



САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ СЕВЕРНОГО ОКРУГА»

**КОНКУРСНЫЙ ОТБОР  
РЕГИОНАЛЬНЫХ СОЦИАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПРОЕКТОВ,  
НАПРАВЛЕННЫХ НА ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ И УКРЕПЛЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ**

**ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ**



Директор, автор практики  
Пейль Галина Юрьевна

# ПРОБЛЕМА



У пожилых людей наблюдаются когнитивные нарушения (снижение памяти, концентрации внимания и др.), они нуждаются в когнитивной помощи, профилактике с целью предупреждения и снижения рисков развития деменции, сохранения самостоятельности и независимости. У пожилых людей, из отдаленных населенных пунктов, снижена доступность получения когнитивной помощи в районных или региональном центрах.



По данным ВОЗ, деменция до 65 лет поражает 1 человека из 1000, после этого возрастного рубежа - 2 - 4 из 100, а после 75 лет каждого 5.

Деменцией страдает более 55 миллионов человек (8,1% женщин и 5,4% мужчин в возрасте старше 65 лет). Ожидается, что к 2030 г. этот показатель вырастет до 78 миллионов, а к 2050 г. – до 139 миллионов.

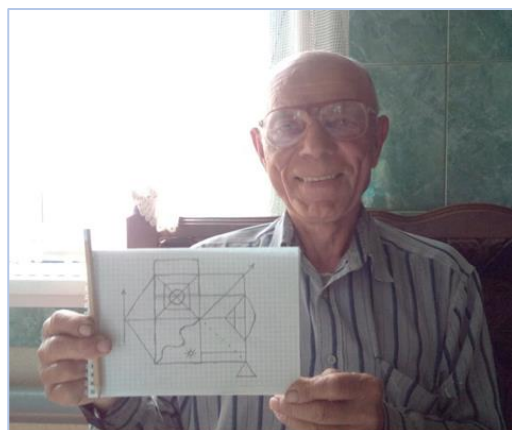


По данным АНО «ЦСОН Северного округа», в 2022г. проведена оценка когнитивного статуса 1989 пожилых людей в возрасте 65+, состоящих на надомном социальном обслуживании, с помощью теста «6СIT».

Результаты оценки: у 44% пожилых людей наблюдаются когнитивные нарушения (12% - умеренные когнитивные расстройства; 32% - выраженные расстройства, возможна деменция), у 56% - когнитивных расстройств не выявлено.

# РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Повышение доступности получения когнитивной помощи для пожилых людей из отдаленных населенных пунктов сельской местности. ➔ Путем проведения регулярных надомных занятий по профилактике деменции.



Когнитивный  
тренинг



Гимнастика  
мозга



Адаптивная  
физкультура



Пальчиковая  
гимнастика



Дыхательная  
гимнастика

Уникальность практики – в комплексе методов профилактики деменции, который социальные работники используют при проведении занятий с пожилыми людьми на дому

# ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

Пожилые люди в возрасте 60+, в том числе люди с ОВЗ, одинокие и одинокопроживающие, обслуживающие себя в пределах дома, нуждающиеся в когнитивной помощи

Социальные работники, на надомном социальном обслуживании которых состоят пожилые, нуждающиеся в когнитивной помощи

Серебряные добровольцы, желающие обучаться новым навыкам и проводить занятия на дому по профилактике деменции с уязвимыми людьми старшего возраста, проживающими по соседству и не охваченными надомным социальным обслуживанием.



# ЦЕЛЬ

Повышение доступности когнитивной помощи пожилым людям, проживающим в сельской местности, с целью отдаления возраста развития когнитивных нарушений и продления периода здоровой жизни, привлекая местные ресурсы — социальных работников и серебряных добровольцев АНО «ЦСОН Северного округа», ухаживающих родственников, сотрудников муниципальных учреждений

З

Повышение компетенций социальных работников, серебряных добровольцев по профилактике деменции в пожилом возрасте, Образовательной кинезиологии «Гимнастика мозга», дыхательной гимнастике, адаптивной физкультуре

А

Д

Обучение уязвимых пожилых людей на дому навыкам сохранения и укрепления ментального здоровья, профилактики деменции

А

Ч

Повышение информированности жителей муниципальных районов в вопросах сохранения и укрепления ментального здоровья в пожилом возрасте, маршрута получения когнитивной помощи, формирования толерантного отношения к людям с деменцией

