



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА- ЮГРЫ



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ КРУГЛОСУТОЧНОГО УХОДА»

**ПРОГРАММА
КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ
ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ
В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛЬНОГО ПАНСИОНАТА
КРУГЛОСУТОЧНОГО УХОДА
«ТЫ НЕ ОДИН»**

Авторы-составители:

*Таранухина Н.А. - директор учреждения;
Белогова С.А. - заместитель директора;
Широких О.В. - заведующий отделением;*

**Нижневартовск
2023**

СОДЕРЖАНИЕ	
	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....3
I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... 4
1.	Актуальность программы..... 4
2.	Целевая группа..... 6
3.	Цель программы..... 6
4.	Задачи программы..... 6
5.	Формы работы..... 7
6.	Методы работы..... 7
II.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....8
1.	Этапы и сроки реализации программы.....9
2.	Направления деятельности и их содержание..... ..10
3.	Тематический план мероприятий 10
4.	Ресурсы программы..... 13
4.1.	Кадровые ресурсы.....13
4.2.	Материально-технические ресурсы..... 14
4.3.	Информационные ресурсы.....14
4.4.	Методические ресурсы.....14
5.	Контроль и управление программой.14
6.	Эффективность реализации программы..... 15
6.1.	Ожидаемые результаты освоения программы.....15
6.2.	Критерии оценки эффективности..... 16
7.	Список литературы.....17
	ПРИЛОЖЕНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование учреждения	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Нижневартовский специальный пансионат круглосуточного ухода»
Наименование программы	Программа комплексной реабилитации и абилитации граждан пожилого возраста и инвалидов в условиях специального пансионата круглосуточного ухода «Ты не один»
Направление программы	Социальная реабилитация и адаптация граждан пожилого возраста и инвалидов в окружающем социально-бытовом пространстве, сохранение потребности в социальной активности, посредством комплекса профилактических и реабилитационных мероприятий в условиях круглосуточного пребывания.
Ф.И.О. составителя(ей) должность	Таранухина Н.А.-директор; Белоногова С.А.- заместитель директора; Широких О.В.-заведующий отделением;
Практическая значимость	Реализация мероприятий программы будет способствовать стабилизации и улучшению эмоционального состояния пожилых людей и инвалидов, расширению независимости в повседневной жизни, позволит обеспечить полноценное общение, востребованность интеллектуального, профессионального, творческого потенциала граждан пожилого возраста и инвалидов.
Цель программы	Социальная реабилитация и адаптация граждан пожилого возраста и инвалидов в окружающем социально-бытовом пространстве, сохранение потребности в социальной активности, посредством комплекса профилактических и реабилитационных мероприятий в условиях круглосуточного пребывания.
Задачи программы	Исследовать социальную проблему. Разработать и осуществить комплекс мероприятий ИППСУ, направленных на максимально возможную реабилитацию и социальную адаптацию граждан пожилого возраста и инвалидов. Организовать и провести цикл мероприятий направленных на активизацию личностного потенциала, развитие коммуникативных навыков, восполнение дефицита общения пожилых людей и инвалидов. Обеспечить формирование замещающих навыков для независимого функционирования в повседневной деятельности средствами технологий развития функций организма, влияющих на самоуход. Обобщить, проанализировать и распространить опыт по реализации программы.
Целевая группа	Граждане (женщины старше 50 лет, мужчины старше 60 лет) и инвалиды (I и II групп старше 18 лет), из числа лиц, освободившихся из мест лишения свободы, частично или полностью утратившие способность к самообслуживанию, нуждающиеся в постоянном уходе и являющиеся получателями социальных услуг учреждения.
Сроки реализации	1 год
Ожидаемый результат	Повышение адаптивного потенциала, позитивное самоутверждение. Улучшение общего эмоционального состояния. Повышение уровня бытовой независимости. Формирование навыков безопасного поведения в быту

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1. Актуальность программы

В настоящее время сложилась система социального обслуживания, обеспечивающая предоставление всего комплекса социальных услуг гражданам пожилого возраста и инвалидам. Делается все необходимое для поддержания достойного уровня жизни людей пожилого возраста. Используются различные формы обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, регулярно проводятся опросы с помощью анкет, которые дают представление об уровне удовлетворенности клиента спектром оказываемых ему услуг.

В то же время 35% пожилых людей и инвалидов испытывают чувство одиночества, 45% - дефицит общения, 70% - состояние психоэмоционального дискомфорта, в том числе 10% - стрессовые состояния вследствие различного рода травм, врожденных или приобретенных заболеваний, в силу возрастных изменений. Особенно остро это проявляется у инвалидов, лиц пожилого возраста, без определенного места жительства, ранее осужденных. Социальное положение этих граждан оказывается специфическим, и оно усугубляет состояние зависимости и чувство беспомощности.

Основными проблемами, затрудняющими процесс социальной адаптации, являются

- коммуникативные – сложности в общении, избегание общества здоровых людей, неумение построить беседу, активно поддерживать диалог;
- личностные трудности – заниженная самооценка, чувство неполноценности, неприятие собственной личности, отрицание наличия нарушений в состоянии здоровья, страхи;
- физическое состояние – слабая общая подготовка, неловкость, мышечные зажимы, страх физической активности;
- социальная неактивность – отсутствие мотивации к достижению успеха, низкая степень интереса к происходящим событиям социальной жизни, иждивенческие тенденции, пассивность в познании и развитии;

- трудовая и профессиональная дезадаптация – антисоциальное поведение, отсутствие стремления к получению образования, получению дополнительных навыков, освоению новых профессий, консервативные установки в отношении способов заработка.

В связи с этим, важное значение приобретают факторы, влияющие на социальную адаптацию граждан пожилого возраста и инвалидов, способствующие реализации имеющихся и формированию новых социальных потребностей с учетом резервных возможностей клиента.

Данные проблемы обусловили необходимость разработки программы. Программно-целевой метод способствует целостности процесса реабилитации, адаптации и социализации, суть которого в комплексном применении методов воздействия на все сферы жизнедеятельности человека; учет индивидуальных и возрастных особенностей; создание благоприятного микроклимата, организацию и включение в различные виды деятельности, получение новых знаний для обеспечения системы жизнедеятельности в новых социально-экономических условиях.

Программа «Ты не один» вариативна, может корректироваться в зависимости от внешних и внутренних условий учреждения, ориентирована на индивидуальную оценку потребностей клиента, требования социальной среды, качественное обслуживание. Все мероприятия программы проводятся с учетом психологической совместимости и индивидуальных особенностей клиентов.

Реализация мероприятий программы будет способствовать стабилизации и улучшению эмоционального состояния пожилых людей и инвалидов, преодолению одиночества, расширению независимости целевой группы в повседневной жизни, через освоение оккупациональных действий, позволит обеспечить полноценное общение, востребованность интеллектуального, профессионального, творческого потенциала граждан пожилого возраста и инвалидов.

2. Целевая группа

Граждане (женщины старше 50 лет, мужчины старше 60 лет) и инвалиды (I и II групп старше 18 лет), из числа лиц, освободившихся из мест лишения свободы, за которыми в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации установлен административный надзор, ранее судимых или неоднократно привлекавшийся к административной ответственности за нарушение общественного порядка, частично или полностью утратившие способность к самообслуживанию, нуждающиеся в постоянном уходе и являющиеся получателями социальных услуг учреждения.

3. Цель программы

Социальная реабилитация и адаптация граждан пожилого возраста и инвалидов в окружающем социально-бытовом пространстве, сохранение потребности в социальной активности, посредством комплекса профилактических и реабилитационных мероприятий в условиях круглосуточного пребывания.

