**Практика социально-бытовой адаптации пожилых людей с ментальными нарушениями здоровья «Я САМ»**

**Название практики:** Практика социально-бытовой адаптации пожилых людей с ментальными нарушениями здоровья

**Краткое название:** «Я сам»

**Номинация практики:** Практика до 3-х лет

**Вопрос:** Как выработать достаточный уровень самостоятельности у пожилых людей с ментальными нарушениями здоровья, сохранять и поддерживать его в течение максимально возможного времени?

**Краткая суть практики**

Данная практика направлена на развитие и поддержание у граждан пожилого возраста с ментальными нарушениями достаточного уровня самостоятельности в социально-бытовых сферах жизнедеятельности. Работа с пожилыми людьми основана на формировании обучающей среды с применением практических, наглядных и словесных методов с целью развития и поддержания основ безопасного поведения в быту, санитарно-гигиенических, хозяйственно-бытовых навыков, навыков эффективной коммуникации и уверенного поведения, развития когнитивных функций и мелкой моторики. Все занятия выстроены с учетом возрастных психологических и физиологических особенностей и степенью выраженности ментального нарушения. Применение данных методов будет способствовать усвоению нового материала и восстановлению и актуализации имеющихся социальных и бытовых навыков и умений, а также их отработке в практической смоделированной ситуации.

**Стоимость реализации:** до 500 тыс.рублей

**Актуальность.**

В настоящее время увеличивается количество людей, имеющих приобретенную или врожденную инвалидность, тяжелые соматические и психические заболевания. В связи с чем, многие испытывают серьёзные ограничения жизнедеятельности и частично или полностью утрачивают способности и навыки самостоятельного самообслуживания в различных сферах жизнедеятельности. Данная проблема особенно ярко выражена у людей преклонного возраста с выявленными ментальными нарушениями, такими как старческое слабоумие (деменция), шизофрения, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона и др.

Особенность данных заболеваний в том, что их протекание преимущественно связано с деструктивными изменениями, атрофией головного мозга, прогрессирующим распадом психической деятельности и завершается, в большинстве случаев, снижением всех интеллектуальных функций и тотальным слабоумием. В результате чего происходит утрата всех имеющихся бытовых, социальных, гигиенических навыков и полная изоляция от окружающего социума.

Поэтому особую значимость приобретает составление и разработка программы социально-бытовой адаптации как одного из механизма успешного процесса социализации, позволяющего пожилым людям с ментальными нарушениями здоровья, проживающим в учреждениях социального типа и домах-интернатах, контролировать дегенеративные процессы, сохранять и поддерживать самостоятельность и независимость в выполнении элементарных социально-бытовых операций на протяжении максимально возможного времени в соответствии с имеющимся реабилитационным потенциалом и состоянием здоровья, чувствовать себя включенным в общественную жизнь и принимать в ней активное участие, ведь обладание доставочным уровнем сформированности навыков самообслуживания и социально-бытовых умений выступает обязательным условием для оптимального функционирования в социуме и продуктивной жизнедеятельности в любом возрасте.

**Место реализации практики:** Государственное автономное учреждение Саратовской области «Балашовский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

**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»

**Решаемая проблема:** утрата самостоятельности в выполнении элементарных социально-бытовых и коммуникативных функций по причине возникновения ментальных нарушений или обострения имеющихся психических заболеваний, снижение качества жизни пожилых.

**Цель:** развитие и поддержание достаточного уровня самостоятельности в социально-бытовых сферах жизнедеятельности граждан пожилого возраста с ментальными нарушениями, являющихся получателями социальных услуг ГАУ СО «Балашовский дом-интернат для престарелых и инвалидов».

