

подтверждает высокую эффективность разработанной и существующей методики канистерапии для детей.

Список литературы:

1. Агафонов В. Как нас лечат собаки/ В.Агафонов. – М., Просвещение, 2008. – С.35.
2. Когаловская А.С. Особенности реабилитации детей-инвалидов с использованием канистерапии / А.С.Когаловская. – Вестник Ивановского государственного университета.// Право. Психология. Педагогика, - 2013. – С.41-46.
3. Когаловская А.С. Условия позитивных изменений при канистерапии / А.С. Когаловская – Труды Ивановского Государственного Университета.// Серия «Естественные, общественные науки», - 2014. – С.60-65.
4. Пет-терапия Doberman.info [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.doberman.info/chp/petpet.shtml>. (дата обращения 12.12.2018).

УДК 616.89-008

**Пушкарев Р.И., Щеглова Г.И., Бабушкина Е.И.
ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИЙ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С
ПОМОЩЬЮ КОГНИТИВНОЙ СТИМУЛЯЦИИ**

МБОУ гимназия №161,
Екатеринбург, Российская Федерация

**Pushkarev R. I., Shcheglova G. I., Babushkina E. I.
PREVENTION OF DEMENTIA IN THE ELDERLY USING COGNITIVE
STIMULATION**

Municipal budget educational institution Gymnasium № 161,
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: man_in_white26@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы роста доли пожилых и престарелых людей в общей численности населения. В связи, с чем наблюдается высокая распространенность деменций, что является актуальной медицинской и социальной проблемой для общества, а также для семьи пожилого человека. Поэтому возникла необходимость в более ранней профилактике деменций у лиц пожилого возраста с помощью метода когнитивной стимуляции.

Annotation. The article deals with the growth of the share of elderly and the elderly people in the total population. In this regard, there is a high prevalence of dementia, which is an urgent medical and social problem for society, as well as for the family of an elderly person. Therefore, there is a need for earlier prevention of dementia in the elderly using the method of cognitive stimulation

Ключевые слова: профилактика, когнитивные нарушения, деменция, лица пожилого возраста.

Key words: prevention, cognitive impairment, dementia, the elderly

Введение

В последние десятилетия во всем мире наблюдается процесс старение населения и по прогнозу численность пожилых людей в возрасте от 60 лет и старше может составить 2,1 миллиарда человек к 2050 году. По данным Свердловскстата в Свердловской области в 2018г. проживало более 1,2 миллиона граждан старшего поколения, что составило 28,6% от населения региона (в Российской Федерации - 28,3%). Когнитивные нарушения относятся к частым расстройствам в пожилом и старческом возрасте. С возрастом распространенность когнитивных нарушений возрастает с 13-22% среди лиц в возрасте 60-69 лет, у лиц старше 85 лет – до 43% и выше [1].

В настоящее время, когнитивные расстройства являются актуальной медицинской и социальной проблемой [5]. Также они имеют серьезные экономические последствия для пожилого человека, а также для его родственников. Деменция является тяжелым заболеванием, которое связано с нарушением когнитивных способностей человека. Это заболевание поражает как память, так и процессы мышления или разума, что имеет тяжелые негативные последствия для повседневной жизни пациента. Поэтому, на ранней стадии процесса при своевременной диагностике деменции можно удлинить период активной жизнедеятельности и затормозить процесс снижения памяти и развития социальной дезадаптации. Высокие показатели распространенности и значительное социальное бремя тяжелых когнитивных расстройств обуславливает необходимость проведения профилактики когнитивных расстройств у лиц пожилого возраста с помощью метода когнитивной стимуляции.

Цель исследования – с помощью тренинга когнитивной стимуляции уменьшить прогрессирование деменции у лиц пожилого возраста.

Материалы и методы исследования

Материалом для исследования явились пожилые люди, занимающиеся в МАУК «КДЦ «Дружба» (муниципальное автономное учреждение культуры «Культурно-досуговый центр «Дружба»), которые дали согласие на участие в данном исследовании.

План исследования.

На первом этапе был проведен диагностический скрининг у 17 пожилых людей:

- 1) диагностика их когнитивных нарушений;
- 2) краткая оценка их когнитивных функций.

Для диагностики и оценки когнитивных функций использовался «Тест рисования часов» и «Краткая шкала оценки психического статуса» (MMSE). Эти тесты позволяют оценить состояние когнитивных функций пожилого человека,

как в начале исследования, так и в процессе проведения тренинга когнитивной стимуляции [2].

На втором этапе будет сформирована основная группа из пожилых людей, прошедших диагностический скрининг. С этой группой и будет проводиться тренинг когнитивной стимуляции.

На третьем этапе будет повторно проведен диагностический скрининг пожилых людей с целью выявления изменений (улучшения или ухудшения) когнитивных функций при проведении тренинга.

На четвертом этапе – подведение результатов, используя социологический и статистический методы.

В связи с тем, что у пожилых людей часто возникают депрессивные расстройства, поэтому было решено проводить тренинг когнитивной стимуляции только при групповых занятиях. Необходимо отметить, что в задачах. Комплексной программы Свердловской области «Старшее поколение» до 2025г отмечено о необходимости создания условий для активного долголетия, развития различных форм клубной работы, в том числе развитие реабилитационной программы «Школа пожилого возраста» [3].

Поэтому было принято решение о проведении данного исследования на базе МАУК «КДЦ «Дружба».

Занятия будут проводиться 2 раза в неделю по 30-40 минут в течение трех месяцев, при более частом и продолжительном проведении занятий у пациентов пожилого возраста может наблюдаться, по данным литературы, снижение работоспособности.