4. Задачи программы

1. Исследовать социальную проблему.
2. Разработать и осуществить комплекс мероприятий ИППСУ, направленных на максимально возможную реабилитацию и социальную адаптацию граждан пожилого возраста и инвалидов.
3. Организовать и провести цикл мероприятий, направленных на активизацию личностного потенциала, развитие коммуникативных навыков, восполнение дефицита общения пожилых людей и инвалидов.
4. Обеспечить формирование замещающих навыков для независимого функционирования в повседневной деятельности средствами технологий развития функций организма, влияющих на самоуход.
5. Обобщить, проанализировать и распространить опыт по реализации программы.

5. Формы работы.

Организационные: групповые, индивидуальные.

Исследовательские: опрос, тестирование, анкетирование, наблюдение.

Практические: консультирование, индивидуальные и групповые коррекционные развивающие занятия, беседы, мастер-классы, психологические тренинги, конкурсные программы, концерты, выставки, круглые столы, викторины, экскурсии, вечера отдыха, спартакиады, группы взаимопомощи и взаимоподдержки.

Аналитические: анализ, оценка эффективности.

6. Методы работы

Организационные: планирование, информирование, координирование.

Исследовательские: наблюдение (прямое и косвенное), опрос, анкетирование, проективные диагностические методы.

Практические: упражнения, обследование, показ практических действий, компенсаторные методы оккупациональной терапии, АФК, оздоровительные методы, методы психоэмоционального воздействия, методы организации досуговой деятельности, элементы технологии «подготовка к сопровождаемому проживанию инвалидов».

Методы психоэмоционального воздействия: психогимнастика, релаксационные методы, цветотерапия, музыкотерапия.

Аналитические: анализ эффективности деятельности, обобщение, сравнение, сопоставление.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа представляет собой комплекс групповых, индивидуальных и коллективных реабилитационных и профилактических мероприятий, направленных на поддержание возможностей самореализации жизненно важных потребностей, повышение физической и социальной активности, нормализацию психического статуса граждан пожилого возраста и инвалидов.

Реализация мероприятий осуществляется в стационарной и полустационарной форме в условиях круглосуточного ухода на базе отделений специального пансионата.

Мероприятия реализуются циклами в течении всего периода реабилитации. Продолжительность цикла - один год.

Все мероприятия объединены в блоки в зависимости от направленности действия. Тематика мероприятий подбирается таким образом, чтобы участник программы мог включиться в них в любое время, активно участвовать в их подготовке и проведении, по завершению каждого вида деятельности увидеть результат своих усилий. Количество мероприятий в течение дня зависит от интересов и возможностей участников, продолжительности одного мероприятия. Продолжительность занятия, консультации - 20-40 минут, социокультурного мероприятия-30-90 минут, выездного мероприятия-60-180 минут с учетом дороги. Мероприятия носят добровольный характер, реализуются специалистами в процессе индивидуальной работы.

На каждого участника разрабатывается индивидуальная программа предоставления социальных услуг в соответствии с мероприятиями индивидуальных программ реабилитации и абилитации инвалидов, с учетом пожеланий участников. В процессе реализации программы допускается корректировка и взаимозаменяемость мероприятий.

На основании комплексной диагностики, которая кроме психологической, включает диагностику способностей к самообслуживанию, выявляет степень ограничений и определяет реабилитационный потенциал, определяется форма проведения занятий (индивидуальная или «малая группа»).

Реализация мероприятий осуществляется во взаимодействии со всеми структурными подразделениями учреждения, учреждениями здравоохранения, культуры, спорта, общественными организациями и частными лицами.

1. Этапы и сроки реализации программы

Программа реализуется в три этапа:

Таблица 1

Наименование этапа	Срок реализации	Содержание деятельности
1 этап - организационный	1 месяц	<ul style="list-style-type: none"> -Распределение функциональных обязанностей -Разработка планов мероприятий по обозначенным направлениям -Подготовка материально-технической базы -Проведение технического обучения специалистов «Организация деятельности по реализации мероприятий программы. Планирование, отчетность» -Подготовка методических материалов по программе (разработка, систематизация, оформление пособий и т.д.) -Информационно-рекламная деятельность (создание и распространение информационно-справочных материалов среди населения, презентация программы в других учреждениях, объявления и т.д.)
2 этап - практический	10 месяцев	<ul style="list-style-type: none"> -Первичные диагностические мероприятия - формирование групп -Осуществление деятельности по реализации мероприятий программы по всем направлениям в соответствии с тематическим планом мероприятий - проведение итоговой диагностики; - оценка эффективности реабилитационных мероприятий за период (динамика)
3 этап - аналитический	1 месяц	<ul style="list-style-type: none"> -Анализ реализации программы, оценка её эффективности; -Обобщение и распространение опыта работы

2. Направления деятельности и их содержание

Программа реализуется по следующим направлениям:

Таблица 2

Направление деятельности	Содержание деятельности
Социально-медицинская реабилитация	наблюдение за состоянием здоровья, медицинское сопровождение спортивных мероприятий, экскурсий и т.д., беседы по формированию здорового образа жизни, профилактике заболеваний, проведение лечебно-оздоровительных мероприятий, уход за проживающими в соответствии с установленными режимами содержания
Социально-психологическая реабилитация	изучение эмоционального состояния клиента, формирование групп по показателям эмоционального состояния и организация работы психолога в зависимости от выявленных проблем, психологическая профилактика и психологическая поддержка.
Социально-трудовая реабилитация	Организация и проведение обучающих занятий по декоративно-прикладному творчеству
Социально-средовая адаптация	определение социальных проблем клиента, поддержание активных форм социального общения, информирование и консультирование по социально-правовым вопросам, вопросам социального обслуживания, формирование навыков безопасного поведения в быту и общественных местах, навыков бытовой независимости.
Культурно-массовое обслуживание	Обучение навыкам проведения отдыха и досуга, организация занятий в группах взаимопомощи и взаимоподдержки, социокультурных, общественно-значимых мероприятий, экскурсий.

3. Тематический план мероприятий

Таблица 3

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок реализации	Ответственный
1. Организационный этап			
	Подготовка методических материалов по программе (разработка, систематизация, оформление пособий и т.д.)	Январь	все специалисты
	Проведение технического обучения специалистов «Организация деятельности по реализации мероприятий программы. Планирование, отчетность»	февраль	заведующий отделением
2. Практический этап			

	Подготовка и проведение первичных диагностик. Формирование групп Итоговая диагностика	Февраль, По окончанию срока реабили- тации	специалист по комплексной ре- абилитации психолог инструктор АФК
Социально-медицинская реабилитация			
1.	Организация рационального, в том числе диетического питания	ежедневно	медсестра
2.	Оздоровительно-профилактические мероприятия (витамиотерапия, чаи травяные витаминизированные, ингаляции)	курсами, в соответствии с листом меди- цинских назна- чений	медицинская сестра
3.	АФК	в течение пе- риода реализа- ции по отдель- ному плану	инструктор АФК
4.	Санитарно-просветительская работа	еженедельно	медицинская сестра
5.	Наблюдение за состоянием здоровья	ежедневно	медицинская сестра
	Уход за проживающими в соответствии с уста- новленными режимами содержания	ежедневно	сиделка, мл. медсестра
6.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия - пешие прогулки; - спортивные мероприятия (мини-соревнования, веселые старты); - занятия на тренажерах; - скандинавская ходьба	в течение пе- риода реализа- ции по отдель- ному плану	инструктор АФК, культурорганизатор
7.	Организации консультаций врачей специалистов, госпитализации нуждающихся в лечебно-профилактические учреждения органов здравоохранения;	в течение пе- риода реализа- ции	медсестра
8.	Содействие в обеспечении ТСП	в течение пе- риода реализа- ции	специалист по комплексной ре- абилитации
Социально-психологическая реабилитация			
9.	Социально-психологическое консультирование, в том числе по вопросам внутрисемейных отношений	по запросу	психолог
10.	Психологическая поддержка (выслушивание, подбадривание, мотивация к действию)	По мере необ- ходимости	психолог

