

УТВЕРЖДАЮ
Директор АСУСО
«Куйбышевский ДИ»
О.М. Луканин
2015г.



Программа «Секреты долголетия»

Пояснительная записка

Старость – самый тяжелый период в жизни человека. Геронтологический центр является той социальной средой, в которой живут многие престарелые люди долгие годы. От организации всей жизни учреждения, его вместительности, расположения, планировки, отношения персонала, организации медицинской помощи, культурных мероприятий, степени контактов клиентов с внешним миром и ряда других обстоятельств зависит состояние физического и психологического здоровья пожилого человека. Старость иногда называют «возрастом социальных потерь». Старость как фаза жизни характеризуется возрастными изменениями в организме человека, изменением его функциональных возможностей и, соответственно, потребностей.

Основная задача администрации, сотрудников дома-интерната – это обеспечение социального благополучия пожилых людей. Важно не просто предоставлять им требуемую поддержку и услуги, но и сделать процесс перехода к новому жизненному этапу более благоприятным, снизив до минимума негативные последствия утраты прежнего социального лица, помогая в решении индивидуальных проблем.

Исходя из анализа потребностей и возможностей пожилых людей, их физическое и психическое состояние, можно сделать вывод: пожилых людей нельзя рассматривать только с точки зрения тягости их жизни. Безусловно, они нуждаются в удовлетворении своих жизненно важных потребностей: надежном жилище, медицинском уходе, сбалансированном питании, охране здоровья и т. д., но пожилые люди – это еще источник опыта, знаний, энергии и таланта, которые могут быть использованы самыми разными путями, если дать им такую возможность.

В доме-интернате клиентам предоставляется социально- бытовая помощь и морально-психологическая поддержка. Основные принципы, которыми мы руководствуемся, следующие:

- соблюдение прав человека и гражданина;

- предоставление государственных гарантий;
- обеспечение равных возможностей в получении социальных услуг и их доступности;
- преимущество всех видов социального обслуживания;
- ориентация социального обслуживания на индивидуальных потребителей;
- приоритет мер по социальной адаптации пожилого возраста.

Одним из важнейших критериев жизни пожилых людей является правильно организованный досуг. Организация отдыха пожилых людей в нашем центре – это и индивидуальная работа, и культурно-массовые мероприятия, и создание кружков по различным интересам.

Одна из острых проблем, с которыми сталкиваются сотрудники при общении с пожилыми людьми – это проблема одиночества, дефицит общения. Человек, даже проживая среди большого сообщества равных по возрасту ему людей, может быть совершенно одинок. Именно поэтому в АСУСО «Куйбышевский ДИ» ведется активная работа по поддержанию активности пожилых людей и людей с ограниченными возможностями с акцентом на преодоление социального отчуждения, освоение требований изменяющегося окружения и взаимодействия с ним.

К основным целям программы относятся:

- Реализация потребности в общении
- Выявление и развитие творческих способностей
- улучшение физического и психического состояния проживающих
- повышение социальной активности граждан пожилого возраста
- организация свободного досуга
- увеличение возможностей общения пожилых людей и решению проблемы психологического одиночества.

**Заданные цели реализуются в основном за счет применения
следующих форм и методов работы:**

- ❖ клубная работа
- ❖ кружки по интересам
- ❖ тренинг
- ❖ группа поддержки
- ❖ беседа
- ❖ психодиагностика, психокоррекция
- ❖ выставка
- ❖ концерт
- ❖ театрализованная студия
- ❖ практические занятия
- ❖ демонстрация

Участники программы: граждане пожилого возраста и инвалиды, проживающие в АСУСО «Куйбышевский ДИ»

Место и время реализации: АСУСО «Куйбышевский ДИ»

Задачи:

- организация практических занятий, тренингов по укреплению здоровья, через клуб позитивного общения и группы психологической поддержки
- проведение творческих мастер-классов, с использованием психологической коррекции методов арт-терапии (творческого развития и культурного общения), выставок и конкурсов
- проведение концертов, творческих вечеров
- организация работы клубов по интересам и кружков

Методом оценки эффективности работы данных форм и методов социальной работы с гражданами пожилого возраста является заполнение оценочных анкет, разработанных специалистами дома-интерната.

Механизм реализации:

Реализация проекта, проходит в 3 этапа : подготовительный, основной, заключительный.

1) Подготовительный:

- проведение разъяснительной работы среди проживающих о целях и задачах проекта, сбор информации путем анкетирования проживающих;
- объединение проживающих в группы по интересам, привычкам, возрастным категориям, медицинским показаниям и другим критериям;
- разработка плана занятий для каждой из сформировавшихся групп с учетом реальных возможностей учреждения и состояния здоровья каждого желающего.

2) Основной:

Основа данного этапа - это групповые занятия и индивидуальные психологические консультации, работа творческих объединений, кружков по интересам и клубов.

За основу разработанной специалистами центра программы «Секреты долголетия» взяты новейшие технологии: образовательные, информационно-познавательные, художественные, оздоровительные, клубы общения, арттерапия, библиотерапия, кружки по интересам и др.