И

Тиражирование проекта среди специалистов, работающих в сфере заботы о пожилых людях

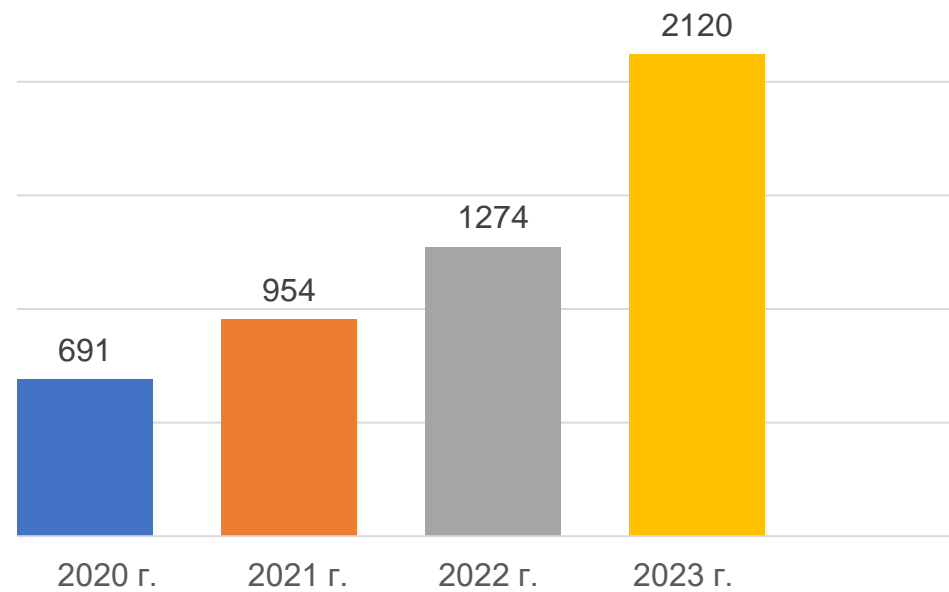


# РЕАЛИЗАЦИЯ

Социальная практика «Здоровое долголетие» реализуется на территории муниципальных районов Самарской области – Красноярский, Сергиевский, Челно-Вершинский, Кошкинский, Елховский, Шенталинский



## Динамика охвата благополучателей



# РЕАЛИЗАЦИЯ

## ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ СОТРУДНИКОВ

Обучение сотрудников навыкам профилактики деменции; сопровождение их деятельности врачом-гериатром на групповых супервизиях.



Обучение сотрудников образовательной кинезиологии (гимнастика мозга)



Обучение сотрудников дыхательной гимнастики, адаптивной физкультурой



# РЕАЛИЗАЦИЯ

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ НА ДОМУ

- Когнитивные занятия для пожилых людей стали систематическими и доступными;
- Пожилые люди овладели навыками самостоятельного и регулярного выполнения когнитивных упражнений;
- Граждане проинформированы по профилактике деменции в пожилом возрасте, маршруте получения когнитивной помощи.



