

5. Консультации серебряных добровольцев по вопросам проведения комплексных занятий.

6. В период реализации проекта будет проведена информационная кампания:

* когнитивный мастер-класс «Фитнес для мозга»

* публикации в газете «Красноярские новости»

* публикации на сайте АНО "ЦСОН Северного округа", в официальных аккаунтах соцсетей (Одноклассники, В контакте)

7. Окружной вебинар по обмену опытом работы со специалистами учреждений социальной сферы, общественных организаций Северного округа.

Социальные партнёры проекта



- Администрация муниципального района Красноярский Самарской области
- ГБУЗ СО «Красноярская ЦРБ»
- ГКУ СО «КЦСОН Северного округа»
- Красноярская РОО СОООО ВОИ
- Районная газета «Красноярские новости»

Руководитель проекта

Директор
АНО «ЦСОН Северного округа»
Пейль. Г.Ю.



Адрес организации:

446370, Самарская область,
Красноярский район, с. Красный Яр,
ул. Сельхозтехника, дом 12
Тел.: 8(846)250-03-37

Режим работы:

Понедельник-пятница с 8:00 до 16:12
Суббота, воскресенье – выходной

Буклет изготовлен
Методистом проекта «Равные - равным»
Ноябрь 2023 года



Фонд
М.И.М.ЧЕНКО
ЗАБОТА

Сила
ВНИМАНИЯ

Хорошие
истории
Благотворительный фонд

Информационный буклет

Социальный проект

«РАВНЫЕ - РАВНЫМ»



АНО «ЦСОН СЕВЕРНОГО ОКРУГА»
ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ

2023

Период реализации проекта

01.11.2023г. – 31.05.2024г.

География реализации проекта

пгт Волжский, с. Красный Яр,
пгт Мирный, пгт Новосемейкино,
с.Новый Буян.

Цель проекта

Выявить уязвимых старших и приобщить пожилых людей, не состоящих на надомном социальном обслуживании, к регулярному выполнению адаптивной физической культуры, гимнастики мозга, когнитивных упражнений для сохранения и укрепления физического и ментального здоровья.

Алгоритм реализации социального проекта

1. Проведение обучающих занятий для серебряных добровольцев «Деменция. Способы профилактики», в ходе которых овладеют знаниями о причинах и признаках деменции, методах ее раннего выявления, овладеют практическими навыками проведения адаптивной физической культуры, гимнастики мозга.

2. Обученные серебряные добровольцы проведут на дому тестирование пожилых людей, участвующих в проекте, с помощью теста оценят когнитивные функции пожилых людей, выявят наличие преддементных нарушений и деменции.

3. На протяжении 5 месяцев (декабрь 2023г. – апрель 2024г.) Серебряные добровольцы на дому еженедельно проведут комплексные занятия по профилактике деменции с пожилыми людьми, не состоящими на социальном обслуживании. Содержание 1 комплексного занятия:

* Комплекс адаптивной физической культуры.

Польза для пожилого человека: регулярные упражнения помогают пожилым людям поддерживать необходимый уровень физической и умственной активности.



* **Гимнастика мозга.** Будет использоваться комплекс "Ритмирование", состоящий из 4 упражнений.

Польза для пожилого человека: специально организованные движения позволяют оптимизировать деятельность головного мозга, поддерживают и развивают нейрофизиологические связи между телом и мозгом, сохраняют здоровье и активность.



* Когнитивный тренинг.

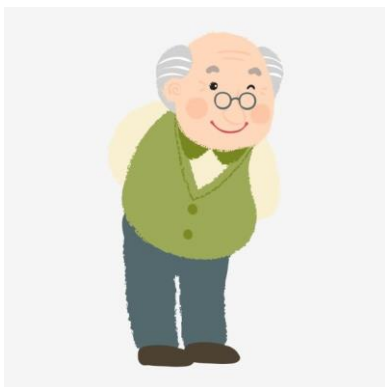
Польза для пожилого человека: специальные упражнения позволяют снизить и затормозить процессы нарушения речи, памяти, мышления и другие симптомы деменции. Когнитивный тренинг будет включать в себя по 2 упражнения на тренировку памяти, внимания, мышления.