11.	Диагностика личностно-эмоциональных проблем	в течение периода реализации	психолог
12.	Психологическая коррекция негативных эмоциональных проявлений (тревожность, страх, неуверенность, агрессивность, влияние травмирующей ситуации)	в течение периода реализации	психолог
Социально-трудовая реабилитация			
13.	Организация и проведение обучающих занятий по декоративно-прикладному творчеству	5 раз в неделю	инструктор по труду
14.	Проведение мероприятий по использованию трудовых возможностей и содействие обучению доступным профессиональным навыкам	в течение периода реализации	инструктор по труду
Социально-средовая адаптация			
15.	Обучение навыкам безопасного поведения в быту и общественных местах	в течение периода реализации	специалист по комплексной реабилитации
	Обучающие занятия по формированию навыков независимого функционирования с использованием средств оккупациональной терапии: - обучение самостоятельному образу жизни с применением индивидуально-технических средств для свободного их использования в повседневной жизни - обучение навыкам личной гигиены, самообслуживания, в том числе с помощью технических средств реабилитации - развитие функций организма, влияющих на самоход (двигательные навыки, мелкая моторика) в том числе с использованием вспомогательных средств	еженедельно	специалист по комплексной реабилитации
16.	Информирование и консультирование по социально-правовым вопросам, вопросам прохождения реабилитации, социального обслуживания	В течение периода реализации	специалист по комплексной реабилитации
17.	Организация работы групп взаимопомощи и взаимоподдержки («Благовест»)	в течение периода реализации по отдельному графику	культурорганизатор
Культурно-массовое обслуживание			
18.	Обучение навыкам проведения отдыха и досуга: - социокультурные мероприятия (вечера отдыха, конкурсные программы, творческие встречи и т.д.); - общественно-значимые мероприятия;	В течение периода реализации. По отдельному плану	Культурорганизатор специалист по комплексной реабилитации

19	Организация работы клубов по интересам (ВИА «Луч»)		
20.	Социокультурный туризм (экскурсии в этнографический музей, православный храм, памятные места и т.д.)		Культуролог-специалист по комплексной реабилитации
3. Аналитический этап			
	Проведение итоговой диагностики; Анализ реализации программы, оценка эффективности мероприятий; Обобщение и распространение опыта работы	Декабрь	Специалисты, реализующие программу

4. Ресурсы программы

4.1 Кадровые ресурсы

Реализация программы обеспечивается психологами БУ «Нижевартовский специальный пансионат круглосуточного ухода»

Таблица 4

Наименование должности	Функции
Заведующий отделением	координирует и контролирует деятельность всех специалистов в течение всего периода реализации программы, осуществляет контроль над качеством выполнения программы, координирует организацию реабилитационного пространства, профилактических и реабилитационных мероприятий и взаимодействия всех служб, обеспечивает методическую помощь сотрудникам, ведёт необходимую документацию.
Специалист по комплексной реабилитации	формирует и ведёт индивидуальные программы предоставления социальных услуг, ведёт необходимую документацию, участвует в реализации мероприятий программы
Медицинская сестра	обеспечивает контроль над соблюдением санитарно-гигиенического режима, организацией и качеством питания, контролирует оздоровительные мероприятия, проводит беседы по личной гигиене и профилактике различных заболеваний, оказывает доврачебную медицинскую помощь, проводит оздоровительные мероприятия согласно назначениям врача
Инструктор по труду	организует и осуществляет работу по укреплению мотивации к активной трудовой деятельности направленную на профилактику двигательных расстройств, развитие творческих способностей клиентов, проводит занятия по обучению декоративно-прикладному творчеству

Культурорганизатор	организует и проводит досуговые и общественно-значимые мероприятия, работу групп взаимоподдержки, обеспечивает занятость в свободное время, ведёт необходимую документацию.
Инструктор АФК	организует и проводит занятия по АФК согласно назначениям врача, занятия на тренажерах, ведёт необходимую документацию
Психолог	организует и проводит психологические тренинги, наблюдение за эмоциональным состоянием, работает над созданием благоприятного психологического климата, проводит индивидуальное консультирование, ведёт необходимую документацию

4.2. Материально-технические ресурсы

Программа обеспечивается всем необходимым оборудованием и материалами в соответствии и имеющимися финансовыми возможностями учреждения. Оборудованы комнаты для групповой работы, помещения для индивидуального консультирования. Учреждение оборудовано подъемными устройствами, пандусами, территория учреждения благоустроена, озеленена.

4.3. Информационные ресурсы

Информационно-рекламные печатные издания: памятки, буклеты, листовки, объявления, сайт учреждения.

4.4. Методические ресурсы

Конспекты занятий, сценарии мероприятий, методические рекомендации, дидактический материал, методическая литература в достаточном количестве.

5. Контроль и управление программой

Контроль проводится на всех этапах реализации программы.

Предварительный контроль – осуществляется на организационно - исследовательском этапе, непосредственно перед началом осуществления практической деятельности с целью проверки готовности к реализации мероприя-

тий программы.

Текущий контроль – проводится ежемесячно весь период реализации программы с целью анализа выполнения плана программных мероприятий.

Итоговый контроль – проводится на контрольном этапе после завершения реализации программных мероприятий с целью оценки качества реализации программы и ее эффективности.

6. Эффективность реализации программы

6.1. Ожидаемые результаты освоения программы

Таблица 5

Задача	Ожидаемый результат
Исследовать социальную проблему.	Осуществление диагностических мероприятий, разработка и утверждение плана мероприятий по реализации программы
Разработать и осуществить комплекс мероприятий ИППСУ, направленных на максимально возможную реабилитацию и социальную адаптацию граждан пожилого возраста и инвалидов.	Реализация ИППСУ в полном объеме. Обеспечение положительной динамики получателей социальных услуг
Организовать и провести цикл мероприятий направленных на активизацию личностного потенциала, коррекцию негативных эмоциональных проявлений, развитие коммуникативных навыков, восполнение дефицита общения пожилых людей и инвалидов.	Позитивное самоутверждение. Улучшение общего эмоционального состояния. Восполнение дефицита общения пожилых людей, избавление их от чувства одиночества и отчужденности.
Обеспечить формирование замещающих навыков для независимого функционирования в повседневной деятельности средствами технологий развития функций организма, влияющих на самоуход.	Повышение уровня бытовой независимости, использование навыков независимого функционирования в повседневной жизни. Формирование навыков безопасного поведения в быту.
Проанализировать эффективность реализации программы.	Определение уровня эффективности реализации программы. Обобщение и распространение опыта работы.

6.2. Критерии оценки эффективности

Оценка эффективности реализации программы осуществляется с помощью различных методов оценки: опрос, анализ, экспертиза материалов,

социологическое исследование. При оценке эффективности реализации мероприятий программы используются следующие показатели:

Качественные показатели:

Уровень удовлетворенности программными мероприятиями;

Уровень активизации внутреннего потенциала;

Уровень овладения оккупациональными действиями;

Уровень сформированности навыков бытовой независимости;

Количественные показатели:

Доля охвата программными мероприятиями от общего числа, находящихся на обслуживании

Доля исполненных мероприятий программы от запланированных;

Доля участников, имеющих положительную динамику, от общего количества участников программных мероприятий.

