

# **«Комплексная междисциплинарная программа ранней профилактики и коррекции когнитивных расстройств у лиц пожилого и старческого возраста «Зарядка для ума»**

## **Проект в номинации**

Системные решения в здравоохранении

## **Организация**

ГАУЗ ТО "ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА №5"

## **Участники проекта**

### **Голикова Айгуль Гиясовна**

заведующая поликлиникой

Тюмень

ГАУЗ ТО "Городская поликлиника 5"

### **Бондарь Светлана Викторовна**

медицинский психолог

Тюмень

ГАУЗ ТО "Городская поликлиника 5"

---

«Комплексная реабилитационная программа «Зарядка для ума» нацелена на реализацию профилактически-коррекционной работы с когнитивными функциями у пожилых людей, на основе комплексного междисциплинарного подхода, в условиях амбулаторного звена.

## **Описание проекта**

**Номинация проекта:** «Системные решения в здравоохранении».

**Тема проекта:** «Комплексная междисциплинарная программа ранней профилактики и коррекции когнитивных расстройств у лиц пожилого и старческого возраста «Зарядка для ума».

## **Авторы проекта:**

Айгуль Гиясовна Голикова — заведующая поликлиникой ГАУЗ ТО "Городская поликлиника № 5", стаж в сфере здравоохранения - 10 лет.

Светлана Викторовна Бондарь — медицинский психолог реабилитационного отделения городской поликлиники, стаж в сфере здравоохранения - 8 лет.

форма собственности: автономное учреждение здравоохранения.

**География проекта:** Российская федерация, Тюменская область, 625035, г. Тюмень, ул. Вьюжная, д.6а, ГАУЗ ТО "Городская поликлиника № 5"

**Цель проекта:**

1. Реализация профилактически-коррекционной работы с пожилыми людьми, на основе комплексного междисциплинарного подхода, в условиях амбулаторного звена.
2. Укрепление социальных связей лиц пожилого возраста, проживающих на территории одного района.

**Задачи проекта:**

1. профилактика и коррекция нарушений когнитивных функций (память, внимание, мышление и т.д.);
2. вовлечение пациентов в групповую деятельность, способствующую коммуникабельности, формированию социальных связей;
3. повышение двигательных-координационных способностей (улучшение работы моторных функций, профилактика падений);
4. тренировка регуляторных функций в результате соблюдения режима умственной активности, чередующейся с отдыхом и другими формами активной деятельности;
5. создание положительной эмоциональной атмосферы, ощущения удовлетворенности от выполненной работы для преодоления интеллектуальной и социальной ангедонии;
6. формирование мотивационной установки на самостоятельную работу вне курса.

**Сроки и этапы реализации:** программа работает с апреля 2023 года в формате непрерывного процесса набора целевой аудитории и их дальнейшего участия в

комплексе мероприятий.

1 этап «Отбор»: потенциальные участники отбираются среди пациентов пожилого возраста врачами-специалистами (гериатр, невролог) и участковыми терапевтам (*Приложение 1, слайд 2*). Далее, они направляются к медицинскому психологу, участвующему в реализации данной программы.

2 этап «Диагностический»: медицинский психолог собирает первичные данные с помощью диагностических методик, специализированного опроса (беседа, наблюдение, нейропсихологическое тестирование). На основании полученных данных формируются группы (рекомендуемое количество участников в одной группе 4-6 человек), с учётом возраста и выявленных особенностей работы когнитивных процессов. Выбор методик определяется каждым специалистом самостоятельно в соответствии с навыками и оснащённостью специалиста.

3 этап «Профилактически-коррекционный»: здесь начинается коррекционная работа, требующая междисциплинарного взаимодействия участников коррекционного процесса (специалистов лфк, психологов, логопедов). Со стороны специалистов этот процесс регулируется подбором в программу методов, обладающих комплексным воздействием на работу когнитивных функций и включением практических упражнений, доступных для понимания и освоения. Так-же этот этап решает вопросы просветительского и социально-адаптационного характера. Оказание консультативно – просветительской помощи заключается в информировании пациента о необходимости самостоятельной домашней работы (во время и после курса программы), а также индивидуальные консультации по запросу пациентов в рамках вопросов курса. Формируется заинтересованность в дальнейшем общении среди участников через командные задания и совместное их выполнение и обсуждение. Для реализации данных задач используются различные формы просветительской деятельности: беседы, информационные стенды, подготовка и распространение информационных буклетов, памяток и т.п., направленных на расширение знаний о функционировании когнитивных способностей, социального взаимодействия.

4 этап «Контрольный»: является завершающим, заключается в анализе изменений, на основе проведения повторной диагностики перед окончанием курса и сравнении полученных данных.

