Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Няганский реабилитационный центр»

РАССМОТРЕНО

на методическом Совете
БУ «Няганский реабилитационный центр»

от «01» декабря 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
БУ «Няганский реабилитационный центр»
О.В. Михайлец
от «01» декабря 2022г.

ПРОГРАММА
по реализации технологии сопровождаемого проживания
«ТРЕНИРОВОЧНАЯ КВАРТИРА»
для инвалидов молодого возраста от 18 до 44 лет

Разработчик:
Симонова Е.А, инструктор по труду
отделения социальной реабилитации
и абилитации

г. Нягань, 2022

Паспорт программы

1.	Наименование учреждения	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Няганский реабилитационный центр»
2.	Направленность программы	Создание (восстановление) возможностей для самостоятельного социального функционирования и, в конечном итоге, повышения качества жизни получателей социальных услуг
3.	Автор программы	Симонова Елена Сергеевна, инструктор по труду отделения социальной реабилитации и абилитации
4.	Специалисты, реализующие программу	Специалист по комплексной реабилитации, методист, психолог, ассистент по оказанию технической помощи, культорганизатор, инструктор по труду
5.	Должностное лицо, утвердившее программу	Михайлец Оксана Викторовна, директор БУ ХМАО – Югры «Няганский реабилитационный центр»
6.	Практическая значимость	Реализация программы по реализации технологии сопровождаемого проживания «Тренировочная квартира» позволит создать специальную обучающую среду для социальной-бытовой и социально-средовой адаптации и реабилитации инвалидов и членов их семей
7.	Цель, задачи программы	Цель: повышение качества жизни получателей социальных услуг и членов их семей средствами обучения в условиях Тренировочной квартиры умениям и навыкам, необходимым для самостоятельной независимой жизни. **Задачи:** 1. Предоставить получателям социальных услуг качественные социально-бытовые, социально-психологические, социально-педагогические, социально-медицинские, социально-трудовые услуги, услуги в целях повышения коммуникативного потенциала в условиях дневного пребывания; 2. Сформировать или восстановить у получателей социальных услуг умения и навыки социально-средовой

		ориентированности, самообслуживания, персональной сохранности, коммуникативные и социально-трудовые навыки, посредством освоения необходимых социальных компетенций, адаптации к самостоятельной жизни; 3. Сформировать навыки организации эргономичной среды жизнедеятельности получателя социальных услуг по месту его жительства; 4. Увеличить количество инвалидов с положительной реабилитационной динамикой физического и психического состояния; 5.Снять психологическую нагрузку и психоэмоциональную напряженность с членов семьи, в которой проживает инвалид.
8.	Целевая группа	- инвалиды различных нозологий старше 18 лет, имеющие ограниченные возможности здоровья (расстройство аутистического спектра, ментальные нарушения, инвалиды по зрению, инвалиды с нарушениями опорно-двигательного аппарата) и члены их семей.
9.	Сроки реализации	2 года
10	Ожидаемый результат	- удовлетворенность граждан получивших социальные услуги в рамках реализации программы; - восстановление и формирование у получателей социальных услуг навыков социально-средовой ориентированности, самообслуживания, персональной сохранности, развитие коммуникативных навыков и социально-трудовых навыков и компетенций; - формирование у членов семьи навыков организации эргономичной среды жизнедеятельности получателя социальных услуг по месту его жительства; - увеличение количества инвалидов с положительной реабилитационной динамикой; - удовлетворенность родственников, путем снятия психоэмоциональной напряженности у членов семьи, в которой проживает инвалид.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы. В России вплоть до начала XXI в. проблемы инвалидов оставались «за границами» жизни здорового человека. Социализация, обучение и развитие инвалидов происходило в специальных интернатах, практически изолированных от общества. На сегодняшний день виды социальной помощи инвалидам определены законодательством, соответствующими нормативными актами, инструкциями и рекомендациями, известен механизм их реализации. Вместе с тем инвалидам необходима такая помощь, которая могла бы стимулировать и активизировать их и подавляла бы развитие иждивенческих тенденций. Известно, что для полноценной, активной жизни необходимо вовлечение инвалидов в общественно полезную деятельность, развитие и поддержание их связей со здоровым окружением, государственными учреждениями различного профиля, общественными организациями и управленческими структурами.

Инструментом реализации социальной политики Правительства автономного округа, направленной на сохранение достойного уровня жизни, оказание адресной социальной помощи, повышение доступности и качества социальных услуг для населения Югры, являются государственные программы «Доступная среда в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре», «Социальная поддержка жителей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года», «Концепция развития комплексной системы реабилитации, абилитации и комплексного сопровождения инвалидов, детей-инвалидов, в том числе людей с ментальной инвалидностью, а также ранней помощи и сопровождаемого проживания в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре,на период до 2025 года», а также План мероприятий («дорожная карта») по повышению значений показателей доступности для инвалидов объектов и услуг в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре.

Реалии настоящего времени обнажают социальные проблемы и требуют от социальных служб четкого следования целям, сформулированным в «дорожной карте», внедрения приоритетных инновационных технологий, направленных на оказание необходимой помощи для достижения социальной адаптации отдельных лиц, групп, социальных слоев населения.

Инвалиды молодого возраста составляют особую категорию населения, численность которой постоянно увеличивается. Согласно данным органов здравоохранения в 2019-2021 году в г. Нягань проживало более 2600 лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе 246 лиц с РАС и другими ментальными нарушениями.

Благодаря внедрению технологии «тренировочной квартиры» создаются доступные условия для ежедневного совершенствования социально-бытовых навыков. Тренировочная квартира – это не только помещение для социально-бытовой адаптации инвалидов молодого возраста, испытывающих трудности с самообслуживанием и ориентацией в быту, но и

наглядная демонстрация инвалидам, маломобильным гражданам и их родственникам того, что любую типовую квартиру можно сделать удобной и комфортной для проживания человека с ограниченными возможностями.

Находясь в тренировочной квартире (прихожая, санузел, кухня, жилая комната), оснащенной различными специальными приспособлениями и реабилитационным оборудованием, адаптированной мебелью, бытовыми приборами и специализированным «рабочим местом», регулярно выполняя необходимые бытовые манипуляции (ориентирование в жилом помещении, действия по самостоятельному уходу, приготовление пищи и уборка жилого помещения, совершенствование навыков работы с бытовой техникой, персональным компьютером и др.), справляясь с возникающими объективными и субъективными трудностями, получатель социальных услуг обучается независимому проживанию, при этом степень содействия ему специалистом в пределах тренировочной квартиры постепенно снижается.

1.2. Целевая группа:

- молодые инвалиды различных нозологий от 18 до 44 лет, имеющие ограниченные возможности здоровья (расстройство аутистического спектра, ментальные нарушения, инвалиды по зрению, инвалиды с нарушениями опорно-двигательного аппарата) и члены их семей.

1.3. Цель программы: повышение качества жизни получателей социальных услуг и членов их семей средствами обучения в условиях тренировочной квартиры умениям и навыкам, необходимым для самостоятельной независимой жизни.

1.4. Задачи:

– предоставить получателям социальных услуг качественные социально-бытовые, социально-психологические, социально-педагогические, социально-медицинские, социально-трудовые услуги;

– сформировать или восстановить у получателей социальных услуг умения и навыки социально-средовой ориентированности, самообслуживания, персональной сохранности, коммуникативные, трудовые навыки, посредством освоения необходимых социальных компетенций, адаптации к самостоятельной жизни;

– снять психологическую нагрузку и психоэмоциональную напряженность с членов семьи, в которой проживает молодой инвалид;

– сформировать навыки организации эргономичной среды жизнедеятельности получателя социальных услуг по месту его жительства.

1.5. Формы работы: индивидуальные, групповые.

1.6. Методы работы: словесный (рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, экскурсия) наглядный (иллюстрирование, демонстрация), практический
(упражнение, практическое задание, сюжетно-ролевая игра).

2. СОДЕРЖАНИЕ

Программа реализуется в условиях полустационарной формы социального обслуживания, при отсутствии медицинских противопоказаний у получателя социальных услуг, согласно индивидуальной программе предоставления социальных услуг. Предоставление социальных услуг в «Тренировочной квартире» организуется в индивидуальной или групповой формах. Группы формируются численностью до 3 человек.

Для выявления потребности гражданина в предоставлении социальных услуг по технологии «Тренировочная квартира», определения видов и объемов социальной помощи, на социально-реабилитационном консилиуме проводится оценка функционального статуса получателя, с учетом степени выраженности ограничений жизнедеятельности по Шкале МКФ - Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья, и его индивидуальной потребности.

