**Краевое Государственное Бюджетное Учреждение**

**Социального Обслуживания**

**«Партизанский психоневрологический интернат»**

**ПРОЕКТ**

**психологической реабилитации и социальной адаптации**

**«Здоровье и активное долголетие»**



В 2019 году Партизанский интернат, приступил к реализации проекта по организации долговременного ухода за лицами с инвалидностью пожилого возраста в условиях стационарного учреждения социального обслуживания - «Здоровье и активное долголетие».

**Актуальность проекта**

Проект, осуществляемый на базе Партизанского психоневрологического интерната, был разработан в рамках совершенствования системы мер по реализации стандартов качества социального обслуживания граждан пожилого возраста, разработанных на основании норм федерального законодательства (ФЗ- 442 от 28.12..2013 г., Распоряжение Правительства Российской Федерации № 2539-р от 29.11.2016 г.). Программа создана специально для пожилых людей – женщин старше 55 лет и мужчин старше 60 лет с инвалидностью, постоянно проживающих в интернате.

Пожилые и престарелые люди, а в нашем интернате – это инвалиды, страдающие психическими заболеваниями – это категория граждан, особо нуждающихся в психологической реабилитации и социальной адаптации.

Пожилому человеку важно ощущать свою полезность для общества, значимость себя как личности. Это помогает сохранить высокую самооценку, формировать новую активную жизненную позицию, адекватно относиться к собственному старению.

Поэтому в организации работы по социальной реабилитации психически больных особую роль приобретает обеспечение их разносторонней поддержкой.

В нашем интернате проживает 417 получателей социальных услуг, являющихся инвалидами вследствие их психического расстройства. Всем инвалидам специалистами государственного учреждения медико-социальной экспертизы разработаны индивидуальные программы реабилитации.

Анализируя данную ситуацию, можно сказать о том, что необходимо обеспечить старшему поколению высокое качество жизни.

Основной принцип долголетия – это оздоровление тела, души и духа. Увеличение уровня продолжительности жизни возможно при сочетании правильного образа жизни, разумного чередования труда и отдыха, здоровой пищи, интересных занятий, новых встреч.

В нашем интернате организован досуг пожилых для поддержания их здоровья. Однако было замечено, что, как правило, в этом случае пожилые люди выступают в качестве потребителей услуг и не больше. В то же время, позиция активного участника общественной жизни остается нереализованной. Как показывает практика, для этого требуется наличие информации о том, где знания и опыт пожилых людей могут быть востребованы. Поэтому расширение образовательных возможностей и возможностей самоопределения и самореализации для пожилых людей, информирование о возможностях возраста становятся делом исключительной социальной важности. Эти меры позволят поднять уровень социального и психологического благополучия этих людей, удовлетворяя их потребность в развитии и активном использовании своих ресурсов.

**Целевая группа проекта**

Лица пенсионного возраста, в рамках нашего интерната охвачено 231 человек старше 55 лет (55,4% от общего числа проживающих)

**Цель проекта**

Повышение уровня адаптации пожилого человека в социуме, реабилитация пожилых инвалидов в условиях современной жизни и поддержание интереса к ней, а также помощь в преодолении ощущения ненужности и одиночества и раскрытие потенциальных ресурсов личности. Применение медицинских методик, а в большей степени в практической направленности этих занятий даст возможность определить значимость проекта по критерию: чем больше пожилой инвалид чувствует внимания и заботы со стороны медицинского и педагогического персонала, чем больше человек ощущает свою значимость в обществе, тем больше у него повышается стрессоустойчивость и следовательно, уменьшается потребность в медикаментозном лечении в том объеме, в котором инвалид получал лечение до начала эксперимента.