**Команда проекта:** специалисты различного профиля, компетентные в реализации поставленных задач: медицинские психологи, медицинские логопеды, инструктора лфк.

**Целевая аудитория:** лица пожилого и старческого возраста с легкими и умеренными признаками когнитивных нарушений.

**Бюджет проекта:** в пределах 5-10 тысяч рублей в год для приобретения расходных материалов.

**Актуальность** данного проекта определяется реализацией разработанной программы, через комплексный подход задействованных специалистов, учитывающей специфику целевой группы и способствующую преодолению специфических проблем, не имеющих, на сегодняшний день, эффективного лечения.

Нарушения когнитивных функций являются одним из наиболее частых расстройств пожилого и старческого возраста, которые часто влекут за собой нарушения в профессиональной, бытовой и социальной активности пациента. Тяжелой формой когнитивных нарушений является деменция. В связи с отсутствием эффективного лечения когнитивных нарушений на стадии деменции значительное внимание уделяется недементным когнитивным расстройствам, представленным субъективными лёгкими и умеренными когнитивными нарушениями. Одна из самых распространенных и опасных форм «возрастассоциированных» состояний – когнитивный дефицит, проявляющийся снижением памяти, концентрации внимания, расстройствами психомоторной координации, речи, узнавания, нарушениями ориентации, мышления, что может вести к развитию тяжелого когнитивного расстройства – деменции.

Программа «Зарядка для ума», реализуется курсом, рассчитанным на 6 занятий (примерно в течении полутора месяцев; при совпадении дат проведения занятий с «праздничными днями» срок занятий продлевается таким образом, чтобы реализовать полный курс - 6 занятий). Одно занятие состоит из поочередного взаимодействия участников группы со специалистами программы, общей продолжительностью 90 минут (по 30 минут у каждого специалиста), один раз в неделю. Занятия представляют собой чередование различных методов на тренировку когнитивных функций, в познавательной-игровой форме. Данный формат позволяет сохранять интерес на протяжении всего курса (*Приложения 1, слайд 3*).

Основная форма работы – очная, в формате групповых занятий. Рекомендуемый состав одной группы не более 6 участников.

В вопросе правильной организации пространства для проведения занятий выделено несколько помещений. Занятия с психологом и логопедом проходят в отдельно оборудованных кабинетах. Занятия по профилактике и коррекции моторно-двигательных функций проводятся в спортивном зале.

Планируется разработка занятий в формате видео-уроков, для большей доступности и популяризации заботы о ментальном здоровье. Данный формат будет размещен на официальном сайте поликлиники и доступен для пациентов владеющих базовыми знаниями пользования ПК, интернет-технологиями. Для пациентов, нуждающихся в коррекционном процессе сохранится очный формат участия.

Проведенные устные опросы показывают заинтересованность и востребованность у населения данного рода услуг.

Для реализации проекта необходимо привлечение различных ресурсов. Финансово-материальные заключаются в приобретении необходимого расходного материала для изготовления памяток, методического материала, определяемого специалистом, ведущим занятия (методические пособия, различная канцелярия: бумага, расходные для принтера, цветные и простые карандаши, шариковые ручки и т.п.). Такие ресурсы как, кабинеты, мебельное оснащение, используются из уже имеющихся в отделении. Кадровым ресурсом в данном проекте задействованы специалисты отделения медицинской реабилитации.

За 2 года проведено 240 коррекционно-профилактических занятий, с участием 182 человек. Положительные отзывы от участников и желание повторно участвовать в программе неоднократно показывает качественность и востребованность реализации программы среди лиц пожилого возраста (*Приложение 1, слайд 4*). Памятки, получаемые пациентами по завершению курса, от каждого задействованного специалиста, помогают поддерживать мотивацию к продолжению занятий в самостоятельном формате (*Приложение 1, слайд 5*).

Целевыми показателями эффективности внедрения программы являются диагностические данные, полученные в начале курса и в его завершении. По результатам диагностической оценки отмечается положительная динамика у большинства участников. Основным ожидаемым результатом окончания освоения курса является максимально возможная, в рамках индивидуального потенциала, коррекция и восстановление нарушенных функций каждого пациента, а так-же:

- повышение социальной и бытовой адаптации (снижение зависимости от постороннего ухода и укрепление социальных связей среди граждан старшего поколения);

- повышение двигательных-координационных способностей (профилактика рисков падения, травматизации);
- повышение приверженности к лекарственной терапии (своевременный прием лекарств, соблюдение режима).

Для большей информационной осведомленности, доступности и внедрения данного проекта в формате регулярного процесса, во все филиалы поликлиники врачам (терапевтам, неврологам, гериатрам) предоставлены памятки о направлении пациентов для участия в проекте. А также в холлах размещены рекламные стенды с описанием проекта (*Приложение 1, слайд 6*).