Областное государственное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов по г. Костроме»

Ресурсно-методическое отделение

**Сборник форм, методов, технологий социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов**

****

Кострома

2016

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Зоотерапия** |  |
| **2** | **Клубные и кружковые объединения** |  |
| **3** | **Милиотерапия** |  |
| **4** | **Мобильная бригада** |  |
| **5** | **Музыкотерапия** |  |
| **6** | **Нейробика** |  |
| **7** | **Сказкотерапия** |  |
| **8** | **Скандинавская ходьба**  |  |
| **9** | **Смехотерапия** |  |
| **10** | **Социальный туризм** |  |
| **11** | **Терапия воспоминаниями** |  |
| **12** | **Хоспис на дому** |  |

**Технология «Зоотерпия»**

Анималотерапия (в переводе с латинского "лечение животными") — это разновидность терапевтической помощи, при которой используются животные и их образы для оказания психологической помощи.

Принято рассматривать эффективность данной методики с точки зрения ряда функций:

 - психофизиологическая функция заключается в снятии стресса, а также нормализации работы нервной системы и психики в целом;

 - психотерапевтическая функция проявляется в том, что контактируя с животными, человек получает навыки, которые способствуют и гармонизации межличностных отношений с другими людьми, повышают уровень социализации;

 - реабилитационная функция — общение с животными способствует психической, а также социальной реабилитации;

В зависимости от того, какие животные участвуют в анималотерапии, различают иппотерапию (лечение лошадьми), дельфинотерапию, канистерапию (лечение собаками), фелинотерапию (лечение кошками) и др.

Общение с каждым из видов животных несёт особый лечебный эффект.

Общаясь с животными, человек получает наряду с положительными эмоциями лечебный эффект посредством прикосновения и поглаживания животных, звуков их голосов, например, мяуканье кошек. Иногда, подобные практики не связаны напрямую с общением с братьями нашими меньшими. Это может быть прослушивание звуков, издаваемых морскими млекопитающими, птицами, насекомыми, а также просмотр документальных фильмов о животных.

Специалисты проводят групповые и индивидуальные занятия с непосредственным участие животных.

Таким образом, анималотерапия в работе с пожилыми людьми и инвалидами является эффективным видом социально-психологической помощи, направленной на успешную адаптацию и реабилитацию, повышающую качество жизни получателей социальных услуг. В костромской области эта терапия является развивающейся и применяется в ОГБУ «Шарьинском комплексном центре социального обслуживания и ОГБУ Кадыйский комплексном центре социального обслуживания.

**«Клубные и кружковые объединения»**

Клуб – это общественная организация, объединяющая группы людей в целях общения, связанного с политическими, научными, художественными, спортивными, досуговыми и другими интересами.

Наиболее распространенные направления работы клубов - это

• Религиозное

• Культурно-познавательное

• Информационно-просветительское

• Психолого-педагогическое

• Оздоровительное (ЗОЖ)

• Правовое

• Творческое

• Культурно-досуговое

Клубная деятельность широко распространена в таких районах Костромской области как: Костромской, Кадыйский, Волгореченский, Галичский, Красносельский, Макарьевский, Судиславский, Чухломской, Шарьиснкий, Вохомский, Солигалический, Пыщугский.

Работу в клубных объединениях реализуют: социальные работники и специалисты по социальной работе, заведующие структурных подразделений.

В клубах используются следующие формы работы: Беседы, конкурсы, дискуссии, викторины, чтение разнообразной литературы и стихов, экскурсии, обучающие занятия, встречи с различными людьми, обзор газет, консультации, беседы, семинары, круглые столы, тематические мероприятия, тренинги, эстафеты, лечебная физкультура, музыкальная деятельность, фотовыставки, театрализованные постановки, конкурсы, фестивали.

**«Милиотерапия»**

«Милиотерапия» - это поддерживающая и стимулирующая к раскрытию резервов личности среда, которая помогает получателю социальных услуг справиться со сложной жизненной ситуацией. Это универсальная социальная технология, включающая алгоритм предоставления социальных услуг на всех этапах, в соответствии с индивидуальной нуждаемостью клиента.

**Основной целью применения «Милиотерапии»** является организация комплексного воздействия факторов среды для улучшения самочувствия и повышения качества жизни граждан пожилого возраста и инвалидов.

