



УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЕЛЕЦКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ
ДЛЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ И ИНВАЛИДОВ



ПРОГРАММА «Трудотерапия»

(РАБОТА НА ТЕРРИТОРИИ)

Разработчик:
инструктор по труду
КОНОНОВА
Надежда Владимировна

2020

Пояснительная записка.

Исследованиями ряда ученых доказано, что правильно организованный досуг помогает человеку реализовать себя как личность, вернуть веру в себя, свои силы, придать ему чувство полноценности личности, которая должна и может максимально реализовать свой физический и духовный потенциал, и в реализации своих устремлений находить новые источники самосовершенствования и саморазвития.

Проявление жизненной активности группируется вокруг двух моментов: выполнение полезной работы и удовлетворение различного рода интересов. Оба этих момента связаны друг с другом и способствуют сохранению функций тела и духа, позитивной самооценки, противодействуют чувству пустоты, никчемности жизни и одиночества, особенно если этому сопутствуют и эффективные оздоровительные мероприятия.

Наша задача – помочь пожилым людям как можно дольше сохранить психическую активность, продлевая тем самым свои зрелые годы и годы ранней старости.

Люди преклонного возраста придают важное значение организации творческого, содержательного досуга. Ведь известно, что любимое занятие приносит максимальное удовлетворение, существенно влияет на отношение человека к жизни, доставляя ему положительные эмоции, создавая основу для общения с близкими по духу людьми. Занятия спортом, любовь к музыке, пение, танцы, приобщение к миру искусства, общение с природой и посильный труд, работа на приусадебном участке помогают продлить активный период жизни.

Наиболее распространёнными видами такой деятельности является занятие рукоделием, вязание, работа с природным материалом, декоративно-прикладное творчество, а также ведение приусадебного хозяйства. Выставки и конкурсы, периодически устраиваемые в нашем доме-интернате, помогают проживающим изменить и улучшить самооценку. Общественная оценка их работ так же повышает положительные эмоции, отвлекает от трудностей жизни.

Каждая из досуговых форм и технологий непременно должна способствовать продлению творческой активности пожилого человека, сохранению энергии и оптимизма, предоставлять широкие возможности для самовыражения, максимального использования жизненного профессионального опыта.

Приобщение к здоровому образу жизни является одним из главных направлений в работе с получателями социальных услуг дома-интерната.

Закономерно и естественно, что в пожилом возрасте у человека возникает склонность к ограничению двигательной активности. Приобщаясь к активному образу жизни, пожилые люди до глубокой старости сохраняют физическую активность, бодрость духа, весёлый нрав, оптимизм.

Сочетание социальной и двигательной активности, целесообразного умственного напряжения лиц пожилого возраста и инвалидов достигается с помощью различных

технологий трудотерапии. Трудотерапия помогает пожилым людям организовать продуктивную, независимую жизнь и получать от неё удовольствие.

Практика нашей работы с гражданами пожилого возраста и инвалидами свидетельствует о том, что трудотерапия даёт положительный эффект, выражающийся в улучшении объективных показателей соматического и психического состояния, в более высокой самооценке, положительном эмоциональном тоне, ощущении полноценной, равноправной жизни.

Гарденотерапия является настоящей панацеей для человека. Этот метод состоит в использовании растений и связанных с ними материалов для улучшения психологического, физического и социального благополучия человека. Это, в свою очередь, улучшает ум, тело и дух человека. Работа на территории также помогает улучшить память человека, усилить его выносливость, физическую ловкость, также улучшает установление им общественных отношений и его уравновешенность.

Было доказано, что эти действия хорошо помогают людям расслабиться, в результате чего ускоряется процесс выздоровления. Исследования показали, что пребывая в природной среде, у человека снижается кровяное давление, нормализуется сердечный ритм и понижается уровень стресса. Данная методика позитивно влияет на состояние проживающих.

Основной фактор мотивации пожилых людей к участию в трудотерапии – ощущение значимости своего труда, чувство собственной необходимости. Работа на территории, теплице, комплексы специальных упражнений помогают сохранять в тоне мышц, восстанавливают утраченные двигательные функции организма и делают активное долголетие образом жизни. Работа на земле – это своеобразный «эликсир молодости», положительно влияющий на психофизическую форму.

Общение с природой также положительно влияет на психоэмоциональное состояние получателей социальных услуг.

В наш век урбанизации и научно-технической революции общение с природой приобретает всё большее значение. Это положительное эмоциональное влияние активизирует эстетическое воздействие природы на человека, возвышающее, гармонизирующее его личность. Влияние общения с природой проявляется в восстановлении нарушенных отношений и установок, лежащих в основе активной жизни.

Пока продолжается активная работа над собой – продолжается молодость в старости.

