КЛУБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОДНА ИЗ ТЕХНОЛОГИЙ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Андреева М. М.

заведующий отделением по уходу за гражданами,

находящимися на постельном режиме или передвигающимися в пределах комнаты с посторонней помощью, №3

Музыченко Т.В.

заместитель руководителя

Бюджетное учреждение Омской области

"Комплексный центр социального обслуживания населения "Пенаты" Центрального административного округа"

По мере старения человека меняется его социальное положение и образ жизни. Каждому периоду жизни человека свойственны определенные изменения. Известный американский социолог и психоаналитик Эрик Эриксон разделил этапы жизни на 8 стадий от младенчества до старости. Старость - период, когда основная работа жизни, связанная с трудовой деятельностью, домашними делами, образованием, воспитанием детей, активным отдыхом, досугом и полноценным общением закончилась. К тому же этот период может быть отягощен проблемами ограниченных возможностей здоровья, способности к передвижению и другими. Некоторые пожилые люди в связи с заболеванием и частичной утратой самообслуживания нуждаются в посторонней помощи и получают социальные услуги на дому, в том числе в отделениях по уходу за гражданами, находящимися на постельном режиме или передвигающимися с посторонней помощью (далее – отделение по уходу). Такие люди часто испытывают проблемы одиночества. Это относится как к людям, живущим одиноко, так и проживающим в семье.

Для того, чтобы помочь пожилым людям преодолеть одиночество, замкнутость, предоставить возможность общаться, помочь установить новые социальные связи, удовлетворить культурно-просветительные потребности в Комплексном центре социального обслуживания населения "Пенаты" Центрального административного округа (далее – центр "Пенаты") разработана социальная программа "Академия для взрослых", целевая направленность которой адресована пожилым людям и определяется особенностью данной аудитории. Курсы программы "Творческая и прикладная деятельность", "**Безопасная жизнедеятельность и финансовая грамотность**", "**Здоровье и активное долголетие**", "**Краеведение и социальный туризм**" **направлены на** формирование представления о старости как о времени дальнейшего раскрытия творческих сил и способностей, адаптацию к новым социальным ролям, стилю и образу жизни, создание условий для проявления и максимального использования знаний, умений, навыков, жизненного опыта. Для многих пожилых людей участие в курсах должно стать своеобразным способом социальной реабилитации их прошлого, которое представляет для них особую ценность, независимо от исторической оценки этого прошлого с позиции сегодняшнего знания.

Реализация данной программы в центре "Пенаты" осуществляется посредством деятельности социальных клубов, созданных в каждом отделении социального обслуживания на дому и отделениях по уходу. Учитывая специфику состояния здоровья граждан, обслуживаемых на дому, наиболее приемлемая форма их общения в клубе – дистанционная.

У каждого клуба есть свое название и специфика деятельности. Например, клуб "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 - информация о новых видах рукоделия, мастер-классы по бисероплетению, изготовлению поделок при помощи пенопласта и ткани (техника "кинусайга"). 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. В клубах проводятся выставки, конкурсы, где члены клуба представляют свои достижения: поделки, кулинарные заготовки, цветы, урожай, выращенный на огородах.

Ежегодно участниками клубов, действующих в центре "Пенаты", становятся более 800 человек. Результатами деятельности клубов дистанционного общения для граждан пожилого возраста являются:

- удовлетворение пожилого человека в общении, использовании свободного времени;

- улучшение психологического самочувствия пожилых людей, активизация их жизнедеятельности;

- развитие творческих способностей;

- формирование позитивного образа пожилого человека;

- укрепление и сохранение здоровья и, в целом, повышение уровня и качества жизни граждан пожилого возраста.

Особую актуальность клубная деятельность приобрела в связи с утверждением профессионального стандарта "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.

С этой целью в отделении по уходу № 3 был создан и уже много лет успешно работает клуб дистанционного общения "Вдохновение". Именно посредством 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. Участникам клуба предоставлена возможность интересно проводить свободное время, приобретать новые знания и увлечения.

Целевая группа клуба дистанционного общения "Вдохновение" - это получатели социальных услуг отделения по уходу № 3. 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;

- социально-психологическая реабилитация;

- улучшение качества жизни.

Для достижения данных целей решаются следующие задачи:

- реализуется деятельность клуба по интересам для людей старшего возраста;

- анализируется работа клуба, перспективы его развития и результаты деятельности;

- накапливается и используется потенциал клубной деятельности в учреждении социального обслуживания для пожилых людей.

План занятий клуба разрабатывается ежегодно заведующим отделением.

Темы занятий в клубе представлены по направлениям программы "Академия для взрослых" и могут варьироваться в зависимости от их актуальности и пожеланий членов клуба.

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 к творческой активности является профилактикой депрессий, частично восстанавливает двигательную активность пожилым людям.

В рамках курса "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.

Изучая курс "Здоровье и активное долголетие", сиделки знакомят своих подопечных с информацией о специфике болезни, обучают справляться с кризисами и заниматься профилактикой заболеваний, характерных для пожилого возраста. В 2022 году для обсуждения в клубе подготовлен методический материал (цикл бесед): "Профилактика гриппа и ОРЗ", "Заболевания щитовидной железы", "Стрессоустойчивость в современном мире", "Профилактика хронических неврологических заболеваний", "Нарушения памяти в пожилом возраст", "Заболевания пищеварительной системы. Заболевания желудочно-кишечного тракта", "Заболевания органов дыхания", "Лечение и профилактика сахарного диабета".

Работа клуба строится следующим образом: заведующий отделением ежемесячно готовит методический информационный материал на выбранную тему и предоставляет сиделкам. В течение месяца сиделки знакомят своих подопечных с полученной информацией, обсуждают ее и по желанию подопечного готовят отзыв (воспоминание, мнение, рекомендации, советы) по данной теме, с которым может ознакомиться любой участник клуба. При этом обязательно нужно учитывать потребности и возможности получателей услуг. В случае, если предложенная тема в данный момент для получателя услуг не актуальна, следует не настаивать, а согласовать подходящие тему и время. Кроме того, необходимо учитывать личность самого человека, его жизненную историю.

Активным участником клуба является Элеонора Борисовна В., ранее работавшая врачом-офтальмологом. Она живо включается в обсуждение тем, связанных с сохранением здоровья, строго следит за своим самочувствием и даже за здоровьем сиделки, дает практические советы участникам клуба. Общение в клубе способствует положительному восприятию пожилым человеком своей жизни и стимулирует к продолжению своеобразной врачебной практики.

Таких примеров из практики работы клуба накоплено немало. Каждый отзыв, каждая индивидуальная история жизни вносит свой вклад в оказание положительного влияния на психологический настрой участников клуба.

Вовлекая наших подопечных в работу клуба "Вдохновение", мы стараемся сделать их жизнь достойной, насколько возможно насыщенной, сохранить естественное общение, не поддаться одиночеству, уметь заново радоваться жизни.

Подводя итоги, можно отметить, что клубная деятельность, являясь одной из эффективных технологий социально-досуговой деятельности учреждений социального обслуживания в решении проблемы одиночества пожилых людей, способствует организации их культурного досуга, расширению познавательного интереса, улучшению психо-эмоционального состояния и инициативной жизнедеятельности, что, безусловно, создает условия для активного долголетия и повышения уровня качества жизни.

Приложение № 1

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 медиативные 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 многую другую информацию.

Попробуйте, это полезно и занимательно!

Приложение 2

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 упражнений по пунктам, из предложенных в материале для восстановления и сохранения памяти в пожилом возрасте.

Затем были протестированы представленные примеры "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.