**Задачи:**

* повысить информационную культуру граждан пожилого возраста с ментальными нарушениями в вопросах касательно собственного здоровья, личной гигиены, самообслуживания и ведения быта и домашнего хозяйства;
* сформировать и восстановить практические навыки и умения выполнения элементарных бытовых функций, навыков самообслуживания и личной гигиены необходимых для полноценной жизнедеятельности в социуме;
* повысить коммуникативные навыки с целью дальнейшего конструктивного взаимодействия пожилых с другими проживающими дома-интерната, понимания и принятия норм социального поведения и коррекции собственного поведения согласно нормам приличия, обращения и принятия помощи от других;
* укрепить жизненный тонус и улучшить качество жизни пожилых с ментальными расстройствами через гармонизацию эмоционально-личностной сферы и восстановление когнитивной (умственной), двигательной и бытовой активности в соответствии с имеющимся реабилитационным потенциалом;
* способствовать повышению мотивации к проявлению инициативности и самостоятельности в выполнении бытовых операций при проживании в доме-интернате и участии в досуговой деятельности через осознание собственных возможностей, раскрытие позитивных личностных качеств и повышение уверенности в себе;
* профилактика ухудшения общего физического и психологического состояния и дегенеративных изменений у пожилых людей с ментальными нарушениями.

**Формы работы:**

* **лекционные** (лекция-беседа, лекция с разбором конкретных ситуаций), позволяющая подробно раскрыть наиболее важные вопросы темы и привлечь к ним внимание слушателей, обсудить и проанализировать конкретные жизненные ситуации, а также определить степень усвоения ими предыдущего материала);
* **практические занятия** (практические занятия, беседы, тренинги, сюжетно-ролевые игры, творческие мастерские), которые дают возможность применить и опробовать полученные теоретические знания в практической деятельности или специально смоделированных ситуациях, что, в свою очередь, способствует систематизации и углублению знаний, к выработке умений и навыков;
* **аналитическая форма** (анализ, сравнение, оценка эффективности) – для выявления положительной или отрицательной динамики при реализации программы и ее результативности по завершении;
* **исследовательская** (тестирование, анкетирование, наблюдение), предполагающая сбор данных, необходимых для реализации практики;

**Методы работы:**

* практические методы (дидактические игры, упражнения, задания, самостоятельная работа, творческая работа, просмотр видеофильмов);
* наглядные методы (натуральные предметы: одежда, обувь, посуда; реальные объекты: помещение, учреждение; изображения: предметные, сюжетные);
* словесные методы (рассказ, объяснение, беседа);
* метод обучающей среды;
* метод пошаговой разбивки навыка на действия;
* метод демонстрации;
* собственная предметно-практическая деятельность.