**Цели проекта для применения в интернате**

Целью программы было расширение представлений о возможностях поддержания здорового образа жизни в пожилом возрасте с ориентацией на активную жизненную позицию, углубление знаний в интересующих областях в связи с возможностями самореализации в общественной деятельности и созданием клуба пожилых инвалидов. Для достижения этих целей необходимо; - вовлечение пациента в сохранение своего здоровья;

- повышение уровня адаптации пожилых инвалидов к условиям жизни;

- обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции, и как следствие уменьшение потребности в медикаментозной терапии;

- профилактика преждевременного старения;

- увеличение продолжительности активной жизни; - повышение компетентности медицинских специалистов по вопросам здорового образа жизни и профилактике заболеваний.

**Задачи проекта**

- организовать разработку образовательных программ;

- провести теоретические занятия;

- разработать методические материалы на основе теоретических и практических материалов по данному курсу ( рабочие тетради для пожилых инвалидов);

- сделать практически – это создать клуб пожилых инвалидов;

- сохранить внутреннюю гармонию пожилого инвалида;

- проанализировать, есть ли преодоление коммуникативных барьеров;

- исследовать, эффективны ли усилия пожилого инвалида в целях укрепления здоровья;

- активизировать психические функции инвалида (улучшение памяти, внимания, мышления, восприятия).

**Формы и направления занятий проекта:**

1практические занятия по обучению навыкам самоконтроля и самообслуживания;

2 организация «группы здоровья» по адаптивной программе для пожилых получателей социальных услуг;

3 организация занятий по спортивной ходьбе;

4 в клубе, библиотеке:

* Проведение литературного кружка, чтение книг, обсуждение прочитанного;
* Проведение мероприятий, посвященным памятным датам, обсуждение периодической печати, знакомство с русскими и зарубежными писателями- классиками, великими поэтами;
* Привлечение пожилых инвалидов к оформлению тематических стендов, где размещены их работы;

5 игровая и учебная комнаты:

* развитие мелкой моторики рук, укрепление глазомера, игры в шашки, шахматы для стимулирования процессов памяти и интеллекта;
* развитие логического мышления (визуальная логика, решение задач -головоломок);
* развитие пространственного мышления (пространственное воображение, пространственная координация);
* развитие речевого мышления (запутанные слова, пословицы/речевые обороты, связь слов, текстовые задания);

6 спортивная комната:

* специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК);
* всестороннее физическое и духовное развитие получателей социальных услуг;

**Необходимые ресурсы для реализации практики**

**Кадровые ресурсы:**

- сотрудники учреждения, оказывающие содействия в проведении занятий и мероприятий практики «Здоровье и активное долголетие» - 5 человек.

**Содержание проекта**

**Этапы реализации проекта**

Этот проект решает две ключевые проблемы: во-первых, в рамках образовательной части пожилые люди повысят образовательных уровень в направлении на здоровый образ жизни, во-вторых, каждый участник проекта сможет повысить свою значимость для себя и общества, стать более активным участником общественных процессов.

**Направление деятельности и их содержание**

Для расширения представления о активном образе жизни в пожилом возрасте была создана комплексная программа, состоящая из основных блоков.

**1 блок** Методический:

- отбор и подготовка персонала по направлению «Здоровье и активное долголетие»

- разработка программы лекций для пожилых получателей социальных услуг;

**2 блог** Организационно - информационный:

- Проведение поиска помещений для реализации программы (оборудованное помещение для практических занятий – игровая и учебная комната);

- Размещение информационных материалов о начале проекта для пожилых получателей социальных услуг в целях информирования общества;

- Проведение отбора (анкета, собеседование) участников программы (пожилые люди старше 55 лет);

**3 блог** Образовательный:

- разработка программы для пожилых инвалидов в рамках проекта «Здоровье и активное долголетие»

**4 блог** Практический:

- По окончании реализации данного проекта будет создан клуб пожилых инвалидов, в рамках которого будут реализованы социально - значимые проекты и просветительская работа по направлению «Здоровье и активное долголетие»

**5 блог** Итоговый:

- Заседание по завершению проекта.

**6 блог** Оценочный:

- Оценка работы всех специалистов, принимающих участие в реализации данного проекта.