4. Групповые супервизии с участием врача-гериатра ЦРБ.

Что делать, если у близкого человека появились признаки деменции

- **Будьте внимательны к своим родным:** деменция не возникает внезапно, симптомы нарастают постепенно. От первых признаков до тяжелых когнитивных расстройств проходит примерно 5 лет. Как правило, родственники пожилого человека рассматривают нарушение памяти и изменения характера как проявление естественного старения.
- **Обратитесь к специалисту по когнитивным расстройствам** (неврологу или психиатру). Своевременно и правильно назначенное лечение деменции позволяет в большинстве случаев добиться улучшения состояния, нормализации поведения, замедляет течение заболевания, увеличивает самостоятельность пожилого человека.



Руководитель проекта
Директор
АНО «ЦСОН Северного округа»
Пейль. Г.Ю.



Используемые ресурсы:
<https://www.alzrus.org>
<https://dementia.ru>

Адрес организации:
446370, Самарская область,
Красноярский район, с. Красный Яр,
ул. Сельхозтехника, д.12
Тел.: 8(846)57-2-19-65, 8(846)200-06-64
Email: cson.sever@mail.ru

Режим работы:
Понедельник-пятница с 8:00 до 16:12
Суббота, воскресенье – выходной

Буклет изготовлен
методистом проекта
ноябрь 2023 года



Сила
внимания



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ СЕВЕРНОГО ОКРУГА»

Социальный проект
«Равные – равным»

Информационный буклет
**КАК РАСПОЗНАТЬ ДЕМЕНЦИЮ
НА РАННИХ СТАДИЯХ**



Деменция — это заболевание, которое характеризуется когнитивными (умственными) нарушениями, связанными со снижением активности мышления и проблемами с памятью.

Начальные проявления когнитивных нарушений

- Ослабление внимания, рассеянность
- Снижение памяти на текущие события
- Трудности в запоминании новых имен
- Трудности в пересказе только что прочитанного текста
- Трудности подбора слов при разговоре
- Затруднения при счетных операциях
- Замедленность и ослабление чувства времени
- Нарушения ориентации в малознакомой местности
- Пассивность
- Ограничение круга интересов
- Стремление переложить ответственность на других
- Изменения в характере человека



Команда проекта
рекомендует для раннего выявления
когнитивных нарушений:

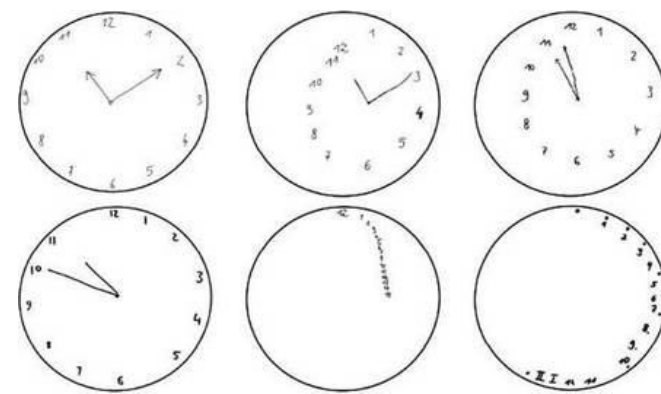
- Наблюдение за пожилым человеком
- Консультация невролога или психиатра
- Проведение тестов в домашних условиях



Один из самых простых тестов определения нарушения памяти — тест «Рисование часов»

Инструкция: "Пожалуйста, нарисуйте круглые часы с цифрами на циферблате. Стрелки показывают время, без пятнадцати два."