Для оценки индивидуальной нуждаемости учитываются следующие условия:

1. инвалиды, имеющие ограничения жизнедеятельности 1 степени выраженности;
2. инвалиды, имеющие ограничения жизнедеятельности 2 степени самообслуживания, самостоятельному передвижению, ориентации, общению, обучению и контролю над своим поведением;
3. инвалиды, имеющие ограничения жизнедеятельности 2 степени по какому-то одному виду ограничений и 3 степень ограничения жизнедеятельности по остальным видам ограничений, или 3 степень ограничения жизнедеятельности к самообслуживанию, самостоятельному передвижению, ориентации, общению, обучению и контролю над своим поведением, нуждаются в постоянном сопровождении;
4. наличие инвалидности, причиной которой являются: интеллектуальные нарушения, тяжелые множественные нарушения развития (нарушение интеллекта в сочетании с нарушениями других функций), с расстройствами аутистического спектра, лица с ментальными нарушениями;
5. отсутствие заболеваний, обострения психических заболеваний в форме, представляющей опасность для собственной жизни и здоровья инвалида и (или) жизни и здоровья окружающих (медицинская справка о состоянии здоровья);
6. наличие реабилитационного потенциала;
7. уровень функционального и когнитивного состояния гражданина;
8. согласие и готовность инвалидов получать услуги при необходимости в малых группах;
9. решение опекуна в интересах подопечного при согласии подопечного.

Обучение в Тренировочной квартире осуществляется по трем направлениям:

1) бытовая деятельность;

2) социально-коммуникативная деятельность;

3) досуговая деятельность.

В помещении «Тренировочной квартиры», в оборудованных блоках обеспечивается:

- безбарьерная среда, свободный доступ людей с интеллектуальными и (или) физическими нарушениями во все помещения;

- безопасность жизни и сохранность здоровья инвалида;

- функциональное разделение помещений (гостиная, кухня, санитарная комната);

- наличие альтернативной коммуникации (инфографика, фотографии, графические изображения объектов и действий с ними, составленные алгоритмы действий) на дверях помещений, предметах мебели, оборудовании и приборах.

Режим работы «Тренировочной квартиры» соответствует режиму работы БУ «Няганский реабилитационный центр»: понедельник – пятница с 09.00 до 17.00 часов.

Занятия начинаются со знакомства получателей услуг и членов их семей с видами и формами социально-бытовой помощи инвалидам, методам ухода, эффективному и комфортному психологическому взаимодействию с ними. Адаптивное обучение проводится в форме практико-ориентированных занятий. Одной из важнейших задач успешной реабилитации является закрепление и повторение всех полученных навыков в условиях, приближенных к домашним, а также применение их в различных жизненных ситуациях. Для оценки динамики развития самостоятельности инвалида в удовлетворении основных жизненных потребностей, проводится диагностика степени формирования навыков социально-средовой ориентированности, самообслуживания, персональной сохранности, а также оценка психологического состояния по методике САН (самочувствие, активность, настроение) для обеспечения комфортного пребывания получателя социальных услуг в условиях Тренировочной квартиры.

Находясь в тренировочной квартире, оснащенной различными специальными приспособлениями и оборудованием, адаптированной мебелью, бытовыми приборами и специализированным «рабочим местом», регулярно выполняя необходимые бытовые манипуляции (ориентирование в жилом помещении, действия по самоуходу, приготовление пищи и уборка, совершенствование навыков работы с бытовой техникой, персональным компьютером, др.), справляясь с возникающими объективными и субъективными трудностями, получатель социальных услуг обучается независимому проживанию, при этом степень содействия ему в пределах ТК специалистом по социальной реабилитации постепенно снижается.

Обучение в Тренировочной квартире не ограничивается только формированием определенных навыков у самого инвалида, работа ведется и с родственниками обучаемого: вся семья получает консультации психолога по организации эффективного и продуктивного взаимодействия, консультации по организации эргономичного пространства по месту жительства (на примере

ТК).

В условиях Тренировочной квартиры проводится обучение доступным трудовым навыкам, адаптивной физкультуре, основам организации здорового образа жизни, организуется досуговая деятельность. Педагогическая работа по технологии «Тренировочная квартира» направлена на формирование у молодых людей навыков доступной бытовой, социально-коммуникативной, досуговой деятельности, развитие личностного потенциала обучающихся и поддержка их самореализации.

Содержание обучения бытовой деятельности включает формирование умений по выполнению гигиенических процедур, уборке помещений, уходу за вещами, планированию расходов, совершению покупок, приготовлению пищи, осуществлению коммунальных и других платежей. Обучение социально-коммуникативной деятельности включает развитие общения, выстраивание межличностных отношений, ориентацию в социальном пространстве, соблюдение общепринятых норм и правил в процессе социальной и бытовой деятельности. Содержательное направление «Досуговая деятельность» предполагает обучение организации своего свободного времени, формирование потребности и умения культурно отдыхать дома и за его пределами, например принимать гостей и ходить в гости, посещать общественно-культурные места, ходить на прогулку, выезжать за город и т.д. В ходе обучения по каждому из обозначенных направлений происходит развитие личностного потенциала обучающихся и поддержка их самореализации.

Социально-бытовая, социально-средовая адаптация и реабилитация получателя социальных услуг в «Тренировочной квартире» осуществляется психологом, специалистом по социальной реабилитации, инструктором по труду, культорганизатором, ассистентом по технической помощи.

Специалист по социальной реабилитации:

- регистрирует данные получателя в журнале регистрации граждан, формирует очередность занимающихся, составляет графики проведения занятий в «Тренировочной квартире»;
- разрабатывает индивидуальные планы мероприятий социальной реабилитации для каждого получателя в зависимости от существующих ограничений жизнедеятельности, оказывает необходимую практическую и консультативную помощь, контролирует выполнение плана мероприятий, прогнозирует и анализирует результаты социально-реабилитационного процесса, вносит, при необходимости, коррективы в индивидуальные тематические планы занятий, проводит оценку эффективности и качества предоставления социальных услуг, формирует методическую базу «Тренировочной квартиры».

Специалист по социальной реабилитации обучает получателя правилам эксплуатации мебели, оборудования, бытовой техники и вспомогательных устройств, находящихся в «Тренировочной квартире» (далее – имущество), основам безопасности жизнедеятельности, проводит инструктажи по технике безопасности, контролирует исполнение данных правил и норм при

проведении социально-реабилитационных мероприятий.

Психолог осуществляет психологическое сопровождение получателя в период прохождения им социальной реабилитации в «Тренировочной квартире» и, при необходимости, членов его семьи, ведет записи о проведенных мероприятиях социальной реабилитации и полученных результатах в «Реабилитационной карте».

Ассистент по оказанию технической помощи оказывает ситуационную помощь получателю и осуществляет сопровождение к месту расположения ТК. Предоставляет гигиенические услуги лицам, не способным по состоянию здоровья самостоятельно осуществлять за собой уход, помогает в приеме пищи (кормление);

Культорганизатор организуют занятия, направленные на профилактику и коррекцию отклонений в поведении и развитии личности получателей социальных услуг, формирует у них позитивные интересы средствами культуры, организует досуг, обучает его организации;

Инструктор по адаптивной физической культуре осуществляет физкультурно-оздоровительное направление: информирует и консультирует инвалидов по интересующим их социально-медицинским вопросам, обучает навыкам занятий физической культурой, организует и проводит занятия по АФК, оздоровительные процедуры;

Инструктор по труду содействует в формирование социально-бытовых навыков через проведение занятий по трудотерапии в рамках социальной реабилитации, помогает в формировании доступных трудовых навыков.

Таким образом, социальная реабилитация, представляет собой курс адаптационного обучения, в соответствии с ИППСУ, по окончании которого инвалид приобретает знания, умения и навыки «жизни с ограничениями», занятия проводится в различных формах и включают сведения о:

- возникающих в результате нарушения здоровья ограничениях жизнедеятельности и связанных с ними социально-психологических, физиологических и экономических проблемах;
- возможных величинах физических и психических нагрузок и мероприятиях по изменению образа жизни;
- видах и формах социально-бытовой помощи инвалиду, способах ухода за инвалидом, технических средствах реабилитации и особенностях их эксплуатации.

