

Досуговые технологии – способ решения проблемы одиночества пожилых людей

Андреева Марина Михайловна, заведующий отделением интенсивного ухода за гражданами, нуждающимися в постоянной посторонней помощи № 3 бюджетного учреждения Омской области «Комплексный центр социального обслуживания населения «Пенаты» Центрального административного округа», Омская область, город Омск.

e-mail: Marichy1977@mail.ru

Для того, чтобы помочь пожилым людям преодолеть одиночество, замкнутость, предоставить возможность общаться, помочь установить новые социальные связи, удовлетворить культурно-просветительные потребности в отделении интенсивного ухода за гражданами, нуждающимися в постоянной посторонней помощи № 3 (далее - отделение по уходу) Комплексного центра социального обслуживания населения «Пенаты» Центрального административного округа (далее – центр «Пенаты») был создан и уже много лет успешно работает клуб дистанционного общения «Вдохновение».

Клуб был создан в рамках разработанной в БУ «КЦСОН «Пенаты» социальной программы «Академия для взрослых». Целевая направленность программы «Академии для взрослых», адресована пожилым людям и определяется особенностью данной аудитории. Она заключается, прежде всего, в том, чтобы помочь человеку сформировать представление о старости, как о времени дальнейшего раскрытия творческих сил и способностей.

Таким образом, программа, направленная на создание клуба общения людей пожилого возраста, инвалидов, как досуговая технология является одним из путей решения проблемы одиночества пожилых людей.

Особую актуальность клубная деятельность приобрела в связи с разработкой и утверждением профессионального стандарта для профессии «сиделка (помощник по уходу)», в котором одной из трудовых функций указано «обеспечение досуга лиц, нуждающихся в постороннем уходе». Сиделка помимо услуг по уходу и помощи при осуществлении повседневной жизнедеятельности подопечных должна обеспечить им полноценный досуг. Именно посредством реализации работы клубной деятельности сиделки получают возможность обеспечить полезный и разнообразный досуг своим клиентам. Большую роль в успешной реализации данной деятельности играют профессиональные знания и душевные качества сиделок: отзывчивость, забота, терпение, сочувствие к своим подопечным и желание сделать их полноценными членами общества.

Главной целью клуба дистанционного общения «Вдохновение» является предоставление возможности интересно проводить свободное время, а также проявление новых увлечений в жизни.

Целевая группа клуба это получатели социальных услуг отделения по уходу. Состояние здоровья подопечных, возраст и пол значения для участия в работе клуба не имеют, главное желание общения. Ежегодно участие в работе клуба принимают 15 – 20 человек.

Основные цели клуба:

- Создание условий для продуктивного активного долголетия получателей социальных услуг отделения по уходу № 3;
- Улучшение качества жизни пожилых людей;
- Социально-психологическая реабилитация пожилых людей.

Для достижения данных целей решаются следующие задачи:

- ✓ реализуется деятельность клуба по интересам для людей старшего возраста;

✓ накапливается и используется потенциал клубной деятельности в учреждении социального обслуживания для пожилых людей;

✓ анализируется работа клуба, перспективы его развития и результаты проведенной деятельности.

План занятий клуба разрабатывается ежегодно заведующим отделением. Темы занятий в клубе могут варьироваться в зависимости от актуальности тем и пожеланий членов клуба.

Темы в клубе представлены по направлениям программы «Академия для взрослых» и разбиты по разделам: «Творческая и прикладная деятельность», «Безопасная жизнедеятельность и финансовая грамотность», «Здоровье и активное долголетие», «Краеведение и социальный туризм».

Включаясь в творческую деятельность по курсу «Творческая и прикладная деятельность», пожилые люди активизируют жизненную позицию, повышают эмоциональный настрой и возвращают чувство востребованности и полезности обществу. Пробуждение творческой активности является профилактикой депрессий, частично восстанавливает двигательную активность пожилым людям.

По теме «Краеведение и социальный туризм» членам клуба предоставляется возможность приобщиться к культурным ценностям города и других исторических районов нашей родины, причем это выполняется в дистанционном и онлайн-формате.

С целью мотивации пожилых людей заботиться о собственном здоровье, в клубе «Вдохновение» с 2022 года подготовлен и включен в работу клуба цикл бесед: «Профилактика Гриппа и ОРЗ», «Заболевания щитовидной железы», «Стрессоустойчивость в современном мире», «Профилактика хронических неврологических заболеваний», «Нарушения памяти в пожилом возрасте», «Заболевания пищеварительной системы. Заболевания желудочно-кишечного тракта», «Заболевания органов

дыхания», «Лечение и профилактика сахарного диабета». В беседах сиделки знакомят своих подопечных с информацией о специфике болезни, обучают справляться с кризисами и заниматься профилактикой заболеваний, характерных для пожилого возраста.