**Срок реализации практики: 6 месяцев**

**Периодичность – 2 занятия в неделю**

**Время одного занятия – 1 час (60 минут)**

**Общее количество – 30 занятий (30 часов)**

**Этапы реализации практики:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные этапы | Сроки | Перечень действий |
| Подготовительный этап | 1 месяц | 1. Создание инициативной группы из числа сотрудников в соответствии с требованиями программы;
2. Определение первичных методов сбора данных и подбор необходимого диагностического инструментария;
3. Организация и проведение наблюдения и диагностики посредством устного опроса и тестирования для выявления умственных и физических возможностей и определения уровня сформированности или степени утраченности социально-бытовых навыков с помощью следующих методик:
* **Оценка степени независимости в повседневной жизни (Шкала Бартел**) – для определения уровня бытовой активности и степени независимости пожилого от посторонней помощи в повседневной жизни.
* **Тест «Мини-Ког» (Mini-Cog) в совокупности с тестом «Рисование часов»** – для оценки выраженности когнитивных функций (кратковременной памяти и зрительно-пространственной координации).
* **Монреальская шкала оценки когнитивных функций - МоСАtest (Montreal Cognitive Assessment)** – для быстрой оценки таких когнитивных функций, как внимание и концентрация, исполнительные функции, память, речь, зрительно-конструктивные навыки, абстрактное мышление, счет и ориентация.
* **Шкала возрастной жизнеспособности (Resilience Scalefor Adults (RSA**) для выявления особенностей преодоления трудностей, коммуникации, восприятия себя и своего положения в данном возрасте, экзистенциального одиночества, настойчивости и наличия осмысленности в жизни.
* **Интегральный тест тревожности (ИТТ)** – изучение степени выраженности ситуативной и личностной тревожности;
* **Шкала уверенности в себе Рейзаса (Rathus Assertiveness Schedule, RAS)** для диагностики степени уверенности в себе (ассертивности).
* **Краткий опросник ВОЗ для оценки качества жизни (WHOQOL – World Health Oranization's Qualiti of Life)** для изучения качества жизни, состояния здоровья и других сфер жизни пожилых (физическое здоровье, психологическое здоровье, социальные отношения, окружающая среда).
* **Диагностика моторных функций** (методика В.А. Киселевой, направленной на изучение общей, тонкой и артикуляционной моторики (блок – тонкая моторика), методика «Дорожки» по Л.А. Венгеру, тест Н.И. Озерецкого на реципрокную координацию рук, а также пробы на статистическую и динамическую координацию движений рук (воспроизведение пальцевой и кистевой позы, совершение движений пальцами рук), выполнение предметных действий (завязывание шнурков, лент, застегивание пуговиц), исследование сформированности графомоторных навыков (рисование, обводка, штрихование, обводка рисунка).
1. Обработка и анализ полученной информации, составление экспериментальных групп на основе выявленных данных с целью последующего изучения и сравнения эффективности воздействия практики социально-бытовой адаптации;
2. Составление программы практики социально-бытовой адаптации, включающей теоретические и практические занятия-симуляции;
3. Подготовка материалов, необходимых для занятий по социально-бытовой адаптации.
 |
| Практический этап | 4 месяца | 1. Вовлечение представителей целевой аудитории в реализуемые мероприятия;
2. Внедрение практики в деятельность дома-интерната через проведение занятий:

- по основам безопасного поведения в быту (1 занятие),  - по поддержанию и развитию санитарно-гигиенических навыков (4 занятия), - по поддержанию и развитию навыков хозяйственно-бытового труда (4 занятия),- по развитию коммуникативных навыков (4 занятия),- по развитию уверенности в себе и самооценки (2 занятия);- по развитию когнитивной активности и мелкой моторики (15 занятий). |
| Аналитический этап | 1 месяц | 1. Отслеживание и мониторинг промежуточных и итоговых результатов;
2. Фиксация и анализ качественных и количественных изменений, произошедших в ходе реализации программы в сфере самообслуживания, психоэмоционального состояния, физического состояния, двигательных навыков и развития мелкой моторики;
3. Фиксация и анализ степени проявления самостоятельности и инициативности проживающих при выполнении бытовых функций и самообслуживания;
4. Оценка эффективности реализованной программы, выявление сильных и слабых сторон, возникших трудностей в процессе реализации;
5. Осуществление корректировки при необходимости.
 |

