

УТВЕРЖДАЮ

Директор АСУСО

«Куйбышевский ДИ»

  
О.М. Луканин

«10» \_\_\_\_\_ 2017 г.

## Программа

социально-психологическая адаптация граждан пожилого  
возраста и инвалидов в условиях дома-интерната

«Добро пожаловать в наш дом»

## Пояснительная записка

Существенным моментом при помещении пожилых людей и инвалидов в дома - интернаты является их адаптация к новым условиям проживания. *Адаптация* - самый сложный и ответственный процесс психологической работы. От того, насколько успешно пройдет этот процесс, зависит дальнейшее состояние проживающих физическое и психическое. Точных временных рамок ограничений для периода адаптации не существует. Наблюдения показывают, что самыми уязвимыми в плане дезадаптации являются первые 6 недель после поступления. За этот период адаптируются к новым условиям около 30 % поступивших, 50 -60 % адаптируются в течение 6 месяцев, в некоторых случаях для адаптации требуется год и более. У значительной части лиц после поступления в дома престарелых развивается дезадаптация, ведущая к ухудшению состояния здоровья и даже смерти. Большой процент умерших в течение первых 6 месяцев свидетельствует о том, что эта ситуация может оказаться неразрешимой для старого человека. Процесс адаптации может быть облегчен при активном, внимательном отношении персонала. Большое значение в протекании этого процесса имеет личность самого поступившего на проживание: его социальный статус, степень образованности, привычный образ жизни, акцентуации характера. Наиболее тяжело адаптируются пожилые люди, имевшие до поступления в пансионат более высокий социальный статус. При работе с ними требуется еще больше внимания, такта, уважения. Здесь вполне целесообразно использование психологом здоровые сберегающих технологий, программ НЛП, направленных на снижение общего нервно психического напряжения и негативного отношения к кризисным проблемам.

К основным проблемам старости, общим для всех пожилых людей, в условиях стационарного проживания добавляется еще одна общезжитие, т.е. вынужденное совместное проживание с чужими, а подчас и чуждыми людьми. В пансионат приходят люди с уже сформировавшимся мировоззрением, устоявшимся характером, отношением к жизни, к окружающим людям и к своей личности. Ломать сложившиеся стереотипы и пытаться перевоспитать человека в таком возрасте просто невозможно, однако в наших силах помочь ему адаптироваться, т.е. приспособиться к новым условиям проживания, чтобы избежать или предупредить возникновение возможных стрессовых или конфликтных ситуаций. Именно поэтому психологическую реабилитацию в форме адаптации следует начинать с первого же дня нахождения пенсионера в пансионате, когда вновь поступивший еще находится в карантинном отделении. Доброжелательность, непринужденная доверительная беседа в неформальной обстановке, выслушивание, подбадривание, проведение элементарных тестов, оценивающих память, внимание, степень тревожности. К сожалению, базовые тесты рассчитаны на людей до 70 лет с относительно сохранным здоровьем. Однако возрастные изменения, связанные с

нарушениями слуха, зрения, снижение чувствительности и замедленная реакция на внешние воздействия не позволяют адекватно использовать известные методики. В подобной ситуации основным методом диагностики является наблюдение и беседа.

Переезд граждан пожилого возраста и инвалидов в дом-интернат является эмоциональным стрессом, который неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья, оказывает негативное влияние на его социальную активность и может стать причиной психического расстройства. Изменение условий жизни, связанное с поступлением в дом-интернат способствует «уходу в болезнь», и, следовательно, ухудшению физического и психического состояния. В этой связи организация социально-психологической адаптации пожилых людей и инвалидов в доме-интернате приобретает особую важность. При этом необходимо адресоваться и к жизненным установкам, и к интересам граждан, их привычкам и планам, учитывать их личностные особенности. Поступление в дом-интернат связано для них с ломкой жизненного стереотипа, с необходимостью осознания смены привычного окружения, разрыва с прежним образом жизни, с ситуацией «вживания» в новую среду, подчас с нежелательными соседями, с невозможностью остаться наедине с собой.

Поэтому проблема адаптации пожилых людей и инвалидов к условиям проживания в доме-интернате является наиболее актуальной. Необходимо помочь человеку приспособиться к новому социальному статусу и к новым, для него условиям проживания.

### **В основу Программы положена система методик групповой и индивидуальной работы.**

В программе применяются:

- дыхательные и релаксационные упражнения;
- упражнения для профилактики опорно-двигательного аппарата;
- упражнения по телесно-ориентированной терапии;
- арт - терапии;
- упражнения для работы с людьми, имеющими нарушения когнитивной сферы;
- техника индивидуального консультирования;
- психогимнастика.

В программу включены также индивидуальные занятия по сказкотерапии, позитивной терапии, рациональной терапии.