7. Список литературы

1. Е.И. Холостова «Социальная работа в схемах». М. 2007г
2. Кузнецова Н.В. Успенская Т.Н. «Организация обслуживания пожилых людей в условиях крайнего севера». Х-Мансийск.2002г.
- 3.«Социальная работа с пожилыми людьми и инвалидами: профессионализм, качество, инновации». / материалы 11 социальных чтений/ г.Сургут 2006г
4. Краснова О.В., Лидерс А.Г. Социальная психология старости. М.2002г.
- 5.Краснова О.В., Марциновская Т.Д. Особенности социально-психологической адаптации в позднем возрасте.//Психология зрелости и старения. 1988г-№31.
6. Митрофанова Н.А., Сухова Л.С. Оккупационная терапия: современные методы и принципы // Электронный ресурс: [<http://deti38.ru/index.php>]
7. Комлева Е.Р. «Технология работы с инвалидами старше 18 лет в условиях тренировочной квартиры». Сургут. 2016г.
- 8.Методические рекомендации по технологии социально-бытовой адаптации инвалидов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата на модели жилого помещения. / сост. : С. Н. Пузин [и др.]; Министерство труда и социального развития Российской Федерации. – Москва, 2000 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.moscowdpcentre.ru/forum/forum22/topic104 – Загл. с экрана.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета

Добрый день!

Мы проводим опрос, направленный на изучение Ваших ожиданий и интересов.

1. Ф.И.О. _____

2. Вы посещаете отделение: в первый раз повторно

3. Ваше мнение о потребности получения Вами социальных услуг:

нуждаюсь не нуждаюсь

4. В каких мероприятиях Вы бы хотели принять участие:

Социокультурное сопровождение:

- индивидуальные беседы

- Поле чудес

- Что? Где? Когда?

- работа над спектаклем

- танцевальные вечера

- День культуры

Социально-психологическое сопровождение:

- диагностика

- индивидуальные беседы

- психологические тренинги

- коррекционные занятия

Социально-педагогическое сопровождение:

- индивидуальные беседы

- Ступени мастерства (мягкая игрушка, квиллинг, бисер)

- Участие в круглых столах

5. Ваше хобби:

Спасибо за участие!

**Шкала оценки возможности выполнения элементарной деятельности
(шкала Бартела)**

Критерий	Характеристика	Кол-во баллов
Прием пищи	не нуждаюсь в помощи, способен самостоятельно пользоваться всеми необходимыми столовыми приборами	10
	частично нуждаюсь в помощи, например, при разрезании пищи	5
	полностью зависю от окружающих (необходимо кормление с посторонней помощью)	0
Персональный туалет (умывание лица, причесывание, чистка зубов, бритье)	не нуждаюсь в помощи	5
	нуждаюсь в помощи	0
Одевание	не нуждаюсь в посторонней помощи	10
	частично нуждаюсь в помощи, например, при одевании обуви, застегивании пуговиц и т.д.	5
	полностью нуждаюсь в посторонней помощи	0
Прием ванны	принимаю ванну без посторонней помощи	5
	нуждаюсь в посторонней помощи	0
Контроль тазовых функций (мочеиспускания, дефекации)	не нуждаюсь в помощи	20
	частично нуждаюсь в помощи (при использовании клизмы, свечей, катетера)	10
	постоянно нуждаюсь в помощи в связи с грубым нарушением тазовых функций	0
Посещение туалета	не нуждаюсь в помощи	10
	частично нуждаюсь в помощи (удержание равновесия, использование туалетной бумаги, снятие и одевание брюк и т.д.)	5
	нуждаюсь в использовании судна, утки	0
Вставание с постели	не нуждаюсь в помощи	15
	нуждаюсь в наблюдении или минимальной поддержке	10
	могу сесть в постели, но для того, чтобы встать, нужна существенная поддержка	5
	не способен встать с постели даже с посторонней помощью	0
Переход с кровати на стул	перехожу самостоятельно	15
	нуждаюсь при переходе в минимальной помощи (или наблюдении)	10
	могу сидеть, однако нуждаюсь в помощи при переходе	5
	не встаю с постели	0
Передвижение	могу без посторонней помощи передвигаться на расстоянии до 500 м	15
	могу передвигаться с посторонней помощью в пределах 500 м	10
	могу передвигаться с помощью инвалидной коляски	5
	не способен к передвижению	0
Подъем по лестнице	не нуждаюсь в помощи	10
	нуждаюсь в наблюдении или поддержке	5
	не способен подниматься по лестнице даже с поддержкой	0
Сумма баллов		

Сумма баллов по шкалам Бартела и Лаутона	Степень	Характеристика степеней индивидуальной потребности
127 баллов	0	В посторонней помощи не нуждается.
100 - 126 баллов	1	1. Основные виды элементарной деятельности (питание, пользование посудой и бытовыми приборами, умывание, одевание, обувание, контроль за актом дефекации и мочеиспускания, принятие ванны, душа, пользование туалетом) выполняет самостоятельно в полном объеме. 2. Основные виды сложной деятельности (использование транспорта, телефона, приготовление пищи, прием лекарств, распоряжение личными финансами, осуществление покупок в магазинах и получение услуг в организациях района проживания, ведение домашнего хозяйства, стирка, занятия рукоделием) выполняет самостоятельно в полном объеме. 3. Передвигается вне дома и двора без удаления на значительные расстояния. Пользуется транспортом. Имеет сложности при подъеме по крутой лестнице. 4. Может нуждаться в посторонней помощи при осуществлении покупок или получении услуг в организациях вне района проживания. 5. Незначительная зависимость от посторонней помощи. 6. В силу имеющихся факторов риска гражданина может нуждаться в небольшом объеме постороннего вмешательства и ухода.
88 - 99 баллов	2	1. Основные виды элементарной деятельности (питание, пользование посудой и бытовыми приборами, умывание, одевание, обувание, контроль за актом дефекации и мочеиспускания, пользование туалетом) выполняет самостоятельно в полном объеме. 2. Основные виды сложной деятельности (использование транспорта, телефона, приготовление пищи, прием лекарств, распоряжение личными финансами) выполняет самостоятельно в полном объеме. 3. Передвигается в пределах двора дома и на небольшие расстояния. 4. Пользуется транспортом. 5. Имеет сложности при подъеме по лестнице. 6. Ванну или душ принимает самостоятельно, может периодически нуждаться в посторонней помощи (присутствие постороннего лица для предотвращения травм). 7. Может нуждаться в незначительной помощи при ведении домашнего хозяйства, в частичной помощи при стирке, занятии рукоделием, в осуществлении покупок или получении услуг в организациях, которые не находятся вблизи места проживания. 8. Умеренно выраженная зависимость от посторонней помощи. 9. Гражданин может нуждаться в умеренном объеме постороннего вмешательства и ухода, в том числе в силу имеющихся ограничений жизнедеятельности, условий проживания и факторов риска.
75 - 87 баллов	3	1. Основные виды элементарной деятельности (питание, пользование посудой и бытовыми приборами, умывание, контроль за актом дефекации и мочеиспускания, пользование туалетом) выполняет самостоятельно в полном объеме. 2. Виды сложной деятельности (использование телефона, прием лекарств, распоряжение личными финансами) выполняет самостоятельно в полном объеме. 3. Передвижения в основном ограничены квартирой. 4. Может передвигаться на небольшие расстояния самостоятельно или с сопровождением пешком или на транспорте. 5. Может иметь значительные сложности при подъеме по лестнице или не в состоянии самостоятельно подниматься по лестнице без посторонней помощи. 6. При купании в ванной или душе может нуждаться в частичной посторонней помощи. 7. Может нуждаться в незначительной помощи при одевании и обувании, при

