

Государственное автономное учреждение Саратовской области
«Балашовский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

ПРАКТИКА СОЦИАЛЬНО-БЫТОВОЙ АДАПТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ

«Я сам»

г. Балашов
Саратовская область



НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОЖИЛЫХ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Данные проблемы особенно ярко выражены у людей преклонного возраста с выявленными ментальными нарушениями, такими как:

**СТАРЧЕСКОЕ
СЛАБОУМИЕ
(ДЕМЕНЦИЯ),
ШИЗОФРЕНИЯ,
БОЛЕЗНЬ
АЛЬЦГЕЙМЕРА,
БОЛЕЗНЬ
ПАРКИНСОНА и др.**

утрата
самостоятельности
в выполнении
элементарных
социально-бытовых
функций

снижение
способности к
самообслуживанию

=

**СНИЖЕНИЕ КАЧЕСТВА
ЖИЗНИ,
СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ,
ОЩУЩЕНИЕ
БЕСПОМОЩНОСТИ И
ЗАВИСИМОСТИ ОТ
ДРУГИХ**

снижение
когнитивных и
моторных функций

снижение
коммуникативной
активности

ЦЕЛЬ:

развитие и поддержание достаточного уровня самостоятельности в социально-бытовых сферах жизнедеятельности граждан пожилого возраста с ментальными нарушениями.



ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА:

граждане пожилого возраста от 50 лет с ментальными нарушениями здоровья, являющиеся получателями социальных услуг ГАУ СО «Балашовский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

ЗАДАЧИ:

1

повысить информационную культуру в вопросах касательно собственного здоровья, личной гигиены, самообслуживания и ведения быта и домашнего хозяйства;

2

сформировать практические навыки и умения выполнения элементарных бытовых функций, навыков самообслуживания и личной гигиены необходимых для полноценной жизнедеятельности в социуме;

3

повысить коммуникативные навыки с целью дальнейшего конструктивного взаимодействия с другими проживающими дома-интерната, понимания и принятия норм социального поведения и коррекции собственного поведения согласно нормам приличия, обращения и принятия помощи от других;

4

укрепить жизненный тонус и улучшить качество жизни через гармонизацию эмоционально-личностной сферы и восстановление когнитивной (умственной), двигательной и бытовой активности в соответствии с имеющимся реабилитационным потенциалом;

5

способствовать повышению мотивации к проявлению инициативности и самостоятельности в выполнении бытовых операций через осознание собственных возможностей, раскрытие позитивных личностных качеств и повышение уверенности в себе.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ:

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (1 МЕСЯЦ)

- создание инициативной группы;
- подбор необходимого диагностического инструментария;
- Организация и проведение наблюдения и диагностики для выявления умственных и физических возможностей и определения уровня сформированности или степени утраченности социально-бытовых навыков;
- Обработка и анализ полученной информации, составление экспериментальной и контрольной групп на выявленных данных;
- Составление программы и подготовка материалов, необходимых для занятий по социально-бытовой адаптации



ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП (4 МЕСЯЦА)

- Вовлечение представителей целевой аудитории в реализуемые мероприятия;
- Внедрение практики в деятельность дома-интерната через проведение занятий.

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЭТАП (1 МЕСЯЦ)

- Отслеживание и мониторинг промежуточных и итоговых результатов;
- Фиксация и анализ качественных и количественных изменений, произошедших в ходе реализации программы в сфере самообслуживания, выполнении бытовых функций, психоэмоционального состояния, физического состояния, двигательных навыков и развития мелкой моторики;
- Оценка эффективности практики, выявление сильных и слабых сторон, возникших трудностей в процессе реализации;
- Осуществление корректировки.



Срок
реализации
практики:

= 6

месяцев

Периодичность –
2 занятия в
неделю

Время одного занятия – 1
час (60 минут)

БЛОК 1
ОСНОВЫ
БЕЗОПАСНОГО
ПОВЕДЕНИЯ В БЫТУ

- 1 занятие -

БЛОК 4
КОММУНИКАТИВНЫЕ
НАВЫКИ

- 4 занятия -

БЛОК 2
САНИТАРНО-
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
НАВЫКИ

- 4 занятия -

БЛОК 5
САМООЦЕНКА И
РАЗВИТИЕ
УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