Слово **«милио»** французское и означает **«окружение».** Милиотерапия означает «лечение окружением» или «лечение средой». Под средой под­разумеваются все компоненты среды - физический (физические условия, среда, в которой живет человек), психологический и социальный компо­ненты. Милиотерапия исследует и использует все компоненты так, чтобы они взаимодействовали между собой и имели терапевтическое влияние на клиента. Тем самым это создание такой среды, которая была бы более благоприятна для жизни и реабилитации клиента, среды, в которой были бы созданы условия для использования всех методов лечения - медицин­ской терапии, медикаментозного лечения, психотерапии и любого друго­го вида воздействия и взаимодействия. Это такая среда, в которой каж­дый специалист и каждый метод имеют свое место. Именно сотрудниче­ство и кооперация членов коллектива, работающих в такой обстановке, имеют важное значение. Действия всех сотрудников должны быть скоор­динированы и направлены на одну цель.

Таким образом, «Милиотерапия» применяется для создания активной, действенной среды, которая побуждала бы  граждан пожилого возраста и инвалидов к «самодеятельности», самообеспечению, отходу от иждивенческих настроений. У получателей социальных услуг наблюдается стабилизация эмоционального фона, снижение частоты появления депрессивных состояний, отмечаются тенденции к снижению проявлений агрессивности и конфликтности. Данная технология является развивающейся в Костромской области. Применяется эта технология только в ОГБУ «Кадыйском комплексном центре социального обслуживания населения».

**«Мобильная бригада»**

Проблема оказания срочной, неотложной и регулярной помощи гражданам пожилого возраста, инвалидам является актуальной и во многих центрах социального обслуживания не решенной. Связано это, прежде всего с отдаленностью ряда сельских поселений, плохим качеством дорог, отсутствием специалистов и ряд других проблем. Одним из способов разрешения данной проблемы может стать внедрение в работу центра социального обслуживания населения комплексной инновационной технологии «Мобильная бригада».

Мобильная бригада - это группа специалистов (сотрудников), созданная на базе учреждения социального обслуживания населения для предоставления гражданам пожилого возраста, инвалидам и иным категориям населения (согласно принятому федеральному и региональному законодательству) необходимых социальных услуг, в том числе и дополнительных платных услуг. Данная технология наиболее эффективна для оказания социальных услуг гражданам, проживающим в отдаленных сельских населенных пунктах региона.

Целью деятельности мобильной бригады является обеспечение гарантированных и дополнительных социальных услуг гражданам пожилого возраста и инвалидам, иным категориям населения проживающего в Костромской области согласно законодательству, повышение качества жизни жителей региона.

В Костромской области реализуется технология «Мобильная бригада» для оказания срочного и регулярного социального обслуживания населения. Технология реализуется на базе центров социального обслуживания населения в ОГБУ « Кадыйский КЦСОН» и ОГБУ Макарьевский КЦСОН» в отделении срочного социального обслуживания.

**Технология «Музыкотерапия»**

Музыкатерапия - это вид арт-терапии, где музыка используется в лечебных или коррекционных целях.

Данный метод направлен на улучшение качества социально-психологической реабилитации пожилых людей и инвалидов по средствам применения музыкальной терапии. Использование музыкотерпии способствует активному долголетию, оказывает благотворное влияние на психологическое состояние получателей социальных услуг, улучшает качество жизни.

Существуют следующие виды музыкотерапии: вокалотерапия – пение, обучение основам нижнереберно-диафрагмального дыхания, танцетерапия, хореотерапия, коррекционная ритмика, инструментальная музыкотерапия – игра на музыкальных инструментах

Интегративная музыкотериапия – синтез музыкального и зрительного восприятия: музыкоцветотерапия, музыкоизотерапия – восприятие произведений изобразительного искусства под музыку или изображение музыки в рисунке.

Музыкотерапия организуется в индивидуальной и групповой формах. Работа ведется в рамках программы как отдельной направление так и в комплексе. Занятиям музыкотерапией предшествует психолого-педагогическая работа, при которой методами наблюдения и беседы выявляется то или иное эмоциональное состояние получателей социальных услуг.

Метод музокотерапии используется в ОГБУ «Галичский КЦСОН», ОГБУ «Кадыйский КЦСОН», ОГБУ «Нерехтский КЦСОН»

**«Нейробика»**

Нейробика — это комплекс простых упражнений, которые способствуют улучшению памяти, дают дополнительную энергию и повышают способность нашего мозга к любой работе в любом возрасте.

Нейробику по праву можно считать аэробикой для человеческого мозга. Слово — «нейробика» состоит из слов «нейрон» и «аэробика», т. е. аэробика для нейронов.