		приготовлении пищи, ведении домашнего хозяйства; в частичной помощи при стирке, осуществлении покупок в магазинах и предоставлении услуг организациями, находящимися не вблизи места проживания. 8. Умеренно выраженная зависимость от посторонней помощи. 9. Гражданин может нуждаться в умеренном объеме постороннего вмешательства и ухода, в том числе в силу имеющихся ограничений жизнедеятельности, условий проживания и факторов риска.
63 - 74 балла	4	1. Основные виды элементарной деятельности (пользование посудой и бытовыми приборами, умывание, контроль за актом дефекации и мочеиспускания, пользование туалетом) выполняет самостоятельно в полном объеме. 2. Некоторые виды сложной деятельности (использование телефона, распоряжение личными финансами, прием медикаментов) выполняет самостоятельно в полном объеме. 3. Передвижения ограничены квартирой. 4. В редких случаях может передвигаться на незначительные расстояния с сопровождением пешком или на транспорте. 5. Не в состоянии подниматься по лестнице без посторонней помощи. 6. Может нуждаться в частичной посторонней помощи при одевании и обувании, при приеме и приготовлении пищи, при ведении домашнего хозяйства, при купании в ванной или душе, стирке. 7. Нуждается в осуществлении покупок в магазинах и предоставлении услуг организациями. 8. Гражданин имеет выраженную зависимость от постороннего вмешательства и ухода, в том числе в силу имеющихся ограничений жизнедеятельности, условий проживания и факторов риска.
54 - 62 балла	5	1. Основные виды элементарной деятельности (пользование посудой и бытовыми приборами, умывание, контроль за актом мочеиспускания и дефекации, пользование туалетом) выполняет самостоятельно в полном объеме. 2. Некоторые виды сложной деятельности (использование телефона, распоряжение личными финансами, прием медикаментов) выполняет самостоятельно в полном объеме. 3. Передвижения ограничены квартирой. 4. В редких случаях может передвигаться на незначительные расстояния с сопровождением пешком или на транспорте. 5. Не в состоянии самостоятельно подниматься по лестнице. 6. Может вести домашнее хозяйство небольшого объема при больших временных затратах. 7. Стирка крупных вещей невозможна. 8. При купании в ванной или душе, при одевании и обувании, при приеме и приготовлении пищи может нуждаться в частичной посторонней помощи. 9. Нуждается в осуществлении покупок в магазинах и предоставлении услуг организациями. 10. Гражданин имеет выраженную зависимость от постороннего вмешательства и ухода, в том числе в силу имеющихся ограничений жизнедеятельности, условий проживания и факторов риска.
43 - 53 балла	6	1. Прием пищи, умывание, причесывание, чистка зубов, обувание и одевание возможно с частичной посторонней помощью. 2. Может частично контролировать мочеиспускание и акт дефекации. 3. Передвижение в основном ограничено комнатой. 4. В редких случаях может выходить во двор с сопровождением. 5. Принимает ванну или душ с посторонней помощью. 6. Пользуется туалетом с посторонней помощью (нуждается в помощи при сохранении равновесия, одевании, раздевании). 7. Основные виды домашнего хозяйства вести не в состоянии. 8. Возможно приготовление простейших блюд, стирка небольших вещей. 9. Нуждается в осуществлении покупок в магазинах и предоставлении услуг организациями. 10. Может пользоваться телефоном. 11. Принимает медикаменты самостоятельно или с незначительной помощью. 12. Может распоряжается личными финансами. 13. Гражданин имеет выраженную зависимость от постороннего вмешательства и ухода, в том числе в силу имеющихся ограничений жизнедеятельности.

		тельности, условий проживания и факторов риска.
32 - 42 балла	7	1. Прием пищи, принятие ванны или душа, умывание, причесывание, чистка зубов, бритье, обувание, одевание возможно с посторонней помощью. 2. Пользуется туалетом с посторонней помощью (нуждается в помощи при сохранении равновесия, одевании, раздевании). 3. Передвижение ограничено комнатой. 4. При переходе с кровати на стул иногда нуждается в минимальной помощи или наблюдении. 5. Ведение домашнего хозяйства, приготовление простейших блюд, стирка невозможны. 6. Самостоятельный прием медикаментов вызывает затруднение. 7. Распоряжаться личными финансами часто не в состоянии. 8. Может пользоваться телефоном с небольшой помощью. 9. Гражданин имеет полную зависимость от постороннего вмешательства и ухода, в том числе в силу имеющихся ограничений жизнедеятельности, условий проживания и факторов риска.
25 - 31 балл	8	1. Принимает ванну или душ, умывается, причесывается, чистит зубы, бреется, одевается, обувается, с посторонней помощью. 2. При приеме пищи нуждается в частичной помощи. 3. Акт дефекации и мочеиспускание может контролировать полностью или частично. 4. Передвижение ограничено кроватью и около кроватным пространством. 5. Переход с кровати на стул может требовать частичной посторонней помощи. 6. Пользоваться туалетом может самостоятельно или с посторонней помощью (кресло - туалет около кровати или судно). 7. Использует телефон или имеет затруднения при его использовании. 8. Самостоятельное приготовление пищи, ведение домашнего хозяйства, стирка, рукоделие невозможны. 9. Самостоятельно принимать медикаменты и распоряжаться личными финансами не в состоянии. 10. У гражданина отмечается полная зависимость от посторонних лиц.
12 - 24 балла	9	1. Постоянно находится в постели. 2. Переход с кровати на стул требует посторонней помощи. 3. Может осуществлять активные движения в пределах кровати. 4. Может самостоятельно сидеть. 5. Садится самостоятельно или с незначительной помощью. 6. Контролирует акты дефекации и мочеиспускания частично или полностью. 7. Пользуется судном или креслом-туалетом. 8. У гражданина отмечается полная зависимость от посторонних лиц.
0 - 11 баллов	10	1. Постоянно находится в постели. 2. Все передвижения осуществляются только с посторонней помощью. 3. Питание, умывание, купание, одевание только при посторонней помощи. 4. Не садится самостоятельно и не может сидеть. 5. Не контролирует акты дефекации и мочеиспускания. 6. Необходим постоянный уход в течение суток. 7. У гражданина отмечается полная зависимость от посторонних лиц.

Шкала повседневной инструментальной активности (IADL)

1. Можете ли вы пользоваться телефоном	Без посторонней помощи	3
	С частичной помощью	2
	Полностью не способен	1
2. Можете ли вы добраться до мест, расположенных вне привычных дистанций ходьбы	Без посторонней помощи	3
	С частичной помощью	2
	Полностью не способен добраться, если не организована специальная доставка	1
3. Можете ли вы ходить в магазин за едой	Без посторонней помощи	3
	С частичной помощью	2
	Полностью не способен делать любые покупки	1
4. Можете ли вы готовить себе пищу	Без посторонней помощи	3
	С частичной помощью	2
	Полностью не способен готовить любую еду	1
5. Можете ли вы выполнять работу по дому	Без посторонней помощи	3
	С частичной помощью	2
	Полностью не способен выполнять какую-либо работу по дому	1
6. Можете ли вы выполнять мелкую «мужскую» / «женскую» работу по дому	Без посторонней помощи	3
	С частичной помощью	2
	Полностью не способен выполнять любую мелкую «мужскую» / «женскую» работу по дому	1
7. Можете ли вы стирать для себя	Без посторонней помощи	3
	С частичной помощью	2
	Полностью не способен стирать	1
8. Можете или могли бы вы самостоятельно принимать лекарства	Без посторонней помощи (в правильных дозах и в назначенное время)	3
	С частичной помощью (если кто-то приготовит лекарство к приему и/или напомнит о необходимости принять его)	2
	Полностью не способен принять лекарство	1
9. Можете ли вы распоряжаться своими деньгами	Без посторонней помощи	3
	С частичной помощью	2
	Полностью не способен распоряжаться своими деньгами	1
Общий балл:		
< 27 баллов снижение инструментальной активности		

Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН)

Цель – оценить самочувствие, активность и настроение.

Теоретическая основа. Самочувствие (С) = сила+ здоровье +утомление. Активность (А) = подвижность+скорость+темп протекания функций. Настроение (Н) = характеристики эмоционального состояния.