3. Этапы реализации программы

№ п/п	Направления деятельности, их содержание	Формы и методы работы	Сроки	Ответственные
	1. Организационный этап			
1.	Проведение технических учеб для участников реализации технологии	Планирование, обсуждение	Ноябрь 2022	Заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации
2.	Разработка типовых документов необходимых для реализации программы (договор, положение и т.д.).	Работа с документацией	Ноябрь-декабрь 2022	Специалист по социальной реабилитации
3.	Разработка инструментария плана работы в рамках реализации программы. Специалисты разрабатывают календарно-тематический план работы.	Планирование	Ноябрь 2022	Специалисты, оказывающие социальные услуги и осуществляющие контроль в рамках реализации программы
4.	Оборудование комнат для реализации программы. Приобретение необходимой мебели, посуды и пр.	Запрос котировок в электронном формате	Октябрь - ноябрь 2022	Заместитель директора, юрисконсульт, специалист по закупкам, заведующий хозяйством
5.	Информационно-просветительская работа с населением. Специалисты учреждения социального обслуживания информируют граждан о предоставлении социальных услуг, оказываемых учреждением в рамках реализации программы по технологии работы с молодыми инвалидами старше 18 лет в условиях тренировочной квартиры Информация включает: - полное наименование учреждения, его	Памятки, брошюры, буклеты, листовки, телевизионная реклама, размещение информации на сайте учреждения, консультации (очные, по телефону).	Октябрь – ноябрь 2022	Специалист по работе с семьей

	юридический адрес и режим работы; - перечень гарантированных государством социальных услуг, предоставляемых поставщиком социальных услуг в рамках его основной деятельности бесплатно, на условиях частичной или полной оплаты; - перечень и тарифы на дополнительные платные услуги, порядок их оказания; - информацию об органе защиты прав потребителей, порядке обжалования действий (бездействия) работников поставщика социальных услуг, предоставляющих дополнительные платные услуги.			
6.	Формирование реестра инвалидов молодого возраста по нозологиям Выявление инвалидов молодого возраста в рамках исполнения партнерских соглашений о межведомственном взаимодействии с учреждениями города.	Беседа со специалистами, получателями социальных услуг и их родственниками	Октябрь - декабрь 2022	Специалист по социальной реабилитации, специалист по работе с семьей
2. Практический этап				
1.	Установление контакта с получателем социальных услуг и его семьей. Заключается в расположении получателя социальных услуг к взаимодействию и общению.	Беседа с членами семьи, беседа с получателем социальных услуг, наблюдение.	При зачислении	Специалист по социальной реабилитации
2.	Проведение оценки функционального статуса получателя, с учетом степени выраженности ограничений жизнедеятельности	Диагностика степени ограничений функций жизнедеятельности по Шкале Бартела и Лаутона, шкале Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья, и индивидуальной нуждаемости -	При зачислении	Специалист по социальной реабилитации

		МКФ		
3.	Организация социально-реабилитационного консилиума для проведения оценки потребности инвалидов для предоставления услуг по технологии «Тренировочная квартира», определение видов и объемов социальных услуг	Анализ, оценка, обсуждение	При зачислении	Специалисты, входящие в состав социально-реабилитационного консилиума
4.	Зачисление гражданина инвалида в рамках реализации программы по технологии работы с молодыми инвалидами старше 18 лет в условиях тренировочной квартиры.	Информирование, консультирование, заключение договора, подписанного обеими сторонами.	При зачислении	Специалист по работе с семьей, юрисконсульт
5.	Исследование личности молодого инвалида. Психодиагностика инвалида направлена на выявление личностных особенностей получателя социальных услуг, его психоэмоционального состояния.	Оценка психологического состояния по методике САН (самочувствие, активность, настроение)	При поступлении в ТК	Психолог
6.	Психологическое сопровождение инвалида для обеспечения комфортного пребывания получателя социальных услуг в условиях Тренировочной квартиры, консультирование семьи по организации эффективного и продуктивного взаимодействия. Оказание психологической поддержки и регуляции актуального психологического, психофизиологического состояния, снятия негативных эмоциональных переживаний инвалида и членов его семьи.	Консультирование, наблюдение, беседа, интервью, библиографические методы, тестирование: цветовой тест Люшера (измерение психофизиологического состояния человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности; определение причин психологического стресса, который может привести к появлению физиологических симптомов); самооценка психических состояний по Г. Айзенку (диагностика	В период обслуживания	Психолог

		психических состояний: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность); опросник САН (тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения).		
7.	Оценка динамики развития самостоятельности инвалида в удовлетворении основных жизненных потребностей. Диагностика степени формирования навыков социально-средовой ориентированности, самообслуживания, персональной сохранности, а также оценка психологического состояния.	Методика САН (самочувствие, активность, настроение), наблюдение	В период обслуживания	Психолог, специалист по социальной реабилитации
8.	Поддержание и сохранение здоровья инвалидов. Обучение по вопросам организации ухода, ведения здорового образа жизни, оказание содействия в проведении оздоровительных мероприятий.	Санитарно-просветительская работа, направленная на формирование у получателя социальных услуг навыков выполнению гигиенических процедур, ведения здорового образа жизни, избавление от вредных привычек и др. (беседы, лекции, информационно-просветительские материалы (памятки, буклеты, проспекты, информационные листы, информационные стенды и т. д.); проведение занятий по адаптивной физической культуре.	В период обслуживания	Инструктор по адаптивной физической культуре.
9.	Обучение бытовой деятельности	Формирование умений по уборке помещений, уходу за вещами, планированию расходов,	В период обслуживания	Специалист по социальной реабилитации, инструктор по труду

		совершению покупок, приготовлению пищи, осуществлению коммунальных и других платежей.		
10.	Поддержание жизнедеятельности получателей социальных услуг в быту. Заключается в предоставлении гигиенических услуг лицам, не способным по состоянию здоровья самостоятельно осуществлять за собой уход, а также в помощи в приеме пищи (кормление). Оказание ситуационной помощи получателю в осуществлении сопровождения к месту расположения Тренировочной квартиры.	Умывание (помощь в умывании), гигиеническая обработка рук, причесывание, помощь в одевании и переодевании, смена нательного и постельного белья, смена памперсов, помощь в пользовании туалетом или судном (сопровождение в туалет или высаживание на судно, вынос судна), помощь в приеме пищи (кормление).	В период обслуживания	Ассистент по оказанию технической помощи
11.	Повышение уровня коммуникативного потенциала инвалидов, обучение социально-коммуникативной деятельности: развитие общения, выстраивание межличностных отношений, ориентация в социальном пространстве, соблюдение общепринятых норм и правил в процессе социальной и бытовой деятельности.	Формирование навыков культуры поведения, персональной сохранности, обучение пользованию ТСР, оказание помощи в обучении навыкам компьютерной грамотности. Индивидуальные или групповые занятия, дискуссии, лекции (мини-лекции), психологические тренинги различной направленности	В период обслуживания	Психолог, специалист по работе с семьей, специалист по социальной реабилитации

12.	Организация культурно-просветительской и социально-досуговой работы с инвалидами. Заключается в формировании у получателей услуг позитивных интересов средствами культуры, организации досуговых мероприятий, развитие личностного потенциала обучающихся и поддержка их самореализации	Организация концертов, выставок, спортивных соревнований и иных культурных мероприятий, экскурсии (посещение театров, выставок, концертов, праздников). Обучение организации своего свободного времени, формирование потребности и умения культурно отдыхать дома и за его пределами.	В период обслуживания	Культорганизатор
13.	Формирование и предоставление промежуточных отчетов	Анализ показателей	В период обслуживания	Специалисты, оказывающие социальные услуги в рамках реализации программы
3. Аналитический этап				
1.	Организация социально-реабилитационного консилиума для проведения оценки эффективности социальной реабилитации: увеличение количества инвалидов с положительной реабилитационной динамикой физического и психического состояния. Диагностика сформированности компетенций получателей социальных услуг и членов их семей: умений и навыков социально-средовой ориентированности, самообслуживания, персональной сохранности, коммуникативных, навыков организации эргономичной среды жизнедеятельности получателя социальных услуг по месту его жительства. Формирование и предоставление отчетов.	Параметрический метод (сопоставление двух групп параметров: начальное состояние инвалида (на момент проведения первичной диагностики) и контрольное состояние (на момент проведения контрольной диагностики и подведения итогов реализации программы). Анализ удовлетворенности получателей социальных услуг и членов их семей качеством социально-реабилитационных услуг	По завершении курса	Специалисты, оказывающие социальные услуги в рамках реализации программы

4. Направление деятельности и их содержание

Раздел программы, тема	Форма занятия	Методы организации занятия	Дидактический материал	Техническое оснащение занятия	Форма под-ведения итогов
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Раздел 1. Социально-бытовая адаптация					
Психологическая диагностика, социально-бытовая диагностика (оценка способностей и ограничений получателя)	Диагностическое	Опросник САН Наблюдение	Шкала САН, Опросник	Бумага, ручка	Анализ полученных результатов
1.1. Прихожая					
Инструктаж по технике безопасности (ТБ), пожарной безопасности	Инструктаж	Беседа	Инструкция по ТБ, пожарной безопасности	-	Опрос
Эргономика пространства прихожей	Комбинированное	Демонстрация	-	Оборудование, мебель	-
Способы открывания и закрывания дверей	Интерактивное	Демонстрация, повторение	Алгоритм действий при открывании входной двери. Алгоритм действий при открывании межкомнатных дверей	Ключ	-
Способы надевания и снятия обуви	Интерактивное	Показ, повторение	Алгоритм действий	Средства малой реабилитации	-
Рациональное использование пространства в гардеробной (шкафу)	Комбинированное	Обсуждение, показ	Способы размещения вещей в гардеробной, шкафу	-	-
Способы организации эргономичного пространства прихожей по месту проживания получателя	Комбинированное	Беседа, об-суждение, показ	Рекомендации, макет	Бумага, карандаши, клей, ножницы	Творческий проект
1.2. Кухня					
Инструктаж по технике безопасности (ТБ), пожарной безопасности: - для инвалидов по зрению; - для граждан с двигательными ограничениями	Инструктаж	Беседа	Инструкция по ТБ, пожарной безопасности	-	Опрос
Эргономика пространства кухни	Комбинированное	Показ	-	Оборудование, мебель	
Основы гигиены питания. Составление сбалансированного меню	Комбинированное	Обсуждение, показ	Правила составления сбалансированного меню	Бумага, ручка, таблица калорийности продуктов	-

