

КОГНИТИВНАЯ ЗАРЯДКА - ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ

*Краевое государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания «Комплексный центр
социального обслуживания «Кежемский»*

*Социально-реабилитационное отделение для
граждан пожилого возраста, инвалидов и лиц с
ограниченными возможностями здоровья*

Автор: специалист по комплексной реабилитации
Ерохина Оксана Владимировна



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

- ◉ **Процесс психического старения характеризуется четырьмя группами возможных реакций:**

- **Реакции на изменившиеся телесные ощущения и субъективная интерпретация своих ощущений: снижаются возможности собственного тела - замедляются движения, реакция на различные раздражители запаздывает и так далее.**
- **Реакции на изменение психических функций, а также переживания этих изменений субъективного характера:**
 - **ухудшается кратковременная память,**
 - **появляются сложности с концентрацией внимания,**
 - **с анализом жизненных проблем,**
 - **снижается скорость реакции психики**
 - **возможности к адаптации.**
- **Все эти изменения психических функций становятся причиной снижения самооценки, способствуют сужению круга интересов и общения.**

СОЦИАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

- **Реакции на происходящее в социальной сфере, изменения в области социальных связей:**
 - ◉ **Социальные проблемы активно внедряются в жизнь пожилого человека:**
 - ◉ **Материальная обеспеченность,**
 - ◉ **Одиночество,**
 - ◉ **Ухудшение здоровья,**
 - ◉ **Сужение сферы интересов из-за того, что область профессиональных тем выпадает из обычной жизни.**
- **В бытовом общении обсуждаются исключительно семейные проблемы, телевизионные новости и другие события, не связанные с предыдущей трудовой активностью;**
 - ◉ **На первый план выходит забота о состоянии здоровья. Самыми значимыми темами для бесед становятся лекарства, болезни, варианты лечения и так далее;**
 - ◉ **Смыслом жизни становится ее сохранение.**

СМЫСЛ ЖИЗНИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

Пожилому человеку необходимо вновь обрести смысл жизни, чем-то наполнить свою жизнь.

Это может быть:

- Общение с близкими людьми, друзьями,
- Посещение различных центров (социальных, спортивных, клубов по интересам),
- Вовлечение в волонтерское движение,
- Обучение в университете «Активное долголетие»,
- Обучение навыкам самообслуживания по системе долговременного ухода.

КОМНАТА СОЦИАЛЬНО-БЫТОВОЙ АДАПТАЦИИ (ДНЕВНАЯ ЗАНЯТОСТЬ)

- ◉ Программа восстановления, сохранения и поддержания социально-бытовых навыков у инвалидов, лиц пожилого возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья на базе жилого модуля «Комната социально- бытовой адаптации».
- ◉ Пожилые люди, инвалиды и лица, с ограниченными возможностями здоровья, зачастую оказавшись в новом для них статусе человека, утратившего прежний уровень навыков жизнедеятельности: **способность к самообслуживанию, способность к самостоятельному передвижению, способность к ориентации, способность к общению, способность контролировать свое поведение** - нуждаются в реабилитации, т.е. восстановлении (или создании) возможностей для социального функционирования в новых условиях.

КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ

- ◉ ПАМЯТЬ

- ◉ Память является одной из высших психических функций, наряду с речью, интеллектом, целенаправленной двигательной активностью и восприятием.

Нейрофизиологи выделяют три основных процесса памяти: запоминание, хранение и воспроизведение информации. Запоминание в значительной степени зависит от концентрации внимания при поступлении информации.

- ◉ Причины снижения процесса памяти:
- ◉ переутомление, нервный стресс, плохой сон, злоупотребление алкоголем и снотворными лекарствами.
- ◉ Аналогичные нарушения бывают при расстройствах обмена веществ и эндокринных заболеваниях. Недостаточность запоминания, как правило, не распространяется на эмоционально значимую информацию.

- При нарушениях воспроизведения информация сохраняется в памяти, но не может быть произвольно извлечена из неё в нужный момент. В то же время "утраченная" информация может "всплывать" из памяти самостоятельно при возникновении напоминающих ассоциаций или при использовании специальных подсказок при воспроизведении.
- Нарушения воспроизведения отмечаются при нормальном старении и при большом числе заболеваний головного мозга. Среди заболеваний важно отметить недостаточность мозгового кровотока, болезнь Паркинсона и другие неврологические расстройства. Нарушения памяти, связанные с недостаточностью воспроизведения, редко бывают тяжёлыми и не распространяются на события жизни. В то же время, они могут значительно затруднять обучение новым навыкам и другую оперативную умственную деятельность.

- Наиболее значительные нарушения памяти, как правило, связаны с невозможностью долговременного хранения информации.

Этот вид нарушений развивается при поражении глубоких отделов височных долей головного мозга и их связей.

Наиболее частая причина невозможности сохранения информации - это поражение мозга при болезни Альцгеймера.

- При этом поступающая информация никоим образом не может быть сохранена в памяти.

ПРОГРАММА «КОГНИТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»
ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ УПРАЖНЕНИЯ НАПРАВЛЕННЫЕ НА
УЛУЧШЕНИЕ МЕЖПОЛУШАРНЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ:

- Разминка для рук с помощью массажера Су-Джок,
- Гимнастика на координацию (10 упражнений),
- Методика рисование двумя руками,
И другие методики для развития психических функций:
- Методика речевой гимнастики,
- Методика работы с текстом,
- Методика счета,



- Программа рассчитана на 24 занятия в группе, которые проводятся 2 раза в неделю по 45 минут. Группы открытые, по 8-10 человек. В группе есть инвалиды 2-3 группы со снижением когнитивных функций, а также пенсионеры от 50 лет и старше. Самой старшей участнице 80 лет.

В связи с пандемией covid -19 периодически переносятся в социальные сети (viber, whatap). Всем участникам отправляются макеты заданий, которые они переносят в свои тетради, и затем отправляют фотоотчеты.

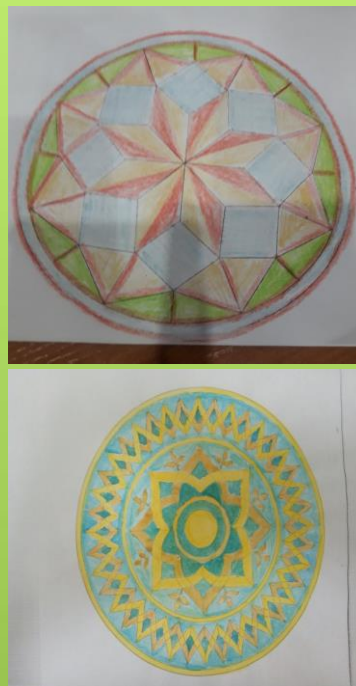
Специалист по комплексной реабилитации вместе с коллегами отделения готовит видеосюжеты с упражнениями (гимнастикой), которые также выполняют роль учебного пособия.

РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ:

- За весь период с марта по октябрь 2020года комнату социально-бытовой адаптации в рамках программы СДУ (дневная занятость) прошли обучение 33 человека.
- Индивидуально обучаются 5 человек с нарушениями опорно- двигательного аппарата, 3 человека с ментальными нарушениями.

ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ:

- ◎ «... КОГНИТИВНЫЕ занятия помогли мне обратить внимание на отношение к себе, своему здоровью, своим близким...»,
- ◎ « ... нам предлагают комплексы упражнений для глаз, для памяти, на внимание, на логику. Позитива- море!»,
- ◎ «... КОГНИТИВНЫЕ занятия помогают улучшить настроение, общение, отношения с людьми!»



Спасибо за внимание

