

УТВЕРЖДАЮ

Директор АСУСО

«Куйбышевский ДИ»

О.М. Луканин

« 10 »

2017г.

Программа по трудотерапии

(Приусадебные участки)

«В здоровом теле - здоровый дух!»

Пояснительная записка

Исследованиями ряда ученых доказано, что правильно организованный досуг помогает человеку реализовать себя как личность, вернуть веру в себя, в свои силы, придать ему чувство полноценности личности, которая должна и может максимально реализовать свой физический, духовный потенциал, и в реализации своих устремлений находить новые источники самосовершенствования и саморазвития.

Проявление жизненной активности, группируется вокруг двух моментов: выполнение полезной работы и удовлетворение различного рода интересов. Оба этих момента связаны друг с другом и способствуют сохранению функций тела и духа, позитивной самооценки, противодействуют чувству пустоты, никчёмности жизни и одиночества, особенно, если этому сопутствуют и эффективные оздоровительные мероприятия.

Одиночество — это социальное состояние, которое отражает психофизический статус пожилого человека. По мнению Шопенгауэра, «На шестом десятке влечение к одиночеству является нормальным и даже инстинктивным». Это состояние избирается самой личностью в силу изменения психики.

Наша задача — помочь пожилым людям как можно дольше сохранить психическую активность, продлевая тем самым свои зрелые годы и годы ранней старости.

Люди преклонного возраста придают важное значение организации творческого, содержательного досуга. Ведь известно, что любимое занятие приносит максимальное удовлетворение, существенно влияет на отношение человека к жизни, доставляя ему положительные эмоции, создавая основу для общения с близкими по духу людьми. Занятия спортом, любовь к музыке, пение, танцы, приобщение к миру искусства, общение с природой и посильный труд, работа на приусадебном участке помогают продлить активный период жизни.

Наиболее распространёнными видами такой деятельности является занятие рукоделием, вязание, макраме, флористика, занятие икебаной, прикладное творчество, а также ведение приусадебного хозяйства. Выставки и конкурсы, периодически устраиваемые в нашем доме-интернате, помогают пенсионерам изменить и улучшить самооценку. Общественная оценка их работ так же повышает положительные эмоции, отвлекает от трудностей жизни.

Каждая из досуговых форм и технологий непременно должна способствовать продлению творческой активности пожилого человека, сохранению энергии и оптимизма, предоставлять широкие возможности для самовыражения, максимального использования жизненного профессионального опыта.

Приобщение к здоровому образу жизни является одним из главных направлений в работе с пенсионерами дома-интерната.

Закономерно и естественно, что в пожилом возрасте у человека возникает склонность к ограничению двигательной активности. Приобщаясь к активному образу жизни, пожилые люди до глубокой старости сохраняют физическую активность, бодрость духа, весёлый нрав, оптимизм.

Сочетание социальной и двигательной активности, целесообразного умственного напряжения лиц пожилого возраста и инвалидов достигается с помощью различных технологий трудотерапии. Трудотерапия помогает пожилым людям организовать продуктивную, независимую жизнь и получать от неё удовольствие.

Практика нашей работы с гражданами пожилого возраста и инвалидами свидетельствует о том, что трудотерапия даёт положительный эффект, выражающийся в улучшении объективных показателей соматического и психического состояния, в более высокой самооценке, положительном эмоциональном тоне, ощущении полноценной, равноправной жизни.

Садоводческая терапия является настоящей панацеей для человека. Этот метод состоит в использовании растений и связанных с ними материалов для улучшения психологического, физического, образовательного и социального благополучия человека. Это, в свою очередь, улучшает ум, тело и дух человека. Садоводческая терапия также помогает улучшить память человека, усилить его выносливость, физическую ловкость, а также улучшает установление им общественных отношений и его уравновешенность.

Было доказано, что эти действия хорошо помогают людям расслабиться, в результате чего ускоряется процесс выздоровления. Исследования показали что, пребывая в природной среде, у человека снижается кровяное давление, нормализуется сердечный ритм и понижается уровень стресса. Садоводческую терапию уже использовали во многих больницах, домах престарелых, и в реабилитации больных пациентов, и это срабатывало.

Такая программа по трудотерапии может оказаться полезной различным группам людей: как умственно отсталым и престарелым людям, страдающим психическими заболеваниями, так и тем, кто злоупотребляет алкоголем. Эта методика, во всяком случае, позитивно влияет на их состояние. В целом, работая в проекте реабилитации, у них появляются новые взгляды на вещи, и они с нетерпением ожидают следующего сезона и даже начинают делать долгосрочные планы на следующий садоводческий год.