Обучение пользованию бытовыми приборами кухни (электроплита, духовой шкаф, микроволновая печь, чайник, стиральная машина)	Комбинированное	Показ, беседа	Алгоритм действий при использовании бытовыми приборами	Электроплита, духовой шкаф, микроволновая печь, электрический чайник, стиральная машина	-
Демонстрация применения специальных приспособлений для приготовления пищи	Интерактивное	Показ, повторение	Алгоритм действий при использовании специальных приспособлений	Доска разделочная, захват для открывания банок, нож с ограничителем, консервный нож, нож для чистки овощей	-
Правила хранения продуктов, подготовка продуктов к использованию	Теоретическое	Показ, беседа	Правила и способы хранения продуктов, подготовка к использованию	Компьютер, демонстрационный фильм	-
Обучение основам приготовления пищи при помощи технических средств реабилитации	Практическое	Показ, повторение	Алгоритм действий использования ТСР при приготовлении пищи	Технические средства реабилитации, электрическая плита, электрический чайник, духовой шкаф	-
Обучение пользованию столовыми принадлежностями	Практическое	Показ, повторение	Алгоритм действий использования ТСР при приеме пищи	Технические средства реабилитации	-
Обучение пользованию техническими средствами реабилитации для мытья посуды и кухонных принадлежностей	Практическое	Показ, повторение	Алгоритм действий использования ТСР при мытье посуды. Правила хранения и использования моющих средств	Технические средства реабилитации, моющие средства, губки, салфетки, щетки	-
Обучение пользованию стиральной машиной	Комбинированное	Показ, беседа	Алгоритм действий при использовании стиральной машины. Правила хранения и использования стиральных порошков, иных средств	Стиральная машина, инструкции	-
1.3. Жилая комната					
Инструктаж по технике безопасности (ТБ), пожарной безопасности: - для инвалидов по зрению; - для граждан с	Инструктаж	Беседа	Инструкция по ТБ, пожарной безопасности – 3 экз.	-	Опрос

двигательными ограничениями					
Эргономика пространства жилой комнаты	Комбинированное	Показ	-	Оборудование, мебель	
Демонстрация и обучение пользованию техническими средствами реабилитации для самообслуживания и передвижения (многофункциональная кровать)	Комбинированное	Показ	Алгоритм действий использования многофункциональной кровати	Многофункциональная кровать, слайды, инструкции	
Обучение и практика подготовки ко сну, гигиена, смена постельного белья, проветривание помещения, влажная уборка помещения	Комбинированное	Показ	Алгоритм действий использования мягкого инвентаря	Постельные принадлежности, предметы личной гигиены, ведро и швабра	опрос
1.4.Гостиная					
Демонстрация и обучение пользованию бытовыми приборами (телевизор, персональный компьютер)	Интерактивное	Показ, повторение	Алгоритм действий использования бытовых приборов	Телевизор, компьютер, инструкции	
Варианты оснащения жилого помещения техническими средствами реабилитации	Комбинированное	Беседа, обсуждение, показ	Рекомендации, макет жилой комнаты	Бумага, карандаши, клей, ножницы	
Мелкий ремонт одежды	Практическое	Показ, повторение	Алгоритм действий при ремонте одежды (3): - пришивание пуговиц; - выполнение швов	Нитки, иголки, ножницы	
Уход и гигиена жилого помещения	Практическое	Показ, повторение	Алгоритм действий при уборке жилого помещения (3)	Ведро, тряпка, швабра	
1.4. Санитарно-гигиенический блок					
Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности	Инструктаж	Беседа	Инструкция по ТБ, пожарной безопасности		Опрос
Эргономика пространства ванной комнаты	Комбинированное	Показ	-	Оборудование, технические средства реабилитации	
Демонстрация и обучение пользованию техническими средствами реабилитации для само- обслуживания (насадка на унитаз с регулируемой высотой, душевая табуретка, душевой стул, поручень пря-	Комбинированное	Показ, беседа	Алгоритм использования ТСР в ванной комнате	Технические средства реабилитации	
Гигиена полости рта: уход за полостью рта, зубами,	Практическое	Показ, беседа,	Алгоритм действий при	Практическое	

деснами, зубными протезами		повторение	уходе за полостью рта, деснами, зубными протезами		
Средства личной гигиены и их использование	Теоретическое	Показ, беседа	Рекомендации	-	-
Купание: безопасное принятие душа	Комбинированное	Показ, повторение	Алгоритм действий при принятии душа		
Уход за внешностью: мытье, расчесывание волос, бритье, уход за кожей и ногтями	Комбинированное	Показ, повторение	Алгоритм действий при выполнении процедур самоухода. Рекомендации	Расческа, бритва, ножницы, гигиенические средства. Слайды, демонстрационн ый фильм	
Раздел 2. Социально-средовая реабилитация/абилитация					
Психологическая диагностика, социально-средовая диагностика (оценка способностей и ограничений получателя)	Диагностическое	Опросник САН Наблюдение	Наблюдение, опросник САН (3)	Бумага, ручка	Анали получен ных результа тов
Обучение социальным навыкам (пользование общественным транспортом, посещение магазина, аптеки, почты, прием гостей, др.)	Интерактивное (ролевая игра)	Показ, повторение	Сценарии ролевых игр. Рекомендации	Компьютер, слайды, демонстрационн ые фильмы	-
Обучение персональной сохранности (хранение лекарственных препаратов, оказание первой помощи, вызов экстренных служб и др.)	Интерактивное (ролевая игра)	Показ, повто рение	Правила хранения лекарственных препаратов. Алгоритм оказания доврачебной помощи	Сценарий ролевой игры, аптечка, теле-фон	-
Поддержание и сохранение здоровья инвалидов. Обучение по вопросам организации ухода, ведения здорового образа жизни, оказание содействия в проведении оздоровительных мероприятий.	Практическое	Показ,	повторение, беседа	Рекомендации выполнения самомассажа, физических упражнений	-

5. Ресурсы

5.1. Кадровые ресурсы: Кадровое обеспечение представлено сотрудниками учреждения, а именно: специалист по работе с семьей, методист, юрисконсульт, психолог, ассистент по оказанию технической помощи, культорганизатор, инструктор по труду, инструктор-методист по адаптивной физической культуре, специалист по социальной реабилитации.

5.2. Материально-технические ресурсы: жилое помещение, помещение для проведения гигиенических услуг, организации досуга, кабинет для адаптивной физической культуры, тренажеры и спортивное оборудование, компьютерное оборудование, оргтехника, видео-, аудиоаппаратура, расходные материалы и др. в рамках текучего финансирования.

5.3. Информационные ресурсы:

1. Размещение информации на информационных ресурсах учреждения:

- официальный сайт учреждения http://rcnyagan.ru/?start=5

-официальная группа в социальной сети ВКонтакте https://vk.com/rc_nyagan?z=photo-125444072_457242442%2Falbum-125444072_00%2Frev

- официальная группа в социальной сети Одноклассники https://ok.ru/group54163792658668/topic/155274365517292

2. Размещение информации в средствах массовой информации;

3. Распространение и издание информационных памяток, брошюр, листовок.

6. Эффективность реализации программы

6.1. Ожидаемые результаты:

- удовлетворенность граждан, получивших социальные услуги в рамках реализации программы;
- восстановление и формирование навыков доступной бытовой, социально-коммуникативной, досуговой, социально-трудовой деятельности;
- улучшение реабилитационной динамики у получателей социальных услуг;
- удовлетворенность родственников, путем снятия психоэмоциональной напряженности у членов семьи, в которой проживает инвалид;
- формирование у членов семьи навыков организации эргономичной среды жизнедеятельности получателя социальных услуг по месту его жительства;
- улучшение у инвалидов физического и психического состояния, отсутствие граждан, имеющих обострение типичных хронических заболеваний в период реализации программы;

- увеличение инвалидов, включенных в специально организованное общение в процессе досуговой деятельности;
- развитие личностного потенциала людей с ментальной инвалидностью и поддержка их самореализации.

6.2. Критерии оценки эффективности

№ п/п	Задача	Ожидаемый результат	Критерии оценки эффективности	
			количественные показатели	**качественные показатели, доля**
1	Предоставить получателям социальных услуг качественные социально-бытовые, социально-психологические, социально-педагогические, социально-медицинские, социально-трудовые услуги, услуги в целях повышения коммуникативного потенциала в условиях дневного пребывания.	Удовлетворенность граждан инвалидов, получивших социальные услуги в рамках реализации программы.	Численность инвалидов, удовлетворенных полученными услугами.	Доля граждан с положительными отзывами (% соотношение количества граждан с положительными отзывами к количеству граждан, вовлеченных в реализацию программы).
2.	Сформировать или восстановить у получателей социальных услуг навыки социально-средовой ориентированности, самообслуживания, персональной сохранности, коммуникативные, доступные трудовые навыки, посредством освоения необходимых социальных компетенций, адаптации к самостоятельной жизни.	Восстановление и формирование у получателей социальных услуг навыков социально-средовой ориентированности, самообслуживания, персональной сохранности, развитие коммуникативных навыков, социально-трудовых навыков и компетенций.	Численность инвалидов, у которых восстановлены и сформированы навыки и компетенции, необходимые для адаптации к самостоятельной жизни.	Доля граждан, у которых сформированы необходимые знания, навыки и компетенции удовлетворения основных жизненных потребностей, необходимых для адаптации к самостоятельной жизни.
3.	Сформировать навыки организации эргономичной среды жизнедеятельности получателя социальных услуг по месту его жительства.	Формирование у членов семьи навыков организации эргономичной среды жизнедеятельности получателя социальных услуг по месту его жительства.	Численность семей инвалидов, получивших знания и навыки организации эргономичной среды жизнедеятельности по месту жительства.	Доля семей, у которых сформированы знания и навыки организации эргономичной среды жизнедеятельности получателя социальных услуг по месту его жительства.

