РАБОТНИК СОЦИАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ №4, 2021, стр. 41 - 47

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛЕНИЯ УЧРЕЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ: СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДОСУГА ГРАЖДАН,

НАХОДЯЩИХСЯ НА ДОМАШНЕМ ОБСЛУЖИВАНИИ

**Екатерина Илларионовна Порядина**

**Заведующий отделением по уходу за гражданами, находящимися**

 **на постельном режиме или передвигающимися в пределах комнаты**

**с посторонней помощью бюджетного учреждения Омской области "Комплексный центр социального обслуживания населения "Пенаты" Центрального административного округа"**

В музыке есть прекрасная вещь —

 когда она попадает в тебя,

 ты не чувствуешь боли.

(Боб Марли)

Музыка – не только величайший источник эстетического и духовного наслаждения, она еще и обладает целительной силой, оказывая благотворное влияние на организм в целом.

Большое значение влиянию музыки придавалось в медицинской науке еще с древних времен, о целебном ее воздействии упоминалось во времена Пифагора, Платона и Аристотеля. Есть притча в Ветхом Завете, связанная с музыкальной терапией: Давид играл на арфе и исцелил Саула от депрессии. Авиценна в своей "Книге исцеления" посвятил этой теме целый раздел, отметив прямую взаимосвязь между музыкой и пульсом. Исследования современных ученых показали, что основа музыки (ритм, темп) вызывают у человека физиологическое переживание, которое ведет к синхронизации биологических ритмов (таких как дыхание, сердцебиение, артериальное давление) с музыкальным ритмом. И, соответственно, вся мышечная и сосудистая системы реагируют на этот ритм, а нервная система – еще и на высоту и гармонию. Все это влияет на организм в целом. Не случайно врачи прописывают музыку, как лекарство, своим пациентам. Таким образом, музыка, как врачующая, поддерживающая, укрепляющая сила, легла в основу музыкотерапии, как лечебного процесса.

Ранее музыкотерапия практически не применялась в работе с людьми пожилого возраста, впоследствии ее позитивные моменты были оценены, – и это оказалось настоящим открытием. Ведь найти гармонию с собой и с внешним миром важно, в особенности, пожилым людям, а также людям с ограниченными возможностями. Для них прослушивание музыки является терапией и одновременно способом контакта с окружающим миром, что способствует повышению качества их жизни и является одной из приоритетных задач системы современного социального обслуживания.

Практика, наработанная в комплексном центре социального обслуживания населения "Пенаты" послужила внедрению свыше 30-ти инновационных программ и проектов с применением 19-ти социальных технологий. Среди них "Азбука для пожилых", "Диалог поколений", "Академия для взрослых", "Дом без одиночества", ретро и музыкотерапия, другие.

Более 1000 человек получают услуги социальных работников и сиделок на дому. Это люди с различными проблемами, в решении которых нужно всегда искать особый, индивидуальный подход. А среди них есть тяжелые больные и возрастные люди, которые находятся на постельном режиме и передвигаются лишь в пределах комнаты с посторонней помощью. Вынужденное бездействие, ограниченность общения приводит к усилению чувства одиночества, что еще больше осложняет их жизнь.

С целью улучшения психоэмоционального состояния подопечных, поддержания их физического здоровья, жизненной энергии, было решено на базе отделения сиделок апробировать технологию "Музыкотерапия". Тем более, в соответствии с профессиональным стандартом сиделок, одной из трудовых функций является обеспечение досуга граждан, находящихся на домашнем обслуживании.

Задачи были поставлены следующие:

- профилактика эмоционального и физического состояния с помощью классической музыки;

- оказание психоэмоциональной поддержки пожилым гражданам и инвалидам;

-формирование и развитие мотивации на сохранение здоровья и продление активного образа жизни.

Основными принципами, на которые мы опирались при применении данной технологии, были принципы безопасности и доверия, подразумевающие создание благоприятной атмосферы для индивидуальной работы, признание уникальности каждого обслуживаемого и обязательно системности работы.

Прежде чем приступить к практическим занятиям с клиентами, мною, заведующим отделением, была проведена работа с сотрудниками-сиделками. Проведено обучающее занятие по применению технологии музыкотерапии, ее форм, способов воздействия на организм музыки разных направлений и стилей, в том числе музыкальных инструментов. Далее в процессе беседы с потенциальными участниками и их родственниками было получено согласие на занятия музыкальной терапией.

Учитывая психологическую и физическую индивидуальность наших получателей услуг, исходя из выявленных музыкальных предпочтений, используя имеющиеся технические возможности (планшет, телефон, наушники), были выбраны три наиболее приемлемые формы музыкотерапии:

- рецептивная (пассивное слушание музыки);

- активная (основана на пении);

- интерактивная (с музыкой задействованы элементы танца, ритмические упражнения, игры).