Основной фактор мотивации пожилых людей к участию в трудотерапии — ощущение значимости своего труда, чувство собственной необходимости. Работа на

огороде и приусадебной участке, комплексы специальных упражнений помогают сохранять в тонусе вес мышцы и соответственно внутренние органы, восстанавливают утраченные двигательные функции организма и делают активное долголетие образом жизни. Работа на земле — это своеобразный «эликсир молодости», положительно влияющий на психофизическую форму.

Общение с природой также положительно влияет на психо-эмоциональное состояние пенсионеров.

В наш век урбанизации и научно-технической революции общение с природой приобретает всё большее значение. Это положительное эмоциональное воздействие, активизирует эстетическое воздействие природы на человека, возвышающее, гармонизирующее его личность. Влияние общения с природой проявляется в восстановлении нарушенных отношений и установок, лежащих в основе активной жизни. Пока продолжается активная работа над собой — продолжается молодость в старости.

Занятия на приусадебном участке несут созидательную направленность, качественно и содержательно заполняют досуг пожилых людей, приносят удовлетворение, разнообразие и одновременно отдых, релаксацию, а также способствует укреплению здоровья. Недаром в слове «трудотерапия» одна из его составных частей — это терапия, т. е. помощь. Современная наука доказала, что трудотерапия — важный лечебный и профилактический фактор в борьбе со многими телесными и душевными болезнями, особенно в пожилом и преклонном возрасте.

Трудотерапия проводится с целью продления активной фазы жизни пожилого человека. Трудотерапия — это метод восстановления нарушенных функций и трудоспособности при помощи трудовых операций. С физической точки зрения она восстанавливает или улучшает мышечную силу и подвижность в суставах, нормализует кровообращение и трофику, приспособливает и тренирует пожилого человека для использования в оптимальных условиях остаточных функций.

С психологической точки зрения трудотерапия развивает внимание, вселяет оптимизм, сохраняет физическую активность и даже снижает уровень инвалидности. С социальной точки зрения терапия трудом предоставляет человеку возможность работать в коллективе, позволяет переключать внимание подопечных на интересные дела, сопровождая труд живым общением.

Видимые и значимые результаты труда, заряд бодрости, хорошее настроение, повышение самооценки, укрепление здоровья, живое общение — все это делает занятия трудотерапией очень популярными и востребованными среди пожилых людей, обслуживаемых в доме-интернате. Мы предоставляем пожилым людям возможность разнопланово и разносторонне укрепить здоровье, научиться организовывать свою жизнь так, чтобы активизировать ресурсы организма, обогатив и обновив свою жизнь и свободное время, которое сопровождает пенсионный возраст.

Занятия на приусадебном участке помогают гражданам пожилого возраста и инвалидам избежать пассивного отношения к жизни, стимулируют потребность в общении, поддерживают жизненный тонус, сохраняют бодрость и интерес к окружающему миру.

К основным целям программы относятся:

- Реализация потребности в общении
- Улучшение физического и психического состояния проживающих дома-интерната
- Использование остаточных трудовых навыков и опыта граждан пожилого возраста и инвалидов
- Продление активного образа жизни
- Получение новых профессиональных навыков, положительных установок на труд

Заданные цели реализуются за счет применения одной из форм трудотерапии - растениеводство (приусадебные участки)

Участники программы: граждане пожилого возраста и инвалиды 1 и 2 групп старше 18 лет, получающие социальные услуги в АСУСО «Куйбышевский ДИ».

Место и время реализации: АСУСО «Куйбышевский ДИ»

Задачи программы:

- Укрепление здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов
- Совершенствование коммуникационных связей и развитие интеллектуального потенциала пожилых людей;

- Организация свободного времени и культурного досуга пожилых людей;

При проведении мероприятий по трудотерапии в приусадебном участке специалисты дома-интерната должны учитывать показания общего заболевания граждан пожилого возраста и инвалида, показания к трудотерапии, желание проживающих участвовать в занятиях по данному рода трудотерапии. Также учитывается непрерывность процесса трудотерапии, подбор индивидуальных занятий для каждого проживающего (учитывая интерес и возможности), комплексность занятий, нагрузку и увеличение времени занятий на приусадебном участке.

Необходим контроль результатов трудотерапии до и после проведения занятий по трудотерапии и медицинский контроль со стороны медицинской службы, учитывая физическую и умственную активность проживающих дома-интерната

Привлекательность этого метода заключается в простоте применения трудотерапии и невысоких материальных затратах на её организацию, а так же доступности использования для граждан пожилого возраста и инвалидов.

Методом оценки эффективности данной трудотерапии с гражданами пожилого возраста и инвалидов 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 дома-интерната о целях и задачах программы, сбор информации путем анкетирования проживающих, отбор участников, разделение территории на огороды.