4.	Снять психологическую нагрузку и психоэмоциональную напряженность с членов семьи, в которой проживает инвалид.	Удовлетворенность родственников, путем снятия психоэмоциональной напряженности у членов семьи, в которой проживает инвалид.	Увеличение количества удовлетворенных родственников, путем снятия психоэмоциональной напряженности с членов семьи, в которой проживает инвалид.	Доля членов семьи с положительными отзывами (% соотношение количества с положительными отзывами к количеству граждан, вовлеченных в реализацию программы).
5	Увеличить количество инвалидов с положительной реабилитационной динамикой физического и психического состояния.	Улучшение реабилитационной динамики у получателей социальных услуг. Укрепление здоровья инвалидов, улучшение физическое и психического состояния, двигательной активности.	Численность граждан с положительной динамикой физического состояния и двигательной активности.	Доля граждан, имеющих положительную динамику (% соотношение количества граждан с положительной динамикой физического состояния и двигательной активности к количеству граждан, вовлеченных в программные мероприятия).

7. Список использованной литературы

1. Виноградов Е.А., Дикань Н.В., Зуева Е.А., Нестерова А.Г. Практическое пособие «Досуговая деятельность людей с тяжелыми и множественными нарушениями развития» Псков, 2016 – 187 с.
2. Виноградов Е.А., Зуева Е.А., Нестерова А.Г., Царев А.М. Вместе к самостоятельной жизни. Опыт работы Центра лечебной педагогики и дифференцированного обучения Псковской области Псков, 2017 – 212 с.
3. Жизнь с достоинством (сопровождаемое проживание). / Под ред. А.М. Царева. Практическое пособие. - М.: Издательство «Перо», 2017. - 272 с.
4. Инновационные технологии реабилитации: наука и практика: сборник статей II Международ. науч. конф., Санкт-Петербург, 18-19 апреля 2019 года / Минтруд России; [Глав. ред. д-р мед. наук, проф. Г.Н. Пономаренко; ред. коллегия: д-р мед. наук, проф. Г.В. Помников канд. мед. наук Е.М. Васильченко, канд. мед. наук наук, доц. О.Н. Владимирова, канд. биол. наук А.В. Шошмин, К.Н. Рожко]. – Санкт-Петербург: ООО «Р-КОПИ», 2019. – 316 с.
5. Описание содержания услуги сопровождаемое проживание инвалидов / Сборник методических материалов. - АНО «Центр семейной терапии и консультирования», 2017. - 148 с.
6. Петросян, В.А., Е.И. Холостова, 2020. Социальная интеграция и социальная инклюзия при организации сопровождаемого проживания лиц инвалидностью. Социология, 4: 222-227.
7. Помощь людям с инвалидностью в организации самостоятельной жизни (Сопровождаемое проживание) / Информационно-методический сборник. - М., 2017. - 200 с.
8. Сопровождаемое проживание инвалидов в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре: методические рекомендации / под общ. ред. Пикинской М. В., Назаровой Н. Н., Сургут – 2021.-56
9. Сопровождаемое проживание – инновационный опыт Санкт-Петербурга и его использование: методические рекомендации / Л.А. Кожушко, О.Н. Владимирова, Н.П. Лемке, М.А. Урманчеева, Н.А. Бондаренко, О.О. Эгель – СПб; 2020. – 84 с.: Ил. 25.Табл. 9
10. Сопровождаемое проживание – инновационный опыт Санкт-Петербурга и его использование: методические рекомендации / Л.А. Кожушко, О.Н. Владимирова, Н.П. Лемке, М.А. Урманчеева, Н.А. Бондаренко, О.О. Эгель – СПб; 2020. – 84 с.: Ил. 25.Табл. 9
11. Сопровождаемое проживание инвалидов в вопросах и ответах: методическое пособие // Серия методических пособий для руководителей и специалистов учреждений системы социальной защиты населения Красноярского края / под общ. ред. Т.А. Портнягиной, В.Г. Сухих. – Вып. 16. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2018. – 200 с.
12. Технология «Сопровождаемое проживание инвалидов, имеющих стойкое расстройства функций организма» / Л.А. Бездольная, М.В. Пикинская Сургут, 2019. - 23 с.

Приложение 1 к программе по реализации
сопровождаемого проживания
«Тренировочная квартира» для инвалидов
молодого возраста от 18 до 44 лет

Инструкция по охране труда при работе в ТК

1. Общие требования охраны труда

1.1. К самостоятельной работе в ТК допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие соответствующую подготовку, инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Получатели социальных услуг (далее – получатели) должны входить в ТК только с разрешения заведующего отделением социальной реабилитации и абилитации, специалиста по социальной реабилитации, инструктора по труду, специалиста по работе с семьей, культорганизатора, соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы труда и отдыха. Начинать занятия можно только с разрешения специалиста и по его первому требованию немедленно заканчивать.

1.3. При занятиях в ТК возможно воздействие следующих опасных факторов на получателей:

- порезы, травмы при неосторожном обращении с кухонной утварью;
- термические ожоги горячими предметами при приготовлении пищи;
- поражение электрическим током при работе с электробытовыми приборами;
- травмы при падении на скользкой поверхности.

1.4. При работе на электрической плите и стиральной машине используется диэлектрический коврик.

1.5. В помещении тренировочной квартиры должна быть медицинская аптечка для оказания первой помощи пострадавшему от несчастного случая.

1.6. Помещения и оборудование ТК должны содержаться в исправности и чистоте.

1.7. Получатели обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. В помещении ТК должен быть огнетушитель.

1.8. В процессе занятий получатели обязаны соблюдать правила личной гигиены.

1.9. Получатели, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми получателями проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.10. Для обеспечения независимой жизнедеятельности получателей в быту специалист обязан:

- перед началом занятий проверить исправность электроплит, стиральной машины и другого оборудования в ТК;
- обеспечить безопасное использование электрических плит, мойки, стиральной машины, электрического утюга и другого оборудования при проведении занятий в ТК;
- обеспечить устойчивость мебели и оборудования, имеющихся в ТК;
- исключить из использования непригодное оборудование;
- обучить получателей правильному и безопасному обращению с находящимся в ТК оборудованием и безопасным способам выполнения работ с применением данного оборудования, следить за соблюдением получателями мер безопасности;
- о возникших неполадках сообщить администрации Учреждения.

1.11. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить специалисту, который сообщает об этом администрации Учреждения.

2. Требования охраны труда перед началом работы.

Специалист обязан:

2.1. Включить полностью освещение в ТК, убедиться в исправной работе светильников.

2.2. Убедиться в исправности средств механизации, сантехнического оборудования и электрооборудования ТК (коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов).

2.3. Убедиться в наличии и исправности защитного заземления (зануления) корпуса электрической плиты и стиральной машины, наличии диэлектрического коврика на полу около них.

2.4. Убедиться в исправности полов и других поверхностей. При наличии на них препятствий, опасных и вредных веществ (пролитых жиров, осколков стекла и т. п.) немедленно их убрать, соблюдая меры безопасности.

2.5. Убедиться в том, что средства гигиены находятся в дозаторах и закреплены на стене.

2.6. Убедиться в том, что поручни, которыми оборудованы унитаз, раковина и душ, надежно закреплены и находятся в исправном состоянии.

2.6. Убедиться в соответствии путей эвакуации требованиям пожарной безопасности: не допускается загромождение и захламление помещений, проходов, применение ковровых покрытий, порогов на путях эвакуации.

3. Требования охраны труда во время работы.

3.1. Получатели обязаны соблюдать требования специалиста, использовать оборудование ТК только с разрешения и по команде специалиста.

3.2. При открывании окон рамы фиксировать гребенчатыми ограничителями. Во избежание падения из окна, а также ранения стеклами категорически запрещается вставать на подоконник.

3.2. При пользовании режущими инструментами соблюдать максимальную осторожность. Картофель чистить желобковым ножом, рыбу – скребком, мясо проталкивать в мясорубку пестиком. Передавать ножи и вилки только ручкой вперед. Хлеб, гастрономические изделия, овощи и другие продукты нарезать на разделочных досках, соблюдая правильные приемы резания: пальцы руки, которой придерживают продукт, должны быть согнуты и находиться на некотором расстоянии от лезвия ножа.

