*Как отделения дневного пребывания пожилых людей и инвалидов улучшают качество жизни амурчан, нуждающихся в уходе*

**Обед из трёх блюд, физзарядка, рисование и аппликация. Распорядок дня почти как в детском саду. Только вместо малышей в учреждениях министерства социальной защиты области свой день проводят люди пожилого возраста. Первое такое отделение дневного пребывания пожилых людей и инвалидов открылось ровно три года назад в Тамбовке - как часть проекта «Старшее поколение», который входит в нацпроект «Демография». Сегодня отделения дневного пребывания пожилых людей и инвалидов работают также в Благовещенске, Архаре, Зее, Свободном и Прогрессе. Их посещают 367 амурчан, из них 62 процента - инвалиды. Зачем регион открывает такие учреждения, чем там занимаются люди, нуждающиеся в уходе, и как меняется их жизнь - в этом материале.**

**Уютное казенное учреждение**

Вместительный холл, столовая-гостиная, зал с тренажёрами для занятий физкультурой, крохотное помещение психолога и рабочий кабинет специалистов. Вот, по существу, и всё отделение в Тамбовке. Но спокойные тона, кухонный гарнитур в столовой, мягкие диваны, шкаф с книгами делают всё уютным, домашним и непохожим на холодное казённое учреждение.

- В неделю к нам приходят около 60 человек: в день по две группы до 15 человек, - рассказывает Ольга Красавина, руководитель Тамбовского комплексного центра социального обслуживания населения. - Пожилые люди посещают отделение дважды в неделю, с ними занимаются наши специалисты по социальной работе, адаптивной физкультуре, психолог, реабилитолог. Кроме того, дважды в день наши подопечные здесь питаются.

**В отделение берут тех, кому нужен уход**

Кто может стать получателем услуг отделения дневного пребывания? По заявлению родственников или самого пенсионера специальная комиссия выезжает на дом к пожилому человеку и обследует его условия проживания, учитывает наличие инвалидности, состояние здоровья, степень способности к самообслуживанию, круг общения и другие факторы.

Исходя из всех критериев, определяется уровень нуждаемости в уходе. «Клиентами» отделения становятся те, кому нужен присмотр, кто испытывает сложности в самообслуживании, кому без посторонней помощи сложно жить.

**«Средний возраст наших подопечных - 75 лет»**

Отделения дневного пребывания оказывают социальные услуги в полустационарной форме мужчинам старше 60 лет, женщинам старше 55 лет, а также инвалидам - старше 18 лет, которые признаны нуждающимися в социальном обслуживании.

Необходимо отметить такую деталь: в учреждении соцзащиты медицинскую помощь не оказывают, то есть не лечат, поэтому медработников в отделении нет. Единственным медицинским аппаратом является тонометр, лежащий в холле на доступном месте.

- С человеком у нас в первую очередь занимается психолог, чтобы выявить проблемы и понимать, с чем дальше работать, - рассказывает Ольга Красавина. - Поскольку средний возраст наших подопечных 75 лет, они в большинстве своём имеют возрастные заболевания, когнитивные нарушения, депрессивные состояния. Наши специалисты по социальной работе, которых у нас двое, разрабатывают программы, включающие как индивидуальные, так и групповые занятия.

**«Личный» автобус для пожилых**

Отделение начинает работу в 8 часов утра. И пока сотрудники подготавливают

помещение к приёму подопечных, автобус учреждения с сопровождающим отправляется по улицам Тамбовки, забирая пенсионеров возле их домов. Обеспечение транспортом входит в перечень услуг, которые предоставляет отделение дневного пребывания, поскольку почти все посетители передвигаются с трудом или в силу заболевания могут потеряться.

Прибывшей группе в первую очередь измеряют давление, потом обязательный завтрак. Затем следуют занятия по расписанию до 12 часов дня - с пенсионерами работают сотрудник по социальной работе, психолог или специалист по адаптивной физкультуре.

**Аппликации на пике популярности**

- Мы анализировали мастер-классы и пришли к интересному выводу: пожилые люди очень любят делать аппликации. Говорят, что в детстве у них такой возможности не было, - объясняет специалист по социальной работе Екатерина Ковтунова. - Сейчас мы применяем технику кружковой аппликации, когда из разного размера кружков необходимо создать картинку, например, животного.

Не стоит забывать, что некоторые посетители отделения перенесли инсульт или инфаркт и для них держать ножницы, вырезать ровный круг, клеить - это большой прогресс. Поэтому с пожилыми людьми много занимаются работой, связанной с мелкой моторикой рук: рисованием, лепкой, поделками из природных материалов.

**Адаптивная зарядка, обед из трёх блюд и блинчики на полдник**

После полноценного обеда из трёх блюд автобус развозит пенсионеров по домам, и им на смену приезжает вторая группа. Она также обедает и приступает к занятиям. Кроме мастер-классов, у всех подопечных отделения обязательно есть физические занятия, которые проводит сотрудник по адаптивной физкультуре Алексей Вернгард.