**Тематическое планирование мероприятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название занятия** | **Кол-во занятий** | **Примечание** |
| **Блок - Основы безопасного поведения в быту****Цель:** расширение знаний об основах безопасного поведения в быту.**Задачи:**1. изучить правила пользования электроприборами;
2. изучить правила безопасного обращения с газовыми приборами;
3. изучить правила безопасного обращения с огнем;
4. изучить правила безопасности при пользовании водой;
5. изучить правила безопасности при пользовании средств бытовой химии;
6. изучить правила безопасности при работе с бытовыми инструментами и приборами, в т.ч. острыми, колющими и режущими;
 |
| «Безопасность в быту» | 1 | Форма проведения: лекция-беседа с разбором конкретных жизненных и бытовых ситуаций.Ожидаемые результаты: - Сформированы и закреплены основы безопасного поведения в быту. |
| **Блок - Санитарно-гигиенические навыки****Цель:** развитие навыков самообслуживания в процессе выполнения санитарно-гигиенических процедур и максимальное сохранение способности пожилых к самостоятельности.**Задачи:**1. изучить правила безопасности при выполнении гигиенических процедур (посещение туалета, ванной, душа);
2. рассмотреть необходимые предметы и средства личной гигиены при ежедневном уходе, правила их использования и особенности применения;
3. составить, закрепить и отработать распорядок ежедневных гигиенических процедур (умывание, причесывание, посещение туалета и ванной/душевой комнаты);
4. 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;
5. рассмотреть полезные и вредные привычки и их влияние на человеческий организм.
 |
| «Ежедневная гигиена» | 1 | Форма проведения: лекция-беседа с обсуждением теоретического материалаОжидаемые результаты:- усвоены правила безопасности при выполнении гигиенических процедур и рассмотрены необходимые предметы и средства личной гигиены при ежедневном уходе, правила их использования и особенности применения; |
| «Ежедневная гигиена» | 1 | Форма проведения: практическое занятиеОжидаемые результаты: - отработан порядок выполнения ежедневных гигиенических процедур (умывание, причесывание, посещение туалетной комнаты); |
| «Одежда» | 1 | Форма проведения: практическое занятие с элементами лекции;Ожидаемые результаты:- развито умение подбирать одежду и обувь в соответствии с сезоном, температурным режимом и погодными условиями;- восстановлено по мере возможностей и состояния здоровья самостоятельное частичное или полное одевание и переодевание; |
| «Полезные и вредные привычки» | 1 | Форма проведения: лекция-беседа с обсуждением теоретического материала;Ожидаемые результаты:- осознание пагубного влияния проявления халатности к собственному организму и здоровью;- понимание вреда, наносимого различными вредными привычками, в том числе несоблюдением рекомендаций медицинского персонала;- рассмотрены полезные привычки для человеческого организма (поддержание физической активности, правильное питание, соблюдение режима сна и бодрствования);- мотивированы на ведение здорового образа жизни; |
| **Блок - Навыки хозяйственно-бытового труда****Цель:** развитие навыков самообслуживания в процессе выполнения хозяйственно-бытовых операций и максимальное сохранение способности пожилых к самостоятельности.**Задачи:**1. актуализировать и закрепить навыки хозяйственно-бытового труда: навыки элементарной уборки, поддержания порядка в прикроватных тумбочках, застилания постели, стирки и глажения;
2. рассмотреть и отработать техники шитья и мелкого ремонта одежды;
3. рассмотреть и отработать основы осуществления ухода за комнатными цветами (полив, рыхление, пересаживание), подготовки грунта и посадки плодовых овощных культур и последующего ухода за ними;
 |
| «Порядок в доме» | 1 | Форма проведения: практическое занятие с применением теоретических и наглядных методов.Ожидаемые результаты:- определены основные технические средства и приборы, необходимые для поддержания порядка в быту;- сформулированы алгоритмы выполнения элементарных бытовых операций (сухая и влажная уборка, застилание кровати, стирка вещей и глажка);- отработаны навыки выполнения элементарных бытовых действий для поддержания порядка и чистоты; |
| «Мелкий ремонт одежды» | 1 | Форма проведения: практическое занятие с применением теоретических и наглядных методов.Ожидаемые результаты: - отработаны навыки безопасного обращения с колющими и режущими предметами;- сформированы и отработаны навыки осуществления мелкого ремонта одежды (анализ необходимости ремонта одежды, оценка необходимых и имеющихся средств, подбор материала в соответствии с текстурой и цветом, ремонт открытых дыр путем вставки небольших заплат, подбор и пришивание пуговицы). |
| «Комнатные растения и огород | 1 | Форма проведения: практическое занятие с применением теоретических и наглядных методов.Ожидаемые результаты:- рассмотрены основные технические средства, необходимые для осуществления ежедневного ухода за комнатными растениями;- сформированы навыки ежедневного ухода за комнатными растениями (полив, рыхление);- закреплены навыки пересаживания и дальнейшего ухода комнатных растений; |
