

## МЕТОДЫ ПОДДЕРЖАНИЯ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ОЦЕНКА ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ В СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ: ОБЗОР НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

**Сидоренкова А.В.**

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова  
Архангельск, Россия  
sidorenkova.av@mail.ru*

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматриваются современные методы поддержания когнитивных функций у людей пожилого возраста в контексте системы социального обслуживания. Особое внимание уделяется результатам научных исследований, которые выявляют влияние различных вмешательств на умственное здоровье пожилых людей. Экспериментальные подходы, такие как когнитивные тренировки, физическая активность и социальное взаимодействие, анализируются с точки зрения их эффективности и применимости в практике социального обслуживания.

**Ключевые слова:** Пожилые люди, методы поддержания когнитивных функций, когнитивные нарушения, социальное обслуживание, диагностические методики.

**Sidorenkova A.V.**

**Methods of maintaining cognitive functions in elderly people and evaluating their effectiveness in the social service system: review of scientific research**

**ABSTRACT.** The article examines modern methods of maintaining cognitive functions in older people in the context of the social care system. Particular attention is paid to the results of scientific studies that reveal the impact of various interventions on the mental health of older people. Experimental approaches such as cognitive training, physical activity and social interaction are analyzed in terms of their effectiveness and applicability to social care practice.

**Key words:** Elderly people, methods of maintaining cognitive functions, cognitive impairment, social services, diagnostic methods.

Актуальность рассматриваемой проблемы отражается современными тенденциями увеличения продолжительности жизни и старения населения, способствующими возникновению новых вызовов для социального обслуживания и здравоохранения. В России число пожилых граждан растет с каждым годом. По данным Росстата на 2024 г., данная категория составляет 23,7% населения Российской Федерации (данные на 01.01.2024 г. без учёта Донецкой Народной Республики, Луганской

Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей) [4]. Такая демографическая ситуация способствует повышенному вниманию к проблемам старения населения, поскольку с возрастом увеличивается риск возникновения и развития когнитивных расстройств.

Научная новизна исследования заключается в комплексном анализе методов поддержания когнитивных функций у людей пожилого возраста в рамках системы социального обслуживания. Исследование фокусируется на взаимодействии различных аспектов социальной помощи, таких как психологическая поддержка, физическая активность, а также образовательные и культурные программы, направленные на сохранение и развитие когнитивных способностей. Таким образом, результаты данного исследования могут существенно повлиять на практику социальной работы с пожилыми людьми.

**Цель работы:** проведение комплексного анализа различных методов в современных научных исследованиях, способствующих поддержанию когнитивных функций у пожилых людей.

**Задачи работы:**

Изучить научные исследования о влиянии различных вмешательств на когнитивное здоровье пожилых людей;

Рассмотреть существующие подходы к профилактике и коррекции когнитивных нарушений в системе социального обслуживания;

Проанализировать результативность программ, направленных на коррекцию и предотвращение когнитивных нарушений, которые применяются в организациях социального обслуживания.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

Пожилым возрастом – это основной фактор риска нарушений высших психических функций: мышления, речи, внимания, памяти, гнозиса и праксиса [3]. Их снижение ухудшает качество жизни пожилых: профессиональную деятельность, обучение, участие в обществе и психическое состояние.

Проблема сохранения когнитивных функций у пожилых людей в социальном обслуживании становится всё более важной. Исследование О. А. Ерохиной и её коллег показывает, что увеличение продолжительности жизни повышает риск психических и когнитивных расстройств. В России, по данным ВОЗ, деменция занимает шестое место по распространенности, что подчеркивает необходимость профилактики когнитивных нарушений у пожилых [2].

В марте 2023 года на базе Областного государственного бюджетного учреждения (ОГБУ) «Многопрофильный центр реабилитации» в Белгороде было проведено пилотажное исследование. Оно включало диагностические методики, которые описаны в специальной литературе, просты в использовании и подходят для первичной диагностики когнитивных нарушений у пожилых людей в практике социального обслуживания. Это Краткая шкала оценки психического статуса (Mini-Mental State Examination, MMSE) и Тест рисования часов (Clock Drawing Test, CDT). В исследовании участвовали 39 человек в возрасте от 60 до 92 лет, проходивших реабилитацию и не имевших подтверждённых диагнозов психических или ментальных расстройств.