**7 блог** Отчетный:

- Составление отчета о понесенных затратах на реализацию проекта;

- Составление содержательного отчета о результатах, определенных целями проекта.

**Направления занятий проекта:**

1 для интеллектуального развития: работает программа литературного кружка

«Хрусталинка души» для пожилых маломобильных получателей социальных услуг, клуб книголюбов «Верные друзья», программа «Чудо шашки», программа

«Виртуальный туризм – весь мир на ладони».

2 для здоровья: «Скандинавская ходьба», тренажеры, спортивные игры.

3 для души: работают программы- 1) Программа здоровьесберегающих технологий по вокалу «Нам песня строить и жить помогает», 2) Программа «Музыкальная терапия» для пожилых маломобильных получателей социальных услуг, 4)программа комплексной социальной реабилитации «Мы вместе», 5)рабочая программа кружка по декоративно - прикладному творчеству «Мастерская добрых дел», 6) программа «Цветик семицветик»

**План культурно – массовых мероприятий на 2022**

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата праздника | Дата проведения | Мероприятие | Место  проведения |
| 1 | 7 января | 6 января | Праздничная Рождественская дискотека (массовые игры, конкурсы, танцы) | Клуб интерната |
| 2 | 5 января | 5 января | Рождество в кругу друзей. Кукольный спектакль «Морозко», «Рождественские сказки» аудио (для маломобильных) | 1 и 3 отделение интерната |
| 3 | 20 января | 21 января | «Всемирный День Пингвина» познавательное мероприятие. Просмотр мультфильма « Приключения пингвинёнка Лоло» | 1 отделение |
| 4 | 28 января | 28 января | «Вест мир на ладонях» - виртуальная экскурсия по Италии, римский Колизей. | Игровая  комната 2 |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 13 февраля | 4 февраля | «День Аэрофлота» История праздника. Просмотр художественного фильма «Экипаж» | 3 отделение |
| 6 | 14 февраля | 14 февраля | Игры и конкурсы ко Дню Святого Валентина.. | Игровая интерната №2 |
| 7 | 23 февраля | 18 февраля | Патриотический час. (история одного героя) | Игровая интерната №1 |
| 8 | 23 февраля | 21 февраля | Спортивно – игровая программа ко Дню защитника Отечества. | Клуб интерната |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | 8 марта | 3 марта | Праздничный концерт к международному Женскому дню. | столовая интерната |
| 10 | 15 марта | 15марта | Соревнования по дартцу и настольному теннису среди проживающих. | Клуб интерната |
| 11 | 27 марта | 18 марта | Международный день театра. Показ импровизированной театрализованной деятельности, для маломобильных | 3-- пост |
| 12 | 27 марта | 25 марта | Международный день театра. Показ импровизированной театрализованной деятельности, для маломобильных получателей социальных услуг, с участием лиц с синдромом Дауна . | 1- пост |
| 13 | 31 марта | 31 марта | 140 лет со дня рождения писателя К.И. Чуковского. Литературная викторина по произведениям писателя. Мультфильмы по произведениям Чуковского. | 1 отделение |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | 7 апреля | 8 апреля | День памяти погибших подводников. Познавательное мероприятие. Просмотр худ. Фильма «Командир счастливой щуки» | Игровая  интерната |
| 15 | 6 апреля | 15 апреля | Международный день спорта на благо развития и мира. Весёлые старты. | Территория  интерната |
| 16 | С 18 по 30 апреля |  | Подготовка Художественной самодеятельности ко Дню Победы. | Клуб интерната |
| 17 | 24 апреля | 22 апреля | Пасхальные идеи. Выставка «Пасхальный сувенир» | Игровая  Интерната №1, территория. |
| 18 | 29 апреля | 29 апреля | Праздничная дискотека ко Дню Танца. (конкурсы, танцы) | Клуб интерната |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | 9 мая | 5 мая | Праздничный концерт ко Дню Победы. Участники группы Радуга | Клуб  интерната |
| 20 | 10 мая | 13 мая | В гостях литературных героев у Г. Н. Щербаковой. 90 лет со дня рождения русской писательницы. Просмотр худ. Фильма «Вам и не снилось» | Игровая  интерната |
| 21 | С 16 мая  По 7 июня |  | Подготовка вокальной группы «Радуга» ко дню Социального работника | Клуб  интерната |
| 22 |  | 23,27 мая | Театрализованная мини - постановка «Вася -Василек». Для маломобильных получателей социальных услуг. | 1-3 пост |