- 2 занятия -

БЛОК 3
НАВЫКИ
ХОЗЯЙСТВЕННО-
БЫТОВОГО ТРУДА

- 4 занятия -

БЛОК 6
КОГНИТИВНАЯ
АКТИВНОСТЬ И
МЕЛКАЯ МОТОРИКА

- 15 занятий -

!!!! Общее количество часов – 30 часов. Занятия по развитию когнитивной активности и мелкой моторики проходят 1 раз в неделю на протяжении всей программы

БЛОК - ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В БЫТУ

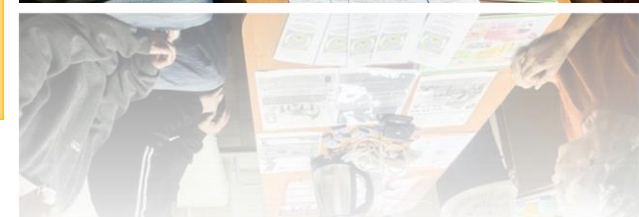


ЦЕЛЬ:

расширение знаний об основах безопасного поведения в быту.

ЗАДАЧИ:

- изучить правила пользования электроприборами;
- изучить правила безопасного обращения с газовыми приборами;
- изучить правила безопасного обращения с огнем;
- изучить правила безопасности при пользовании водой;
- изучить правила безопасности при пользовании средств бытовой химии;
- изучить правила безопасности при работе с бытовыми инструментами и приборами, в т.ч. острыми, колющими и режущими.



БЛОК - САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ



ЦЕЛЬ:

развитие навыков самообслуживания в процессе выполнения санитарно-гигиенических процедур и максимальное сохранение способности пожилых к самостоятельности;

ЗАДАЧИ:

- изучить правила безопасности при выполнении гигиенических процедур (посещение туалета, ванной, душа);
- рассмотреть необходимые предметы и средства личной гигиены при ежедневном уходе, правила их использования и особенности применения;
- составить, закрепить и отработать распорядок ежедневных гигиенических процедур (умывание, причесывание, посещение туалета и ванной/душевой комнаты);
- изучить и закрепить особенности осуществления манипуляций с одеждой поддержание навыков одевания и переодевания, обувания и переобувания, подбора одежды и обуви по сезону, погодному и температурному режиму;
- рассмотреть полезные и вредные привычки и их влияние на человеческий организм.



БЛОК - НАВЫКИ ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВОГО ТРУДА



ЦЕЛЬ:

развитие навыков самообслуживания в процессе выполнения хозяйственно-бытовых операций и максимальное сохранение способности пожилых к самостоятельности.

ЗАДАЧИ:

- актуализировать и закрепить навыки хозяйственно-бытового труда: навыки элементарной уборки, поддержания порядка в прикроватных тумбочках, застилания постели, стирки и глажения;
- рассмотреть и отработать техники шитья и мелкого ремонта одежды;
- рассмотреть и отработать основы осуществления ухода за комнатными цветами (полив, рыхление, пересаживание), подготовки грунта и посадки плодовых овощных культур и последующего ухода за ними.



БЛОК – КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ

ЦЕЛЬ:

- развитие коммуникативных навыков и способностей к конструктивному взаимодействию с другими людьми;

ЗАДАЧИ:

- развить способности к эмпатии, пониманию языка телодвижений, мимики;
- развить способности к аргументированию собственной точки зрения и отстаиванию своих интересов;
- овладеть навыками эффективного слушания;
- изучить стратегии поведения в конфликте и развить навыки эффективного поведения в конфликтных ситуациях и их конструктивного разрешения.



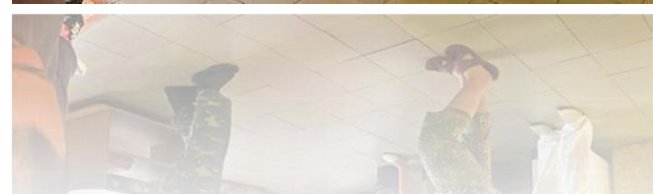
БЛОК – САМООЦЕНКА И РАЗВИТИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

ЦЕЛЬ:

повышение самооценки и уверенности в собственных возможностях;

ЗАДАЧИ:

- изучить особенности поведения людей с различным типом самооценки (адекватная, неадекватная/завышенная/заниженная);
- оценить уровень выраженности собственной самооценки и определить ее тип;
- выявить позитивные стороны личности и имеющиеся способности;
- изучить и внедрить в ежедневный образ жизни позитивные аффирмации (утверждения);
- обучить навыкам саморегуляции и уверенности в себе;



БЛОК – КОГНИТИВНАЯ АКТИВНОСТЬ И МЕЛКАЯ МОТОРИКА



ЦЕЛЬ:

развитие и восстановление основных когнитивных (познавательных) процессов и мелкой моторики.

