
- 3) В конце тестирования пациента просят вспомнить и назвать три слова из п.1. – **10 мин.**

Для более детального обследования используется тест «sage», опросник самочувствия «САН»

3. Просмотр фильма «Жить здорово» Профилактика деменции. – **20 мин.**

4. Упражнения и задания с целью тренировки памяти и мыслительных процессов: **10 мин.**

- Таблица «Шульте»
- Су-джок упражнение: «Разогрей ладонь» - катание массажного мячика по внутренней и пыльной стороне ладони
- «Руки в зеркале» - рисование симметричных рисунков обеими руками: сердце, цветок, облачко, бабочка, матрешка
- Собрать мозаику из геометрических фигур: «Цветок», работа с мозаикой.

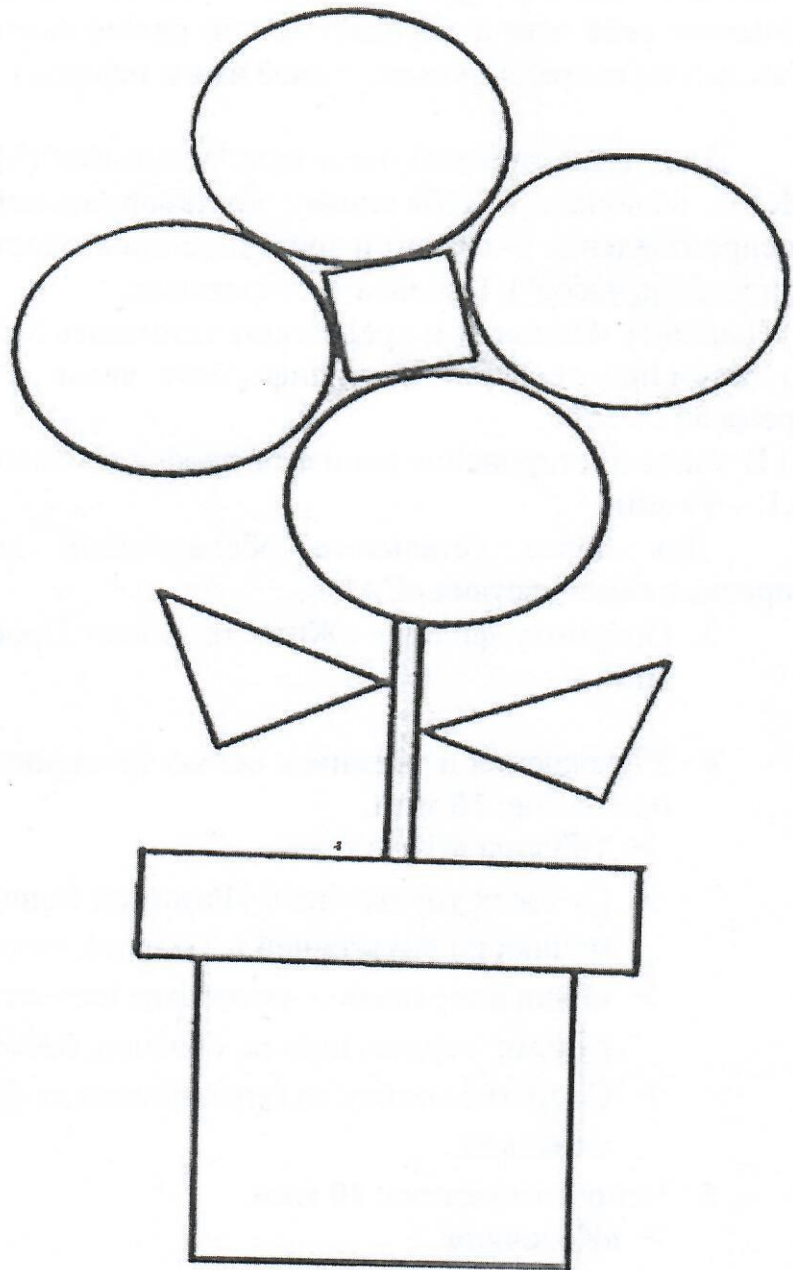
5. Нейрогимнастика: **10 мин.**

- «Колечки»
- «Ленивые восьмерки»
- «Ухо –нос»

6. Заключительная часть Рефлексия. – **5 мин.**

Итог занятия: 60 минут.

