

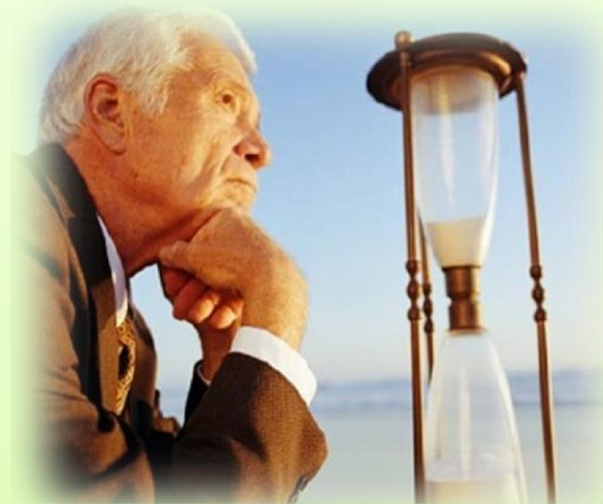
Программа *«СОПРОВОЖДЕНИЕ»*

*... посвящается всем
ухаживающим за пожилыми
родственниками с синдромом
деменции и болезнью
Альцгеймера.*

Автор: Позднякова Е.Д.

Обоснование программы «СОПРОВОЖДЕНИЕ»

*Заболевание родственника всегда вызывает
сильный стресс
у членов семьи,
которые оказываются
неготовыми к
принятию
факта болезни близкого человека...*



Обоснование программы «СОПРОВОЖДЕНИЕ»

*Характерными чертами синдрома деменции
и БА являются :*

- *необратимость*
- *прогрессивность*
- *личностные
изменения...*



Обоснование программы «СОПРОВОЖДЕНИЕ»

Следствия данных изменений:

- высокая степень зависимости человека от его окружения;
- ограничения в способности самостоятельного удовлетворения своих потребностей;
- сильные личностные деформации: доминирование физиологических потребностей над потребностями «высшего уровня».



Обоснование программы «СОПРОВОЖДЕНИЕ»

Семьи, имеющие родственников с подобными заболеваниями, оказываются в психологически сложной ситуации :

- переживают трудности во взаимодействии с заболевшим родственником привычным для них способом;
- сталкиваются с проблемой предстоящей потери близкого человека;
- переживают горе;
- испытывают чувство вины;
- впадают в отчаяние.



Обоснование программы «СОПРОВОЖДЕНИЕ»

В случае затягивания данной кризисной ситуации, при отсутствии квалифицированной помощи, велика вероятность появления психоэмоционального выгорания и личностных деформаций у лиц, ухаживающих за родственником, имеющим СД или БА.



Обоснование программы «СОПРОВОЖДЕНИЕ»

В период февраль-апрель 2012 г. было проведено исследование на базе МБУ КДСОН «Забота» г. Череповца.



В рамках исследования особенностей **социально-психологической адаптации** лиц, ухаживающих за пожилыми родственниками, имеющими диагноз деменции, были установлены:

- низкие показатели общей адаптации;
- низкий уровень самопринятия и принятия окружающих людей;
- низкий уровень эмоционального комфорта (переживание эмоционального дискомфорта);
- низкие показатели интернальности (слабо ощущаемый собственный контроль над ситуацией, ощущение «неопределенности»);
- ярко выраженное стремление «уйти от проблем».

Особого внимания заслуживает факт **переживания эмоционального дискомфорта**, что, вероятно, является отражением **хронического стресса** вследствие длительного ухода и необходимости «подчиняться» потребностям, режиму дня и «требованиям» пожилого родственника.

Обоснование программы «СОПРОВОЖДЕНИЕ»

В период февраль-апрель 2012 г. было проведено исследование на базе МБУ КДСОН «Забота» г. Череповца.



Также были выявлены часто встречающиеся **формы реагирования ухаживающих на стрессовую ситуацию** - болезнь пожилого родственника и необходимость ухода за ним:

- «активное избегание» - отстранение от возникших проблем;
- «растерянность» - неспособность принимать решения и действовать;
- «диссимуляция» - сознательное сокрытие признаков болезни близкого;
- подавление эмоций ;
- отчаяние, эмоциональный срыв.