ЗАДАЧИ:

- способствовать развитию и поддержанию оптимального уровня развития когнитивных функций человека, таких как внимание, память, мышление;
- восстановить функциональность и двигательную активность кистей рук и пальцев;
- развить креативность и творческое воображение.



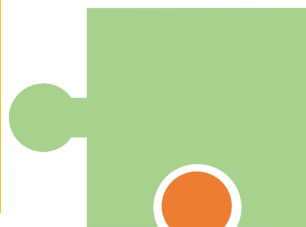
МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ:

Беседа и устный опрос

с целью выявления динамики и изменений в ощущении и восприятии собственных эмоций, потребностей и возможностей их самостоятельной реализации самими проживающими, а также констатации этих изменений сотрудниками.

Диагностические методики

методика «Оценка степени независимости в повседневной жизни» (Шкала Бартел), «Мини-Ког» (Mini-Cog), «Рисование часов», Монреальская шкала оценки когнитивных функций - MoCAtest, Шкала возрастной жизнеспособности (RSA), Интегральный тест тревожности (ИТТ), Шкала уверенности в себе Рейзаса (RAS), Краткий опросник ВОЗ для оценки качества жизни, диагностика моторных функций.



01

Наблюдение

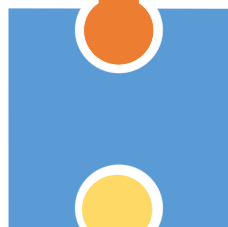
с целью выявления динамики и изменений в поведении пожилых граждан в привычных им бытовых ситуациях или общении с другими проживающими дома-интерната.

02



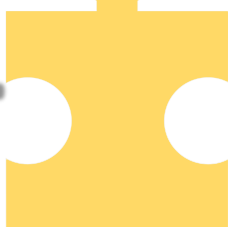
Тестирование в словесной, игровой или форме моделирования конкретной ситуации

03



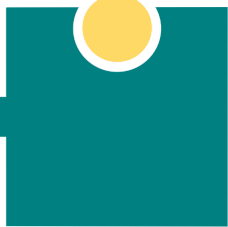
для определения степени доступности предлагаемого информационного материала, уровня его усвоения, выявлении слабых сторон и ошибочных представлений и своевременной корректировки при необходимости.

04



Сравнение и анализ полученных данных

05



с целью выявления и фиксации всех результатов: количественных и качественных, промежуточных и итоговых, полученных на протяжении и по завершению реализации практики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНО-БЫТОВОЙ АДАПТАЦИИ «Я САМ»

В реализации
практики приняли
участие

20

пожилых с
ментальными
нарушениями
здоровья,
проживающие в
доме-интернате.



улучшились показатели развития мелкой моторики (координация движения рук, точность захвата, гибкость и пластичность пальцев);



наблюдалась позитивная динамика степени выраженности и проявления основных когнитивных функций (внимание, концентрация),



снизились показатели эмоционального дискомфорта, напряженности и неудовлетворенности жизненной ситуацией



уменьшились проявления тревожности в сфере социальных контактов



повысилась самостоятельность и регулярность в выполнении ежедневных санитарно-гигиенических процедур и поддержании порядка в комнате проживания и местах хранения личных вещей.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

КАЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Развито чувство уверенности в себе и, как следствие, выявлено повышение мотивации на проявление самостоятельности в доступных бытовых операциях и досуговой деятельности.



Получены и восполнены знания, практические навыки, действенные умения в сфере личной гигиены, ведения домашнего хозяйства, самообслуживания, необходимых для полноценной социальной и бытовой жизни в обществе.



Повышен коммуникативный потенциал как умение выстраивать конструктивное взаимодействие с другими проживающими, устанавливать новые социальные связи, поддерживать групповую сплоченность.

Скорректирована и гармонизирована эмоционально-личностная сфера: снижен уровень тревожности и психоэмоционального и физического напряжения.



ВОЗМОЖНОСТЬ И УСЛОВИЯ ТИРАЖИРОВАНИЯ ПРАКТИКИ



Практика является
ДОСТУПНОЙ
для большинства
стационарных
учреждений

Поэтому команда практики готова предоставить свои услуги в рамках консультации по внедрению практики, реализации и обмену опытом. Наличие реабилитационного и физиотерапевтического оборудования значительно увеличивает эффект от мероприятий.





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**