Приложение к занятию 1:



Занятие 2

1. Знакомство с участниками тренинга.

Упражнение: «Разрешите представиться». – **5 мин.**

Инструкция:

Психолог: Давайте сейчас познакомимся. Каждый из вас презентует свое имя, сопровождая его определенным жестом. Каждый по очереди называет своё имя и ... в реверансе, поклоне, хлопком над головой, лайком, кружась и т.д...

2. диагностические тест: тест "Мини-Ког"(Mini-Cog).

Метод включает в себя оценку кратковременной памяти (запоминание и воспроизведение 3-х слов) и зрительно-пространственной координации (тест "рисование часов"). Диагностика настроения – каждый выбирает смайлик, отображающий настроение в начале занятия (веселый, нейтральный, грустный) **10 мин.**

3. «10 признаков деменции» – обсуждение каждого подпункта – **15 мин**

4. Упражнения и задания с целью тренировки памяти и мыслительных процессов: **10 мин.**

- Осмысленность видимого изображения (дайте название цвета, которым написано слово)
- Су-джок упражнение: «Веселая пружинка» - катание массажного кольца по пальцам ладони
- «Вставь в пустые фигурки значки»
- Раскрашивая мандалы «Цвет настроения»

5. Нейрогимнастика: **10 мин.**

- «Кулак ребро – ладонь»
- «Ленивые восьмерки»
- «Ухо –нос»

6. Заключительная часть - выбор смайлика в завершение занятия. Рефлексия. – **10 мин.**

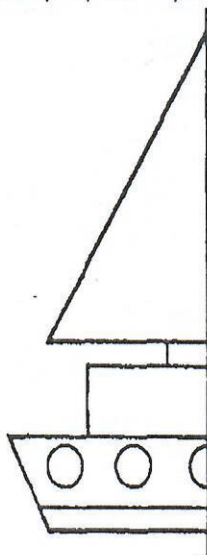
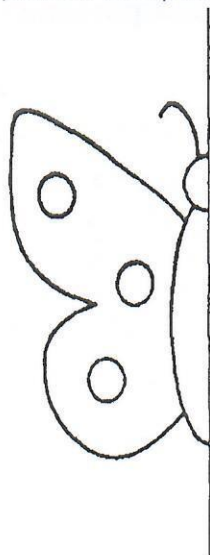
Итог занятия: 60 минут.

Таблицы Шульте – произвольное внимание

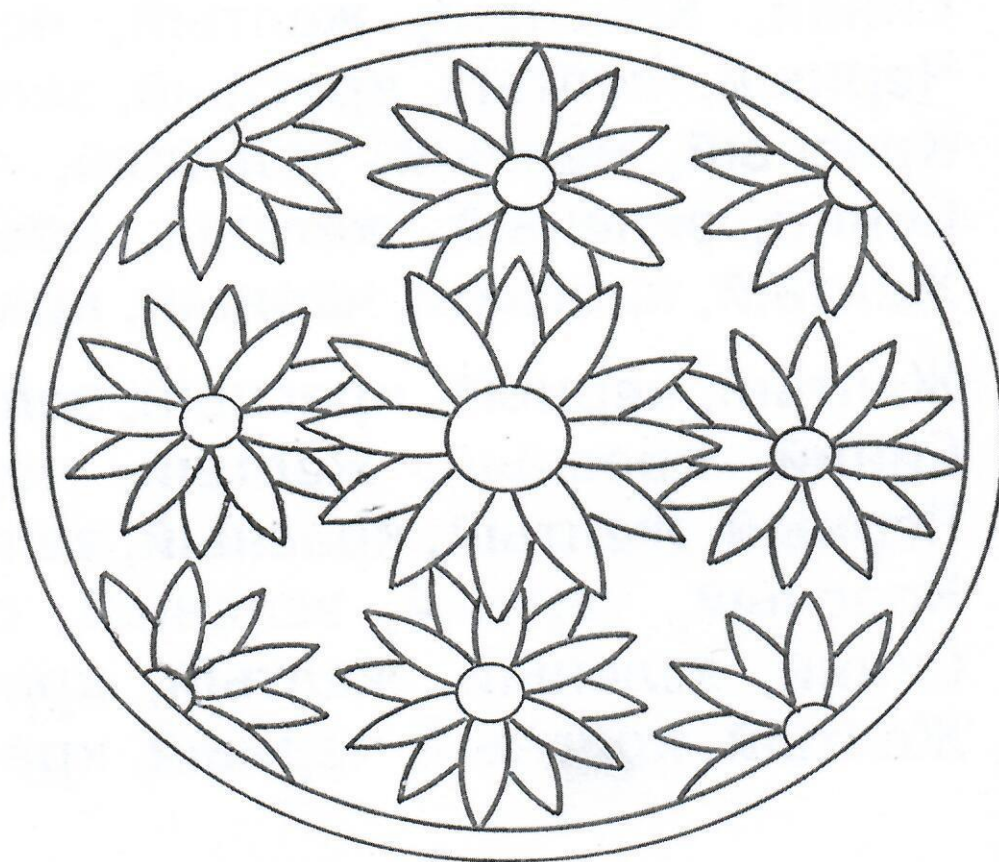
5	7	20	24	9
6	2	14	15	11
1	10	18	23	4
3	17	25	21	22
19	13	12	16	8

