

Согласовано:
заместитель директора
ГБУ РК Тентюковский ДИПИ
Г.Д.Ускова
«30» ноября 2020г.

Утверждаю:
и.о. директора
ГБУ РК Тентюковский ДИПИ
С.И.Иевлев
«30» ноября 2020г.

Программа тренинговых занятий для людей с деменцией.

Пояснительная записка.

Представьте, что вы проснулись утром в неизвестном месте, в окружении незнакомых людей, которые представляются вашими родственниками. Эти люди требуют от вас каких-то действий, распоряжаются вашими вещами и всей жизнью. Стоя перед зеркалом, вы видите какого-то старика вместо себя и не можете понять, что происходит. Вас заставляют идти к врачам, принимать непонятные таблетки, и вы ничего не можете поделать.

Это – не сценарий фильма ужасов, а то, как ощущает себя человек, больной деменцией. Деменция – это приобретенное слабоумие, вызванное истончением коры головного мозга.

Последние статистические данные свидетельствуют, что в разных странах мира общее количество больных деменцией стремительно возрастает. Согласно прогнозам, общее количество больных деменцией будет удваиваться каждые 20 лет и составит около 65,7 млн. в 2030 году и 115,4 млн. - в 2050 году.

Деменции приводят к нарушению ежедневного и социального функционирования человека. Поражение логического и абстрактного мышления не позволяет пациентам выполнять ежедневные обязанности, делает невозможным их самообслуживание. На ранних этапах развития деменции возникают нарушения, которые, на первый взгляд, кажутся физическими, а именно: уменьшение подвижности, мобильности, трудности в пользовании предметами быта. Когнитивная и физическая несостоятельность больных лишает их способности жить самостоятельно и

делает зависимыми от постороннего ухода. Одними из сложных моментов, которые ассоциируются с деменцией, являются различные поведенческие расстройства, требующие организации особого ухода. Блуждания, повторные вопросы, хождение вслеп, агрессия, апатия, нарушение сна, сопротивление посторонней помощи в ежедневных делах являются вызовом для персонала. Очень часто непредсказуемые поступки больных деменцией становятся причиной несчастных случаев.

Первой ухудшается память — воспоминания начинают исчезать и путаться от самых последних к более ранним. Именно поэтому человек может детально помнить то, что произошло много лет назад, но забыть последние дни. На поздних стадиях болезни могут остаться только детские воспоминания и навыки.

Развитие деменции сопровождается следующими проявлениями:

- Когнитивные сдвиги: расстройства логики, снижение интеллекта, сильная забывчивость.
- Проблемы с мелкой моторикой, координацией движений, из-за чего элементарные действия, например, закрывание двери или мытье посуды становятся невыполнимыми.
- Высокая рассеянность.
- Быстро наступающая усталость.
- Нежелание обучаться новым навыкам.
- Неряшливость во внешнем виде.
- Девиации сексуального характера, например, повышение либидо, неконтролируемое возбуждение.
- Дезориентация в пространстве.
- Сложности с письменной и устной речью.
- Резкие перепады настроения, агрессия, капризы.

Особенно часто наблюдается синдром деменции различного генеза, т.е. смешанная: иногда возникает при воздействии нескольких факторов, например, при зависимости от крепких напитков вкупе с сосудистыми

сбоями, в результате переломов и гематом. Согласно статистике, такая разновидность расстройства встречается почти в 50% всех случаев.

Цель программы - проведение комплекса мер по замедлению процесса прогрессирования деменции участников программы: психологическое сопровождение, психологическая помощь и релаксация, адаптивные физические нагрузки и активный досуг.

Задачи – создание условий по оказанию помощи людям с деменцией: тренировка логического мышления, развитие креативных способностей, поддержание функций памяти, внимания, мышления, эмоционального фона, улучшение коммуникативных навыков.

Целевая аудитория: получатели социальных услуг в стационарном учреждении, страдающие старческой деменцией.