Основным отличием данной методики от многих других можно назвать то, что упражнения нейробики нацелены на широкое использование всех пяти чувств человека. Причем, используются они необычным образом и в максимально непривычных комбинациях. Что помогает мозгу создавать много новых ассоциативных связей между различными видами информации. Необходимо каждый день менять рутинные и шаблонные действия на новые, непривычные, которые задействуют один, а лучше несколько органов чувств, т. е. выполнять обычные действия необычным способом.

Привычка иссушает наш мозг. Для продуктивной работы ему нужны новые впечатления. Нейробика изменяет привычный стиль нашей жизни, обогащая ее новыми впечатлениями. Нейробика включает в себя определенные упражнения для головного мозга.

Нейробика обостряет па­мять и стимулирует ра­боту мозга, когда нужно многое удер­жать в голове или выучить наизусть. Пожилым людям она полезна тем, что поддерживает мозг в тонусе и пред­ставляет собой отличную профилак­тику старческого слабоумия.

Таким образом, занятие нейробикой полезно в любом возрасте. Нейробика способствует развитию воображения и абстрактного мышления, уменьшению депрессии и восстановлению нервных клеток. Нейробика служит для улучшения мыслительной деятельности. Она задействует разные участки головного мозга, заставляя их работать быстро и слаженно. Занятия по нейробике проводят в ОГБУ «Галичский КЦСОН», ОГБУ «Пыщугский КЦСОН», ОГБУ «Кадыйский КЦСОН», ОГБУ «Костромской КЦСОН».

**«Сказкотерапия»**

Сказки занимают особое место в нашей жизни. С их помощью мы с детства постигаем основные жизненные ценности, учимся добру и мудрости, перенимаем опыт многих поколений. В связи с этим в работе с пожилыми людьми и инвалидами появился новый метод работы - «сказкотерапия», что означает «лечение сказкой».

Основные задачи сказкотерапии: осознание себя как личности, принятие себя и понимание собственной ценности как человека, творческая самореализация, разрешение возникающих конфликтов.

Способы работы по технологии сказотерапия с получателем социальных услуг:

-обсуждение самой любимой сказки;

-написание своей истории;

- постановка сказки в виде театрального действия.

Методы сказкотерапии:

1. Обсуждение известных сказок.

Простые вопросы о симпатии или антипатии к персонажам, мнение об их решениях и поступках, размышления о собственных действиях в конкретной ситуации помогают составить картину жизненных ценностей человека и существующих в ней противоречий.

1. Переписать историю.

Пожилому человеку предлагается дописать или переписать любую сказку по своему усмотрению. Это может быть альтернативный финал, введение новых персонажей, история глазами второстепенного героя или продолжение истории после общеизвестного конца.

Этот метод дает представление о внутреннем состоянии пожилого человека, его страхах, нереализованных стремлениях и амбициях.

3) Собственная история.

Сочинение собственной сказки раскроет внутренний мир пожилых людей, поскольку он не будет ограничен уже имеющимися персонажами и сюжетом, а будет творить свой, новый мир и историю.

Собственная сказка вскроет застарелые обиды, не позволяющие двигаться дальше по жизни, неправильные жизненные установки, которые получатель социальных услуг не замечает, но упорно им следует.

В этом методе сказотерапии, своя сказка может быть использована как посредник, при помощи которого выйдут стресс, гнев и сдерживаемые эмоции.

Сказотерапия предоставляет шанс увидеть иные, порой неординарные пути решения проблем в своей жизни.

Применяется в Костромской области: ОГБУ «ЦСО по г.Костроме», ОГБУ «Кадыйский КЦСОН», ОГБУ «Нейский КЦСОН», ОГБУ «Шарьинский КЦСОН», ОГБУ «Пыщугский КЦСОН».

**«Скандинавская ходьба»**

Одной из инновационных технологий, наиболее актуальных и востребованных на сегодняшний день, является **скандинавская (финская) ходьба**, которая для граждан пожилого возраста и инвалидов является самым простым и эффективным способом улучшить свое здоровье. Затраты - минимальные, а эффект от нее просто потрясающий. Однажды попробовав скандинавскую ходьбу, люди становятся ее ярыми приверженцами. **Скандинавская ходьба –** это высокоэффективный вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

**Цель:**

а) пропаганда здорового образа жизни, физической активности и долголетия среди пожилых и инвалидов;

б) забота о социальной адаптации пожилых людей;

 в) популяризация мало затратного, комфортного, доступного в любом возрасте вида фитнеса - «Скандинавская ходьба».