В	И	С	М	А
Ж	У	Ч	Х	Е
Л	Ш	П	Щ	О
Д	Ц	Ф	Т	К
Б	Н	Р	З	Г

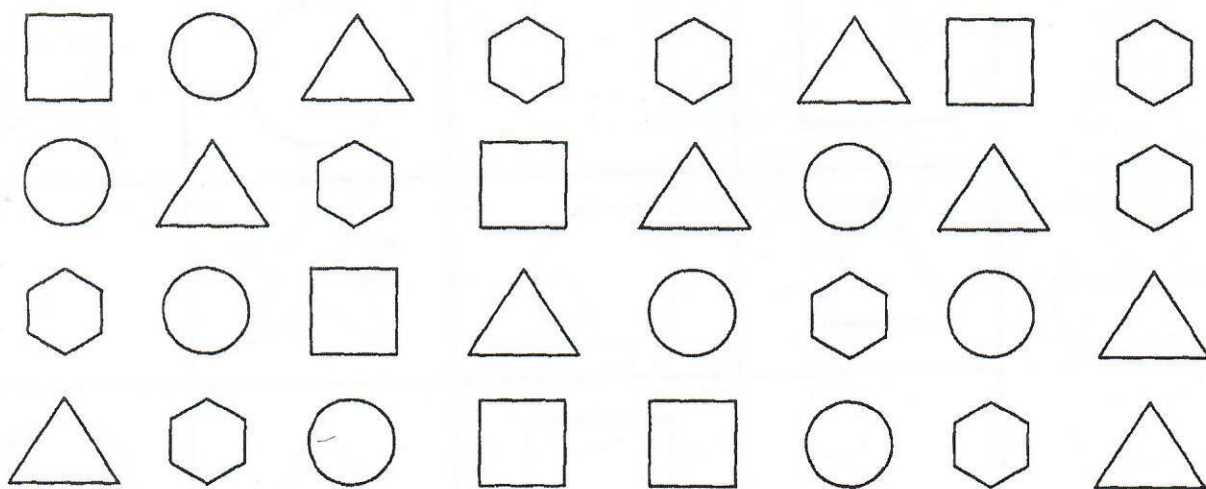
Зеркальн. отображение, дорисуй половинку. Цель - зрительная память, мышление, воображение






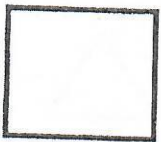








Приложение к занятию 2:



Расставь значки по образцу:



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

Занятие 3

1. Знакомство с участниками тренинга.

Упражнение: «Тайна имени». – **5 мин.**

Инструкция:

Психолог: Давайте сейчас познакомимся. Каждый из вас презентует свое имя, называя эпитет, определение себя, начинающееся на первую букву своего имени.

2. Диагностические тесты: тест "Мини-Ког" (Mini-Cog).