3.3. Соблюдать осторожность при работе с ручными терками. Плотно удерживать обрабатываемые продукты (фрукты, овощи и т. д.), не обрабатывать слишком маленькие части продукта.

3.4. При работе с горячими жидкостями (вода, жир и др.):

- следить, чтобы при закипании содержимое посуды не выливалось через край: убавить огонь или выключить плиту;
- крышки горячей посуды брать прихватками и снимать вправо/влево;
- сковородку без ручки ставить и снимать сковородником с деревянной ручкой.

3.5. Ножницы хранить в определенном месте, класть их сомкнутыми острыми концами от себя, передавать ручками вперед.

3.6. Включать и выключать утюг сухими руками, ставить утюг на асбестовую, мраморную или керамическую подставку, следить за тем, чтобы подошва утюга не касалась шнура, отключать утюг только, взявшись за вилку.

3.7. Пуск стиральной машины производить, убедившись в отсутствии опасности для окружающих.

3.8. Во время работы стиральной машины запрещается:

- заливать отбеливающие вещества и моющие растворы через загрузочный люк при включенной машине;
- работать при открытой крышке заливного люка;
- пускать машину при открытой крышке люка;
- загружать в барабан белье объемом более номинальной загрузочной массы;
- открывать крышку люка при наличии воды в барабане;
- по окончании работы оставлять закрытыми крышки загрузочного и заливного люков.

3.9. Будьте внимательны, не отвлекайтесь сами и не отвлекайте других от работы.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При обнаружении неисправности в работе оборудования, самопроизвольной остановке, аварии необходимо отключить электропитание, сообщить об этом ответственному лицу и до устранения неисправности не включать.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации Учреждения.

4.3. При поражении электрическим током оказать пострадавшему первую помощь, при отсутствии у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или непрямой массаж сердца до восстановления дыхания и пульса и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.5. При обнаружении возгорания необходимо вызвать пожарную охрану по телефону 112, поставить в известность руководство.

5. Требования охраны труда по окончании работы.

5.1. Отключить все электроприборы от сети.

5.2. Проверить наличие кухонной утвари и привести в порядок место проведения занятия.

5.3. Обо всех замечаниях в работе оборудования и инструментов доложить специалисту, самому не проводить ремонт оборудования.

Приложение 2 к программе по реализации
сопровождаемого проживания
«Тренировочная квартира» для инвалидов
молодого возраста от 18 до 44 лет

Инструкция о мерах пожарной безопасности

Для безопасного использования электрических приборов в быту необходимо соблюдать следующие правила:

1. При обращении с огнем и электрическими приборами необходимо быть внимательными и аккуратными.
2. Запрещается пользоваться электроприборами с открытыми спиралями.
3. Нагревательные приборы до их включения должны быть установлены на подставки из негорючих материалов.
4. Запрещается оставлять включенные приборы без присмотра, особенно высокотемпературные нагревательные приборы: электрочайники, кипятильники, паяльники и электро-плитки.
5. Необходимо следить, чтобы горючие предметы интерьера (шторы, пластмассовые предметы, деревянные детали мебели и пр.) ни при каких условиях не касались нагретых поверхностей электроприборов. За этим должны следить зрячие люди, находящиеся в помещении (квартире).
6. Не оставлять включенными электроприборы (чайники, электроплиты, электрообогреватели и другие предметы) на ночь.
7. При покупке электробытовых приборов убедитесь, что они оборудованы системой аварийного выключения (на случай его перегрева или падения).
8. Запрещается использование самодельных электронагревательных приборов.
9. Не оставлять работающий телевизор без присмотра. При установке телевизора обязательно предусмотреть возможность быстрого и безопасного отключения его вилки от розетки. Не устанавливать его вплотную к легкогорючим материалам (тюль, занавеси, гардины и т.д.). Уходя из дома, не оставлять телевизор в «режиме ожидания», т.к. этот режим не является пожаробезопасным.
10. Содержать в исправности электросети, электроприборы, не курить, не сорить и т. д. Помнить номер телефона «01» – звонок со стационарного телефона и «112» – звонок с мобильного телефона.

Приложение 3 к программе по реализации
сопровождаемого проживания
«Тренировочная квартира» для инвалидов
молодого возраста от 18 до 44 лет

Учебно-тематический план

Раздел программы, тема	Содержание обучения	Всего часов		Ответственный специалист
		Практические (минут)	Теоретические (минут)	
Блок 1. Самообслуживание				
Инструктаж по технике безопасности (ТБ), пожарной безопасности Занятие «Предотвращение падений».	Формирование у инвалидов молодого возраста умений и навыков создания оптимальных условий для предотвращения падений. Обеспечение безопасных условий для предотвращения падений: наличие в тренировочной квартире технических средств реабилитации, отсутствие в тренировочной квартире факторов, провоцирующих падение. Консультации членов семей по вопросам организации эргономичного пространства по месту жительства (на примере ТК) создания по месту жительства получателя социальных услуг оптимальных условий для предотвращения падений.	20 мин.	-	Специалист по охране труда, заведующий отделением, специалист по социальной реабилитации, инструктор по труду, культорганизатор
Социально-педагогическая, социально – психологическая диагностика.	Оценка динамики развития самостоятельности инвалида в удовлетворении основных жизненных потребностей. Диагностика степени формирования навыков самообслуживания, персональной сохранности, а также оценка психологического состояния.	30 мин.	-	Специалист по социальной реабилитации, психолог

Вводное ознакомительное занятие.	Знакомство получателей социальных услуг с тренировочной квартирой. Члены семей получателей услуг знакомятся с видами и формами социально-бытовой помощи инвалидам, методам ухода, эффективному и комфортному психологическому взаимодействию с ними.	20 мин.	10 мин.	Специалист по социальной реабилитации, психолог
Прием пищи.	Соблюдение порядка подготовки к приему пищи (мытьё рук, усаживание за стол), накладывание пищи в тарелку (из салатницы, кастрюли и др.). Соблюдение аккуратности при приеме пищи, использование столовых приборов при приеме пищи, наполнение кружки. Питьё из кружки, соблюдение режима питания и проявление инициативы приема пищи.	20 мин.	10 мин.	Ассистент по оказанию технической помощи, специалист по социальной реабилитации
Основы гигиены питания.	Виды продуктов и их питательные свойства, понятие сбалансированного питания, правила выбора продуктов и их хранения.	20 мин.	10 мин.	Медицинская сестра
Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Занятие «Обучение надеванию и снятию обуви».	Формирование у молодых инвалидов возможностями умений и навыков самостоятельного надевания и снятия обуви. Задачи: - научить получателя социальных услуг использовать имеющиеся физические возможности и дополнительные приспособления при самостоятельном надевании и снятии обуви; - сформировать у получателя социальных услуг навыки самостоятельного надевания и снятия обуви.	20 мин.	10 мин.	Заведующий отделением, специалист по социальной реабилитации
Занятие «Способы организации эргономичного пространства прихожей по месту проживания».	Цель: формирование у получателя и членов его семьи представлений об эргономических основах организации предметной среды. Задачи: - освоить пространство и имеющиеся средства малой реабилитации прихожей тренировочной квартиры; - организовать пространство прихожей по месту жительства получателя для возможно комфортного выполнения	20 мин.	10 мин.	Специалист по охране труда, специалист по социальной реабилитации

	жизненных функций.			
Занятие «Обучение способам одевания и раздевания» и снятия одежды.	Формирование у молодых инвалидов умений и навыков самостоятельного одевания и раздевания. Задачи: -научить получателя социальных услуг использовать имеющиеся физические возможности и дополнительные приспособления при самостоятельном надевании и снятии одежды; -сформировать у получателя социальных услуг навыки самостоятельного надевания.	20 мин.	10 мин.	Специалист по социальной реабилитации
Обращение с одеждой и обувью.	- различение своей и чужой одежды; - снимание одежды без застежек; - надевание одежды без застежек; - надевание предметов одежды на соответствующие части тела; - соблюдение последовательности одевания, раздевания; - ориентирование в одежде (передняя и задняя сторона, лицевая и изнаночная сторона); - застегивание одежды и обуви на пуговицах, молниях, кнопках, шнурках; расстегивание одежды и обуви на пуговицах, молниях, кнопках, шнурках; выбор одежды соответственно ситуации, событию, погоде.	20 мин.	10 мин.	Ассистент по оказанию технической помощи, специалист по социальной реабилитации
Инструктаж по технике безопасности. Занятие «Использование санитарно-гигиенического оборудования. Способы организации эргономичного пространства санитарно-гигиенического оборудования по месту проживания».	Формирование у молодых инвалидов и членов их семей умений и навыков по эргономичному оборудованию санитарно-гигиенического блока, безопасному самостоятельному использованию санитарно-гигиенического оборудования. Задачи: -выявить ограничения получателя социальных услуг в области использования сани-тарно-гигиенического оборудования; -сформировать у получателя социальных услуг навыки самостоятельного безопасного использования санитарно-	20 мин.	10 мин.	Специалист по охране труда, Специалист по социальной реабилитации, заведующий отделением