Человек самостоятельно, без подсказок, по памяти должен нарисовать циферблат в виде круга, правильно расположить все цифры и стрелки, указывающие время. Обычно этот тест не вызывает затруднений. Но при наличии когнитивных нарушений, проблем с памятью, человек допускает неточности и ошибки. Обычно в этой ситуации и в быту уже заметны проблемы, которые могут встревожить родных. Не нужно ждать, что проблемы исчезнут. Чем раньше вы обратитесь к врачу, тем больше возможностей для лечения.





Команда проекта
рекомендует
ухаживающим
родственникам
ежедневно
использовать
упражнения для

когнитивной стимуляции мозга при
деменции у пожилого человека.

Таблица Шульте – тренажер для мозга

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

Инструкция: Сосредоточьте взгляд на центральной цифре 1. Найдите и отметьте последовательно все числа от 1 до 25, при этом смотря в центр, фиксируя взгляд на центральной цифре.

Польза: тренировка внимания, улучшение периферийного зрения, увеличение скорости реакции.

Руководитель проекта
Директор
АНО «ЦСОН Северного округа»
Пейль. Г.Ю.



Используемые ресурсы:

<https://memini.ru>
<https://www.adme.ru>
<https://dementia.ru>
<https://docplayer.ru>
<https://sgmemory.ru>
<https://pansionatblago.ru>

Адрес организации:
446370, Самарская область,
Красноярский район, с. Красный Яр,
ул. Сельхозтехника, д.12
Тел.: 8(846)57-2-19-65, 8(846)200-06-64
Email: cson.sever@mail.ru

Режим работы:
Понедельник-пятница с 8:00 до 16:12
Суббота, воскресенье – выходной

Буклет изготовлен
методистом проекта
ноябрь 2023 года



Сила
внимания



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ СЕВЕРНОГО ОКРУГА»**

**Социальный проект
«Равные – равным»**

**Информационный буклет
Уход за человеком с деменцией**





Общие принципы ухода за больным с деменцией в домашних условиях

1. Создание комфортной, безопасной обстановки для проживания больного.
2. Разработка четкого распорядка дня с сохранением привычного уклада жизни пожилого человека.
3. Поддержка способности пожилого с деменцией к самообслуживанию.
4. Систематическая стимуляция работы нервной системы пожилого человека интеллектуальными и физическими упражнениями в процессе совместных занятий.
5. Введение адекватных ограничений в сфере общения больного, свободного перемещения, в финансовых и правовых вопросах.
6. Сотрудничество с врачами, социальными работниками, волонтерами, группами поддержки по уходу.
7. Забота о собственном здоровье и эмоциональном настрое, распределение груза попечительства и ухода за больным с другими помощниками.

Правила общения

1. Обращаться к пожилому человеку по имени, стремиться к зрительному контакту. Проявлять внимательное, дружелюбное, спокойное отношение и участие.
2. Разговор сопровождать оживлённой мимикой, выразительными жестами, улыбкой. Следует показывать чувства, говорить чётко, ясно и спокойно; употреблять простые и короткие предложения.
4. Всегда важно, внимательно наблюдать за больным и при необходимости успокаивающе воздействовать на него.
5. Стараться меньше задавать вопросов, а больше побуждать к действию, например: «Давай пойдём гулять».
6. Вопросы при обращении к больному должны быть короткими и конкретными, на которые возможен однозначный ответ (да или нет), например: «Хочешь выпить чаю?».
7. Выражать только одну просьбу, например: «Пожалуйста, надень куртку». И только когда это задание будет выполнено, может следовать следующее.
8. Не торопить человека, не создавать давления и не проявлять агрессию.

Эмоциональное выгорание родственников, ухаживающих за больным пожилым человеком

Симптомы эмоционального выгорания

- повышенная тревожность
- нехарактерное поведение, вспышки гнева
- раздражительность
- чувство безнадежности
- нетерпимость к окружающему
- подавленность
- нежелание находиться рядом с больным человеком

Как справиться

с эмоциональным выгоранием?