**Июнь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | 1 июня | 1 июня | Всемирный день бега. «Бег во благо здоровья» | Территория  интерната |
| 24 | 8 июня | 8 июня | Праздничный концерт «Пусть добротой наполнится душа» Участники вокальной группы «Радуга» ко социального работника | Клуб  интерната |
| 25 | 12 июня | 10июня | День РОССИИ. Информационно -познавательный блок. | Игровая интерната №1 |
| 27 | 22 июня | 22 июня | Акция «Зажги свечу» | Территория  интерната |

**Июль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | 8 июля | 8 июля | День «Семьи, Любви и Верности». Развлекательное мероприятие | Территория интерната |
| 29 | 11 июля | 15 июля | 85 лет со дня рождения русского поэта и переводчика Л. Л. Яхнина. Просмотр мультфильма «Щелкунчик» | Игровая  комната 2 |
| 30 | 22 июля | 22 июля | Турнир по шашкам «В гостях у шашечной Дамки» | Клуб  интерната |
| 31 | 29 июля | 29 июля | Виртуальная экскурсия. Королевский дворец в Аранхуэсе. (активное долголетие) | Игровая  комната 2 |
| 32 | С 20 июля по 15 августа |  | Выходы на речку. | За территорию  интерната |

**Август**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 | 5 августа | 5 августа | Международный день Светофора. Игровая программа «У светофора каникул нет» | Территория  интерната |
| 34 | 13 августа | 12 августа | Спортивно - игровая программа «А ты готов к рекорду?» ко Дню физкультурника. | Территория  интерната |
| 35 | С 20 июля по 15 августа |  | Спортивно -оздоровительные мероприятия. «Лето- красное». | Однодневные выезды на море, речку… |
| 36 | 22 августа | 24 августа | «День Российского флага» Культурно - просветительский час «Флаг моего государства» | Игровая комната 1 |
| 37 | 30 августа | 26 августа | «Золотой век русской литературы» 110 лет со дня рождения русского писателя В. Г. Губарева. Худ. Фильм «Королевство кривых зеркал» | Игровая комната №2 |