**Задачи:**

**­**- обучение получателей социальных услуг технике скандинавской ходьбы;

- стимулирование и приобщение граждан пожилого возраста и инвалидов к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- содействие внедрению современных оздоровительных технологий в практику;

**Особенности скандинавской (финской) ходьбы:**

**-** эта спортивная ходьба доступна всем вне зависимости от пола, возраста и состояния физической подготовки.

- практически нет никаких противопоказаний, она особенно полезна для людей старшего возраста(противопоказанием служат инфекционные заболевания, обострения при заболеваниях внутренних органов, тяжелые болезни сердца).

- занятия могут проходить на открытом воздухе в любое время года во дворе, на улицах, парке, лесу и т.д.

**-** для занятий особая обувь не нужна. Единственное что надо учесть, чтобы обувь не ограничивала движения и не была с жесткой подошвой. Рекомендуется обувь гибкая, удобная и с хорошим сцеплением с дорогой.

**-** каких – то особых требований к одежде – нет. Она должна быть легкая, подходящая для конкретных погодных условий.

**Положительный эффект от занятия скандинавской ходьбой:**

* Улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем.
* Нормализует кровяное давление.
* Снижает уровень «плохого» холестерина.
* Активирует около 90% всех мышц тела.
* Стимулирует развитие мышц плечевого пояса, спины, ног.
* Тренирует выносливость. Уменьшает давление на колени и суставы.
* Снижает риск возникновения остеопороза, уменьшает риск переломов.
* Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорной – двигательной системы.
* Позволяет поддерживать жизненный тонус, спортивную форму и внешний вид.

Польза ходьбы с палками для здоровья(с точки зрения медицины) велика, ее трудно переоценить. Помимо медицинских проблем, через скандинавскую ходьбу решаются и другие проблемы, особенно для пожилых и инвалидов, - такие как борьба с одиночеством, социальной и творческой нереализованностью.

Поэтому не удивительно, что актуальность скандинавской ходьбы с каждым годом все увереннее внедряется в практику оказания социальных услуг в КЦСОН Костромской области. С технологией «Скандинавская ходьба» работают КЦСОН: Галичский,г. Буй и Буйский район, Межевской и Октябрьский.

**«Смехотерапия»**

Смехотерапия – это лечение смехом.

Смехотерапия направлена на психосоциальную реабилитацию, снятие эмоционального напряжения, коррекцию негативных чувств. Смехоттерапия реализуется по средствам эмоциональных бесед, с использованием шуток, смешных историй, просмотром кинокомедий, юмористических передач.

При применении метода смехотерапии для повышения его эффективности необходимо грамотное, продуманное и дозированное использование смеха. Реализация данного метода позволяет восстановить механизмы саморегуляции организма, то есть человек, используя свой внутренний потенциал оздоравливается, восстанавливается психологическое состояние, повышается его активность. Смехотерапию используют как отдельный метод, так и в рамках комплекса с психолого-педагогических технологий. Одной из задач смехотерапии является снятие напряжения, повышение стрессоустойчивости, что позволяет высвободить огромное количество жизненной энергии для омоложения и оздоровления у получателя социальной услуги.

В Костромской области метод смехотерапии используется редко.

 **«Социальный туризм для граждан пожилого возраста и инвалидов»**

Социальный туризм для граждан пожилого возраста  и инвалидов**-** это инновационная технология оказания социальных услуг, направленная на сохранение здоровья, организацию правильного и полезного отдыха, расширение круга общения по интересам, повышения работоспособности организма, улучшения качества жизни граждан старшего поколения и инвалидов.

К основным видам социального туризма относят: спортивный туризм, религиозный (паломнический), туризм с целью отдыха, изучения культурного наследия, общественный туризм.

Реализация технологии осуществляется в рамках программы, через групповую форму. В деятельности специалиста занимающегося организацией социального туризма можно использовать прогулки пешком к ближайшим интересным местам, автобусные туры, путешествия на речном транспорте. При реализации технологии учитывается: персональный интерес получателя социальной услуги, индивидуальные особенности состояния его здоровья, финансовые возможности, состояние инфраструктуры региона, обязательно должен нести познавательную функцию.