Все установленные особенности указывают на **необходимость оказания помощи семьям в адаптации** к ситуации ухода за пожилыми родственниками, имеющими интеллектуальную инвалидность.

Цель и задачи программы «СОПРОВОЖДЕНИЕ»

Цель - оказание психологического содействия опекунам («помощникам первичного порядка») в создании условий, способствующих адаптации к ситуации ухода за пожилым родственником, имеющим старческое слабоумие (синдром деменции, болезнь Альцгеймера и т.п.), и сопутствующим изменениям в социальных условиях, связанных с интенсивным уходом.

Задачи программы:

№1

- Информировать семьи о специфике создания среды, безопасной для жизни семьи, проживающей совместно с пожилым родственником (либо среды, безопасной для отдельно проживающего родственника).

№2

- Выявить основные психологические проблемы, препятствующие адаптации помощников первичного порядка к ситуации болезни пожилого родственника и поддерживающего ухода за ним.

Цель и задачи программы «СОПРОВОЖДЕНИЕ»

№3

- Оказать консультативную помощь в преодолении установленных проблем и реализации адаптационного потенциала ухаживающих.

№4

- Провести психологическое просвещение: разъяснить основы поддержки пожилого родственника, сохранения его личностных качеств, когнитивных функций, способности к самообслуживанию и т.д.

№5

- Осуществить психологическую поддержку членов семьи, остро переживающих болезнь пожилого родственника или тяжелую утрату.

№6

- Реализовать специализированную подготовку группы социальных работников, включенных в проектную деятельность.

Основные направления программы «СОПРОВОЖДЕНИЕ»

Направление	Содержание	Форма
I. Информационная поддержка	Разъяснение ближайшему окружению вопросов в области ухода за пожилыми, имеющими интеллектуальную инвалидность, и взаимодействия с ними.	1. Личная встреча 2. Информирование семей в рамках презентации Проекта 3. Посредством распространения буклетов
II. Психологическое просвещение	Курс обучения «Я и мой родственник. Вместе идем до последнего».	1. Личные встречи 2. Семинары-практикумы
III. Психологическая помощь и поддержка	Консультирование по вопросам преодоления негативных эмоций, возникающих в процессе ухода за пожилым родственником, имеющим интеллектуальную инвалидность.	Личная встреча
	Помощь в преодолении «ролевых конфликтов».	
	Реализация комплекса «Анти стресс».	
	Поддержка ухаживающих родственников, остро переживающих предстоящую потерю пожилого члена семьи.	
IV. Обучение работников	Подготовка работников к осуществлению поддерживающего ухода за пожилым с приобретенным слабоумием, с целью облегчения «бремени ухода» помощников первичного порядка.	Семинары-практикумы

Подробнее о психологическом просвещении

Данное направление призвано:

- сформировать необходимые представления о проявлениях деменции и БД, их влиянии на личностные особенности человека;
- помочь в преодолении трудностей в процессе взаимодействия с пожилым родственником;
- создать условия для поддержания навыков самообслуживания родственника;
- способствовать созданию среды, безопасной для жизни родственника и членов семьи;
- помочь в стимулировании активности родственника, замедлении процесса прогрессирования болезни.



Подробнее о психологическом просвещении

Направление включает в себя курс обучения «Я и мой Родственник. Вместе идем до последнего». Программа построена на основе передового опыта работы с людьми, имеющими нарушения контакта с реальностью (Петр Ондрачек, Германия)



! Каждая тема курса подкрепляется на практике.

Пример: для формирования навыка отслеживания и понимания состояния члена семьи, нуждающегося в регулярной поддержке и уходе, внедряется в семейный «обиход» **Карта наблюдения.**

Карта призвана:

- помочь ухаживающему адаптироваться к ситуации «неизвестности», связанной с личностными изменениями пожилого родственника;
- научиться грамотно и своевременно реагировать на резкие изменения состояния и поведения близкого человека;
- отслеживать факторы, влияющие на резкие изменения самочувствия члена семьи.

