



КОГНИТИВНАЯ ЗАРЯДКА

ПЕТРОВА ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА

**ПСИХОЛОГ ОТДЕЛЕНИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ГРАЖДАНАМ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА
САНКТ – ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА»**



«Когнитивная зарядка» – это гимнастика для мозга, которая помогает сохранить и развить когнитивные способности людей старшего возраста, а также является одной из лучших профилактик когнитивных нарушений, при непосредственной помощи серебряных волонтеров - тренеров.

ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ
С 01 ЯНВАРЯ 2019 ГОДА



КОГНИТИВНАЯ ЗАРЯДКА

Цель:

Профилактика когнитивных нарушений у людей старшего возраста по средствам «Когнитивной зарядки»

Задачи:

1. Разработать комплексную программу для проведения когнитивных тренингов для людей старшего возраста
2. Повысить качество жизни людей старшего возраста по средствам постоянных тренировок когнитивных функций (памяти, внимания, мышления, воображения и т.д.)
3. Подготовить тренеров – волонтеров для проведения занятий по «Когнитивной зарядке»

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

ЛЮДИ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИЕ НА
ТЕРРИТОРИИ ВАСИЛЬЕВСКОГО ОСТРОВА
г. САНКТ - ПЕТЕРБУРГА



МУЖЧИНЫ 60+



ЖЕНЩИНЫ 55+



КОГНИТИВНАЯ
ЗАРЯДКА



МЕХАНИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРАКТИКИ



КОГНИТИВНАЯ ЗАРЯДКА

1. Разработка программы подготовки и обучения тренеров - серебряных волонтеров из числа получателей социальных услуг СПб ГБУСОН «КЦ Василеостровского района» по вопросам профилактики когнитивных нарушений.
2. Разработка комплексной программы «Когнитивная зарядка»

1. Набор участников для реализации практики
2. Проведение обучения людей старшего возраста на тренеров – серебряных волонтеров для проведения занятий по программе «Когнитивная зарядка»

1. Проведение тренерами – серебряными при сопровождении и поддержке психолога занятий по программе «Когнитивная зарядка». Курс рассчитан на 30 занятия по 1 часу 30 минут для двух групп в неделю
2. До начала и по окончании курса занятий психологом проводится психодиагностика по следующим методикам: «Краткая шкала оценки психического статуса», «Mini – Cog», «Речевая активность», «САН» (самочувствие, активность, настроение)

ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ :



КОГНИТИВНАЯ ЗАРЯДКА



РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ ПРАКТИКИ



КОГНИТИВНАЯ ЗАРЯДКА

>300 человек приняли участие в практике

40 человек подготовлены серебряными волонтерами – тренерами для проведения занятий по программе «Когнитивная зарядка»

150 занятий по программе «Когнитивная зарядка» проведено психологом и тренерами – серебряными волонтерами для людей старшего возраста

94% участников оценили эффективность постоянных занятий «Когнитивной зарядкой»



РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ ПРАКТИКИ



КОГНИТИВНАЯ ЗАРЯДКА

75% участников отметили, что у них снизилось чувство одиночества, а появление в группе новых знакомых придает чувство нужности

У людей старшего возраста улучшились память, внимание, мышление, представление и воображение

У участников практики появилась мотивация к сохранению активного образа жизни





КОГНИТИВНАЯ ЗАРЯДКА

«Наш мозг слишком большая драгоценность, чтобы довольствоваться малым. Он подобен губке, которая стремится впитать все, что мы можем ей дать. Так давайте дадим нашему мозгу все, чего он так настойчиво требует»