2. Основной.

На сегодняшний день на стационарном социальном обслуживании в АСУСО «Куйбышевский ДИ» проживает порядка 380 человек из них 234 инвалида, в том числе инвалиды 1 группы- 78 человек, 2 группы -119, 3 группы – 37 человек. 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. 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.

На данном этапе планируется организовать одну-две группы участников программы (не более 10 человек в каждой группе).

Основные этапы реализации программы заключаются в следующем:

1. Определение местоположение земельных участков под огороды
2. Планирование земельных участков
3. Определение видов культур, которые предполагается к высадке
4. Выбор и покупка семян и/или рассады
5. Посадка сельскохозяйственных культур
6. Прополка, периодический полив
7. Сбор урожая

Садовый участок даёт возможность заниматься очень приятным и увлекательным делом. Оно охватывает человека без остатка, ибо требует постоянного ухода, разнообразных работ, неустанной активности. Наши пенсионеры забывают обо всех болезнях, работая на приусадебном участке. И болезни как бы «убегают» от них.

Приусадебный участок гарантирует здоровье за счёт движения, контакта с природой, с землёй: «Энергия земли — энергия жизни», а она всегда успокаивает, улучшает питание за счет употребления ценных овощей и фруктов, способствует контакту с другими людьми.

Светящиеся радостью глаза, отличное настроение, неторопливая беседа, совместное исполнение песен — занятие любимым делом не только доставляет эстетическое наслаждение, но и лечит тело и душу.

3. **Заключительный.** На этом этапе планируется анализ эффективности проделанной работы исходя из анкет участников. По полученным данным и отзывом участников данной программы она будет корректироваться

Ожидаемые результаты:

Гражданам пожилого возраста и инвалидам предоставляется возможность заниматься любимым делом, поделиться своим опытом и знаниями, повысить физическую и умственную активность. Как правило, если у человека появляется увлечение по душе, он меняет полностью свое отношение к старости: реже испытывает состояние страха, одиночества, становится более толерантным. Они сохраняют способность справляться самостоятельно со своими проблемами и социально-бытовыми условиями. Способны радоваться тому, что называется мелочами жизни.

Анкета «входящего опроса»

Просим Вас ответить на несколько вопросов, опрос проводится с единственной целью – предпринять все возможное, чтобы Ваше пребывание в доме-интернате было для Вас наиболее полезным и комфортным.

1. ФИО _____
2. Дата поступления на стационарное обслуживание _____
3. Имеете ли Вы степень ограничения трудоспособности (инвалидности) _____
4. Какие трудности возникают с привыканием к условиям стационара _____
5. Испытываете ли Вы чувство одиночества? _____
6. «Что Вы вкладываете в понятие «трудотерапия»?»
 - Лечение трудом
 - посильная работа с гражданами пожилого возраста и инвалидами
 - ежедневная работа по труду с гражданами пожилого возраста и инвалидами
 - привлечение гражданами пожилого возраста и инвалидами к труду
 - ежедневный уход за проживающими
 - сохранение трудовых навыков, приобретение новых, самоутверждение.
 - обучение профессии, уважение к труду, коллективизм, реабилитация. - затрудняюсь ответить
7. «Как Вы считаете, какие специалисты должны работать с гражданами пожилого возраста и инвалидами на занятиях по трудотерапии?»
 - специалист по реабилитации
 - специалист по социальной работе
 - социальный работник
8. «Считаете ли Вы что, трудотерапия является частью социальной реабилитации?»

- да

- нет

9. «Как Вы считаете, занятия трудотерапией доставляют моральное удовлетворение гражданам пожилого возраста и инвалидам, проживающим в домах-интернатах»

-да

-нет

-не знаю

10. «На Ваш взгляд, достаточно ли в нашем государстве уделяется внимания трудотерапии граждан пожилого возраста и инвалидам?»

- да

- нет

- не знаю

11. «Как Вы считаете, какое влияние трудотерапия оказывает на проживающих в доме-интернате?»

- очень отрицательно

- отрицательно

- скорее отрицательно

- не знаю

- скорее положительно

- положительно

- очень положительно

12. «Как Вы считаете, что нужно сделать для того, чтобы проживающие в доме-интернате, могли успешно реализовать свои способности на занятиях трудотерапией?»

- улучшить финансирование учреждения

- улучшить материально-техническую базу учреждения

-привлечь специалистов различных профилей

- заинтересовать граждан пожилого возраста и инвалидов в занятиях трудотерапией

- другое

13. «Как Вы считаете, занятия на приусадебном участке укрепляют физическое самочувствие гражданами пожилого возраста и инвалидами»

- да

- нет

- затрудняюсь с ответом