Работа клуба строится следующим образом, заведующим отделением ежемесячно готовится методический информационный материал на выбранную тему и предоставляется сиделкам. В течение месяца сиделки знакомят своих подопечных с данной информацией, обсуждают ее и по желанию готовят отзыв о данной теме. Предварительно сиделкам необходимо получить согласование о потребностях и возможностях проведения мероприятий по организации досуга с подопечными. И если пожилой человек не всегда согласен участвовать в разговорах и предоставить обратную связь по конкретной теме, в этих случаях не следует настаивать, а наоборот согласовать время и ту тему, которая ему будет интересна. Важно уметь выбрать и предложить такую занятную тему или дело, которое не позволяло бы им сосредоточиться на своих болезненных ощущениях и переживаниях.

Также заведующий отделением объясняет сиделкам, что необходимо учитывать личность самого человека, предварительно узнать жизненные истории получателей социальных услуг. Для выявления эмоционально ярких воспоминаний или ситуаций, связанных с преодолением жизненных трудностей можно воспользоваться методом биографического интервьюирования. Далее, такие записи пригодятся при подробном составлении отзывов о проведенной беседе.

Активным участником клуба является подопечная Элеонора Борисовна В., она много лет работала врачом-офтальмологом. И сейчас она живо включается в обсуждение тем, связанных с сохранением здоровья, дает практические советы, строго следит за своим самочувствием и даже за здоровьем сиделки. Стимуляция воспоминаний способствует восприятию пожилым человеком своей жизни и формирует

понимание того, что жизнь прожита не зря – а для самой пенсионерки - это стимул к продолжению своеобразной врачебной практики.

Таких примеров из практики работы клуба накоплено немало. Каждый отзыв, каждая история жизни участников клуба, с одной стороны индивидуальна, но в общем случае оказывает положительное влияние на психологический настрой к продолжению участвовать в клубной деятельности.

Вовлекая наших подопечных людей в клубную деятельность, мы стараемся сделать их жизнь достойной, насколько возможно насыщенной, сохранить естественное общение, не поддаться одиночеству. Ведь в этом и состоит наша задача, с помощью досуговых технологий обеспечить такое качество жизни, чтобы наши подопечные могли испытать чувство уверенности в завтрашнем дне, а это значит отодвинуть старость и уметь заново радоваться жизни.

Также, в рамках программы «Академия для взрослых», в центре «Пенаты», в каждом отделении социального обслуживания на дому и отделениях по уходу постоянно действуют 10 клубов дистанционного общения для пожилых людей. У каждого клуба есть свое название и специфика деятельности. Например, клуб дистанционного общения «Хозяюшка» в своей работе рассказывает о хитростях ведения домашнего хозяйства, члены клуба делятся своим опытом и полезными советами в этом вопросе. Клуб «Помоги себе сам» ведет разностороннюю деятельность. Это советы по безопасной жизнедеятельности и о способах защиты от мошенников. По творческой и прикладной деятельности - рассказы о новых видах рукоделия, мастер-классы по изготовлению поделок при помощи пенопласта и ткани: техника «кинусайга», бисероплетении. Не остается без внимания краеведение и социальный туризм, в клубе «Душа Сибири» рассказывают об истории родного края, о памятниках старины города Омска, парках города и об истории названия улиц. Также в клубе проводятся выездные заседания, осеннее посвящено

урожаю, члены клуба представляют свои достижения, выращенные на огородах и дачах, на выставках.

Ежегодно участниками клубов, действующих в БУ «КЦСОН «Пенаты» становятся более 800 человек. Результатами деятельности по организации клубов дистанционного общения для граждан пожилого возраста является:

1. Улучшение психологического самочувствия пожилых людей, активизация их жизнедеятельности;
2. Удовлетворение пожилого человека в общении, использовании свободного времени;
3. Развитие творческих способностей;
4. Формирование позитивного образа пожилого человека;
5. Укрепление и сохранение здоровья и в целом повышение уровня и качества жизни граждан пожилого возраста.

Перечисленные виды деятельности способствуют организации культурного досуга пожилых людей с учетом их потребности, расширению их познавательного интереса, улучшению психо-эмоционального состояния и инициативной жизнедеятельности, что, безусловно, создает условия для активного долголетия и повышения уровня качества жизни.