Метод включает в себя оценку кратковременной памяти (запоминание и воспроизведение 3-х слов) и зрительно-пространственной координации (тест "рисование часов"). Диагностика настроения – каждый выбирает смайлик, отображающий настроение в начале занятия (веселый, нейтральный, грустный) **10 мин.**

3. Просмотр видео: «Нейрогимнастика для людей пожилого возраста» - **15 мин.**

4. Упражнения и задания с целью тренировки памяти и мыслительных процессов: **10 мин.**

- Работа по таблицам Струпа (найди слово)
- Суджок упражнение: «Сенсорная дорожка» - ходьба по массажной дорожке
- Работа со словами – анаграммами, с текстом – анаграммой
- Раскрашивание мандалы: «Яблоко»

5. Нейрогимнастика: **10 мин.**

- Перекрестные, разноименные движения
- «Ухо – нос»

6. Заключительная часть – дыхательная гимнастика. Рефлексия - **10 мин.**

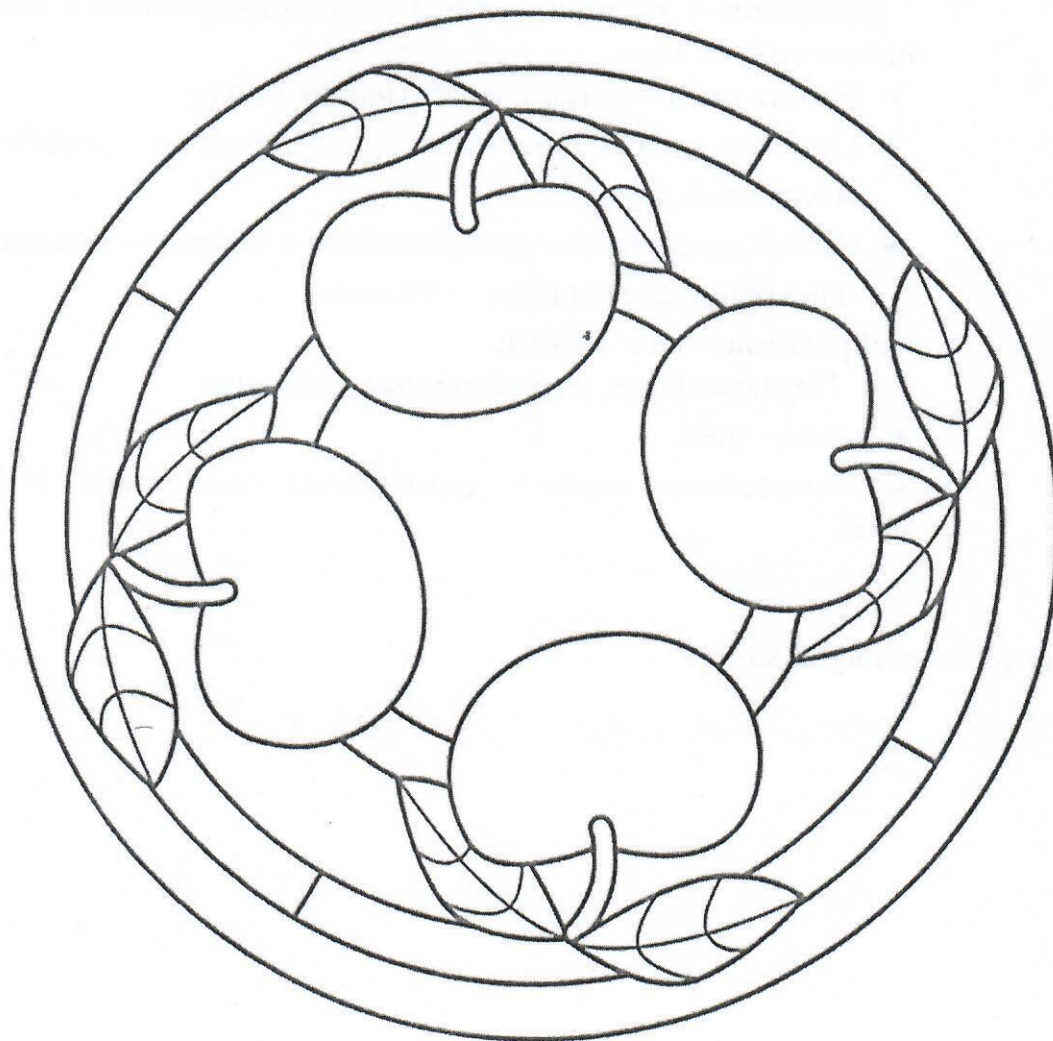
Итог занятия: 60 минут.

Приложение к занятию 3:

Разгадайте анаграммы и прочтите текст.

Волшебное яблоко

У киер етьс ольбойш асд. В отм
асуд номог лоподывх еревъедв.
реСид инх трастё бляня. И
ресозавет ан ейн олькот ноод
шебволеон клоябо. нОо лезачивате
юлбуо нура.