Принципы работы с людьми, страдающими деменцией.

Показания	Противопоказания
С целью профилактики	Неудовлетворительное общее состояние, обусловленное высокой температурой, интоксикацией, анемией, декомпенсацией, выраженным болевым синдромом и т.д.
Сосудистые заболевания головного мозга	Острые психозы
Неврозы позднего возраста, включая психосоматическую патологию	Психопатоподобные состояния
Любые иные заболевания, сопровождающиеся снижением памяти, внимания, мышления	Отсутствие мотивации к занятиям
Постинсультные состояния	
Деменция	

Ход и структура занятий:

ЗАНЯТИЕ 1

Вводная часть

Материалы: не требуются

Время: 20 минут.

Инструкция: психолог разъясняет цели и задачи тренингов, знакомит участников группы с правилами, которых они должны придерживаться во время занятий.

Принятие правил группы:

- Правило «здесь и сейчас»
- Правило конфиденциальности
- Правило активного участия
- Правило сохранения полезного времени
- Правило помощи.

Пальчиковая гимнастика (15 минут). Использование пальчиковой гимнастики в пожилом и старческом возрасте оказывает неспецифическое тонизирующее влияние на функциональное состояние мозга и развития речи. Пальчиковая гимнастика выполняется как повторение того, что делает психолог.

ЗАНЯТИЕ 2.

1. Самооценка настроения

Время: 5 минут.

Инструкция: Оценка проводится по пятибалльной шкале (5 – отличное настроение, 1 – очень плохое, 2,3,4 являются срединными). Участник группы должен самостоятельно дать положительную или отрицательную оценку своему настроению.

2. Упражнение «Знакомство»

Материалы: Резиновый мяч средних размеров.

Время: 15 минут.

Инструкция: Психолог держит в руках мяч, называет свое имя и передает мяч следующему участнику группы. Передавая мяч друг другу, все присутствующие должны четко и громко называть свое имя и отчество. Важно добиться правильного выполнения упражнения, т.к. от этого зависит эффективность запоминания. Необходимо, чтобы во время знакомства каждый проговаривал имя и отчество сидящего в кругу. Далее, каждый участник должен представить всех, сидящих в кругу.

3. Упражнение «Разминка»

Это упражнение направлено на повышение работоспособности группы.

Материалы: Не требуются.

Время: 5 минут.

Инструкция: Каждый участник группы кладет ладони на колени другим участником группы слева и справа от себя, затем ритмически ударяет по коленям. Темп выполнения упражнения задается тренером. Ритм может ускоряться и замедляться.

4. Упражнение «Логические цепочки»

Материалы: не требуются

Время: 15 минут

Инструкция: Участниками группы выбираются одна из тем, на которую они хотели бы составить логическую цепочку (праздник, путешествие, домашнее хозяйство, консервирование и т.д.). Каждый участник группы принимает участие в процессе создания цепочки четырежды. Логическая цепочка завершается законченным рассказом участников группы.

5. Упражнение «Визуализация»

Материалы: карандаши и лист бумаги

Время: 10 минут

Инструкция: участникам группы предлагается нарисовать фигуры в воздухе, на поверхности, на листе бумаги (правой и левой рукой, двумя руками одновременно).

6. Пальчиковая гимнастика (10 минут).

ЗАНЯТИЕ 3

1. Самооценка настроения

Инструкция: Оценка проводится по пятибалльной шкале (5 – отличное настроение, 1 – очень плохое, 2,3,4 являются срединными). Участник группы должен самостоятельно дать положительную или отрицательную оценку своему настроению.

2. Упражнение «Знакомство»

Материалы: не требуются

Время: 10 минут

Инструкция: каждый участник называет свое имя и отчество. Вспоминают имена и отчества рядом сидящих членов группы. Имя и отчество психолога.