| Комнатные растения и огород» | 1 | Форма проведения: практическое занятие с применением теоретических и наглядных методов.Ожидаемые результаты: - рассмотрены основы посадки плодовых овощных культур и ухода за ними; - рассмотрены основные технические средства, необходимые для осуществления ежедневного ухода за плодовыми овощными культурами на открытом грунте; - отработаны навыки работ с открытым грунтом (копание, рыхление, прополка, полив). |
| **Блок – Коммуникативные навыки****Цель:** развитие коммуникативных навыков и способностей к конструктивному взаимодействию с другими людьми;**Задачи:**1. развить способности к эмпатии, пониманию языка телодвижений, мимики;
2. развить способности к аргументированию собственной точки зрения и отстаиванию своих интересов;
3. овладеть навыками эффективного слушания;
4. изучить стратегии поведения в конфликте и развитие навыков эффективного поведения в конфликтных ситуациях и их конструктивного разрешения.
 |
| «Эффективная коммуникация» | 1 | Форма проведения:лекция-беседа с обсуждением теоретического материала;Ожидаемые результаты:- определены основные качества, положительно и отрицательно влияющие на процесс коммуникации;- проанализированы основные проблемы и трудности в общении в конкретных ситуациях и жизненных примерах;- сформирована установка на продуктивное и конструктивное общение; |
| «Эффективная коммуникация» | 1 | Форма проведения: практическое занятие;Ожидаемые результаты: - рассмотрены и апробированы техники эффективной коммуникации; - освоены навыки передачи информации без потерь и искажений, навыки конструктивного отстаивания своей позиции в диалоге с другими людьми, четкого формулирования собственного мнения;- развитие умения слушать и слышать другого человека в процессе коммуникации. |
| «Конфликт» | 1 | Форма проведения:лекция-беседа с обсуждением теоретического материала;Ожидаемые результаты: - определены основные качества личности, провоцирующие возникновение конфликтной ситуации и- рассмотрены основные стратегии поведения в конфликте;- определены ведущие стратегии поведения в конфликте, характерные для пожилых;- рассмотрены и проанализированы жизненные конфликтные ситуации и конфликты, причины и способы их урегулирования. |
| «Конфликт» | 1 | Форма проведения: практическое занятие;Ожидаемые результаты:- рассмотрены и апробированы основные техники поведения в конфликтных ситуациях.- апробированы техники поведения в конфликте на конкретных примерах из бытовой сферы и жизни. |
| **Блок – Самооценка и развитие уверенности в себе**Цель: повышение самооценки и уверенности в собственных возможностях;Задачи: 1. изучить особенности поведения людей с различным типом самооценки (адекватная, неадекватная/завышенная/заниженная);
2. оценить уровень выраженности собственной самооценки и определить ее тип;
3. выявить позитивные стороны личности и имеющиеся способности;
4. изучить и внедрить в ежедневный образ жизни позитивные аффирмации (позитивные утверждения);
5. обучить навыкам саморегуляции и уверенности в себе;
 |
| «Понятие самооценки» | 1 | Форма проведения: лекция-беседа с обсуждением теоретического материала;Ожидаемые результаты:- рассмотрены основные типы самооценки, условия формирования и причины адекватной, неадекватной/завышенной/заниженной самооценки;- рассмотрены особенности поведения людей с различными типами самооценки;- определен тип самооценки методом экспресс-диагностики;- определены сильные стороны, имеющийся потенциал и способности; |
| «Уверенность в себе» | 1 | Форма проведения: практическое занятие (аутотренинг)Ожидаемые результаты:- рассмотрена техника позитивных самовнушения, аффирмаций/утверждений;- рассмотрены и опробованы техники саморегуляции поведения для коррекции и преодоления негативных эмоций через дыхательные техники, релаксацию и медитацию;- снижено эмоциональное и физическое напряжение; |
| **Блок – Когнитивная активность и мелкая моторика****Цель:** развитие и восстановление основных когнитивных (познавательных) процессов и мелкой моторики.**Задачи:**1. способствовать развитию и поддержанию оптимального уровня развития когнитивных функций человека, таких как внимание, память, мышление;
2. восстановить функциональность и двигательную активность кистей рук и пальцев;
3. развить креативность и творческое воображение;
 |
| «Мелкая моторика» | 5 | Форма проведения: практическое занятиеОжидаемый результат: - восстановлена и повышена функциональность мелкой моторики в целом;- повышена мышечная сила и сила захвата рук и кистей рук для удержание предметов различных по размеру и весовой категории;- развита точность пальчикового захвата мелких предметов; |
| «Когнитивные функции» | 5 | Форма проведения: практическое занятиеОжидаемый результат:- улучшены показатели уровня развития когнитивных функций (краткосрочной и долговременной памяти, наглядно-образного и словесно-логического мышления и его гибкости, устойчивости, концентрации и переключаемости внимания);- улучшены показатели уровня речевого развития (расширен словарный запас, поддержание диалога и использование расширенных сложных предложений при речевом обращении); |
| «Креативность и воображение» | 5 | Форма проведения: практическое занятиеОжидаемый результат:- осознаны и преодолены барьеры для проявления творческого воображения и креативности;- сформированы навыки управления творческим процессом;- повышено чувство уверенности при реализации творческого процесса; |

