

**Выдержка из плана занятий слушателей факультета  
«Серебряное волонтерство» программы «Университет третьего  
возраста» в период с 20 июля по 30 ноября 2022**

Состав участников: волонтеры «серебряного» возраста, медицинские работники, психолог

Описание блока: организация комплекса просветительских мероприятий. Основные акценты данного блока:

1) проведение бесед с волонтерами «серебряного» возраста о необходимости профилактики деменции у людей пожилого возраста, когнитивной гимнастики и скрининга когнитивных отклонений;

2) проведение серии мастер-классов по профилактике возрастных заболеваний мозга с возможностью практической отработки полученных навыков на практике в группе «ДеДский сад»;

3) проведение мероприятий на тему здорового образа жизни и полезных привычек на каждый день;

4) популяризация литературы о профилактике возрастных заболеваний мозга.

Форматы: мастер-классы, беседы, занятия, тренинги, решение кейсов.

Сроки проведения: с 20 июля по 30 ноября 2022 (1 раз в неделю)

Место проведения: актовый зал учреждения

**Выдержка из плана занятий слушателей факультета  
«Серебряное волонтерство» программы «Университет третьего возраста»**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Описание</b>	<b>Функции ведущего</b>	<b>Время</b>
<b>1</b>	Занятие 1 «Когнитивные расстройства у людей пожилого возраста»	В рамках занятий слушатели узнают о причинах развития деменции и других возрастных заболеваниях мозга	Организация и проведение профилактических бесед	30 минут
<b>2</b>	Занятие 2 «Тестирование с людьми пожилого возраста на выявление когнитивных нарушений»	Организация и проведение скрининга с пожилыми людьми с целью выявления лиц, имеющих высокие риски возникновения когнитивных расстройств	Организация и проведение тестирования - материалы в ПРИЛОЖЕНИИ	30 минут
<b>3 - 4</b>	Занятие 3 - 4 « О важности профилактики когнитивных расстройств у людей пожилого возраста»	В рамках занятий слушатели узнают о методах профилактики: кинезиологические упражнения, настольные игры, кроссворды и проч.	Организация и проведение профилактических бесед	60 минут
<b>5 -7</b>	Занятие 5, 6, 7 «Об основах ухода за людьми с деменцией»	В рамках занятий слушатели узнают об основах и принципах предоставления волонтерской помощи людям с деменцией	Организация и проведение практических занятий	90 минут
<b>8 - 10</b>	Занятие 8, 9, 10 Практикумы с применением различных подходов для профилактики возрастных заболеваний мозга	В рамках занятий слушатели научатся применять различные подходы для профилактики возрастных заболеваний мозга	Организация и проведение практических занятий	90 минут
<b>11</b>	Мастер-класс по скандинавской ходьбе	В ходе мастер-класса «серебряные» волонтеры узнают о самом популярном виде физической активности – скандинавской ходьбе, а также о правилах ее выполнения.	Подготовка, организация и проведение мастер-класса	30 минут
<b>12- 13</b>	Самопрезентация «Мои любимые приемы сохранения физического и ментального здоровья»	В ходе занятия «серебряные» волонтеры поделятся личным опытом сохранения физического и ментального здоровья	Подготовка, организация и проведение	60 минут
<b>14</b>	Зарядка «Энергия, доступная каждому»	Короткая обучающая программа, которая позволит правильно выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом.	Организация и проведение зарядки	30 минут

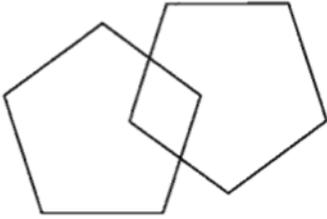
<b>15</b>	Занятие 15 « Книги о деменции и других возрастных заболеваниях мозга»	Презентация литературы о деменции и других возрастных заболеваниях мозга. Распространение рекомендательного списка литературы	Подготовка и проведение презентации. Возможно привлечение специалистов городской библиотеки	30 минут
<b>16</b>	Занятие 16 «Питание и здоровье мозга»	В ходе занятия «серебряные» волонтеры обсудят принципы здорового питания для продления активного долголетия		30 минут
<b>17</b>	Квест «Будь здоров!»	Мероприятие направлено на закрепление полученных знаний по профилактике	Организация и проведение квеста	В зависимости от условий
<b>18-20</b>	Практикум по отработке полученных навыков на практике в группе «ДеДский сад для пожилых»			

### Краткая шкала оценки психического статуса (MMSE)

Краткое Исследование Психического Состояния является наиболее широко распространенной методикой для скрининга и оценки тяжести деменции.