3. Упражнение «Геометрические фигуры»

Материалы: детское лото «геометрические фигуры»

Время: 15 минут

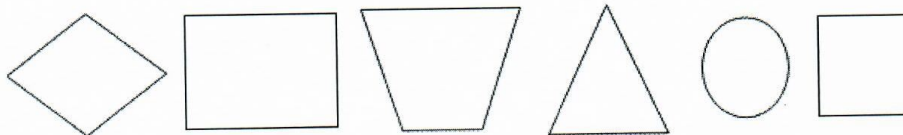
Инструкция: Участникам группы раздаются карточки с изображением разных геометрических фигур, а на столе раскладываются детали с изображением геометрических фигур. Участники группы должны соотнести форму и цвет фигуры изображенной на детали и собрать таким образом лото.

4. Упражнение «Рисование фигур по шаблонам»

Материалы: карандаши и листы бумаги с изображенными фигурами, чистый лист бумаги

Время: 15 минут

Инструкция: обведите карандашом по контуру следующие фигуры: сначала 3 раза правой, потом 3 раза левой рукой.



5. Пальчиковая гимнастика (10 минут)

ЗАНЯТИЕ 4

1. Самооценка настроения

Инструкция: Оценка проводится по пятибалльной шкале (5 – отличное настроение, 1 – очень плохое, 2,3,4 являются срединными). Участник группы должен самостоятельно дать положительную или отрицательную оценку своему настроению.

2. Упражнение «Знакомство»

Материалы: не требуются

Время: 10 минут Инструкция: каждый участник называет свое имя и отчество. Вспоминают имена и отчества рядом сидящих членов группы.

3. Упражнение «Разминка»

Упражнение способствует эмоциональной разрядке, создает хороший фон для продолжения работы.

Материалы: Не требуются.

Время: 10 минут.

Инструкция: «Пусть каждый из Вас назовет какое-нибудь животное. При этом внимательно слушайте друг друга и постарайтесь запомнить, какое животное называет каждый».

Все по очереди называют животное, и надо потратить достаточно времени, чтобы все запомнили, какое животное называет каждый. Для упрощения можно попросить назвать животных по очереди (кругу), и каждый, прежде чем назовет свое животное, повторит все то, назвали предыдущие участники.

4. Упражнение «Придумай ассоциацию»

Материалы: не требуются

Время: 10 минут

Инструкция: Сейчас я назову цвет (геометрическую фигуру, понятие и др.). Каждый из вас в ответ назовет свою ассоциацию. Например, цвет желтый, ассоциация: песок, солнце, осень и так далее.

5. Упражнение «Дни недели»

Материалы: лист бумаги с записью дней недели

Время: 15 минут

Инструкция: Впишите к приведенным дням недели соответствующие цифры и, наоборот, к приведенным ниже цифрам – дни недели, соответствующие их очередности в неделе.

Понедельник – 1	1 – понедельник
Воскресенье -	4 - _____
Вторник -	6 - _____
Пятница -	2 - _____
Суббота –	7 - _____
Среда -	3 - _____
Четверг -	5 - _____

6. Пальчиковая гимнастика (10 минут)

ЗАНЯТИЕ 5

1. Самооценка настроения

Инструкция: Оценка проводится по пятибалльной шкале (5 – отличное настроение, 1 – очень плохое, 2,3,4 являются срединными). Участник группы должен самостоятельно дать положительную или отрицательную оценку своему настроению.

2. Упражнение «Знакомство»

Материалы: не требуются

Время: 10 минут

Инструкция: каждый участник называет свое имя и отчество. Вспоминают имена и отчества рядом сидящих членов группы.

3. Упражнение «Разминка»

Упражнение направлено на создание работоспособности в группе.

Материалы: Резиновый мяч средних размеров.

Время: 10 минут.

Инструкция: «Бросая друг другу мяч, будем каждый раз говорить, какой может быть улыбка. Я начну: беззаботная ... (при этом тренер бросает мяч кому-то из участников)».

4. Упражнение «Доски Сегена»

Материалы: фанерные доски с выемкой разной формы и вкладками, которые точно соответствуют этим выемкам.