	гигиенического оборудования; - умений и навыков по эргономичному оборудованию санитарно-гигиенического блока по месту жительства; -мотивировать получателя социальных услуг и членов его семьи на создание условий по месту жительства получателя социальных услуг для его самостоятельного выполнения санитарно-гигиенических процедур. Соблюдение мер безопасности: 1)Наличие в санитарно-гигиеническом блоке тренировочной квартиры технических средств реабилитации. 2)Отсутствие в санитарно-гигиеническом блоке тренировочной квартиры факторов, провоцирующих ситуации, сопряженные с риском для получателей социальных услуг.			
Пользование туалетом.	- Спускание/одевание (заправление) одежды; - соблюдение правил пользования туалетом (поднимание/опускание крышки и сиденья, оправление в унитаз, пользование туалетной бумагой, спуск воды в унитазе, использование квача по необходимости, закрывание крышки (сиденья), мытье рук после оправления нужды)	20 мин.	10 мин.	Ассистент по оказанию технической помощи, специалист по социальной реабилитации
Гигиена тела.	Мытье рук, вытирание рук, мытье лица, вытирание лица, чистка зубов, очищение носовой полости, под душем, использование по назначению предметов и средств гигиены (шампунь, гель), соблюдение последовательности намыливания и ополаскивания частей тела, вытирание полотенцем всего тела, бритье, использование женских гигиенических средств, пользование косметическими и парфюмерными средствами, уход за ногтями, уход за волосами, контроль своего внешнего вида (осмотр себя с использованием зеркала).	20 мин.	10 мин.	Медицинская сестра, специалист по социальной реабилитации, ассистент по оказанию технической помощи

Блок 2. Уборка помещений				
Инструктаж по технике безопасности (ТБ), пожарной безопасности. Занятие «Обучение приемам открывания и закрывания входной двери».	Формирование у молодых инвалидов умений и навыков самостоятельного открывания/закрывания входной двери. Задачи: - научить использованию имеющихся физических возможностей и дополнительных приспособлений при самостоятельном открывании и закрывании входной двери; -овладеть навыками самостоятельного открывания и закрывания входной двери.	20 мин.	10 мин.	Специалист по охране труда, заведующий отделения, специалист по социальной реабилитации
Подметание пола.	- оценка потребности в уборке; - выбор чистящих средств; - подготовка пространства для выполнения работы; - подготовка необходимых инструментов и материалов; - выполнение действий по уборке; - оценка качества уборки; - размещение использованных при уборке инструментов в места хранения; - расстановка перемещенных предметов на свои места. В связи с этим основными задачами обучения уборке помещения являются: – формирование умения определять необходимость в уборке; – формирование умения обращаться с необходимыми для уборки инвентарем и средствами; – формирование навыков организации и выполнения уборочных работ.	20 мин.	10 мин.	Специалист по социальной реабилитации
Вытирание пыли.	- оценка потребности в уборке; - выбор чистящих средств; - подготовка пространства для выполнения работы; - подготовка необходимых инструментов и материалов; - выполнение действий по уборке; - оценка качества уборки; - размещение использованных при уборке инструментов в	20 мин.	10 мин.	Специалист по социальной реабилитации

	места хранения; - расстановка перемещенных предметов на свои места. В связи с этим основными задачами обучения уборке помещения являются: – формирование умения определять необходимость в уборке; – формирование умения обращаться с необходимыми для уборки инвентарем и средствами; – формирование навыков организации и выполнения уборочных работ.			
Уборка пылесосом.	- оценка потребности в уборке; - включение/ выключение пылесоса; - подготовка пространства для выполнения работы; - выполнение действий по уборке; - оценка качества уборки; - размещение использованных при уборке инструментов в места хранения; - расстановка перемещенных предметов на свои места; В связи с этим основными задачами обучения уборке помещения являются: – формирование умения определять необходимость в уборке; – формирование умения обращаться с необходимыми для уборки инвентарем и средствами; – формирование навыков организации и выполнения уборочных работ.	20 мин.	10 мин.	Специалист по социальной реабилитации
Влажная уборка пола. Мытье стеклянных поверхностей (зеркал, окон)	- оценка потребности в уборке; - выбор чистящих средств; - подготовка пространства для выполнения работы; - подготовка необходимых инструментов и материалов; - выполнение действий по уборке; - оценка качества уборки; - размещение использованных при уборке инструментов в места хранения;	20 мин.	10 мин.	Специалист по социальной реабилитации

	- расстановка перемещенных предметов на свои места; В связи с этим основными задачами обучения уборке помещения являются: – формирование умения определять необходимость в уборке; – формирование умения обращаться с необходимыми для уборки инвентарем и средствами; – формирование навыков организации и выполнения уборочных работ.			
Чистка сантехники	- оценка потребности в уборке; - выбор чистящих средств; - подготовка пространства для выполнения работы; - подготовка необходимых инструментов и материалов; - выполнение действий по уборке; - оценка качества уборки. В связи с этим основными задачами обучения уборке помещения являются: – формирование умения определять необходимость в уборке; – формирование умения обращаться с необходимыми для уборки инвентарем и средствами; – формирование навыков организации и выполнения уборочных работ.	20 мин.	10 мин.	Специалист по социальной реабилитации
Вынос мусора	Сортировка мусора, определение необходимости выноса мусора (по объему) вынос мусора в специально отведенное место помещение мешка для мусора в урну.			
Блок 3. Уход за вещами				
Уход за одеждой и обувью.	-определение необходимости устранения недостатков внешнего вида одежды и обуви; - подготовка пространства для выполнения работы; - подготовка необходимых инструментов и материалов; - выполнение действий ухода за вещами; - оценка качества ухода за вещами; - размещение использованных инструментов в места хранения;	20 мин.	10 мин.	Инструктор по труду

	В процессе обучения уходу за вещами решаются следующие задачи: - развитие способности замечать недостатки внешнего вида своей одежды и обуви; -воспитание бережного отношения к вещам; -формирование умений обращаться с оборудованием, необходимым для поддержания чистоты вещей: стиральная машина, гладильная доска, утюг и др.; -формирование умений по уходу за вещами; -формирование потребности в поддержании опрятного и аккуратного внешнего вида			
Блок 4. Экономика домашнего хозяйства				
Обращение с деньгами.	- представление о покупательской функции денег; - узнавание номинального достоинства купюр; - выполнение операций с деньгами; - хранение денег в специально отведенном месте	20 мин.	10 мин.	Специалист по социальной реабилитации, инструктор по труду
Ведение бюджета.	-знание источников своего дохода; -подсчет суммы дохода в месяц; -знание основных статей расходов; - планирование ежемесячных расходов; планирование расходов на неделю; -планирование крупных покупок; - учет потраченных средств; - учет оставшихся средств; - экономия в домашнем хозяйстве; - сортировка и хранение финансовых документов; - оплата коммунальных услуг	20 мин.	10 мин.	Специалист по социальной реабилитации, инструктор по труду
Планирование и осуществление покупок	-определение необходимости покупки товара; -составление списка покупок; -подсчет примерной стоимости покупок;	20 мин.	10 мин.	Специалист по социальной реабилитации,

	- выбор нужного отдела в магазине; - выбор товара из ассортимента; ориентирование в цене товара -соотнесение цены товара и имеющихся в наличии денег; -ориентировка в качестве товара; -оплата покупки на кассе; - использование дисконтных карт; - получение сдачи и чека; - складывание покупок в пакеты; -выкладывание покупок дома в места их хранения; -сравнение запланированной и потраченной суммы денег			инструктор по труду
Блок 5. Организация питания				
Занятие «Эргономика пространства кухни».	Формирование у молодых инвалидов и членов их семей умений и навыков организации эргономичного жизненного пространства на кухне. Задачи: - сформировать у получателей социальных услуг и членов их семей навыков безопасного и удобного расположения и использования кухонного оборудования, электроприборов, средств малой реабилитации, др.; - сформировать у получателей социальных услуг и членов их семей навыков самостоятельного безопасного использования средств малой реабилитации; - мотивировать получателей социальных услуг на дальнейшую активную жизнедеятельность.	20 мин.	10 мин.	Специалист по социальной реабилитации, инструктор по труду
Занятие «Алгоритм безопасного самостоятельного использования бытовых приборов на кухне: электроплиты, духового шкафа, микроволновой печи, электрочайника, стиральной машины».	Формирование у молодых инвалидов умений и навыков безопасных самостоятельных действий по выполнению жизненно важных функций на кухне. Задачи: - сформировать у получателей социальных услуг навыки самостоятельного безопасного использования кухонного оборудования, электроприборов, средств малой реабилитации: электроплиты, духового шкафа, микроволновой печи,	20 мин.	10 мин.	Специалист по социальной реабилитации, инструктор по труду