Занятие 4

1. Знакомство с участниками тренинга.

Упражнение: «Добро пожаловать». – **5 мин.**

Инструкция:

Психолог: предлагаю пройти в комнату, выбрав определенный значок на стене: сердце, нотка, рука. Участник выбирает значок, остальные приветствуют его. Руку – пожимают руку, сердце – обнимают, нотка – задают гостю повторить незатейливое танцевальное движение.

2. диагностические тест: тест "Мини-Ког"(Mini-Cog).

Метод включает в себя оценку кратковременной памяти (запоминание и воспроизведение 3-х слов) и зрительно-пространственной координации (тест "рисование часов"). Диагностика настроения – каждый выбирает смайлик, отображающий настроение в начале занятия (веселый, нейтральный, грустный) **10 мин.**

7. Мини – лекция о здоровом образе жизни, правильном питании в пожилом возрасте. Раздача буклетов – **15 мин.**

8. Упражнения и задания с целью тренировки памяти и мыслительных процессов, моторики: **10 мин.**

➤ *Упражнение «Как было дело?»* – логическая последовательность.

Инструкция:

Психолог просит внимательно рассмотреть все картинки. Они перепутаны. Просит найти, где начало, где конец истории, и рассказать участникам, что же произошло в зимнем лесу.

➤ Су-джок упражнение: «Мяч» - катание массажного мяча по тыльной и внутренней стороне ладоней, ракам. Перебрасывание мяча друг другу в паре.

➤ Разгадывание мини кроссвордов

➤ Задания – игры со спичками

➤ Тренажер: «Укажи на цвет двумя руками»

9. Нейрогимнастика: **10 мин.**

➤ «Кулак ребро – ладонь»

➤ «Ленивые восьмерки»

➤ «Ухо –нос»

10. Заключительная часть – Психорелаксация: «Звуки леса» – **10 мин.**

Итог занятия: 60 минут.

ПУТАНИЦА

Найди и обведи названия 13 предметов мебели
(слова расположены по вертикали и горизонтали).

Ы	Т	У	М	Б	А	Е	Ш	К	И	Ч	Р	Ч	Т	Й
Щ	И	Ж	Э	Я	Ё	Ф	К	Д	И	В	А	Н	А	Ф
Й	К	М	Ю	С	Д	З	Я	Ш	Ф	Я	А	Ж	Б	Т
К	С	Т	У	Л	Д	М	Ш	Щ	Ф	Ё	У	Ч	У	С
Ъ	Э	Р	Н	Щ	Е	Ё	К	Ъ	С	К	Б	Г	Р	Е
Ч	Н	Д	Ъ	Г	Б	Ё	А	Ь	Е	Р	У	З	Е	Р
Х	Ь	Р	Щ	Э	Ё	Щ	Ф	Й	С	В	Ф	К	Т	В
Ч	Ь	Д	И	В	Ф	Е	Д	С	А	Ч	Е	А	Ф	А
Ё	Ы	Ф	Ъ	К	Х	Р	Ж	Ъ	П	Р	Т	В	Ф	Н
М	Ж	Ш	П	Р	Ъ	Я	Ё	И	Щ	Х	Ш	Я	З	Т
Э	Х	Т	О	Е	Б	Т	Ъ	Т	А	М	Ц	Э	К	Э
Ё	С	Ё	Т	С	Ю	В	Д	Н	Г	Ю	Э	Ц	О	Ф
М	Г	Б	Ю	Л	Е	У	С	Т	О	Э	Г	У	М	С
П	У	Ф	Х	О	Д	С	Т	О	Л	Т	З	М	О	Ф
П	Г	Э	К	Р	О	В	А	Т	Ь	Е	У	Ё	Д	Т