Время: 15 минут

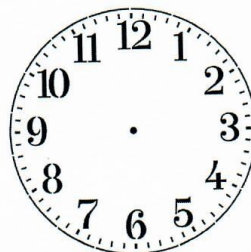
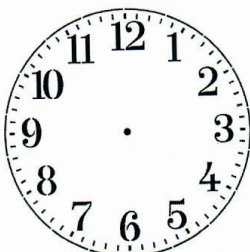
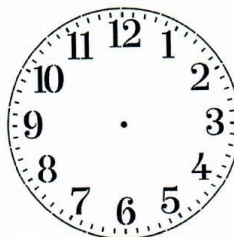
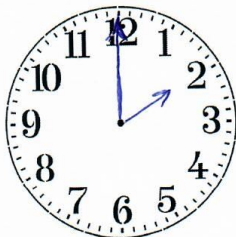
Инструкция: психолог показывает участникам группы доски с правильно вложенными вкладками, а затем на их глазах опрокидывает доску так, чтобы вкладки упали на стол, начинает работу сам, а затем предлагает продолжить участникам группы.

5. Упражнение «Часы»

Материалы: Лист бумаги с изображением циферблата часов без стрелок

Время: 10 минут

Инструкция: Нарисуйте на следующих часах стрелки, чтобы они показывали указанное время: 3:00, 4:30, 6:00, 9:00.



6. Пальчиковая гимнастика (10 минут).

ЗАНЯТИЕ 6

1. Самооценка настроения

Инструкция: Оценка проводится по пятибалльной шкале (5 – отличное настроение, 1 – очень плохое, 2,3,4 являются срединными). Участник группы должен самостоятельно дать положительную или отрицательную оценку своему настроению.

2. Упражнение «Знакомство»

Материалы: не требуются

Время: 10 минут

Инструкция: каждый участник называет свое имя и отчество. Вспоминают имена и отчества рядом сидящих членов группы.

3. Упражнение «Разминка»

Упражнение направлено на создание работоспособности в группе.

Материалы: воздушный шарик.

Время: 10 минут.

Упрощенный волейбол: сидя на стульях по кругу, использовать воздушный шарик. Можно отбивать не руками, а длинными надувными шарами.

4. Упражнение «Таблицы Шульте»

Материалы: пять таблиц размеров 50×50 см с написанными на них в беспорядке числами от 1 до 25, на каждой из пяти таблиц числа расположены по разному.

Время: 15 минут

Инструкция: вот на этой таблице числа от 1 до 25 расположены не по порядку. Вы должны будете найти и назвать вслух все числа по порядку от 1 до 25.

5. Упражнение «Пословицы»

Материалы: не требуются

Время: 15 минут

Инструкция: Закончите известные русские пословицы и поговорки

1. Без труда _____
2. В тихом омуте _____
3. Коней на переправе не _____
4. Седина в бороду _____
5. Кто рано встает _____
6. Пальчиковая гимнастика (10 минут).

ЗАНЯТИЕ 7

1. Самооценка настроения

Инструкция: Оценка проводится по пятибалльной шкале (5 – отличное настроение, 1 – очень плохое, 2,3,4 являются срединными). Участник группы должен самостоятельно дать положительную или отрицательную оценку своему настроению.

2. Упражнение «Знакомство»

Материалы: не требуются

Время: 10 минут

Инструкция: каждый участник называет свое имя и отчество. Вспоминают имена и отчества рядом сидящих членов группы.

3. Упражнение «Разминка»

Это упражнение направлено на повышение работоспособности группы.

Материалы: Не требуются.

Время: 5 минут.

Инструкция: Каждый участник группы кладет ладони на колени другим участником группы слева и справа от себя, затем ритмически ударяет по коленям. Темп выполнения упражнения задается тренером. Ритм может ускоряться и замедляться.

4. Упражнение «Времена года и месяцы»

Материалы: лист бумаги с записью месяцев и времен года.