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 38 | 3 сентября | 1 сентября | День солидарности в борьбе с терроризмом. «Мы выступаем за мир» Конкурс рисунков. | Игровая  Комната 1 |
| 39 | 3 сентября | 2 сентября | День солидарности в борьбе с терроризмом. «Спорт- против террора» Спортивные состязания. | Территория  интерната |
| 40 | 11 сентября | 16 сентября | «День озера Байкал» Литературная акция «Байкал загадочен и неизвестен». Просмотр фильма «Байкал – жемчужина Сибири» | Игровая  Комната№ 2 |
| 41 | 27  сентября | 30  сентября | День туризма (познавательно – спортивное мероприятие с игровыми элементами) | Территория интерната |
| 42 | 1 октября | 30 сентября | Празднично - развлекательная программа «Главное душою не стареть» | Игровая  комната№ 2 |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | 1 октября | 5 октября | Театральная мини - постановка «Федорино -горе», с прослушиванием аудисказок ко дню пожилого человека. Для маломобильных получателей социальных услуг | 1 пост |
| 44 | 1 октября | 7 октября | Театральная мини -п остановка «Федорино- горе», с прослушиванием аудисказок ко дню пожилого человека. Для маломобильных получателей социальных услуг | 3 пост |
| 45 | 14 октября | 14 октября | Виртуальная экскурсия по Испании. (Активное долголетие) | Игровая  комната № 2 |
| 46 | 20 октября | 28 октября | День Приморского края. Познавательное мероприятие «Край в котором я живу» | Игровая  комната№ 2 |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 47 | 4 ноября | 1 ноября | День Народного Единства. Тематическое мероприятие. | Игровая  комната№ 2 |
| 48 | 12 ноября | 12 ноября | Театрализованный праздник «Здравствуй осень золотая» | Клуб  интерната |
| 49 | 18 ноября | 18 ноября | День рождения Деда Мороза. Конкурсно -игровая программа  «В царство Дедушки Мороза». | Игровая  комната№ 2 |
| 50 | 21 ноября | 25 ноября | Всемирный День Приветствий. (информационно позитивный блог) | Игровая  комната№ 2 |
| 51 | 27 ноября | 29 ноября | День морской пехоты Спортивно- игровое мероприятие «Моряки и пехотинцы» | Клуб интерната |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 52 | 3 декабря | 2 декабря | Международный день инвалидов. Акция «Добро без границ» | 3 отделение |
| 53 | 6 декабря | 6 декабря | Спортивно - игровой праздник «Соревнуйтесь вместе с нами!» (декада инвалидов) | Клуб интерната |
| 54 | 9 декабря | 9 декабря | День героев отечества. Тематическое мероприятие «За Россию, за народ и за все на свете». Просмотр м/ф «Десантник Степочкин» | Игровая  комната№ 2 |
| 55 | С 12 по28 декабря |  | Подготовка к новогоднему празднику. | Клуб интерната |
| 56 | 29 декабря | 29 декабря | Новогодняя ёлка с участием Деда мороза и снегурочки. Участники вокальной группы «Радуга» | Клуб  интерната |

**Материально – технические ресурсы**

Для реализации проекта «Здоровье и активное долголетие» будут использоваться следующие помещения учреждения:

- клуб;

- библиотека;

- игровая комната;

- спортивная комната;

Для работы в игровой комнате понадобятся следующие канцелярские товары для прикладного творчества:

- ручки;

- карандаши простые и цветные;

- фломастеры;

- раскраски;

- альбомы для рисования;

- ножницы;

- гофрированная бумага;

- цветной и белый картон;

- клей канцелярский;

- точилки;

- развивающие игры;

- конструкторы;

- мозаика;

- бизиборды;

- шерсть для валяния;

- алмазная мозаика;

- методические пособия.

Общая сумма, необходимая для реализации проекта, временные рамки которого рассчитаны на шесть месяцев, составляют **30000,00 рублей.**

**Информационные ресурсы**

В рамках реализации данного проекта будут использованы следующие формы донесения информации для пожилых получателей социальных услуг:

- беседы;

- лекции;

- конкурсы;

- игровые программы;

- практические упражнения;

- кроссворды;

- чтение книг;

- просмотр видеороликов;

- просмотр кинофильмов;

- КВН, викторины;

- экскурсии;

- массовые мероприятия;

**Методические ресурсы**

Предполагаемое методическое оснащение будут составлять пособия, брошюры, книги, имеющиеся в наличии учреждения, а также слайды, видеоролики, кинофильмы, подобранные по данной тематике для проведения занятий, средство массовой информации – телевидение.

**Ожидаемые результаты**

- будут обучены навыкам самоконтроля лица пожилого возраста;

- прошедшие обучение будут вовлечены в сохранение собственного здоровья;

-успешная реализация проекта позволит создать клуб пожилых инвалидов;

- повысится интеллект пожилых инвалидов, расширится кругозор;

- наступит преодоление коммуникативных барьеров;

- произойдет активизация психических функций у пожилых инвалидов (улучшение памяти, внимания, мышления, восприятия);

- проект заложит практическое и методическое основы для внедрения проекта

«Здоровье и активное долголетие» в работу социальных учреждений Приморского края.

**Вывод**

Проект позволит решать поставленные задачи, будет способствовать у лиц пожилого возраста, что в свою очередь способствует успешной адаптации пожилого человека к социуму.