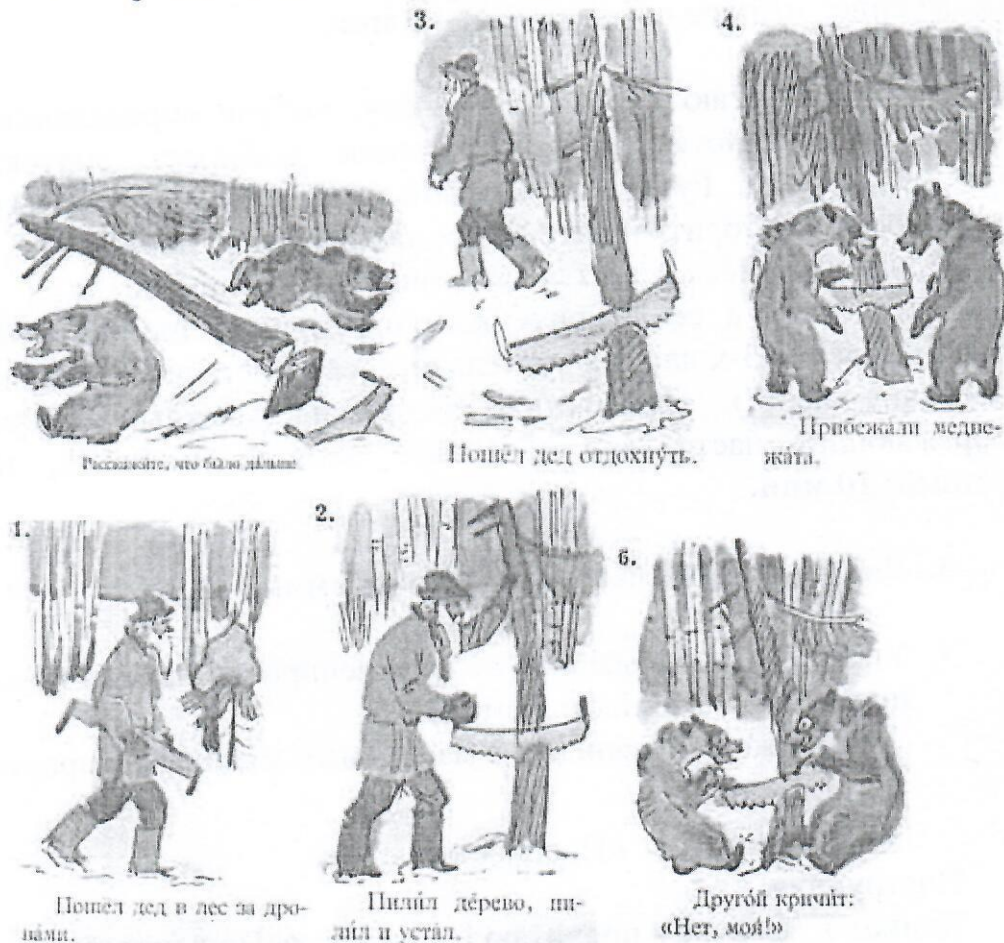
00:06

ПЕВЕЦ
КЛОУН
ШАХТЕР
ДВОРНИК
АДВОКАТ
МАТРОС
МЯСНИК
ПОВАР
РЫБАК

К	Л	О	У	Н	П	Ц	Д	К
Д	В	О	Р	Н	И	К	А	Т
М	А	Э	Ш	Ц	Х	Б	Ъ	С
А	Д	М	Ь	А	Ы	У	Ф	И
Т	В	Я	П	Р	Х	Э	Ж	Ч
Р	О	С	О	Е	Ю	Т	Ч	Й
О	К	Н	В	Ы	В	Г	Е	Р
С	А	И	А	И	О	Е	П	Р
У	Т	К	Р	Я	Ц	Х	Ц	Х

Приложение к занятию 4:

➤ Упражнение «Как было дело?»



КРОССВОРД
Допиши сравнения.

1. Трудится, как ...

2. Неуклюжий, как ...

3. Трещит, как ...

4. Поет, как ...

5. Задиристый, как ...

6. Трусливый, как ...

7. Назойливая, как ...

8. Хитрая, как ...

В выделенном столбике: Ползёт, как

Занятие 5

1. Знакомство с участниками тренинга.

Упражнение: «Добро пожаловать». – 5 мин.

Инструкция:

Психолог: предлагаю пройти в комнату, выбрав определенный значок на стене: сердце, нотка, рука. участник выбирает значок, остальные приветствуют его. Руку – пожимают руку, сердце – обнимают, нотка – задают гостю повторить незатейливое танцевальное движение.

2. диагностические тест: тест "Мини-Ког"(Mini-Cog).

Метод включает в себя оценку кратковременной памяти (запоминание и воспроизведение 3-х слов) и зрительно-пространственной координации (тест "рисование часов"). Диагностика настроения – каждый выбирает смайлик, отображающий настроение в начале занятия (веселый, нейтральный, грустный) 10 мин.

