

**ПРОЕКТ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ  
ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА  
В УСЛОВИЯХ ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ЦЕНТРА  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

Гарай Алеся (УО МГПУ им И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – Т. И. Татарина, канд. филол. наук, доцент

Общей демографической тенденцией во всех странах мира является рост количества лиц старше 75 лет. Следствием этого является увеличение числа лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности. В последние годы в Республике Беларусь активно развивается нормативная правовая база, направленная на совершенствование действий в интересах граждан пожилого возраста. Здоровье и продолжительность жизни населения рассматриваются как критерии развития страны, уровня и качества жизни населения, как важнейшая составляющая человеческого развития. К приоритетным направлениям социальной политики Республики Беларусь, в частности, отнесено обеспечение доступности социальных услуг высокого качества для всех нуждающихся граждан пожилого возраста путем дальнейшего развития сети организаций, предоставляющих социальные услуги. Вместе с тем остаются нерешенные проблемы на уровне регионов и районов, связанные со спецификой медико-социальной реабилитации граждан пожилого возраста в условиях территориальных центров социального обслуживания населения, что определяет актуальность подготовленного и апробированного нами проекта в условиях территориального центра социального обслуживания населения (ТЦСОН) г. Светлогорска «Быть здоровым – здорово!». Методологической основой послужили труды ученых-практиков, среди которых В. К. Милькаманович [1], В. Б. Смычек [2], М. В. Фирсов [3], Е. И. Холостова [4].

*Целью проекта* стало проведение медико-социальной реабилитации граждан пожилого возраста в условиях ТЦСОН. Мы ставили перед собой ряд *задач*: развивать умение радоваться жизни (что является самым эффективным и доступным лекарством, не позволяющим падать духом); компетенцию общаться с людьми, с природой (умиротворяюще действует на психику людей, придает энергию); научить слушать музыку (снимает усталость, нормализует сон и сердечный ритм), поддерживать умение соблюдать гигиену (нормальное функционирование человеческого организма, самоконтроль за состоянием тела и души), учить не допускать переутомления и соблюдать режим питания, развивать ответственность за свое здоровье (не иметь или отказаться от вредных привычек), развивать умение быть толерантным и научить осознавать самоценность собственной жизни.

*Целевой группой послужили* пожилые граждане в возрасте от 60 лет и старше в количестве 30 человек. Актуальность проекта объясняется следующими *причинами*: в 2023 г. в г. Светлогорске и Светлогорском районе проживало 24179 человек в возрасте 60 лет и старше, что составляет 28,6 %

от общего числа населения района и города, включительно [1]. В ходе проведенного исследования нам удалось установить, что пожилые граждане не испытывают полного социального, медицинского и психологического благополучия, у них выявлены медицинские, социальные и психологические проблемы, им свойственна негативная или умеренная самооценка, жалобы на различные недомогания, они неоптимистичны, ведут слабоактивный образ жизни, не уверены в своих способностях, неэффективно действуют в условиях стресса, склонны к тревогам. Пожилым гражданам свойственны высокий уровень эмоциональной напряженности, низкая эмоциональная устойчивость, высокий уровень тревожности, низкий уровень удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней, повышенное чувство собственного одиночества: не получают необходимых эмоций в процессе общения, что впоследствии перерастает в ощущение покинутости, что выражается, например, в нарушении гармонии между желаемым и достигнутым качеством социального общения. В пожилом возрасте реальность старения влечет за собой много причин одиночества: смерть близких друзей, родственников. Дети уезжают жить в другие города, у них появляется самостоятельная личная жизнь, в которой порой нет места для пенсионеров. Также в преклонном возрасте сильно ухудшается физическое и ментальное здоровье, возникает страх перед чувством скорой смерти. Все это отрицательно сказывается на социальных контактах пожилых людей.

На основании полученных диагностических результатов было решено разработать и частично апробировать проект медико-социальной реабилитации граждан пожилого возраста, нуждающихся в профессиональной многопрофильной помощи специалистов ТЦСОН. Для решения поставленных задач нами проведен ряд мероприятий: «Мои года – мое богатство», «От чистого сердца простыми словами», психотренинг «Чистое тело – чистая душа», пантомима: «Почему я раньше злой был?», целевая прогулка «Природа осенью», вечер отдыха «Осенний блюз», релаксация с использованием звуков природы с демонстрацией техник релаксации, уроки танцев, беседы о режиме правильного питания и др. Работу по реализации проекта осуществляли, кроме педагога социального, врачи валеолог, терапевт, онколог УЗ «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии» и др. Результатом стало формирование умений осознавать самоценность собственной жизни, радоваться, общаться с природой, умения релаксации, коммуникативных компетенций, что, несомненно, улучшит качество жизни пожилых людей.

#### Список использованной литературы

1. Милькаманович, В. К. Медико-социальная адаптация и реабилитация людей пожилого и старческого возраста / В. К. Милькаманович. – Минск : Колорград, 2018. – 157 с.
2. Смычек, В. Б. Медико-социальная экспертиза и реабилитация / В. Б. Смычек. – Минск : Юникап, 2015. – 420 с.
3. Фирсов, М. В. Технология социальной работы / М. В. Фирсов. – М. : Академический Проект, 2020. – 428 с.
4. Холостова, Е. И. Социальная работа с пожилыми людьми / Е. И. Холостова. – М. : ДашковиК, 2019. – 338 с.