Как сохранить хорошую память в любом возрасте

Диагностический термин «возрастное ухудшение памяти» введен Национальным институтом здоровья для обозначения изменений, происходящих с памятью в ходе нормального старения, в противоположность изменениям патологического свойства.

У пожилых людей, как правило, наблюдаются ухудшение функций органов чувств; повышенная чувствительность к посторонним помехам; трудности при совмещении нескольких дел (разделенное внимание); сужение поля внимания; пониженная способность к формированию мысленных образов и использованию воображения (например, пожилые люди видят сны не так часто, как прежде) — все это пагубно отражается в первую очередь на процессе записи информации. Возрастные изменения метаболизма вызывают замедление реакций, как во время записи, так и во время извлечения информации и плохо сказываются на способности человека к спонтанной организации мыслительных процессов. Однако утрату способности к спонтанной организации мыслительных процессов человек может возместить использованием новых стратегий, которые облегчают вспоминание.

Полезные советы по сохранению памяти:

Восстановить и сохранить память нетрудно. Достаточно придерживаться основных полезных рекомендаций. Нужно:

- ̃ Постоянно узнавать что-то новое. Чем чаще вы будете использовать свою память, тем лучше. Старайтесь регулярно учить стихотворения. Это прекрасный способ улучшить свою память. Уже даже через месяц можно заметить положительные изменения.
- ̃ Высыпаться. Чем комфортнее ваш сон, тем лучше ваше самочувствие. Нужно помнить, что недостаток ночного отдыха – одна из основных причин ухудшения памяти.
- ̃ Использовать игры для улучшения интеллекта. Подойдут даже детские головоломки.
- ̃ Стараться регулярно что-то вспоминать. Нужно постоянно пытаться воссоздавать в голове какие-либо события в деталях или пережитые дни. Со временем вы будете вспоминать все больше нюансов.

- ̃ Медитировать. Практически все медитативные техники улучшают память и устраняют стресс.
- ̃ Немаловажно правильно питаться, заниматься спортом и следить за состоянием своего здоровья в целом.

Упражнения для развития памяти

Простые техники и упражнения, которыми лучше всего заниматься в утренние часы. Желательно применять их в первые 5-10 минут после просыпания.

1. Как можно быстрее сосчитать в обратном порядке от 100 до 1.
2. Повторить алфавит, придумывая при этом на каждую букву слова, делать это нужно быстро, поэтому если какая-то буква выпала из вашей памяти, не задерживайтесь и переходите к следующей.
3. Быстро назвать двадцать мужских и двадцать женских имен.
4. Выбрать любую букву алфавита и назвать двадцать слов, начинающихся с _____ нее.
5. В заключение с закрытыми глазами сосчитать до двадцати.

Эти простые техники взяты из книги Юрия Пугача «Развитие памяти. Система приемов». Если вам это удастся, значит, все усилия были потрачены не напрасно.

Непрерывно тренируясь, вы через месяц-два научитесь держать внимание постоянно включенным. Сможете быстро восстанавливать события любого периода своей жизни вплоть до рождения, будете легко запоминать наизусть огромные куски текста и длинные поэмы, ряды цифр, наборы предметов, гаммы цветов, мелодии и многое другую информацию.

Попробуйте, это полезно и интересно!

Отзыв получателя социальных услуг отделения по уходу за гражданами, находящимися на постельном режиме или передвигающимися в пределах комнаты с посторонней помощью, Маргариты Егоровны З. о проведении беседы на тему «Нарушения памяти в пожилом возрасте»

Прослушала информационный материал на тему: «Как сохранить хорошую память в любом возрасте». Понравились данные в статье полезные советы по сохранению памяти. Вместе разобрались с примерами по шести пунктам, из предложенных в материале для восстановления и сохранения памяти в пожилом возрасте. Затем были протестированы представленные упражнения «Упражнения для развития памяти»:

- 1) Посчитали в уме, проговаривая цифры от 100 до 1;
- 2) Повторили алфавит (от А до Я) со словом на последующую букву алфавита (дошли до В – веник, затем запутались);
- 3) Вспомнили и назвали двадцать мужских и двадцать женских имен (назвали 3 мужских и 2 женских имени);
- 4) Выбирали любую букву алфавита и называли на нее 20 слов (назвали только 7 слов);
- 5) В заключении с закрытыми глазами посчитали до 20 (посчитала полностью от 1 до 20).

Очень интересные упражнения, будем делать постоянно.

Записано со слов Маргариты Егоровны З., составлено сиделкой отделения по уходу Демиденко Е.В.