Подробнее о психологическом просвещении

Производной курса «Я и мой Родственник. Вместе идем до последнего» является курс вебинаров «На Облаке прошлого», реализуемый с декабря 2013 г..

Анонс.

Понять состояние пожилого родственника, переживающего отрыв от реальности, близким людям порой очень сложно.

Его непривычные проявления, нестандартное поведение вызывают страх у окружающих людей... Страх потери значимого близкого, потери его как ЛИЧНОСТИ... Страх «незнания» как реагировать... Этот страх вызывает стремление изолироваться...

Изолироваться от ситуации «вынужденного ухода» за пожилым, ситуации «вынужденного обременительного общения» с ним и «вынужденного ежедневного беспокойства» о нем ...

- Как раскрыть в себе способности поддержания близкого пожилого человека?
- Как сделать процесс ухода значимым и приятным?
- Как понять меняющееся состояние родственника?
- Как налаживать с ним контакт?
- Как научиться понимать и принимать своего близкого именно таким, каким он есть - на "Облаке его прошлого" - запутавшегося, где "реальность", а где "воспоминания".

Данным вопросам и посвящен курс вебинаров «На Облаке прошлого».



Подробнее о психологической помощи и поддержке

Психологическая помощь в первую очередь нацелена на овладение опекунами способов преодоления «разрушительных» эмоций, возникающих в связи с болезнью пожилого родственника и необходимостью осуществлять уход за ним.



Во время первичного приема ухаживающие родственники указывали на возникновение таких переживаний, как:

- Жалость («к родственнику», «к себе, когда измотан от постоянного ухода»...)
- Страх («что пожилому станет хуже», «что родственник что-то с собой сделает...», «...не успеть помочь», «не успеть признаться»...)
- Обида (на родственника из-за «растворенности в его проблемах», из-за отсутствия «помощников», «на Бога»...)

Подробнее о психологической помощи и поддержке



- Неуверенность, тревога («вдруг что то не так сделаю», «вдруг меня обвинят в его смерти»...)
- Безысходность, беспомощность...
- Стыд (из-за «поведения родственника», «перед соседями», из-за «срывов на родственника», из-за «избегания родственника»...)
- Вина (из-за «незнания, как помочь», из-за «мыслей о скорой смерти... чтоб Господь скорее прибрал»...)
- Раздражение, злость (на себя из-за «неспособности остановить болезнь», на родственника из-за «его выходов», «обреченности ухаживать», «на всех окружающих»...)
- «Покинутость»...
- Отчаяние...

Подробнее о психологической помощи и поддержке

Психологическая помощь также направлена на преодоление родственниками «ролевых конфликтов»...



Многие родственники ощущают конфликт ролей, связанный с «регрессом» пожилого человека в состояние «ребенка» и необходимостью быть ему «мамой» или «папой».



Также ролевой конфликт возникает из-за изменения структуры обязанностей членов семьи (вследствие тяжести «бремени ухода» «помощник первого порядка» вынужден делегировать свои домашние обязанности).

Подробнее о психологической помощи и поддержке

*Психологическая поддержка оказывается родственникам в
подготовке к предстоящей разлуке с пожилым человеком...*



Подробнее о направлении «Анти стресс»

Направление «Анти стресс» реализуется в течение **3 месяцев**.

Состоит из курса релаксационных занятий в сенсорной комнате и базового курса обучения навыкам саморегуляции.



Программа нацелена:

- на освоение основных техник релаксации;
- на восстановление внутренних ресурсов помощника;
- нормализацию психоэмоционального состояния;
- освобождение от мышечных зажимов и дискомфортных ощущений в теле, возникающих вследствие длительного ухода;
- формирование адаптивных способов реагирования на стресс.

Критерии эффективности программы

1. Принятие помощниками факта наличия неизлечимой болезни у пожилого родственника и предстоящей разлуки с ним.
2. Повышение уровня компетентности родственников во взаимодействии с членом семьи, имеющим нарушение контакта с реальностью.
3. Наличие у опекунов установки на сохранение личности пожилого родственника и положительного отношения близкого окружения к нему.
4. Обретение психологического благополучия.

5. Наличие благоприятной атмосферы в семье!