3. Видео: «Не дай мозгу стареть» – 15 мин.

4. Упражнения и задания с целью тренировки памяти и мыслительных процессов, моторики: 10 мин.

➤ Су-джок упражнения с массажным мячиком, шариком и пружинкой

➤ Упражнение . «Пропавшие слова».

Инструкция:

Психолог: Сейчас я прочитаю Вам рассказ. Но некоторые слова в нем потерялись. Попробуйте догадаться, какие .

Стоит жаркая погода: небо _____, солнце светит _____. Коля и Оля идут гулять в поле _____. Они слушают там пение маленьких _____. Они собирают _____. Вдруг небо становится темным, оно покрывается большими _____. Маленькие дети торопятся вернуться _____. Но прежде чем они успели прийти, разразилась _____. Дети испугались _____ грома. Они постучались в один _____, чтобы укрыться от сильного _____, так как у них нет с собой _____ и их одежда совсем _____.

➤ Логические лабиринты

➤ тренажер: «Штриховка»

5. Нейрогимнастика: 10 мин.

➤ «Дыхание»

➤ «Вертушка»

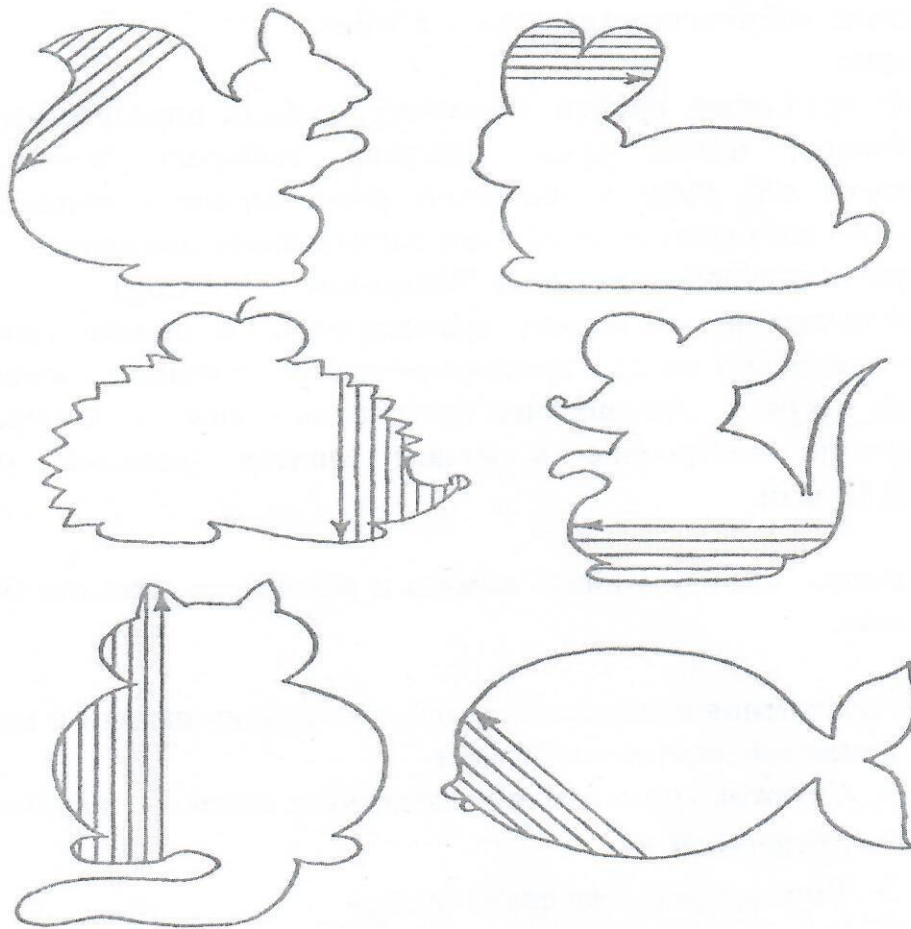
➤ «Размеренный шаг»

➤ «Перекрестные шаги»