**Целью** данной программы является адаптация людей пожилого возраста к условиям проживания в стационарном учреждении.

**Задачи:**

- 1) максимально сократить период адаптации граждан пожилого возраста и инвалидов, поступивших на постоянное проживание в дом-интернат.
- 2) выявить характерологические особенности граждан пожилого возраста и инвалидов;
- 3) выявить и активизировать творческий потенциал, сохранить позитивное отношение к жизни.
- 4) формировать и повышать уровень коммуникативных навыков.
- 5) выявить проблемы адаптации граждан пожилого возраста и инвалидов, для оказания всестороннего содействия в успешной социализации проживающего.

**Предмет адаптации:**

- эмоционально-волевая
- познавательная сфера людей пожилого возраста и инвалидов
- сфера их межличностного общения.

**Средства адаптации:**

*Групповые занятия:*

- упражнения психогимнастики
- дыхательная гимнастика
- суставная гимнастика
- тренинг для работы с людьми, имеющими нарушения когнитивной сферы
- релаксационная терапия
- цикл занятий по арт-терапии
- цикл занятий по телесно-ориентированной терапии.

*Индивидуальные занятия:*

- по сказкотерапии
- позитивной терапии
- индивидуальное психологическое консультирование
- занятия по рациональной терапии
- релаксационная терапия (поддерживающая терапия).

### **Этапы работы:**

- Оценка соматопсихического состояния проживающего методом наблюдения в процессе беседы. В процессе ознакомительной беседы специалист осуществляет сбор информации о состоянии психического здоровья проживающего.
- Подбор адаптивных психодиагностических методик для конкретного проживающего. В силу возрастных изменений и соматического состояния некоторых проживающих используются те психодиагностические методики, применение которых оправдано в данном конкретном случае.
- Проведение психодиагностики с помощью подобранных методик.
- Составление психологического заключения на основе имеющейся информации.
- Планирование психокоррекционных мероприятий применимых для данного человека.
- Планирование и проведение индивидуальных психокоррекционных занятий: коммуникативной сферы, поддерживающих занятий познавательной сферы, занятий направленных на стабилизацию психо - эмоционального состояния.
- Подбор проживающих для проведения групповых занятий с учетом соматопсихического состояния:

- по степени сохранности психических процессов;

- по характеру проблемы проживающего в личностной сфере.

**Целевая группа:** вновь поступившие в дом - интернат граждане пожилого возраста и инвалиды

**Содержание программы:** адаптационный процесс, предусмотренный программой, состоит из 4-х блоков:

- психологический,
- медицинский,
- социально-бытовой,
- социально-культурный.

Продолжительность каждого занятия 60 мин.

**Для успешной адаптации пожилых людей и инвалидов необходимо соблюдать следующие условия:**

1. Вести работу только в позитивном ключе.
2. Предотвращать развитие групповой динамики, т.к. возможные негативные проявления - конфликты, споры - могут разрушить групповую работу уже в самом начале.
3. Обращать внимание на самочувствие всех участников на протяжении всего тренинга.

4. Учитывать индивидуальные особенности физического состояния участников (например, предложить слабослышащим сесть поближе; даже во время медитаций необходимо говорить медленно, мягко, но достаточно громко).

5. Тщательно продумать организацию занятий и необходимое оборудование. Важно, чтобы помещение было хорошо проветрено, стулья были удобными и т. д.

### **Оценка результативности проекта.**

Оценка результативности проекта будет проводиться на основании обследования эмоционально-волевой, когнитивной сфер и коммуникативной деятельности пожилых людей и инвалидов, при помощи следующих психодиагностических методик. Все психодиагностические обследования проводятся с проживающими в зависимости от сохранности их психического состояния.

1. Обследование эмоционального состояния проживающего при помощи методики «Самочувствие, активность, настроение».
2. Обследование уровня тревоги и депрессии при помощи методики «Госпитальная шкала тревоги и депрессии».
3. Обследование уровня тревожности при помощи методики «Опросник Спилберга».
4. Обследование личностных особенностей конкретного индивида в конкретной ситуации при помощи адаптированного варианта цветового теста Люшера.
5. Обследование когнитивных нарушений при помощи мини - исследования психического статуса.
6. Обследование поведения в конфликте при помощи методики «Тест Томаса».
7. Обследование состояния памяти, утомляемости, активности внимания при помощи методики «10 слов».
8. Обследование мышления при помощи методики «Исключение предметов».
9. Исследование объема внимания к зрительным раздражителям при помощи методики «Отыскивание чисел».
10. Исследование самооценки при помощи методики Дембо- Рубинштейн.

По полученным данным и отзывом участников данной программы она будет корректироваться.

### **Ожидаемые результаты и социальная эффективность программы:**

1. Достижение комфортного эмоционального и морально-психологического состояния проживающих.
2. Снятие эмоционального напряжения.
3. Снижение уровня стресса, вызванного самим переездом.
4. Повышение чувства собственной значимости.
5. Осознание возможности продолжения продуктивной и достойной жизни.
6. Поддержание социальной активности граждан пожилого возраста и инвалидов в условиях дома-интерната (использование посильного и эпизодического труда) для активного долголетия.

### **Кадровое сопровождение:**

Для успешной реализации цели и задач данной программы необходимо тесное сотрудничество специалиста по реабилитационной работе, психолога, медицинских и социальных работников.