

## **ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ КОГНИТИВНОГО ТРЕНИНГА**

*Е.В. Голенко, 4 курс*

*Научный руководитель – Е.Е. Лебедь – Великанова, старший преподаватель  
Полесский государственный университет*

По определению ВОЗ память – это комплекс высших психических функций, отвечающих за сохранение, накопление и применение навыков и полученной информации[1]. Именно память несет в себе важнейшую познавательную функцию, необходимую для обучения и всестороннего развития человека и связывает воедино основные жизненные этапы: прошлое, настоящее и будущее. Чаще всего проблемы с памятью преследуют лиц пожилого возраста. Согласно статистике, более 20% людей, перешагнувших 70-летний рубеж, уже не могут в полной мере усваивать новую информацию и постепенно утрачивают способность сохранять ранее накопленные навыки.

Когнитивные функции (лат. *cognitio* - познание) - высшие мозговые функции: память, внимание, психомоторная координация, речь, гнозис, праксис, счет, мышление, ориентация, планирование и контроль высшей психической деятельности.

Качество жизни – это способ жизни в результате комбинированного воздействия факторов, влияющих на здоровье, счастье, индивидуальное благополучие в окружающей среде, включая удовлетворительную работу, образование, социальный успех, а также свободу, справедливость и отсутствие какого-либо угнетения[1].

*Цель:* разработка программы когнитивной тренировки для людей пожилого возраста.

*Объект:* процесс повышение качества жизни с помощью когнитивного тренинга.

*Предмет:* программа когнитивной тренировки для улучшения качества жизни людей пожилого возраста.

Исследование проводилось в три этапа. Первый этап - анализ научно-методической литературы, в котором изложены сведения медицинского, психологического и педагогического характера.

На втором этапе проводилось исследование на ЦРБ «Центральной районной больнице» в период с 24 сентября по 15 декабря 2018 г.

В исследовании участвовала экспериментальная группа людей пожилого возраста, в количестве 10 человек, с когнитивными нарушениями. Возраст исследуемых от 64 до 95 лет. Средний возраст пациентов в экспериментальной группе 79 лет.

Экспериментальная группа занималась по программе когнитивного тренинга, включающей когнитивную тренировку– (4-5 р/н по 30-50 мин. - 40 занятий) мышление, внимание, восприятие, время, понятливость, трудотерапию - (2 р/н, по 20-30 мин. - 32 занятия). Программа когнитивной тренировки в экспериментальной группе проводилась три раза в неделю, продолжительностью 25-30 мин.

Оценка показателей проводилась по Шкале оценки состояния когнитивных функций (MMSE) Фолштейна и Макхью и по Монреальской шкале оценки когнитивных функций - Мока-тест 2 раза.

До исследования средний показатель уровня когнитивных функций у людей пожилого возраста составил  $20 \pm 3,2$  деменция легкой степени выраженности,  $16 \pm 3,1$  считается не нормой.

После исследования средний показатель уровня когнитивных функций у людей пожилого возраста по 2 тестам составил  $22 \pm 3,4$  и  $18 \pm 3,1$  Различия между выборками достоверные. Выборка по критерию Стьюдента показала, что разработанная нами программа эрготерапевтических мероприятий, по которой занималась экспериментальная группа пожилых людей, эффективнее программы, по которой работала контрольная группа.

После эксперимента, уровень когнитивных функций у людей пожилого возраста по результатам тестирования удовлетворительный, который составил  $22 \pm 3,4$  - деменция легкой степени выраженности; и  $18 \pm 3,1$  – средний уровень нарушений когнитивных функций.

**Выводы.** Таким образом, проведение программы когнитивного тренинга для пожилых людей позволило:

-во-первых, выявить уровень нарушений когнитивных функций и определить пути их улучшения;

-во-вторых, улучшение познавательных функций повысило качество жизни людей пожилого возраста.

#### **Список использованных источников**

1. Белова, А.Н., Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации. Руководство для врачей / А.Н. Белова. - М., 2002, с.439

2. Брунова, С.Н. Когнитивные Нарушения Пожилого И Старческого Возраста(Курс Лекций Для Населения) / Брунова, С.Н. / Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 6.;

3. Ермак, Н. А. Педагогическая поддержка качества жизни пожилых людей/ Ермак, Н. А. / Ростов н/Д: ИПО ПИ ЮФУ, 2008. 231 с.

4. Жребин, В.М. Уровень жизни населения – как он понимается сегодня / Жребин, В.М. / Вопросы статистики, 2000. - №8. – с. 3-11.

5. Цветкова, Л.С. Мозг и интеллект: Нарушение и восстановление интеллектуальной деятельности/ Л.С. Цветкова. – М.: Просвещение-АО «Учеб. Лит.», 2010. -341-415 с.