**Результаты:**

Оценка эффективности практики социально-бытовой адаптации пожилых с ментальными нарушениями здоровья осуществлялась с помощью следующих **методов** сбора и обработки информации:

* **Наблюдение** – с целью выявления динамики и изменений в поведении пожилых граждан в привычных им бытовых ситуациях или общении с другими проживающими дома-интерната;
* **Беседа и устный опрос** как с самими пожилыми с ментальными расстройствами, так и с персоналом, оказывающим социальные услуги, 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 окружающими проживающих и сотрудниками;
* **Тестирование в словесной, игровой или форме моделирования конкретной ситуации** по итогам проведенных лекционных занятий – для определения степени доступности предлагаемого информационного материала, уровня его усвоения пожилыми людьми, выявлении слабых сторон и ошибочных представлений и своевременной корректировки при необходимости;
* **Проведение диагностических методик:**методика «Оценка степени независимости в повседневной жизни» (Шкала Бартел), Тест «Мини-Ког» (Mini-Cog), тест «Рисование часов», Монреальская шкала оценки когнитивных функций - МоСАtest (Montreal Cognitive Assessment), Шкала возрастной жизнеспособности (Resilience Scalefor Adults (RSA), Интегральный тест тревожности (ИТТ), Шкала уверенности в себе Рейзаса (Rathus Assertiveness Schedule, RAS), Краткий опросник ВОЗ для оценки качества жизни (WHOQOL – World Health Oranization's Qualiti of Life), диагностика моторных функций.
* **Сравнение и анализ полученных данных** – с целью выявления и фиксации всех результатов: количественных и качественных, промежуточных и итоговых, полученных на протяжении и по завершению реализации программы социально-бытовой адаптации.

По результатам реализации практики социально-бытовой адаптации были получены следующие количественные и качественные результаты.

**Количественные результаты:**

В целом, в реализации программы социально-бытовой адаптации приняло участие 20 пожилых с ментальными нарушениями здоровья, проживающие в ГАУ СО «Балашовский дом-интернат для престарелых и инвалидов».

Среди которых, у 40% улучшились показатели развития мелкой моторики (координация движения рук, точность захвата, гибкость и пластичность пальцев); у 25 % - наблюдалась позитивная динамика степени выраженности и проявления основных когнитивных функций (внимание, концентрация), у 34% - снизились показатели эмоционального дискомфорта, напряженности и неудовлетворенности жизненной ситуацией, у 15 % - уменьшились проявления тревожности в сфере социальных контактов, у 20% участников повысилась самостоятельность и регулярность в выполнении ежедневных санитарно-гигиенических процедур и поддержании порядка в комнате проживания и местах хранения личных вещей.

**Качественные результаты:**

* 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;
* развито чувство уверенности в себе и, как следствие, выявлено повышение мотивации на проявление самостоятельности в доступных бытовых операциях и досуговой деятельности;
* повышен коммуникативный потенциал лиц с ментальным нарушениями 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.

**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

**Особенности внедрения**

Чтобы внедрить практику в другом регионе можно: **п**рисоединиться к текущему проекту или создать аналог в соответствии с особенностями здоровья и выраженности ментальных нарушений у потенциальных участников практикума.