Занятия на территории несут созидательную направленность, качественно и содержательно заполняют досуг пожилых людей, приносят удовлетворение, разнообразие и одновременно отдых, релаксацию, а также способствует укреплению здоровья. Недаром в слове «трудотерапия» одна из его составных частей – это терапия, т.е. помощь. Современная наука доказала, что трудотерапия – важный лечебный и профилактический фактор в борьбе с многими телесными и душевными болезнями, особенно в пожилом и преклонном возрасте.

Трудотерапия проводится с целью продления активной фазы жизни пожилого человека. С физической точки зрения она восстанавливает или улучшает мышечную силу и подвижность в суставах, нормализует кровообращение и трофику, приспособливает и тренирует пожилого человека для использования в оптимальных условиях остаточных функций.

Занятия на территории помогает гражданам пожилого возраста и инвалидам избежать пассивного отношения к жизни, стимулируют потребность в общении, поддерживают жизненный тонус, сохраняют бодрость и интерес к окружающему миру.

Цель программы:

- реализация потребности в общении;
- улучшение физического и психического состояния получателей социальных услуг дома-интерната;
- использование остаточных трудовых навыков и опыта граждан пожилого возраста и инвалидов;
- продление активного образа жизни;
- получение новых профессиональных навыков, положительных установок на труд.

Заданные цели реализуются за счёт применения одной из форм трудотерапии: растениеводство (приусадебные участки).

Задачи программы:

- укрепление здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов;
- совершенствование коммуникационных связей и развитие интеллектуального потенциала пожилых людей;
- организация свободного времени и культурного досуга пожилых людей.

Участники программы:

Получатели социальных услуг ОГБУ «Елецкий дом-интернат для престарелых и инвалидов» с 1,2 степенью трудовой реабилитации.

Место реализации:

ОГБУ «Елецкий дом-интернат для престарелых и инвалидов»

При проведении мероприятий по трудотерапии на территории учитываются показания общего заболевания граждан, показания к трудотерапии, желание проживающих участвовать в занятиях данного рода трудотерапии. Также учитывается непрерывность процесса трудотерапии, подбор индивидуальных занятий для каждого проживающего (учитывая интерес и возможности), комплексность занятий, нагрузку и увеличение времени занятий на выделенном участке.

Необходим контроль результатов трудотерапии до и после проведения занятий и контроль со стороны медицинской службы, учитывая физическую и умственную активность проживающих дома-интерната. Привлекательность этого метода заключается в простоте применения трудотерапии и невысоких материальных затрат на её организацию, а также доступности использования для граждан пожилого возраста и инвалидов.

Методом оценки эффективности данной трудотерапии с гражданами пожилого возраста и инвалидов является заполнение листа трудотерапии в индивидуальной программе сопровождения.

Механизм реализации:

Реализация проекта проходит в 3 этапа : подготовительный, основной, заключительный.

1. Подготовительный. (Не более 0,5 часа)

Проведение разъяснительной работы среди получателей социальных услуг дома-интерната о целях и задачах программы, сбор информации путём опроса проживающих, отбор участников, разделение территории на оороды.

2. Основной. (не более 3-х часов. После 1 часа работы – перерыв 15 минут)

На данном этапе планируется организация нескольких групп участников программы (не более 10 человек в каждой группе).

Основные этапы реализации программы заключаются в следующем:

Весенне-летний период:

1. Определение местоположения участков для работы (сад, клумбы, теплицы и т.д.)
2. Планирование участков;
3. Определение видов культур, планируемых к посадке;
4. Выбор и покупка семян и/или рассады;
5. Посадка рассады, саженцев и т.д.;
6. Прополка ,периодический полив;
7. Сбор урожая (фрукты, овощи, семена цветов);

8. Помощь кастеляншам в транспортировке белья до БПК и обратно;

9. Помощь заведующим продовольственным и промышленным складами в погрузочно-разгрузочных работах.

Зимний период:

1. Расчистка и уборка снега на территории;

2. Украшение территории к новогодним праздникам;

3. Помощь кастеляншам в транспортировке белья в БПК и обратно;

4. Помощь заведующим продовольственным и промышленным складами в погрузочно-разгрузочных работах.

3. Заключительный.(не более 0,5 часа)

На этом этапе планируется анализ эффективности проделанной работы исходя из анкет участников. По полученным данным и отзывам участников данной программы она будет корректироваться.

Ожидаемые результаты:

Гражданам пожилого возраста и инвалидам предоставляется возможность заниматься любимым делом, поделиться своим опытом и знаниями, повысить физическую и умственную активность. Как правило, если у человека появляется увлечение по душе, он меняет полностью своё отношение к старости: реже испытывает состояние страха, одиночества, становится более толерантным. Они сохраняют способность справляться самостоятельно со своими проблемами и социально-бытовыми условиями.