Когнитивный тренинг



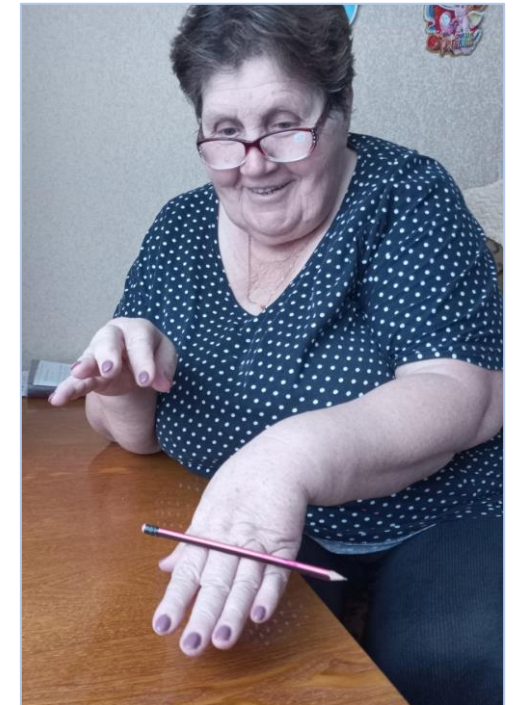
Гимнастика мозга



Адаптивная физкультура



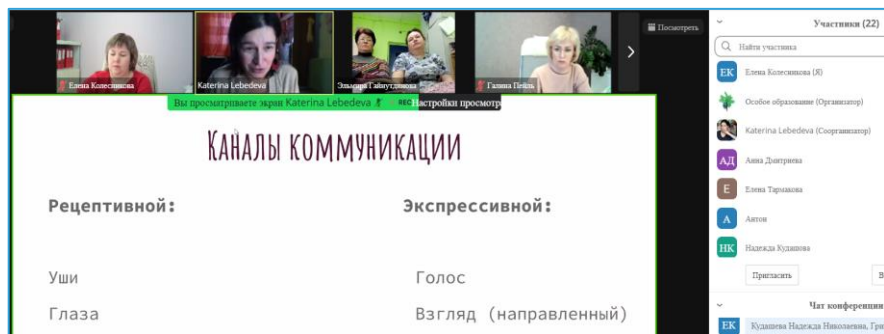
Дыхательная гимнастика



Пальчиковая гимнастика

# РЕАЛИЗАЦИЯ

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЯЗЫКОВОЙ ПРОГРАММЫ «МАКАТОН» ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С ТРУДНОСТЯМИ В КОММУНИКАЦИИ ( М.Р.ШЕНТАЛИНСКИЙ)



Обучение сотрудников по курсу «Языковая программа Макатон в реабилитации и повседневной жизни человека с деменцией»

Практическое занятие по программе «Социальная работа. Деменция. Основы геронтологии и гериатрии»



32 благополучателя проекта с трудностями в коммуникации обучились с помощью социальных работников применять инструменты языковой программы «Макатон», сочетающей в себе использование жестов, символов, звучащей речи

# РЕАЛИЗАЦИЯ

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ С УЯЗВИМЫМИ ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ РЕСУРСА СЕРЕБРЯНЫХ ДОБРОВОЛЬЦЕВ. ПРОЕКТ «РАВНЫЕ-РАВНЫМ»

Обучение серебряных добровольцев основам профилактики деменции



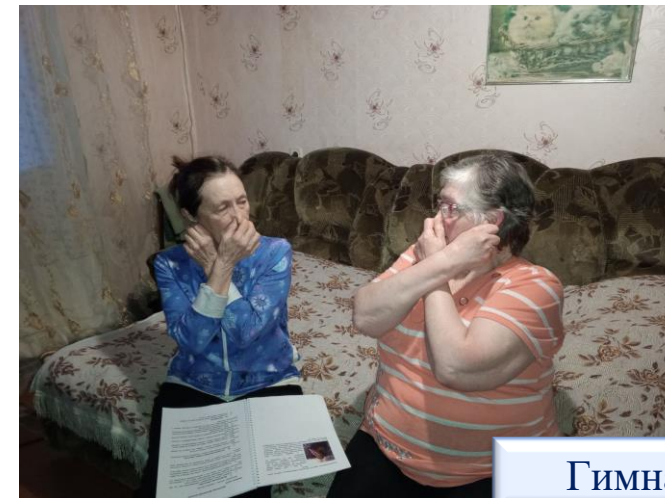
Проведение серебряными добровольцами комплексных занятий на дому по профилактике деменции с уязвимыми пожилыми людьми



Адаптивная физкультура



Когнитивный тренинг



Гимнастика мозга



# РЕАЛИЗАЦИЯ

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ

Групповое занятие  
с родственниками пожилых  
«Школа памяти»



Практическое занятие  
с серебряными  
добровольцами



Акция, приуроченная к Международному дню  
распространения информации о болезни  
Альцгеймера



# РЕАЛИЗАЦИЯ

# ИНФОРМАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ

Публикации  
практики  
в СМИ



## Вакцинация

В районе продолжается вакцинация населения от коронавируса. На 12 мая двумя комплектами препаратов вакцинировано более 2200 человек из 6577. В наличии имеется более 400 доз вакцин «Гам-Ковид-Вак» («Спутник-V») и «ЭпиВакКорона».