«Клуб позитивного общения» и «Клуб психологической поддержки» - это организованные формы психологической помощи пожилым и инвалидам. В работе психолога используются различные методики, направленные на преодоление одиночества, раскрытие личностного потенциала и решение других проблем, присущих гражданам пожилого возраста и инвалидам. В работе используются как групповые, так и индивидуальные занятия.

В рамках оздоровительного направления работает спортивная группа «Здоровье», где под руководством квалифицированного инструктора ЛФК проводятся групповые и индивидуальные занятия.

В рамках прикладного направления работает клуб «Рукодельница», клуб любителей вязание «Я сама вяжу и красивая хожу » в котором посетители клуба занимаются лепкой, шитьем, вязанием и т. п. Авторы работ участвуют в выставках.

Любители поэзии, пения и творческих встреч входят в объединения «Струны души» и ансамбль народной песни «Самородки». Участники этого объединения проводят интересный досуг, забывая о своих проблемах.

В рамках социально-педагогического направления работает «Клуб любителей книги» и «Фильмоскоп». Для проживающих транслируются фильмы с различной тематикой: классические, познавательные, научные и т.п., после которых, среди участников клуба ведется обсуждение.

Для продолжения активного образа жизни пожилых людей, ежедневно ведет работу компьютерный класс. Проживающие по желанию могут освоить навыки работы на компьютере и в сети Интернет.

Участие в деятельности «Театрализованной студии» позволяет пожилым гражданам и инвалидам узнать много интересного и раскрыть себя с новой стороны. Актеры могут пересмотреть свои ценности, научиться противостоять превратностям судьбы и стать более адаптированным и готовым к изменениям в окружающем мире.

Многие проживающие, впервые поступившие на стационарное обслуживание, начинают искать себе занятие по душе, приносящее пользу им самим и окружающим людям. Таким спасением и увлечением для многих пожилых людей становится - садоводство. На территории Центра выделены отрезки для проживающих под личные огороды. Эстетическое удовольствие, умеренные физические нагрузки, долгое пребывание на чистом воздухе очень полезно влияет на здоровье пожилых людей. Ну и наконец, сад-огород дает повод для дополнительного общения пенсионеров друг с другом, что-то у кого-то уточнить, поделиться опытом, похвастаться отличным урожаем.

Все эти формы клубной работы пользуются популярностью среди проживающих нашего дома-интерната и повышают эффективность социальной адаптации пожилых людей к условиям стационара.

Состав проживающих в доме-интернате очень неоднороден. У каждого за плечами свой пройденный жизненный путь, свои увлечения, свое видение окружающего мира. Поэтому изменить прежний образ жизни невозможно, да мы, естественно, и не ставим такую задачу. Другое дело, поддержать каждого из проживающих, создать благоприятную обстановку, обеспечить активный образ жизни, в том числе и проведение хорошо организованных культурно-массовых мероприятий. Именно это является важнейшей составной частью деятельности геронтологического центра и является одной из главных задач данной программы.

3) Заключительный:

На этом этапе планируется анализ эффективности проделанной работы исходя из анкет участников мероприятий, а так же анализ достигнутых результатов. По полученным данным данная программа будет корректироваться.

Ожидаемые результаты:

Пожилым людям и инвалидам предоставляется возможность не только проявить свои знания и умения, поделиться своим опытом, но узнать и увидеть что-то новое, осознать, что жизнь с выходом на пенсию получает новый импульс, возможность получения новых и ярких впечатлений. Повысить двигательную активность и сформировать положительный психо-эмоциональный настрой граждан пожилого возраста и инвалидов, поступивших на стационарное обслуживание.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Оригинал бланка анкеты «входящего» опроса.

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Просим Вас ответить на несколько вопросов о Ваших потребностях, интересах, о Вашем жизненном самочувствии в целом. Опрос проводится с единственной целью – предпринять все возможное, чтобы Ваше пребывание в доме-интернате было для Вас наиболее полезным и комфортным во всех отношениях.

Опрос анонимный. Фамилию, имя, Вы можете не указывать. Результаты опроса обязательно будут представлены Вам в обобщенном виде.

ОЦЕНИТЕ ПО ПРИВЫЧНОЙ ШКОЛЬНОЙ 5-БАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ОЦЕНОК, НАСКОЛЬКО ВЫ УДОВЛЕТВОРЕННЫ СЛЕДУЮЩИМИ СТОРОНАМИ ВАШЕЙ ЖИЗНИ ДОМА, ДО ПРИБЫТИЯ В ДОМЕ-ИНТЕРНАТЕ («5»-означает «ПОЛНОСТЬЮ УДОВЛЕТВОРЕННЫ», «4»- «ПОЖАЛУЙ, УДОВЛЕТВОРЕННЫ», «3»- «ТРУДНО СКАЗАТЬ, И ДА, И НЕТ», «2» - «ПОЖАЛУЙ, НЕ УДОВЛЕТВОРЕННЫ», «1» - «СОВЕРШЕННО НЕ УДОВЛЕТВОРЕННЫ, «0»- «ЗАТРУДНЯЕТСЯ ОТВЕТИТЬ»)