- расскажите о своих переживаниях близкому человеку
- не ругайте себя за негативные эмоции в отношении больного человека
- обратитесь за помощью в уходе за больным к другому члену семьи или социальному работнику
- ищите новую информацию об уходе за больным человеком
- не забывайте о себе, выделяйте время для отдыха, заботьтесь о своем здоровье



Упражнение «Разноцветный текст»

Желтый, черный, красный, зеленый
Синий, красный, желтый, черный
Черный, желтый, красный, зеленый
Красный, черный, зеленый, синий
Синий, зеленый, желтый, красный
Желтый, красный, черный, красный

Инструкция:

Перед вами перечень слов, написанных разным цветом. Начинайте по порядку с первого слова называть вслух цвет, которым написан текст. Дойдите до конца и затем повторите в обратном порядке. Вначале будет сложно, так как за восприятие текста и цвета отвечают разные полушария головного мозга.

Польза: упражнение помогает устанавливать новые связи между полушариями головного мозга, тренирует внимание.

*Желаем Вам
сохранить ясность ума
на долгие годы!*

*Команда социального проекта
«Равные - равным»*

Руководитель проекта
Директор
АНО «ЦСОН Северного округа»
Пейль. Г.Ю.



Используемые ресурсы:

<https://memini.ru>
<https://www.adme.ru>
<https://dementia.ru>
<https://docplayer.ru>
<https://sgmemory.ru>
<https://pansionatblago.ru>

Адрес организации:
446370, Самарская область,
Красноярский район, с. Красный Яр,
ул. Сельхозтехника, д.12
Тел.: 8(846)57-2-19-65, 8(846)200-06-64
Email: cson.sever@mail.ru

Режим работы:
Понедельник-пятница с 8:00 до 16:12
Суббота, воскресенье – выходной

*Буклет изготовлен
методистом проекта
ноябрь 2023 года*



Сила
внимания



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ СЕВЕРНОГО ОКРУГА»

*Социальный проект
«Равные - равным»*

*Информационный буклет
ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ*



Деменция — это синдром поражения головного мозга, при котором происходит снижение памяти, мышления, деградация поведения и способности выполнять ежедневные действия.

Факторы риска развития деменции, которые нельзя изменить

- Пожилой возраст
- Наследственность

Факторы риска развития деменции, которые можно изменить

- Игнорирование хронических заболеваний (гипертония, сахарный диабет, ожирение, снижение слуха)
- Неправильное питание
- Чрезмерное употребление алкоголя
- Курение
- Малоподвижный образ жизни
- Низкая интеллектуальная активность
- Социальная изоляция



Профилактика деменции: как сохранить ясный ум

1. **Контроль артериального давления, уровня сахара и содержания холестерина в крови.**
2. **Отказ от курения и злоупотребления алкоголем.**
3. **Умеренная физическая нагрузка, ежедневная ходьба.**
4. **Соблюдение режима дня и качества сна.**
5. **Рациональное и здоровое питание.**
6. **Контроль приема лекарственных препаратов.**
7. **Регулярные медицинские осмотры.**
8. **Интеллектуальная активность: разгадывание кроссвордов, занятия с настольными играми, собирание пазлов, просмотр телефильмов, слушание музыки, чтение, творческие занятия и ручной труд.**
9. **Социальная активность: общение с близкими, внуками, соседями, социальным работником.**
10. **Развитие стрессоустойчивости: релаксация, отдых, прогулки на свежем воздухе, позитивное отношение к жизни.**



Команда проекта
рекомендует для профилактики когнитивных
(умственных) нарушений у пожилых людей

Занятия по методике Образовательная кинезиология «Гимнастика мозга»



Образовательная кинезиология —
это практика о том, как легко и радостно
учиться новому через движение
<https://braingymrussia.ru/>