Специалисты выделяют три вида профилактики деменции: первичную (предотвращение трансформации УКР в деменцию), вторичную (раннее выявление и лечение деменции) и третичную (снижение темпов прогрессирования) [2]. С целью первичной профилактики специалистами ОГБУ «Многопрофильный центр реабилитации» была разработана «Программа коррекции и профилактики когнитивных расстройств у лиц пожилого и старческого возраста».

Программа направлена на коррекцию и профилактику нарушений высших психических функций (ВПФ), стабилизацию эмоционально-личностной сферы, повышение энергетического потенциала и нормализацию нейродинамических процессов. Она включает восемь занятий по 40-50 минут, проводимых в группах по 8-10 человек. Упражнения для восстановления памяти, внимания и мышления не требуют дополнительных материалов и проводятся в игровой форме. После курса была проведена контрольная диагностика с использованием MMSE и CDT. Легкая деменция выявлена у 5,1% (относительно первичного замера изменений в составе этой группы не выявлено); умеренное когнитивное расстройство (УКР) обнаружено у 28,2% респондентов (показатель начального замера был 43,6%); легкое когнитивное расстройство (ЛКР) выявлено у 12,8% обследуемых (показатель начального замера был 38,5%); количество респондентов, не имеющих нарушения когнитивных функций, составило 53,9% (первоначальные замеры в данную категорию позволили отнести только 12,8% испытуемых).

Наиболее успешная коррекция ВПФ наблюдается у пожилых людей с ЛКР и УКР. Профилактика и раннее выявление таких расстройств являются ключевыми факторами для успешной коррекции.

Е. Д. Бакулина и Р. В. Карамышева в своей научной работе ставят перед собой задачу провести всесторонний анализ существующих исследований, посвящённых влиянию спорта на когнитивные функции пожилых людей. Также в статье рассматриваются механизмы, лежащие в основе этого воздействия.

Авторы убеждены, что «одним из основных аспектов нейропластичности, связанных с физической активностью, является формирование и укрепление синаптических связей между нейронами» [1, с. 366]. Кроме того, «исследования показывают, что физическая активность может стимулировать нейрогенез в гиппокампе, что связано с улучшением памяти и обучения у пожилых людей» [1, с. 366].

Исследование проводилось в Центре московского долголетия «Головинский» в период с января по март 2024 года в рамках программы «Московское долголетие». Был проведён анализ научной и методической литературы, а также опрошены пожилые люди, которые занимались различными видами физической активности, такими как танцы, аэробика и скандинавская ходьба. Результаты опроса показали, что физическая активность положительно влияет на пожилых людей.

Таким образом, данное исследование имеет практическое значение для разработки индивидуальных программ физической активности, которые помогут улучшить качество жизни и предотвратить когнитивное ухудшение у пожилых людей.

Е. А. Черенева, Л. М. Сафонова и Д. В. Черенев проанализировали опыт работы Краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания (КГБУ СО) «Комплексный центр социального обслуживания населения (КЦСОН) «Кировский»». Исследователи отмечают, что в Красноярске и Красноярском крае система помощи людям с когнитивными нарушениями (деменцией) нуждается в улучшении в области профилактики, диагностики, социальной абилитации, реабилитации и адаптации [5].

Для проведения диагностики специалисты центра используют Монреальскую шкалу когнитивных функций (Montreal Cognitive Assessment, MoCa) и комплект методических материалов для диагностики памяти у пожилых людей. В него входят известные и валидные методики, такие как «Пиктограмма», «10 слов», повторение цифр в прямом и обратном порядке (субтест из теста Векслера и другие).

В период с апреля по октябрь 2021 года в Кировском центре социального обслуживания населения была проведена диагностика когнитив-

ных функций у 68 пожилых людей, получающих социальные услуги. В результате обследования примерно у половины из них были обнаружены ЛКР.

На основе результатов диагностики была сформирована группа, которая начала занятия в индивидуальном и групповом формате, адаптированном под особенности каждого участника.

В работе с пожилыми людьми с лёгкими когнитивными нарушениями использовались методы развития положительных эмоций (психогимнастика, релаксация, смехотерапия); эрготерапия с тренажёрами для развития моторики и концентрации; нейротренинги для улучшения когнитивных функций; виртуальные экскурсии; музыкотерапия и ретро-терапия (терапия воспоминаниями); двигательная активность (физкультура, йога, скандинавская ходьба, прогулки).