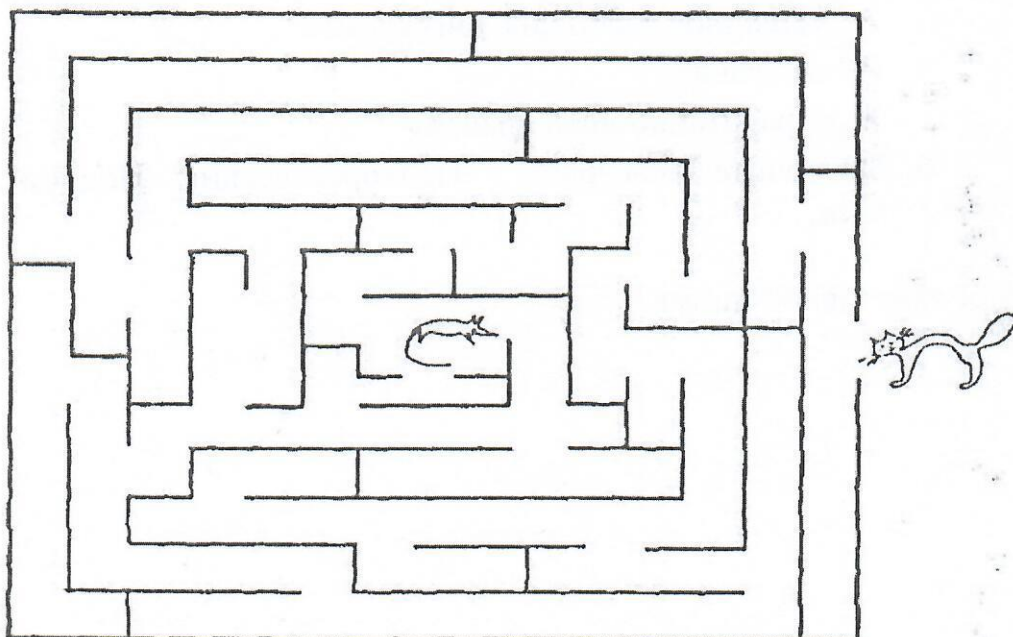
6. Заключительная часть – Психорелаксация: «Шум прибора» – 10 мин.

Итог занятия: 60 минут.

Приложение к занятию 5:



4



Занятие 6

1. Знакомство с участниками тренинга.

Упражнение: «Добро пожаловать». – 5 мин.

Инструкция:

Психолог: предлагаю пройти в комнату, выбрав определенный значок на стене: сердце, нотка, рука. участник выбирает значок, остальные приветствуют его. Руку – пожимают руку, сердце – обнимают, нотка – задают гостю повторить незатейливое танцевальное движение.

2. диагностические тест: тест "Мини-Ког"(Mini-Cog).

Метод включает в себя оценку кратковременной памяти (запоминание и воспроизведение 3-х слов) и зрительно-пространственной координации (тест "рисование часов"). Диагностика настроения – каждый выбирает смайлик, отображающий настроение в начале занятия (веселый, нейтральный, грустный) 10 мин.

3. Видео: «Как улучшить память и внимание». Раздача буклетов.– 15 мин.

4. Упражнения и задания с целью тренировки памяти и мыслительных процессов, моторики: 10 мин.

➤ Су-джок упражнения с массажным мячиком, шариком и пружинкой

➤ Упражнение: «Зачеркни букву»

➤ Упражнение: «Словесный соус». Составление слов из определенного набора букв.

➤ Упражнение: «Сломанный телефон»

5. Нейрогимнастика: 10 мин.

➤ «Двойное свободное рисование»

➤ «Алфавит»

➤ «Гравитационный планер»

6. Заключительная часть – Психорелаксация «Подъем в гору» – 10 мин.

Итог занятия: 60 минут.

Приложение к занятию 6:

Зачеркни в таблице все буквы **В**, обведи в кружок все буквы **Л**, подчеркни все буквы **Д**.

А	Л	П	О	А	Д	О	Л	А	Л	П	О	Д
А	П	А	Р	Д	Л	О	В	А	О	Л	Д	П
О	Д	В	А	П	Д	О	Л	А	П	В	Л	П
И	П	А	Д	О	Л	Л	В	А	П	Д	О	Л
Д	О	А	В	Д	А	П	В	Л	А	П	Д	А
О	Л	О	В	П	А	Л	Д	О	Л	В	А	Д
О	А	О	Д	В	П	О	Л	О	Д	А	Л	О

Допиши буквы.