## Общественно-политическая газета Чельно-Вершинского района Самарской области

# АВАНГАРД

Выходит с 1929 года 14 МАЯ 2021 года ПЯТНИЦА №33 (9626)

### НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ДЕМОГРАФИЯ»

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

## Дарим здоровое долголетие

Для улучшения качества социального обслуживания граждан пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья в организации активно внедряются новые формы работы и реализуются социальные проекты на территориях обслуживания в 6 муниципальных районах Северного округа Самарской области. В работе отдела социального обслуживания населения в муниципальном районе Чельно-Вершинский муниципальной некоммерческой организации «Центр социального обслуживания населения Северного округа» 2 месяца реализуется новая социальная практика заботы о пожилых людях.

Проект «Здоровое долголетие» направлен на профилактику когнитивных (умственных) нарушений у пожилых людей, состоящих на индивидуальном социальном обслуживании.

Память, речь, внимание, способность ориентироваться в окружающей обстановке, во времени – всё это функции головного мозга человека, которые особенно часто нарушаются в старшем возрасте. Наиболее тяжелой формой когнитивных нарушений является деменция (слабоумие), когда происходит ухудшение

памяти, мышления, поведения и способности выполнять ежедневные действия. Деменция является одной из наиболее распространенных причин инвалидности и социального проблем современного общества. Если до 65 лет деменция поражает 1 человека из 1000, то после этого возрастного рубежа – примерно 2-4 из 100, а после 75 лет – каждого 5.

Но одним Всемирной организации здравоохранения, здоровый образ жизни значительно снижает риск возникновения деменции. В пожилом возрасте поддерживать мозговую активность как можно чаще, как азартную игру и укрывать тело. Чтобы сохранить ясность ума и поддерживать физическое здоровье, человеку необходимо регулярно выполнять несложные задания.

В ходе реализации проекта «Здоровое долголетие» на протяжении 8 месяцев обученные бригады профилактики деменции социальные работники отдела социального обслуживания населения в муниципальном районе Чельно-Вершинский будут проводить с пожилыми людьми на дому рекурсивные занятия, включающие гимнастику мозга, упражнения для улучшения памяти, внимания, мышления, дыхательную гимнастику.

Гимнастика мозга состоит из простых движений и упражнений, которые улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу популярной головной мозги, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций человека. Ребусы, словесные игры, логические задачи – отличные помощники в развитии памяти и мышления. Дыхательная гимнастика оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему человека, помогает сохранить когнитивную функцию в старшем возрасте, способствует расслаблению и освобождению от тревоги и беспокойства.

При содействии социальных работников 250 пожилых людей, участвующих в проекте, получают информацию по профилактике когнитивных нарушений, участвуют в ходе реализации социально значимого проекта на территории Чельно-Вершинского района Самарской области.

Елена КОЖЕВНИКОВА, начальник организационно-методического отдела, координатор проекта

Освещение на  
официальном сайте  
организации,  
социальных сетях

Главная Новости Сведения об организации Услуги Наши проекты СМИ о нас Независимый Уголок здоровья

## В здоровом уме и твердой памяти

В здоровом уме и твердой памяти  
08.10.2021

«Здоровое долголетие» - социальный проект АНО «ЦСОН Северного округа», реализация которого проходит в текущий Вершинский Самарской области при поддержке Фонда Президентских грантов. Социальные работники на дому обучают работу головного мозга человека с помощью тренажеров, если вы перестаете тренироваться, мышцы слабеют. Пикоре головного мозга. Чем больше человек упражняется, тем больше нейронных связей образуется. Поэтому в пожилом возрасте важно заниматься физическими упражнениями на развитие внимания, памяти, работы обеих полушарий головного мозга, осваивать дыхательные упражнения, участвующие в проекте, это формирование у пожилых людей мотивации на самостоятельную жизнь: правильно питаться, следить за качеством сна, поддерживать физическую активность.

ВКОНТАКТЕ Поиск

АНО «ЦСОН Северного округа»  
10 янв 2022

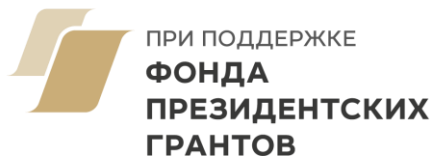
Продвигать

В декабре 2021 года благополучатели проекта «Здоровое долголетие», реализуемого в Сергиевском и Чельно-Вершинском районах Самарской области при поддержке Фонда президентских грантов, освоили пальчиковую гимнастику с использованием обычного карандаша. Социальные работники провели на дому с пожилыми людьми занятия с целью улучшения мелкой моторики рук, координации движений, обучения самомассажу пальцев! Показать ещё

АНО «ЦСОН Северного округа»  
8 окт 2021

«Здоровое долголетие» - социальный проект АНО «ЦСОН Северного округа», реализация которого проходит в...  
... Фонд Президентских грантов ...