Пожалуйста, не забудьте отметить кружком стоящий справа номер варианта ответа по КАЖДОЙ строке

- Материальным положением5....4....3....2....1....0
- Жилищными условиями.....5....4....3....2....1....0
- Состоянием здоровья5....4....3....2....1....0
- Тем, как Вы проводите свободное время..... 5....4....3....2....1....0
- Взаимоотношениями с родственниками.....5....4....3....2....1....0
- Отношением к Вам окружающих людей.....5....4....3....2....1....0
- Качеством медицинского обслуживания5....4....3....2....1....0
- Работой органов социального обеспечения ...5....4....3....2....1....0
- В целом тем, как складывается жизнь5....4....3....2....1....0

ЧТО ВЫ ОЖИДАЕТЕ ОТ ПРЕБЫВАНИЯ В АСУСО «КУЙБЫШЕВСКИЙ ДИ»? (ОЦЕНИТЕ ПРЕДЛОЖЕННЫЕ УСЛОВИЯ ПО ТОЙ ЖЕ 5-БАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ОЦЕНОК, ГДЕ «5» - означает «ОЧЕНЬ ХОТЕЛИ БЫ», «4»-«ПОЖАЛУЙ, ДА», «3»- «ТРУДНО СКАЗАТЬ: И ДА, И НЕТ», «2» - «ПОЖАЛУЙ, НЕТ», «1»- «КОНЕЧНО, НЕТ», «0»- «ЗАТРУДНЯЕТСЯ ОТВЕТИТЬ»)

Пожалуйста, не забудьте отметить номер вариант ответа по КАЖДОЙ строке

- Познакомиться с новыми, интересными людьми.....5....4....3....2...1....0
- Разнообразить свой досуг культурными мероприятиями..5....4....3....2...1....0
- Поучаствовать в художественной самодеятельности..... 5....4....3....2...1....0
- Улучшить состояние здоровья5....4....3....2....1....0
- Просто побыть в тишине и спокойствии 5....4....3....2...1....0
- Возможно, найти достойного спутника жизни5....4....3....2...1....0
- Узнать что-то новое, интересное об окружающем мире5....4....3....2...1....0
- Забыть о постоянных бытовых проблемах5....4....3....2...1....0
- Получить квалифицированную помощь психолога.....5....4....3....2...1....0
- Просто сменить привычную обстановку жизни.....5....4....3....2...1....0

- Поделиться с другими своими жизненными проблемами.. 5...4...3...2...1...0
- Эх, как говорится, «тряхнуть стариной».....5...4...3...2...1...0

НАПИШИТЕ, КАКУЮ МУЗЫКУ, ЧЬИ и КАКИЕ ПЕСНИ ВЫ ЛЮБИТЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО?

СПАСИБО. И В ЗАКЛЮЧЕНИИ – НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ СВЕДЕНИЙ О СЕБЕ:

ВАШ ПОЛ:

- женский1
- мужской 2

ВАШЕ СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

- замужем (женаты).....1
- холосты2
- разведены 3
- состоите в гражданском браке4
- вдовы5

ВАШ ВОЗРАСТ:

- 55-60 лет 1
- 61-65 лет 2
- 66-70 лет 3
- 71-75 лет 4
- 76-80 лет 5
- более 80 лет6

КОТОРЫЙ РАЗ ВЫ ОТДЫХАЕТЕ В ДОМАХ -ИНТЕРНАТАХ?

- первый раз.....1
- второй раз2
- более двух раз3

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ГРУППА ИНВАЛИДНОСТИ?

- да, есть 1
- нет 2

ГДЕ ВЫ РАБОТАЛИ ДО ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ?

- рабочий государственного предприятия 1
- служащий государственного учреждения2
- инженерно-технический работник (ИТР).....3
- руководящий работник государственного предприятия 4
- руководящий работник государственного учреждения 5
- колхозник, крестьянин6
- другое (напишите): _____ 7

ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ:

- начальное 1
- неполное среднее2
- среднее.....3
- среднее специальное4
- высшее.....5
- кандидат (доктор) наук.....6

ПОСЛЕ ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ ВЫ ОТДЫХАЛИ В САНАТОРИЯХ, ДОМАХ ОТДЫХА, ПАНСИОНАТАХ?

- да, уже много раз1
- да, несколько раз2
- нет, ни разу.....3

ГДЕ ВЫ ПРОЖИВАЕТЕ?

С КЕМ ВЫ СЕЙЧАС ПРОЖИВАЕТЕ

НАПИШИТЕ ВАШИ ПОЖЕЛАНИЯ, ПРЕДЛОЖЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ОРГАНИЗАЦИИ И УСЛОВИЙ ВАШЕГО ПРЕБЫВАНИЯ В ДОМЕ-ИНТЕРНАТЕ:

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ. ХОРОШЕГО ВАМ ОТДЫХА.