Время: 15 минут

Инструкция: впишите к указанным числам соответствующие месяцы по образцу.

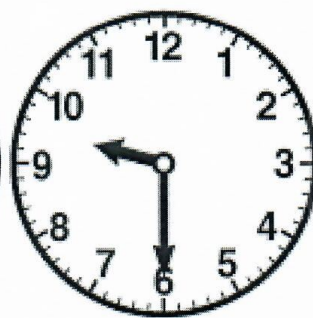
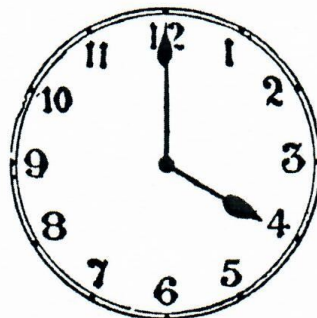
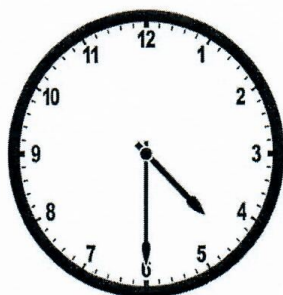
1 – январь	5- _____	1 – зима	лето -3
8 - _____	3 - _____	2- _____	зима - _____
2- _____	7- _____	3- _____	осень - _____
6- _____	11- _____	4- _____	весна - _____
12- _____	10- _____		
9- _____	4 - _____		

5. Упражнение «ЧАСЫ»

Материалы: лист бумаги с изображенными часами

Время: 15 минут

Инструкция: покажите часы, где указано время: 4:30, 15:00, 9:30, 16:00



6. Пальчиковая гимнастика (10 минут)

ЗАНЯТИЕ 8

1. Самооценка настроения

Инструкция: Оценка проводится по пятибалльной шкале (5 – отличное настроение, 1 – очень плохое, 2,3,4 являются срединными). Участник группы должен самостоятельно дать положительную или отрицательную оценку своему настроению.

2. Упражнение «Знакомство»

Материалы: не требуются

Время: 10 минут

Инструкция: каждый участник называет свое имя и отчество. Вспоминают имена и отчества рядом сидящих членов группы.

3. Упражнение «Исключение предметов»

Материалы: набор карточек, на каждой из которых нарисовано по четыре предмета.

Время: 20 минут

Инструкция: вот здесь на каждой карточке изображены 4 предмета. Три из них между собой сходны, их можно назвать одним названием, а четвертый к ним не подходит. Вы должны назвать предмет, который не подходит, и сказать, как можно назвать остальные три.

4. Упражнение «Буквы по алфавиту»

Материалы: раздаточный материал – буквы

Время: 15 минут

Инструкция: просим участников группы разложить буквы по алфавиту.

5. Пальчиковая гимнастика (10 минут)

ЗАНЯТИЕ 9.

1. Самооценка настроения

Инструкция: Оценка проводится по пятибалльной шкале (5 – отличное настроение, 1 – очень плохое, 2,3,4 являются срединными). Участник группы

должен самостоятельно дать положительную или отрицательную оценку своему настроению.

2. Упражнение «Знакомство»

Материалы: не требуются

Время: 10 минут

Инструкция: каждый участник называет свое имя и отчество.

Вспоминают имена и отчества рядом сидящих членов группы.

3. Упражнение «Цифровое лото»

Материалы: лото.

Время: 20 минут

Инструкция: найдите на карточках цифры, называемые на бочонках.

4. Упражнение «Скороговорки»

Материалы: не требуется

Время: 15 минут

Инструкция: повторите за ведущим скороговорки:

Белые бараны били в барабаны.

Как на горке, на пригорке
Стоят тридцать три Егорки.

Наш Полкан попал в капкан.

На дворе трава,

На траве дрова.

У четырех черепашек четыре черепашонка.

5. Пальчиковая гимнастика (10 минут)

Психолог



Е.В.Филиппова