# РЕСУРСЫ



Министерство  
экономического  
развития и инвестиций  
Самарской области



- 2 реализованных социальных проекта «Здоровое долголетие»
- Период реализации - 2020-2022 гг.
- Территории реализации – муниципальные районы Красноярский, Сергиевский, Челно-Вершинский Самарской области
- Бюджет – 4 421 678 руб., из них средства софинансирования – 2 543 038 руб.

- Реализован социальный проект «Новый вектор Здорового долголетия»
- Период реализации - 2023 г.
- Территория реализации – муниципальный район Шенталинский Самарской области
- Бюджет – 1 759 472 руб., из них средства софинансирования – 506 384 руб.



- Реализуется социальный проект «Равные - равным»
- Период реализации – 2023 – 2024 гг.
- Территория реализации – муниципальный район Красноярский Самарской области
- Бюджет – 815 286 руб., из них средства софинансирования – 505 166 руб.

# РЕСУРСЫ

## Виды поддержки

ПАРТНЕРЫ

МСУ Организационная

ЦРБ Консультационная

СМИ Информационная

КЦСОН Предоставление помещений



# РЕЗУЛЬТАТЫ



➤ Более 2000 пожилых людей получили комплексную помощь по профилактике деменции

➤ Более 400 сотрудников обучены оздоровительным практикам.

➤ 114 серебряных добровольцев приняли участие в информационной кампании

➤ 150 ухаживающих родственников получили знания по сохранению ментального здоровья

➤ Более 8000 профилактических занятий проводится ежемесячно.

➤ Более 10 площадок тиражирования практики

**Социальный эффект проведения когнитивных занятий (по результатам анкетирования)**  
**50%** пожилых людей - участников проекта отмечали у себя улучшение памяти и настроения, продолжают самостоятельно заниматься когнитивными тренировками

# ТИРАЖИРОВАНИЕ

2021 ГОД

Участие команды и благополучателей практики в форсайт-сессии Министерства экономического развития и инвестиций Самарской области



Проведение областного вебинара на тему: «Оценка перспектив применения социальных практик неформальной заботы об одиноких пожилых людях АНО «ЦСОН Северного округа»

ДИПЛОМ

ПОБЕДИТЕЛЯ КОНКУРСА



ЛУЧШАЯ ПРАКТИКА  
сельской НКО Самарской области  
2021 года

СПЕЦИАЛЬНЫЙ НАГРАД  
ЛУЧШИЙ ПРОЕКТ

«Здоровое долголетие»

Автономная некоммерческая организация  
«Центр социального обслуживания населения  
Северного округа»



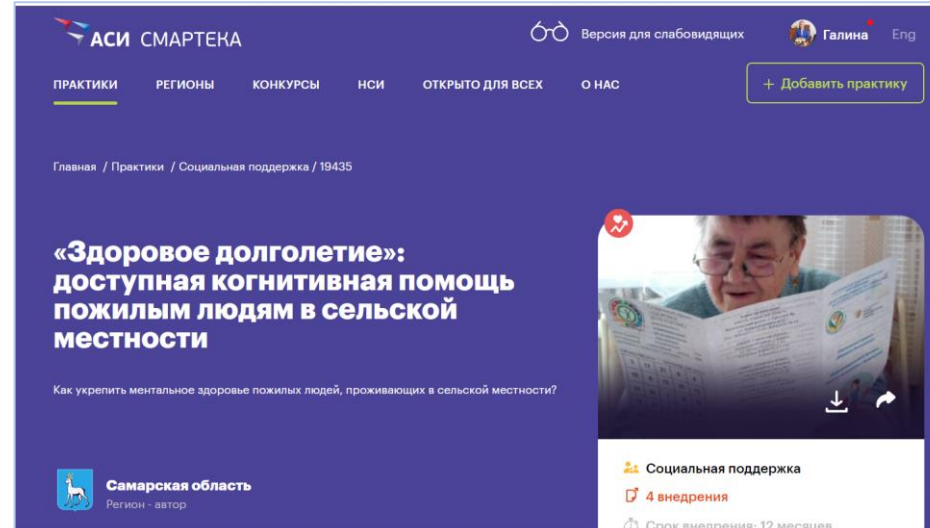
Практика «Здоровое долголетие» - победитель Конкурса «Лучшая практика сельской НКО» Самарской региональной общественной организации «Историко-эко-культурная ассоциация «Поволжье»