Инструкция. Соотнесите своё состояние с рядом признаков по шкале, состоящей из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположенной между 30-ю парами слов противоположного значения. Выберите и обведите кружком на каждой шкале только одну цифру, наиболее точно отражающую Ваше состояние в момент обследования.

Бланк ответов (с текстом опросника)

№	Состояние	Варианты ответов							Состояние
1	самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	самочувствие плохое
2	чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	чувствую себя слабым
3	пассивный	3	2	1	0	1	2	3	активный
4	малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	подвижный
5	веселый	3	2	1	0	1	2	3	грустный
6	хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	плохое настроение
7	работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	разбитый
8	полный сил	3	2	1	0	1	2	3	обессиленный
9	медлительный	3	2	1	0	1	2	3	быстрый
10	бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	деятельный
11	счастливый	3	2	1	0	1	2	3	несчастный
12	жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	мрачный
13	напряженный	3	2	1	0	1	2	3	расслабленный
14	здоровый	3	2	1	0	1	2	3	больной
15	безучастный	3	2	1	0	1	2	3	увлеченный
16	равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	взволнованный
17	восторженный	3	2	1	0	1	2	3	унылый
18	радостный	3	2	1	0	1	2	3	печальный
19	отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	усталый
20	свежий	3	2	1	0	1	2	3	изнуренный
21	сонливый	3	2	1	0	1	2	3	возбужденный
22	желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	желание работать
23	спокойный	3	2	1	0	1	2	3	озабоченный
24	оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	пессимистичный
25	выносливый	3	2	1	0	1	2	3	утомляемый
26	бодрый	3	2	1	0	1	2	3	вялый
27	соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	соображать легко
28	рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	внимательный

29	полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	разочарованный
30	довольный	3	2	1	0	1	2	3	недовольный

Обработка данных. Цифры, обведенные кружками, перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2 балла; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются). Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое – как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

Ключ

Самочувствие (С): № 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (А): № 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (Н): № 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Интерпретация результатов. Средние оценки для выборки: самочувствие – 5,4; активность – 5,0; настроение – 5,1.

Показатели	Уровни выраженности показателей				
	Н низкий (саз)	НС ниже средне- го (саз)	С средний (саз)	ВС выше средне- го (саз)	В высокий (саз)
Самочувствие	1,0 - 2,2	2,3 - 3,4	3,5 - 4,5	4,6 - 5,7	5,8 - 7,0
Активность					
Настроение					
Средне- арифметический общий балл					

Примечание: саз – среднее арифметическое значение.

Наблюдения за уровнем функционального состояния.

Тест с 10 приседаниями для определения переносимости физических нагрузок

Исходное положение - стойка, определяется пульс за 1 мин (можно за 10 с и умножить эту цифру на 6). Выполняется 10 приседаний за 20 с. Измеряется пульс за 1 мин. Определяется разница между пульсом в покое и после нагрузки.

Оценка пробы:

Разница (уд./мин)	Доступность нагрузки	Баллы
Не более 10	Доступна средняя нагрузка (быстрая ходьба - 5-6 км/ч)	5
10-20	Доступна малая нагрузка (ходьба с небольшой скоростью - 4 км/ч)	4
20-30	Доступны незначительные, строго дозированные нагрузки (медленная ходьба - 2-2,5 км/ч)	3
Более 30	Занятия физической культурой должны проводиться только в группах ЛФК под наблюдением врача	2

Проба с одышкой для оценки состояния сердечно-сосудистой системы и работоспособности.

Показателями работоспособности являются наличие одышки и ЧСС при подъеме по лестнице в спокойном темпе без остановок.

ЧСС (уд./мин)	Наличие одышки	Оценка работоспособности (баллы)
Ниже 100	Не возникает	5
130	Почти не возникает	4
130-150	Одышка	3
150 и выше	Одышка	2

Проба с задержкой дыхания для оценки состояния дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы и волевой подготовленности.

Исходное положение - стойка. Сосчитать пульс в течение 1 мин. Затем после вдоха выдохнуть, зажать пальцами нос и задержать дыхание как можно дольше (эта задержка дыхания называется апноэ). Данные пульса и апноэ (с) записать в виде дроби: пульс/апноэ (например, так: 80/40=2). Чем меньше полученный показатель, тем лучше устойчивость организма к кислородной недостаточности.

Оценка апноэ на выдохе: свыше 40 с - хорошо, 35-39 с – удовлетворительно, Менее 34 с – неудовлетворительно;

Оценка апноэ на вдохе: свыше 50 с – хорошо, 40-49 с – удовлетворительно, 39 с - неудовлетворительно

Наблюдения за уровнем развития двигательных качеств

Общая гибкость.

Состояние общей гибкости можно определить с помощью следующего контрольного упражнения: исходное положение - основная стойка, носки вместе. Наклон вперед, касаясь пальцами рук или ладонями пола. Колени прямые.

Шкала оценки:

Степень гибкости	Баллы
Ладони свободно удерживаются на полу	5
Ладони дотянулись до пола, но положение удерживается с трудом	4
Кончики пальцев касаются пола, положение удерживается свободно	3
Кончики пальцев касаются пола, но положение удерживается с трудом	2
Руки до пола не дотягиваются	1

Подвижность суставов.

Подвижность в суставах измеряется с помощью специальных приборов - гониометров, или угломеров. Наиболее простым по устройству считается гониометр Мол- лизона. Этот прибор представляет собой обычный транспортир, на основании которого укреплена стрелка-указатель, показывающая в градусах угол измерения положения прибора.

Измерение подвижности в тазобедренном суставе (сгибание- разгибание бедра).

Обследуемый человек находится в основной стойке, фиксируя тело упором одной рукой о стенку. Гониометр рукояткой накладывают на боковую поверхность туловища вдоль его вертикальной оси. Центр круга совмещают с фронтальной осью тазобедренного сустава. Подвижный рычаг фиксируют на вертикальной оси наружной поверхности бедра.

Стоя на одной ноге, обследуемый:

- сгибает другую ногу в тазобедренном и коленном суставах;
- производит сгибание бедра при выпрямленной голени;
- производит разгибание бедра при выпрямленной голени.

Величину в градусах записывают по показателям транспортира.

Измерение подвижности в коленном суставе (сгибание голени).

Исходное положение то же, что и при измерении подвижности тазобедренного сустава. Рукоятку гониометра располагают вдоль наружной поверхности (по вертикальной оси). Центр круга совмещают с фронтальной осью коленного сустава. Подвижный рычаг фиксируют на наружной поверхности по вертикальной оси голени. Обследуемый выполняет сгибание и разгибание в коленном суставе. По показаниям гониометра определяют величину их углов.

Наряду с определением величины *активных движений* производят также измерение величины *пассивных движений* (выполняемых при приложении сил извне). Величина каждого движения измеряется трижды, при этом учитываются максимальные показатели. После этого вычисляется *резервная подвижность* (разность между активной и пассивной подвижностью). Показатели резервной подвижности свидетельствуют о потенциальных возможностях увеличения амплитуды движения в суставе.

Ловкость.

Для определения ловкости можно взять два небольших мяча или небьющихся предмета и проделать следующее упражнение: исходное положение - стойка, предметы попеременно подбрасываются вверх сначала правой, затем левой рукой максимальное количество раз. Фиксируется время непрерывного выполнения упражнения.

Силовые качества.

Для определения силы можно использовать контрольное упражнение: исходное положение - упор стоя о стол или подоконник, выполнять сгибание разгибание рук в упоре, туловище держать прямо. Фиксируется количество повторений упражнения.

Аэробная выносливость.

Для определения выносливости можно воспользоваться методикой трехминутного *сит-теста* по Д.Н. Гаврилову (1996). Тест предназначен для практически здоровых людей до 60 лет или лиц с достаточно высоким уровнем физической подготовленности.