Таким образом, в КГБУ СО «КЦСОН «Кировский»» практикуются комплексные меры, направленные на увеличение доли активного когнитивного долголетия.

## **ВЫВОДЫ**

Поддержание когнитивных функций становится важным аспектом активного долголетия в системе социального обслуживания. В условиях стареющего населения необходимо разработать программы, способствующие сохранению нейропластичности головного мозга.

Обзор научных статей позволил прийти к следующим выводам:

1. Проблема поддержания когнитивных функций как направления активного долголетия в системе социального обслуживания является актуальной (последние исследования были проведены с 2021 по 2024 гг.);
2. В проблеме поддержания когнитивных функций как направления активного долголетия в системе социального обслуживания неизвестно до конца, какие методы являются наиболее перспективными.

Основными рекомендациями могут послужить:

1. Сочетание физической, умственной и социальной активности для достижения оптимальных результатов.
2. Начало профилактики когнитивных нарушений должно быть положено как можно раньше.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бакулина Е.Д., Карамышева Р.В. Влияние занятий физической культурой на когнитивные функции у пожилых людей // Физическое воспитание

в условиях современного образовательного процесса / Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию факультета физической культуры. Шуя, 2024. – 2024. – С. 365–368.

2. Профилактика и коррекция когнитивных расстройств у граждан пожилого возраста в условиях стационарного учреждения социальной защиты / Ерохина, О.А. [и др.] // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины / Национальный научно-исследовательский институт общественного здоровья им. Н.А. Семашко, Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения. – Т. 31, №4. – 2023. – С. 587–593.

3. Пухова Е. Б., Круглова М. А., Руновская Е. Г. Нейробика в работе с пожилыми людьми: учебно-методическое пособие; под ред. В.В. Волкова, Н.В. Ключевой / Е.Б. Пухова., – г. Ярославль: ГБУ СО ЯО ЯОГЦ, 2021. – 76 с.

4. Федеральная служба государственной статистики. Старшее поколение. Демографические показатели. Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/folder/13877>

5. Черенева Е.А., Сафонова Л. М., Черенев Д. В. Профилактика когнитивных нарушений у людей пожилого возраста» / Е.А. Черенева, // Коррекционно-педагогическое образование. –№ 3 (31). – 2022. С. 51–58.

## REFERENCES

1. Bakulina Ye.D., Karamysheva R.V. Vliyaniye fizicheskoy kul'tury na kognitivnyye funktsii u lits pozhilogo vozrasta // Fizicheskoye vospitaniye v kontekste sovremennogo obrazovatel'nogo protsessa / Materialy VI Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchennoy 50-letiyu fakul'teta fizicheskoy kul'tury. Shuya, 2024. – 2024. – S. 365-368.

2. Profilaktika i korrektsiya kognitivnykh narusheniy u grazhdan pozhilogo vozrasta v usloviyakh statsionarnogo uchrezhdeniya sotsial'noy zashchity / Yerokhina, O.A. [i dr.] // Problemy sotsial'noy gigiyeny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny / Natsional'nyy nauchno-issledovatel'skiy institut obshchestvennogo zdorov'ya im. N.A. Semashko, Tsentral'nyy nauchno-issledovatel'skiy institut organizatsii i informatizatsii zdravookhraneniya. – T. 31, № 4. – 2023. – S. 587-593.

3. Pukhova Ye. B., Kruglova M. A., Runovskaya Ye. G. Neyrobiologiya v rabote s pozhilymi lyud'mi: uchebno-metodicheskoye posobiye; pod red. V. V. Volkova, N. V. Klyuyevoy / Ye. B. Pukhovoy, Yaroslavl': GBU SO YAO YAOGTS, 2021. 76 s.

4. Federal'naya sluzhba gosudarstvennoy statistiki. Starsheye pokoleniye. Demograficheskiye pokazateli. Rezhim dostupa: <https://rosstat.gov.ru/folder/13877>

5. Chereneva Ye. A., Safonova L. M., Cherenev D. V. Profilaktika kognitivnykh narusheniy u lits pozhilogo vozrasta / Ye. A. Chereneva, // Korrektsionno-pedagogicheskoye obrazovaniye. –№ 3 (31). – 2022. S. 51-58.