В целом технология была понятна сотрудникам и не требовала особых финансовых затрат.

На начальном этапе реализации технологии были проведены индивидуальные сеансы только с четырьмя получателями услуг. В процессе работы число их возросло до пятнадцати человек и каждому подбирали музыку по интересам, а также форму индивидуальной работы.

В большинстве случаев применялась форма пассивного слушания музыки. По наблюдению сиделок, подопечные становились более спокойными, умиротворенными, некоторые даже засыпали с улыбкой на лице. Делясь впечатлениями после прослушивания музыкальных произведений, участники сеансов отмечали, что музыка отвлекает от боли, мрачных мыслей, недугов и навевает счастливые воспоминания.

"*Я закрыл глаза и представил море, теплое, ласковое. Шум прибоя, чайки верещат. Я незаметно уснул. А проснувшись, почувствовал себя гораздо лучше. И настроение, созданное музыкой и я - дома... Вот это и надо человеку, чтобы быть счастливым"*, – делится впечатлением Валентин Васильевич Ч.

В нескольких случаях сеансов музыкотерапии были применены элементы активной и интерактивной формы: пение, игра в домино на фоне музыки, посильные ритмические движения.

Михаил Федорович Б.,(94-х лет) сам предложил песни, которые он любит, и с удовольствием их исполнял. Это был блок военно-патриотических песен. Наблюдая его активность и положительный настрой, ему было предложено совместить простую настольную игру с музыкой.

Вере Ивановне О. (93-х лет) нравятся народные, советские лирические песни. Исполняя их, она активно хлопала в ладоши, улыбалась, двигалась, насколько было возможно.

Анна Ивановна Б. призналась, что после полной утраты зрения, музыка осталась одним из немногих ее увлечений. Для уменьшения тревоги, депрессивного настроения она предпочитает классическую музыку, с удовольствием слушает духовную. Мелодичная музыка приносит ей душевное спокойствие и безмятежность. *"Исчезает жалость к себе, появляются силы, чтобы двигаться",*- комментировала она свое состояние после сеанса музыкотерапии.

Сиделками, проводившими занятия, отмечалось, что после совместного прослушивания музыкальных произведений взаимоотношения с подопечными значительно улучшаются, возникает более дружелюбная, позитивная атмосфера. Сиделки также ощущали благотворное воздействие музыки, способствующее снятию стрессовых состояний, синдрома эмоционального выгорания.

Не существует единственно верного способа применения данной технологии. Нет универсальных музыкальных произведений, которые подходили бы всем людям, большинству людей помогает музыка классиков: Моцарта, Чайковского, Шопена, Шуберта, пение старинных русских романсов. Безусловно, в основе всей музыкально-терапевтической работы лежит старейший принцип медицинской этики, приписываемый Гиппократу: "Не навреди". В каждом случае работать приходится индивидуально. Одним из обязательных общих условий является соблюдение этики в работе. При проведении сеанса музыкотерапии важно учитывать следующие моменты:

- установление контакта с получателем услуги, затем переход к сеансу музыкотерапии;

- согласование времени, продолжительности, музыкальных композиций (например, 10-30 минут после обеда, после проведения гигиенических процедур);

- создание благоприятной атмосферы для расслабления (отключить потенциально отвлекающие приборы, телефоны, проветрить помещение, принять удобное положение);

- регулировку максимально комфортной громкости звука;

- разнообразие музыкальных композиций, так как прослушивание одной и той же мелодии может привести к нежелательному эффекту – раздражению.

- наблюдение за самочувствием подопечного, его эмоциональным состоянием (при необходимости приостановить занятие).

По результатам реализации данной технологии можно сделать вывод, что музыкотерапия, как метод социальной реабилитации граждан, находящихся на домашнем обслуживании, работает и дает хороший результат. Подопечные ожидают с нетерпением "музыкальную паузу", чтобы совместно послушать знакомую или новую мелодию, а потом поговорить по душам.

Учитывая положительный эффект применения музыкотерапии, в дальнейшем планируется практиковать применение этой технологии и в других отделениях центра. Ведь для пожилого человека музыкотерапия предоставляет реабилитационные возможности, повышает интерес и желание быть активным, дает организму ресурс в виде здоровья, иммунитета и долголетия.