Развитие функций организма, влияющих на самоход

1	Диагностика физического развития (Приложение 2)	определить уровень развития физических способностей	Инструктор по ЛФК
2	Диагностика двигательных навыков (Приложение 2)	определить уровень сформированности двигательных навыков	Инструктор по ЛФК
3	-скоростно-силовые упражнения (прыжки, бег, метание, упражнения с набивным мячом); - упражнения с изменением площади опоры; - упражнения (выполняемые с закрытыми глазами) на быстроту реагирования на изменяющиеся условия; - упражнения на статическое и динамическое равновесие; - упражнения для развития ритмичности движений;	- развитие и коррекция координационных способностей (равновесие, вестибулярная функция); - раздражение полукружных каналов (вращения с постепенным увеличением амплитуды движения); - парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий; - раздражение отолитового аппарата (изменение темпа движений, резкая остановка, прыжки со скакалкой); - коррекция расслабления	Инструктор по ЛФК
4	-общеукрепляющие упражнения (пассивные, пассивно-активные, активные движения); - упражнения на расслабление; - упражнения с гантелями, набивными мячами, на тренажерах, с партнером; - подвижные игры и эстафеты; - занятия на тренажерах	- профилактика и лечение спастичности мышц, контрактур и деформаций костно-суставного аппарата - развитие мышечной силы; - предупреждение атрофии мышц,	Инструктор по ЛФК
5	- упражнения с реагированием на внезапно возникающий сигнал - быстрота простой двигательной реакции;	развитие скоростных способностей	Инструктор ЛФК

Развитие двигательных навыков, необходимых для самообслуживания, трудовой и досуговой деятельности

6	-упражнения на правильное разгибание ног в фазе отталкивания; сгибание в фазе выноса ноги и правильной постановке стоп; - упражнения в ходьбе по прямой с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением	формирование и коррекция навыка ходьбы	Инструктор ЛФК медицинская сестра по массажу
7	- фиксация физиологического положения туловища, пораженных конечностей, имитация ходьбы на шагательном тренажере типа Имитрон;	- коррекция двигательных функций - устранение контрактур	Инструктор ЛФК медицинская сестра по массажу
8	- упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на формирование правильной постановки головы и плеч; - упражнения на согласованность движений рук и ног; - упражнения на развитие ритмичности движений;	формирование и коррекция навыка ходьбы	Инструктор по ЛФК медицинская сестра по массажу
9	Занятия на тренажере для разработки пальцев	- устранение контрактур	Специалист по социальной работе Инструктор по ЛФК медицинская сестра по массажу
10	Занятия на велотренажере для верхних и нижних конечностей	- профилактика и лечение спастичности мышц, контрактур и деформаций костно-суставного аппарата - предупреждение атрофии мышц	Специалист по социальной работе Инструктор по ЛФК медицинская сестра по массажу
11	Демонстрация технических средств реабилитации, вспомогательных устройств реабилитации	сформировать навык использования вспомогательных средств реабилитации в быту и повседневной жизни	Специалист по социальной работе
Развитие мелкой моторики			
12	Диагностика уровня развития мелкой моторики руки	проведение диагностики уровня развития мелкой моторики руки	Специалист по социальной работе
13	Занятие. - самомассаж колючим мячиком Су Джок – терапия (раскатывание в ла-	- развивать мелкую моторику и координацию	Специалист по социальной работе, медицинская сестра по массажу

	<p>дошках, сжимание, катание по столу) - пальчиковая гимнастика - упражнение «Учимся завязывать шнуры»</p>	<p>движений пальцев рук; - формировать умение управлять мышцами-сгибателями при удержании пальцами рук мелких предметов; - упражнять в шнуровке (продевание шнура в отверстие, скрещивание, завязывание бантика).</p>	
1 4	<p>Комплекс упражнений для развития памяти (5–7 мин) “Кулак — ладонь”</p>	<p>при применении на занятиях данного комплекса упражнений у клиентов развивается двигательная память, логическое мышление, воображение, внимание.</p>	<p>Специалист по социальной работе</p>
1 5	<p>Занятие. - пальчиковая гимнастика «Семья»; - “Кукиш — большой палец”</p>		
1 6	<p>Игры и упражнения - упражнение (перебирание фасоли, гороха и семечек), - графическое упражнение, - упражнение «Бусы»: нанизывание пуговиц на леску (проволоку). - игра «Забавные человечки» (рисование на песке или манке забавных фигурок, рожниц)</p>	<p>- закрепление усвоенных навыков шнуровки, -тренировка мышц кисти при работе с мелкими предметами</p>	<p>Специалист по социальной работе</p>
1 7	<p>Занятие - пальчиковая гимнастика «Волчок», - игра-упражнение «Выложи бобы» (фасоль): правой рукой выложить бобы из тарелочки на поднос, а левой – переложить обратно</p>	<p>совершенствовать мелкую моторику рук, - закреплять навык работы ведущей руки в штриховке слева направо; - учить контролировать движение руки при повторении контура трафарета (не отрывать карандаш от бумаги) и штриховке в определенном направле-</p>	<p>Специалист по социальной работе</p>

18	Игры и упражнения - упражнение «Шаловливый котенок»: сматывание и разматывание клубка правой и левой руками;	нии. - закрепление усвоенных навыков	Специалист по социальной работе
19	Занятие - пальчиковая гимнастика «Фруктовая ладошка»; - игра «Волшебная корзина»: определить на ощупь фрукты; - упражнение «Что здесь спрятано?»: разглаживание смятых комочков с изображением фруктов; - упражнение «Сушка фруктов»: нанизывание на проволоку фруктов из картона	- развивать двигательную функцию и гибкость сгибательных и разгибательных мышц пальцев, кистей рук, согласованных действий обеими руками, умение брать мелкие предметы щепотью, - развивать графические навыки, умение штриховать изображения в заданном направлении	Специалист по социальной работе
20	Игры и упражнения - самомассаж с помощью массажного шарика «Покатай яблочко»; - «Нарисуй по клеткам фрукты» выполнение задания по образцу; - игра «Дары из нашего сада»: лепка фруктов	-развивать мелкую и графическую моторику, зрительно-моторную координацию, умение управлять своими движениями; - формировать подвижность и гибкость пальцев и кистей рук через самомассаж; -закрепить навык захвата предметов	Специалист по социальной работе медицинская сестра по массажу
21	Занятие - самомассаж бельевыми прищепками (легкое поочередное сжимание каждого пальца); - пальчиковая гимнастика «Вышел дождик погулять»;	-развивать мелкую и графическую моторику, зрительно-моторную координацию, умение управлять своими движениями; - формировать подвижность и гибкость пальцев и кистей рук через самомассаж; -закрепить навык	Специалист по социальной работе медицинская сестра по массажу

2	Игры и упражнения	захвата предметов	
2	-игры с мозаикой (по желанию)	развивать мелкую и графическую моторику, зрительно-моторную координацию, умение управлять своими движениями; - формировать подвижность и гибкость пальцев и кистей рук через самомассаж;	Специалист по социальной работе
2	Занятие		
3	- самомассаж еловыми шишками (раскатывание в ладошках, сжимание, расслабление, катание по столу); - пальчиковая гимнастика «За грибами»;	-развивать моторику, зрительно-моторную координацию, умение управлять своими движениями; - формировать подвижность и гибкость пальцев и кистей рук через самомассаж; -закрепить навык захвата предметов	Специалист по социальной работе
2	Игры и упражнения:		
4	- самомассаж подушечек пальцев - графическое упражнение «Грибочки большие и маленькие»: рисование по клеткам	-развивать мелкую и графическую моторику, зрительно-моторную координацию, умение управлять своими движениями; - формировать подвижность и гибкость пальцев и кистей рук через самомассаж; -закрепить навык захвата предметов	Специалист по социальной работе
2	Занятие		
5	- самомассаж ладоней и пальцев рук «Спицы»: катание ребристого карандаша между ладонями; - пальчиковая гимнастика «Вяжем шарфик»; - графическое упражнение «Укрась юбочку для Любочки»: изображение непрерывной линии между двумя волнистыми линиями, повторяя изгибы,	-развивать мелкую и графическую моторику, зрительно-моторную координацию, умение управлять своими движениями; - формировать подвижность и гиб-	Специалист по социальной работе