Проведение районных презентаций практики в Северном округе Самарской области среди сотрудников учреждений социальной сферы

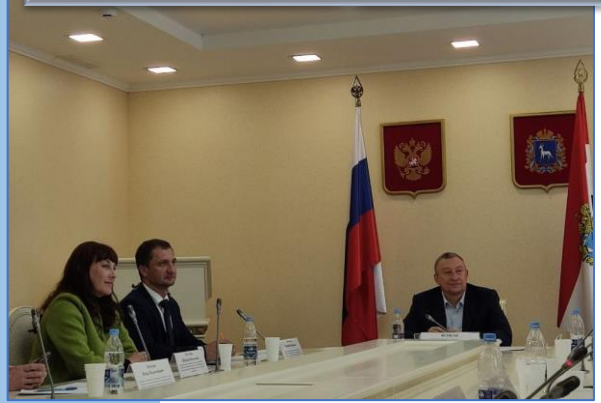
# ТИРАЖИРОВАНИЕ

2022 ГОД



Практика вошла в Топ-1000 Всероссийского форума «Сильные идеи для нового времени» в номинации «Национальная социальная инициатива» и в ТОП «Региональный»

Практика размещена на платформе СМАРТЕКА и внедрена в 2-х регионах - Ульяновской и Кемеровской областях



Областной фестиваль активного долголетия «Старшие: возможности без границ»

Социальные ярмарки в 6 муниципальных районах Северного округа Самарской области

Периодические публикации в региональных журналах

# ТИРАЖИРОВАНИЕ

## 2023 - 2024 ГОДЫ

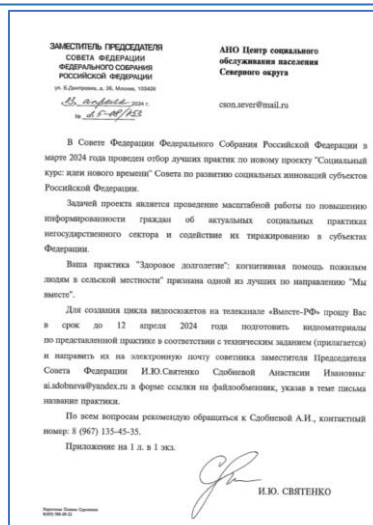


Всероссийский конкурс профессионального мастерства в сфере социального обслуживания



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 2022

Технология включена в Сборник лучших практик «Активное долголетие-2022».



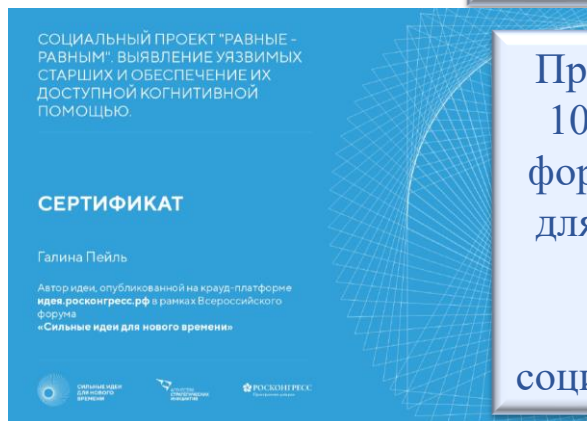
Проект Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации «Социальный курс: идеи нового времени» по направлению «Мы вместе»



Межрегиональный Форум социальной рекламы и общественных инициатив «Добрые новости»



Всероссийский конкурс профессионального мастерства в сфере социального обслуживания – 2023  
Региональный этап



Практика вошла в Топ-1000 Всероссийского форума «Сильные идеи для нового времени» в номинации «Национальная социальная инициатива»



XVI Международный Форум «Старшее поколение»