	электрочайника, стиральной машины» - сформировать у получателей социальных услуг навыки самостоятельного безопасного использования средств малой реабилитации; - мотивировать получателей социальных услуг на дальнейшую активную жизнедеятельность.			
Приготовление пищи (следование правилам гигиены при приготовлении пищи, мытьё рук перед началом работы, использование чистой посуды, использование специальной одежды (фартук, косынка), поддержание чистоты рабочего места).	- формирование умения ориентироваться на кухне; - формирование умения соблюдать правила гигиены при приготовлении пищи; - формирование умения выполнять отдельные операции по обработке и приготовлению продуктов; - формирование умения обращаться с инвентарем и оборудованием, необходимыми для приготовления пищи; - формирование умения готовить блюда по рецепту; - формирование умения составлять меню; - формирование умения сервировать стол (обычный и праздничный); - формирование умения мыть посуду. Содержание обучения организации питания включает освоение следующих видов деятельности: 1) приготовление пищи, 2) сервировка стола, 3) мытьё посуды	20 мин.	10 мин.	инструктор по труду
Занятие «Хранение продуктов, подготовка продуктов к использованию».	Формирование навыков ведения здорового образа жизни - знания основных правил хранения продуктов, правила товарного соседства продуктов, определение следов порчи, правила поведения при отравлении продуктами питания.	20 мин.	10 мин.	Инструктор по труду

Пользование бытовыми приборами при приготовлении пищи.	- пользование электрическим чайником (наполнение до метки; включение / выключение); - пользование кухонным комбайном (включение / выключение; пользование регуляторами скорости; разбор и сборка деталей); - пользование микроволновой печью (включение / выключение; использование специальной посуды; пользование регуляторами температуры, режима); пользование миксером (включение / выключение; пользование регуляторами скорости); - пользование газовой плитой (зажигание газа; пользование регуляторами пламени); пользование электрической плитой (соотнесение ручки включения нагрева с конфоркой; пользование регуляторами нагрева конфорки).	20 мин.	10 мин.	Инструктор по руду, специалист по социальной реабилитации
Приготовление пищи по рецепту.	- подбор продуктов, необходимых для приготовления блюда; - определение необходимого количества продуктов; - выбор посуды и кухонных приборов, необходимых для приготовления блюда; - использование мерной посуды (подбор подходящей мерной посуды, наливание / засыпание продукта до метки); -обработка и приготовление продуктов (мытье, нарезание, очистка, натирание, перемешивание, варка, жарка, тушение); - определение готовности блюда (по времени, внешнему виду, вкусу); - хранение продуктов в определённом месте и упаковке с учетом срока хранения продуктов (распознавать и выбрасывать испорченные продукты).	20 мин.	10 мин.	Инструктор по труду
Занятие «Специальные кухонные приспособления (средства малой реабилитации)».	Формирование навыков использования средств малой реабилитации, их назначения и применения	20 мин.	10 мин.	Специалист по социальной реабилитации
Сервировка стола.	- выбор посуды и приборов, подходящих к блюду и напиткам; - выставление посуды и раскладывание приборов в соответствии с количеством человек; - праздничная сервировка стола	20 мин.	10 мин.	Инструктор по труду

Мытьё посуды вручную	- очищение посуды от остатков пищи; дозированное использование моющего средства; - удаление губкой загрязнений; - выбор и использование специальных чистящих приспособлений (щетка, железная губка); - ополаскивание; - вытирание посуды сухим полотенцем; - укладывание посуды в места хранения; соблюдение последовательности мытья посуды	20 мин.	10 мин.	Инструктор по труду, специалист по социальной реабилитации
Блок 6. Социально-коммуникативная деятельность				
Ориентировка во времени.	- Формирование умения ориентироваться во времени, планировать свою деятельность с учётом времени.	20 мин.	10 мин.	Специалист по социальной реабилитации, психолог
Ориентировка в окружающей среде.	- Формирование умения ориентироваться в ближайшем окружении. 1. Общественный транспорт - знание номера нужного маршрута; - нахождение нужной автобусной остановки. Знание инфраструктуры города, района - знание расположения близлежащих магазинов; знание мест оплаты квитанций; - знание расположения учреждений, предоставляющих различные услуги (парикмахерская, обувная, часовая мастерская и др.)	20 мин.	10 мин.	Специалист по социальной реабилитации, психолог
Правила и нормы поведения.	Освоение правил культурного поведения: 1. Правила дорожного движения - переход улицы в определенном месте - ориентировка в сигналах светофора - следование сигналам светофора 2.Правила и нормы поведения в общественном транспорте - покупка билета в автобусе	20 мин.	10 мин.	Специалист по социальной реабилитации, психолог

	- предъявление проездного билета по требованию 3. Правила и нормы поведения в обществе - соблюдение норм общения с незнакомыми людьми - своевременное употребление вежливых слов и выражений -соблюдение норм общения с лицами противоположного пола - соблюдение норм общения с сопровождающим персоналом - соблюдение норм поведения при приветствии - соблюдение дистанции при разговоре Правила и нормы проживания в общежитии - следование правилам проживания в общежитии - выражение своих желаний социально приемлемым способом (не крик, а просьба) - обращение за помощью - отказ от помощи - оказание помощи другим - учёт интересов других жильцов - управление эмоциональным состоянием в процессе социального взаимодействия - соблюдение норм одежды (не выходить из комнаты в нижнем белье) - не разрешать входить в комнату другим людям во время переодевания - не входить без разрешения в чужую комнату - спрашивать разрешение, прежде чем взять чужую вещь -принятие самостоятельных решений и отстаивание их - самостоятельное планирование своей деятельности (без постоянного руководства со стороны) - доведение начатого дела до конца 5. Правила поведения в общественных местах - способность сделать заказ - оплата заказа, услуги, покупка билета - обращение за помощью к профессионалам (продавцам в			

	магазине, официанту в кафе) - соблюдение правил этикета (соблюдать тишину, вежливо общаться с «соседями» и персоналом, не оставлять после себя беспорядок)			
Консультирование по социально-медицинским вопросам организации санитарно – гигиенического ухода.	Санитарно-просветительская работа, направленная на формирование у получателя социальных услуг и членов его семьи навыков выполнению гигиенических процедур.		30 мин.	Врач
Консультирование по социально-медицинским вопросам поддержания и сохранения здоровья с учетом функциональных и психических нарушений	Формирование знаний о возникающих в результате нарушения здоровья ограничениях жизнедеятельности и связанных с ними проблемах, о возможно – допустимых физических и психических нагрузках.		30 мин.	Врач
Обучение навыкам ведения здорового образа жизни, организация оздоровительных мероприятий.	Проведение оздоровительных мероприятий: занятия по адаптивной физической культуре, АФК	23 мин.		Врач, инструктор методист по АФК
Информирование о мерах сохранения и поддержания здоровья.	Формирование навыков ведения здорового образа жизни, избавление от вредных привычек (беседы, лекции, информационно-просветительские материалы (памятки, буклеты, проспекты, информационные листы, информационные стенды и т.д.)	20 мин.	10 мин.	Врач, инструктор методист по АФК, специалист по социальной реабилитации
Психологическое сопровождение получателей социальных услуг в условиях ТК.	Обеспечение комфортного пребывания получателя социальных услуг в условиях ТК. Оказание психологической поддержки и регуляции актуального психологического, психофизиологического состояния, снятия негативных эмоциональных переживаний получателя социальных услуг	20 мин.	10 мин.	Психолог, специалист по социальной реабилитации
Консультирование семьи по организации эффективного и продуктивного взаимодействия.	Оказание психологической поддержки и регуляции актуального психологического, психофизиологического состояния, снятия негативных эмоциональных переживаний членов семьи инвалида.	20 мин.	10 мин.	Психолог, специалист по социальной реабилитации

Блок 7. Досуговая деятельность				
Выбор и решение о проведении свободного времени.	- формирование умения выбирать вид отдыха; - формирование умения организовывать досуг. - Выбор вида досуга с учетом имеющегося свободного времени (выход в город, выезд за город, отдых дома, поездка в другой город и т.д.); -сообщение о своем желании, обсуждение вариантов с другими обучающимися; -выбор места проведения досуга.	20 мин.	10 мин.	Культорганизатор
Выбор даты и времени проведения досуга. Организация досуга.	- собрать информацию о желаемом отдыхе (узнать варианты, связанные с местом и временем: позвонить, найти информацию в Интернете, спросить у знакомых и т.д.); - выяснить стоимость проведения выбранного досуга; - спланировать маршрут; - подготовить необходимую одежду, вещи, материалы.	70 мин.	20 мин.	Культорганизатор
Возможные варианты проведения свободного времени.	1. Отдых дома: - настольные игры - просмотр телевизора - творческие занятия (рисование, лепка, аппликация) - просмотр печатных изданий - прослушивание музыки - прием гостей, проведение тематических вечеров (коллективный просмотр фотографий, кулинарное шоу и др.), караоке 2. Выход в город: - поход в гости - посещение общественных досуговых мест (кафе, театр, кинотеатр, концертный зал, музей, дискотека, клуб) - прогулка (по городу, в парке, во дворе) 3. Выезд за город: - туристические походы -лыжная/велосипедная прогулка	20 мин.	20 мин.	Культорганизатор

	- пикник 4. Поездка в другой город			