Когнитивная сфера	Оценка
1. Ориентировка во времени: Назовите дату (число, месяц, год, день недели, время года)	0 – 5
2. Ориентировка в месте: Где мы находимся? (страна, область, город, клиника, этаж)	0 – 5
3. Восприятие: Повторите три слова: карандаш, дом, копейка	0 – 3
4. Концентрация внимания и счет: Серийный счет («от 100 отнять 7») - пять раз Либо: Произнесите слово «земля» наоборот	0 – 5
5. Память: Припомните 3 слова (см. пункт 3)	0 – 3
6. Речь: Показываем ручку и часы, спрашиваем: «как это называется?» Просим повторить предложение: «Никаких если, и или но»	0 – 2
7. Выполнение 3-этапной команды: «Возьмите правой рукой лист бумаги, сложите его вдвое и положите на стол»	0 – 1
8. Чтение: «Прочтите и выполните» – Закройте глаза – Напишите предложение	0 – 1
9. Срисуйте рисунок (*см. ниже)	0 – 3
Общий балл:	0–30

\*



### Инструкции

1. Ориентировка во времени. Попросите больного полностью назвать сегодняшнее число, месяц, год и день недели. Максимальный балл (5) дается, если больной самостоятельно и правильно называет число, месяц и год. Если приходится задавать дополнительные вопросы, ставится 4 балла. Дополнительные вопросы могут быть следующие: если больной называет только число спрашивают «Какого месяца?», «Какого года?», «Какой день недели?». Каждая ошибка или отсутствие ответа снижает оценку на один балл.

2. Ориентировка в месте. Задается вопрос: «Где мы находимся?». Если больной отвечает не полностью, задаются дополнительные вопросы. Больной должен назвать страну, область, город, учреждение в котором происходит обследование, номер комнаты (или этаж). Каждая ошибка или отсутствие ответа снижает оценку на один балл.

3. Восприятие. Дается инструкция: «Повторите и постарайтесь запомнить три слова: карандаш, дом, копейка». Слова должны произноситься максимально разборчиво со скоростью одно слово в секунду. Правильное повторение слова больным оценивается в один балл для каждого из слов. Следует предъявлять слова столько раз, сколько это необходимо, чтобы испытуемый правильно их повторил. Однако, оценивается в баллах лишь первое повторение.

4. Концентрация внимания. Просят последовательно вычитать из 100 по 7, так как это описано в 2.1.3.е. Достаточно пяти вычитаний (до результата «65»). Каждая ошибка снижает оценку на один балл. Другой вариант: просят произнести слово "земля" наоборот. Каждая ошибка снижает оценку на один балл. Например, если произносится «ямлез» вместо «ялмез» ставится 4 балла; если «ямлзе» - 3 балла и т.д.

5. Память. Просят больного вспомнить слова, которые заучивались в п.3. Каждое правильно названное слово оценивается в один балл.

6. Речь. Показывают ручку и спрашивают: «Что это такое?», аналогично - часы. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Просят больного повторить вышеуказанную сложную в грамматическом отношении фразу. Правильное повторение оценивается в один балл.

7. Устно дается команда, которая предусматривает последовательное совершение трех действий. Каждое действие оценивается в один балл.

8-9. Даются три письменных команды; больного просят прочитать их и выполнить. Команды должны быть написаны достаточно крупными печатными буквами на чистом листе бумаги. Правильное выполнение второй команды предусматривает, что больной должен самостоятельно написать осмысленное и грамматически законченное предложение. При выполнении третьей команда больному дается образец (два пересекающихся пятиугольника с равными углами), который он должен перерисовать на нелинованной бумаге. Если при перерисовке возникают пространственные искажения или несоединение линий, выполнение команды считается неправильным. За правильное выполнение каждой из команд дается один балл.

#### Интерпретация результатов

Итоговый балл выводится путем суммирования результатов по каждому из пунктов. Максимально в этом тесте можно набрать 30 баллов, что соответствует оптимальному состоянию когнитивных функций. Чем ниже итоговый балл, тем более выражен когнитивный дефицит. Результаты теста могут трактоваться следующим образом:

25 баллов – норма

21 – 24 балла – легкая деменция

10 – 20 баллов – умеренная деменция

≤ 9 баллов – тяжелая деменция