Приложение № 1

**Паспорт (описание) технологии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Наименование технологии | Музыкотерапия |
|  | Направление инновационной деятельности, актуальность, ожидаемые результаты | Социальное обслуживание на дому.Актуальность- реабилитация пожилых людей, улучшение качества их жизни.Профилактика депрессивных состояний, создание позитивного настроя, повышение уровня жизненной активности получателей социальных услуг.Повышение качества обслуживания. |
|  | Руководитель (ответственный исполнитель) | Е.И. Порядина, заведующий отделением по уходу за гражданами, находящимися на постельном режиме или передвигающимися в пределах комнаты с посторонней помощью № 2 |
|  | Кадровый состав сотрудников, участвующих в технологии | Сиделки отделения по уходу за гражданами, находящимися на постельном режиме или передвигающимися в пределах комнаты с посторонней помощью № 2 |
|  | Категория участников  | Получатели социальных услуг в отделении по уходу за гражданами, находящимися на постельном режиме или передвигающимися в пределах комнаты с посторонней помощью № 2 |
|  | Продолжительность реализации | Технология реализуется в течение года  |
|  | Используемые ресурсы: |  |
| 7.1 | организационные | -выявление потребности у клиента;- план проведения занятий;-согласование с клиентом проведения сеанса музыкотерапии, включая пожелания о стиле музыкальных произведений |
| 7.2 | материально-технические | - телефон (планшет), наушники;- аудиоматериал |
| 7.3 | финансовые | без затрат |
|  | Цель технологии | - приобщение обслуживаемых граждан к музыке;- повышение качества жизни пожилых граждан |
|  | Задачи  | - профилактика эмоционального и физического состояния с помощью классической музыки;- оказание психоэмоциональной поддержки пожилым гражданам и инвалидам;-формирование и развитие мотивации на сохранение здоровья и продление активного образа жизни. |
|  | Описание технологии:этапы реализации | 1. Выявление у получателей социальных услугпроблемы с последующим предложением о сотрудничестве.2. Сбор необходимых сведений для эффективной работы с получателями социальных услуг. 3. Подборка соответствующего оборудования, материала для проведения музыкотерапии4. Реализация технологии музыкотерапии5. Оценка полученных результатов путем опроса получателя социальных услуг и наблюдения за его психоэмоциональным состоянием. Анализ действий с внесением корректив, с учетом пожеланий, для последующих сеансов музыкотерапии. |
|  | Практическая значимость проекта | Наличие у обслуживаемых граждан возрастных изменений в состоянии здоровья, в т.ч. после перенесенных или имеющихся заболеваний, а также поиск способов улучшения обслуживания граждан в домашней привычной обстановке |
|  | Индикаторы и показатели эффективности технологии | Устные и письменные отзывы |
|  | Периодичность отчетности о результатах внедрения технологии | Годовой отчет об инновационной деятельности |

Приложение № 2

**Отзывы получателей услуг, участвующих в реализации технологии**

"Я попросила сиделку найти песни из кинофильма "Дело было в Пенькове". С удовольствием их послушала, воспоминания вернули в молодость. На сердце стало грустно, но в то же время светло. Современные песни мне неинтересны, непонятно о чем поют. Исполняют то быстро, что не разберешь, то просто читают да еще гнусавят, картавят, дергаются, словно током их пытают. Что за мода такая. Песни нашей молодости приятны на слух и в них есть смысл. Как хорошо, что в любой момент можно попросить сиделку найти любимую песню, мелодию и послушать. Приятно и давление нормализуется, настроение улучшается, и поговорить есть о чем. Спасибо за заботу и внимание". (Людмила Никифоровна С.)

"Когда мне предложили выбрать форму музыкотерапии, я выбрала пассивную, потом активную форму, так как раньше увлекалась пением, танцами, посещала кружки. Ритмы танго вскружили голову и я, забыв про свои болезни, сделала несколько движений. Все благополучно, даже настроение улучшилось! Не надо жалеть себя, думать только про болезни, а по возможности двигаться, слушать музыку, смешные истории, разговаривать, жить". (Людмила Юрьевна К.)

"В этот день я была немного возбуждена. Моя помощница предложила спокойную музыку, предупредив, что если не понравится, сказать об этом. Я надела наушники и полностью погрузилась в волшебные звуки, виртуозно извлекаемые скрипачом, наслаждаясь "Вечерней серенадой" Ф.Шуберта. Прочь ушло паническое настроение, беспокойство. Умиротворенность, желание дышать, жить и думать о прекрасном, возвышенном! Это и есть терапия. Спасибо". (Анна Ивановна Б.)

"Недавно мы слушали песни Клавдии Шульженко, такие душевные, прямо на сердце благодать и слезы на глазах. Я подпевала, радовалась, восхищалась. Свою сиделку благодарю за внимание и поддержку, интересные музыкальные посиделки, а заведующего за правильно подобранные кадры". (Галина Александровна Р.)