Технология «Социальный туризм» внедрена в ОГБУ «ЦСО по г. Костроме», ОГБУ «Кадыйский КЦСОН», ОГБУ «Красносельский КЦСОН», ОГБУ «Пыщугский КЦСОН», ОГБУ «КЦСОН по г. Бую и Буйскому району», ОГБУ «Галичский КЦСОН », ОГБУ «Мантуровский КЦСОН»

**«Терапия воспоминаниями»**

Инновационная технология «Терапия воспоминаниями» в практике социокультурной реабилитации позволяет использование пожилыми людьми собственных ресурсов, среди которых немаловажное значение приобретают воспоминания.

Технология **«Терапия воспоминаниями» -** это метод социальной работы с пожилыми людьми, позволяющий им осознать и осмыслить значимость собственной жизни.

**Целью данной технологии** является социально-психологическая реабилитация и социальная адаптация граждан пожилого возраста и инвалидов, организация их общения в процессе применения данной технологии.

**При реализации технологии преследуются следующие задачи:**

- закрепление информации о получателях социальных услуг, внесших вклад в историю страны и жизнь учреждений социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов;

- воспитание уважительного отношения к пожилым людям и инвалидам;

- создание условий для повышения адаптивного потенциала пожилых людей;

- организация мероприятий по содействию в кризисных ситуациях жизни и снижение до минимума негативных последствий утраты прежнего «социального лица».

**Формы проведения «Терапии воспоминаниями»:**

**-** в форме организации встреч с заинтересованными (однополчанами, фронтовыми друзьями и т.д.) людьми по обмену опытом;

**-** в форме проведения выездных мероприятий с просмотром художественных фильмов, чтением любимых книг, связанных с детскими воспоминаниями участников;

**-** в форме рассказа о себе и своем жизненном пути граждан пожилого возраста и инвалидов пред различной аудиторией: получателями услуг своего отделения, других отделений; приглашенными людьми – волонтерами, представителями общественных организаций и т.д.;

**-** в форме оформления автобиографического сборника – иллюстрационные книги, альбомы о детстве и юности получателей услуг центров социального обслуживания.

**Положительный эффект от оказания услуги «Терапия воспоминаниями»:**

1.Повышает чувство собственной значимости.

2.Помогает в поиске смысла жизни.

3.Улучшает настроение у получателей социальных услуг, повышает их эмоциональное самочувствие.

4.Сближают пожилых людей, способствуя их психологической адаптации.

5.Спасают от одиночества и депрессии.

6.Способствует особому роду активности (пожилые люди, которые никуда не ходят, не посещают никакие клубы, кружки – здесь, с удовольствием откликаются на такие занятия.

«Технология воспоминаниями» помогает лучше узнать получателей социальных услуг, увидеть их проблемы и запросы, и, как следствие, повысить качество оказываемых им услуг.

 Применение данной технологии возможно как и в отделениях дневного пребывания, так и в отделениях социального обслуживания на дому.

Значимость применения данной технологии заключается в способности восприятия пожилого человека, которому присущи активность, способность к изменению, саморазвитие, видение перспективы, многообразия реалий жизни.

В настоящее время «Технология воспоминаниями» реализуется в КЦСОН Костромской области: Кадыйский, Макарьевский, Судиславский, Шарьинский, Нейский, Волгореченский, Красносельский, Кологривский, Поназыревский, Межевской, Сусанинский, ОГБУ «ЦСО по г. Костроме».

**«Хоспис на дому»**

В системе социальной защиты населения развивается практика создания отделений «Хоспис на дому», развитие технологии комплексного ухода «Хоспис на дому».

В Костромской области технология «Хоспис на дому» используется для оказания паллиативной помощи тяжело больным пожилым гражданам и инвалидам. Технология реализуется на базе комплексных центров социального обслуживания населения, в отделении социально – медицинского обслуживания на дому.

Хоспис на дому является одной из форм организации постоянного постороннего ухода, выступает как стационаро-замещающая и носит длительный характер по оказанию комплекса социальных услуг населению.

Цель реализации «Хосписа на дому» заключается в поддержании достойного уровня жизни, позволяя гражданину жить в привычных для него домашних условиях, вести контроль состояния его здоровья. Реализация данной технологии позволяет улучшить качество и продолжительность жизни граждан пожилого возраста, инвалидов, больных с тяжелыми заболеваниями.

Виды, объем, периодичность, сроки и иные условия оказания социальных услуг, представляются в соответствии с индивидуальной программой предоставления социальных услуг и условиями подписанного сторонами договора.

 Социальные услуги предоставляются получателю социальных услуг в соответствии со стандартом социальных услуг.

Данную технологию применяют в работе ОГБУ «Пыщугский КЦСОН» и ОГБУ «Макарьевский КЦСОН».