	закрашивание предмета, не выходя за контур	кость пальцев и кистей рук через самомассаж; -закрепить навык захвата предметов	
2 6	Игры и упражнения - игровое упражнение «Выгладим платочки»: сминание листа фольги двумя руками, а затем разглаживание его всеми пальцами; - игра «Кто скорее застегнет?»: застегивание пуговиц на плоскостных шнуровальных планшетах; - игра: сматывание клубков из толстых ниток. - упражнение «Вот ботинки для Иринки»: шнуровка сверху вниз без переkreщивания шнурка.	-развивать мелкую и графическую моторику, зрительно-моторную координацию, умение управлять своими движениями; -закрепить навык захвата предметов	Специалист по социальной работе
2 7	Занятие - пальчиковая гимнастика - игра «Выложи из палочек стакан и тарелку»;	-развивать мелкую и графическую моторику, зрительно-моторную координацию, умение управлять своими движениями; - формировать подвижность и гибкость пальцев и кистей рук через самомассаж;	Специалист по социальной работе
2 8	Занятие - пальчиковая гимнастика «Осень»; - упражнение «Дорожка в лес»: выкладывание дорожки из семечек; - игра «Капелька к капельке – струйка дождя»: нанизывание «капелек» голубого цвета на проволоку; - графическое упражнение «Дорисуй по пунктиру и закрась»	-развивать мелкую и графическую моторику, зрительно-моторную координацию, умение управлять своими движениями; - формировать подвижность и гибкость пальцев и кистей рук через самомассаж; -закрепить навык захвата предметов указательным типом хватания	Специалист по социальной работе
2 9	Игры и упражнения - упражнение «Листья с веток облетели...»: выкладывание веток из веревочек;	-развивать мелкую и графическую моторику, зрительно-моторную	Специалист по социальной работе

	- игра с пуговицами «Гроздь рябины»	<p>координацию, умение управлять своими движениями;</p> <p>- формировать подвижность и гибкость пальцев и кистей рук через самомассаж;</p> <p>-закрепить навык захвата предметов</p>	
3 0	<p>Занятие</p> <p>- пальчиковая гимнастика «Осенний букет»;</p> <p>- упражнение «Нарисуй по клеткам»</p>	<p>-развивать мелкую и графическую моторику, зрительно-моторную координацию, умение управлять своими движениями;</p> <p>- формировать подвижность и гибкость пальцев и кистей рук через самомассаж;</p>	
3 1	<p>Игры и упражнения</p> <p>- самомассаж «Времена года»;</p> <p>- графическое упражнение «Нарисуй по пунктиру»</p>	<p>-развивать мелкую и графическую моторику, зрительно-моторную координацию, умение управлять своими движениями;</p> <p>- формировать подвижность и гибкость пальцев и кистей рук через самомассаж;</p>	Специалист по социальной работе
3 2	<p>Занятие</p> <p>- самомассаж</p> <p>- штриховка вертикальная сверху вниз;</p> <p>- игра «Помоем посуду»: открывают воображаемый кран, моют посуду, закрывают кран, вытирают руки</p>	<p>- продолжать развивать мелкую моторику;</p> <p>- упражнять в ориентировке на листе бумаги, учить видеть клеточку;</p> <p>- развивать силу мышц большого и указательного пальцев руки с помощью прищипок, учить их правильно держать, открывать и за-</p>	Специалист по социальной работе

		крывать, прищипывать на форму; - развивать координацию обеих рук, координацию действий руки и глаза, осуществлять зрительный контроль	
3	Игры и упражнения		Специалист по социальной работе
3	- графическое упражнение «Обведи по пунктиру и раскрась»; - «Корзинка с овощами»: лепка овощей; - упражнение «Нарисуй по клеткам»	- продолжать развивать мелкую моторику; - упражнять в ориентировке на листе бумаги, учить видеть клеточку; - учить правильно пользоваться карандашом; - развивать силу мышц большого и указательного пальцев руки с помощью прищипок, учить их правильно держать, открывать и закрывать, прищипывать на форму; - развивать координацию обеих рук, координацию действий руки и глаза, осуществлять зрительный контроль	
3	Занятие		Специалист по социальной работе
4	- пальчиковая гимнастика; - рисование прямых горизонтальных линий посередине дорожки		
3	Игры и упражнения	закрепление навыков	Специалист по социальной работе
5	- пластилинография «Дорога домой»: выкладывание дорожки из крупы, лепка деталей; - нетрадиционная техника рисования – оттиск смятой бумагой; - игра с прищепками «Веселые хвостики»; - графическое упражнение «Нарисуй по клеткам диких животных»		
3	Занятие	- развивать мелкую моторику и	Специалист по социальной работе
6	- пальчиковая игра «Зима»;		

<p>- пластилинография «Слепим мы снеговика»: размазывание пластилина пальцами до нанесенного заранее контура, украшение фигурки деталями из пластилина другого цвета;</p> <p>- графическое упражнение «Нарисуй по клеткам»</p>	<p>силу нажима пальцев путем создания пластилиновых картинок приемом надавливания на маленькие пластилиновые шарики и их размазывание по поверхности основы;</p> <p>- отрабатывать навык рисования по клеткам</p>	
<p>3 7 Работа в мастерской рукоделия (вязание, вышивание, плетение различных изделий и другое ручное творчество) (2-3 раза в неделю)</p>	<p>- обеспечение возможности реализации творческого потенциала и общения;</p>	<p>Инструктор по труду</p>

Шкала повседневной инструментальной активности IDAL

1. Можете ли вы пользоваться телефоном	Без посторонней помощи	3
	С частичной помощью	2
	Полностью не способен	1
2. Можете ли вы добраться до мест, расположенных вне привычных дистанций ходьбы	Без посторонней помощи	3
	С частичной помощью	2
	Полностью не способен добраться, если не организована специальная доставка	1
3. Можете ли вы ходить в магазин за едой	Без посторонней помощи	3
	С частичной помощью	2
	Полностью не способен делать любые покупки	1
4. Можете ли вы готовить себе пищу	Без посторонней помощи	3
	С частичной помощью	2
	Полностью не способен готовить любую еду	1
5. Можете ли вы выполнять работу по дому	Без посторонней помощи	3
	С частичной помощью	2
	Полностью не способен выполнять какую-либо работу по дому	1
6. Можете ли вы выполнять мелкую "мужскую"/"женскую" работу по дому	Без посторонней помощи	3
	С частичной помощью	2
	Полностью не способен выполнять любую мелкую "мужскую"/"женскую" работу по дому	1
7. Можете ли вы стирать для себя	Без посторонней помощи	3
	С частичной помощью	2
	Полностью не способен стирать	1
8. Можете или могли бы вы самостоятельно принимать лекарства	Без посторонней помощи (в правильных дозах и в назначенное время)	3
	С частичной помощью (если кто-то приготовит лекарство к приему и/или напомнит о необходимости принять его)	2
	Полностью не способен принять лекарство	1

9. Можете ли вы распоряжаться своими деньгами	Без посторонней помощи	3
	С частичной помощью	2
	Полностью не способен распоряжаться своими деньгами	1
Общий балл:		