В спортзале всего три тренажёра: велосипед, беговая дорожка и «Капитан» - для разработки проводимости мышц рук и ног. Как говорит руководитель комплексного

центра Ольга Красавина, больше и не надо, ведь пожилым людям серьёзные физические нагрузки противопоказаны, им достаточно упражнений, специально разработанных в рамках адаптивной физкультуры. В спортзале также есть мячи разных размеров, специальные палки для занятий, оборудование для восстановления мелкой моторики рук и тренировки ног.

После 3-4 часов занятий пенсионеры полдничают, например, блинчиками с чаем, и отправляются на автобусе домой.

**Фильмы о мошенниках, экскурсии к лотосам и северная ходьба**

Но это далеко не все мероприятия, которые проводят сотрудники Тамбовского отделения дневного пребывания пожилых людей и инвалидов.

- У нас хорошо налажена связь с библиотекой и музеем, расположенными рядом, - говорит Ольга Красавина. - Кроме того, мы сотрудничаем с нашими партнёрами - социальным фондом, налоговой, специалисты которых проводят консультации, так как не все пожилые люди знают о своих правах. В холле у нас висит большой экран, на котором демонстрируются фильмы по темам финансовой грамотности или о мошенниках, что сегодня очень актуально.

По словам сотрудников отделения, пенсионеры, несмотря на преклонный возраст, любят выезжать на концерты или экскурсии, например, на лотосы в Липовку. А в тёплое время года обожают заниматься скандинавской ходьбой.

**Реабилитолог спешит на помощь**

Раньше в помещении отделения располагались также пункт проката технических средств реабилитации и школа ухода. Но из-за небольших площадей они переехали на другой адрес. Однако все специалисты работают в одной связке.

Например, реабилитолог отделения Надежда Попова может оказать помощь в прохождении медико-социальной экспертизы для получения или подтверждения инвалидности, при необходимости сопровождает в больницу, чтобы пройти обследование или сдать анализы. Ведь пожилые - особая категория людей, которым требуется повышенное внимание и забота.

**Долой одноразовую посуду!**

Одна из главных целей подобных учреждений - пробудить у людей преклонного возраста интерес к жизни, вывести из депрессивного состояния, окружить вниманием и заботой. Что в итоге сказывается на улучшении качества жизни.

- Питание в отделении привозное, и мы могли бы использовать одноразовую посуду. Чтобы меньше было проблем. Но, обсудив этот вопрос, решили, что откажемся от такой посуды, - рассказывает Ольга Красавина, директор Тамбовского КЦСОН. - Когда накрывается стол с новыми тарелками, всё красиво - настроение у людей улучшается и настрой на день положительный.

Казалось бы, такая мелочь! Но именно из таких мелочей складывается общая картина взаимоотношений специалистов со своими подопечными. Пожилые люди, посещающие отделение дневного пребывания, иногда по-доброму называют его «детский сад». Вкладывая в это слово ощущения тепла, заботы, участия. Одновременно к ним приходит понимание, что в их возрасте можно интересно и полноценно жить.

**«В пенсионерах жизнь просыпается»**

- Пожилые люди приходят сюда, чтобы взбодриться, физнагрузкой подлечить больные суставы. Больше возможностей они себе не представляют. Но когда регулярно посещают отделение, начинают буквально оживать, - рассказывает психолог отделения Светлана Шишова. - Этому способствует общение, желание показать свою индивидуальность. Женщины, а их у нас большинство, начинают красить волосы, пользоваться помадой и тушью, делать маникюр.

- В первые дни и месяцы женщинам всё равно, что на них надето, главное, чтобы чистое и аккуратное. А потом они покупают себе новые обувь и одежду. У нас есть женщина, которая говорит, что многие наряды из своего гардероба «ещё не выгуливала», - продолжает Светлана Григорьевна. - Захожу как-то в магазин, продавец говорит, что приходили наши бабушки, про отделение рассказывали и выбирали себе наряды. В людях жизнь просыпается!

**«Мне никогда так день рождения не отмечали!»**

Сотрудники отделения считают, что главное - вселить в людей преклонного возраста оптимизм. Это им удаётся. Тому пример - празднование 8 Марта, когда в группах проводился конкурс «Красотка». Каждая участница придумывала себе наряд, выступала под музыку, а те, кто ходил с тростью, оставляли её в сторонке. Шарфики, бусы, ободки - в ход шли все имеющиеся аксессуары. Женщины, действительно, чувствовали себя красотками.

Празднование Нового года и дней рождений стало в отделении уже традицией. Нэлли Никоновна Снегирёва, которой исполнилось 90 лет, со слезами на глазах говорила: «Мне никогда так день рождения не отмечали, никогда так не праздновали». Такое признание дорогого стоит.

**«Главное для меня - общение»**

Марии Мажириной 76 лет. Долгие годы она прожила в селе Привольном, и 15 лет перед выходом на пенсию работала техником-осеменатором на ферме. В Тамбовке живёт с дочерью и внучкой. Отделение дневного пребывания она посещает уже 2 года.