Результаты исследования и их обсуждение

В своей работе мы планируем использовать метод когнитивной стимуляции, являющейся немедикаментозным методом профилактики и реабилитации деменции пожилых людей [2].

Когнитивная стимуляция - комплекс индивидуальных упражнений, подобранный для человека с целью улучшения или восстановления памяти, внимания и мышления.

Основными задачами тренинга когнитивной стимуляции являются:

- 1) формирование навыков логического мышления, а также тренировка их;
- 2) развитие коммуникативных навыков;
- 3) поддержание функции памяти, внимания, мышления;
- 4) повышение эмоционального фона настроения.

Основная часть занятий будет состоять из упражнений и заданий на тренировку памяти, внимания, мышления, воображения.

Так, **для тренировки памяти** будут использоваться таблицы Шульте. Кроме того пожилым людям будут предложены следующие задания: «вспомни пословицу»; «10 слов»; «запомни предметы»; «что изменилось на картинке»; «слова наоборот»; «мой дом - моя крепость»; «образы-картинки»; «цифры-образы» [1,4].

Для **тренировки внимания** будут предложены следующие задания: «заметить скрытое»; «найти лишнее»; «найти отличия»; «чья тень»; «художники»; «считалочки» и «наблюдательность» [1,4].

Для **тренировки воображения** - пожилые люди ищут на картинке слова на определенную букву, придумывают новые варианты использования привычных вещей (техника «кораблекрушения») [1,4].

Для **тренировки мышления** будут применяться следующие методики: «цветные слова», «числовые последовательности», «китайская грамота», «скажи иначе», «математика на спичках», «выдумщик», «логические цепочки из пар слов», ребусы, шарады, анаграммы [1,4].

Для **развития коммуникативности** будут применяться различные детективные загадки и игры в «данетки».

Таким образом, участие в когнитивном тренинге даст возможность пожилым людям, используя собственные когнитивные ресурсы, вернуться к полноценной активной жизни, не требующей посторонней помощи и оставаться независимым как можно дольше. Когнитивный резерв не является статической величиной, он может меняться под влиянием когнитивной тренировки.

Выводы

При проведении когнитивного тренинга пожилым людям мы надеемся получить следующие результаты:

1. тренировка, восстановление и поддержание функций памяти, внимания и мышления пожилых людей;
2. повышение их работоспособности;
3. восстановление утраченных социальных связей, и улучшение социально-психологической ситуации (уменьшение чувства «одиночества», повышение самооценки, уверенность в себе, повышения уровня самообслуживания);
4. повышение эмоционального фона, и восстановление (улучшение) навыков общения.

Список литературы:

1. Быкова Т.В. Профилактика когнитивных расстройств у лиц пожилого возраста в ГБУСО МО СЦРИ «Меридиан» //Социальное обслуживание населения СОННЕТ. - 2018. - №7. - С. 5-11.

2. Ильницкий А.Н. Раннее выявление и профилактика деменции у граждан пожилого возраста в практике учреждений социальной защиты / Ильницкий А.Н., Прощаев К.И., Оленская Т.Л. и др./ Методические рекомендации. - Белгород, 2017. - 40 с.

3. Комплексная программа «Старшее поколение» до 2025 года: Постановление Правительства Свердловской области от 26.12. 2018г. №952 – ПП. – Екб. 2018.

4. Рыжова И.А. Когнитивный тренинг как психокоррекционный метод в психиатрии // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2017.

– Т. 9, № 5(46) [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 22.02.2020).

5. Сиденкова А.П. Уместность применения дименсионального подхода к изучению тяжелых когнитивных расстройств позднего возраста //Уральский медицинский журнал. – 2018. - №12. - С. 5-11.

УДК 615.074:54+544.352

Сафонова Е.А., Миняева О.А.
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЯЗКОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК РАСТВОРОВ
ЛЕЦИТИНА СОЕВОГО

МАОУ СОШ № 98, 10 класс
Челябинск, Российская Федерация

Safonova E.V., Minyaeva O.A.
RESEARCH OF VISCOUS CHARACTERISTICS OF SOYA LECITHIN
SOLUTIONS

Municipal autonomous educational institution secondary school № 98, Grade 10
Chelyabinsk, Russian Federation

E-mail: oa-minyaeva@yandex.ru

Аннотация. Изучены вязкостные свойства водных растворов лецитина соевого, являющегося компонентом лекарственных форм и имеющего широкий спектр функций для живого организма. При лабораторных исследованиях использованы вискозиметрический и пикнометрический методы измерений. Показано, что концентрационные зависимости относительной вязкости водных растворов лецитина соевого при концентрации, не превышающей 2%, описываются уравнением Эйнштейна с поправкой на величину и физический смысл коэффициентов. Относительная вязкость таких растворов практически не зависит от температуры в интервале от 8°C до 30°C. Существенную роль в изменении вязкости системы температура начинает играть при концентрации лецитина соевого более 5%. Результаты исследований могут быть использованы для прогнозирования свойств лекарственных препаратов при их хранении и использовании.

Annotation. The viscosity properties of aqueous solutions of soya lecithin, which is a component of dosage forms and has a wide range of functions for a living organism, were studied. The viscometric and pycnometric measurement methods were used in laboratory studies. The study showed that the concentration dependences of the relative viscosity of aqueous solutions of soya lecithin at a concentration not exceeding 2% are described by the Einstein's equation adjusted for the magnitude and physical meaning of the coefficients. The relative viscosity of such solutions is practically independent of temperature in the range from 8°C to 30°C. The temperature begins to