

# Проект профилактики падений «Живите активно!»



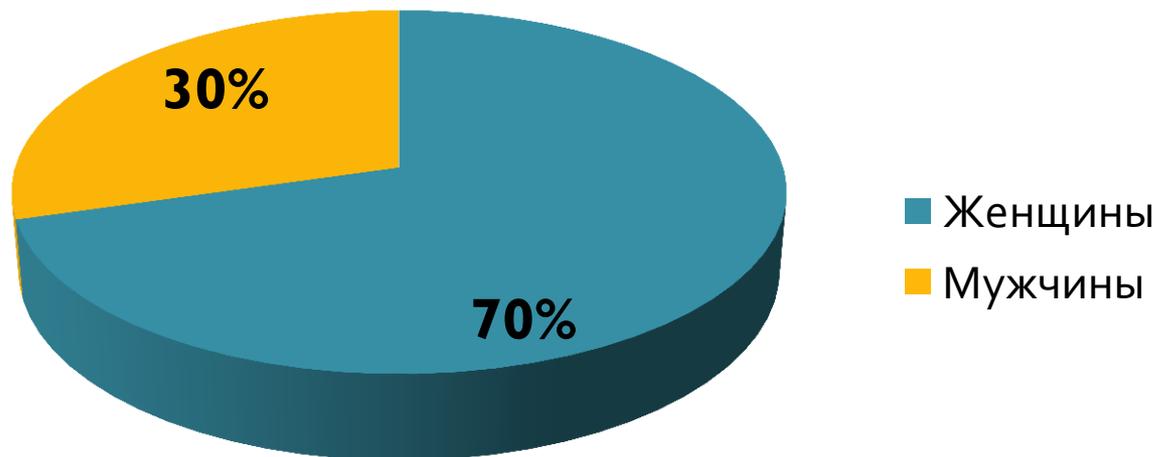
ГБУЗ ГП №14 Врач-гериатр Шлепцова Маргарита Викторовна  
АО «СмитХелскеа» Руководитель проекта Богданова Татьяна Андреевна

Для оценки ситуации, в марте и апреле 2019 г. был проведен опрос по факторам риска и причинам падений

## Половозрастная структура.

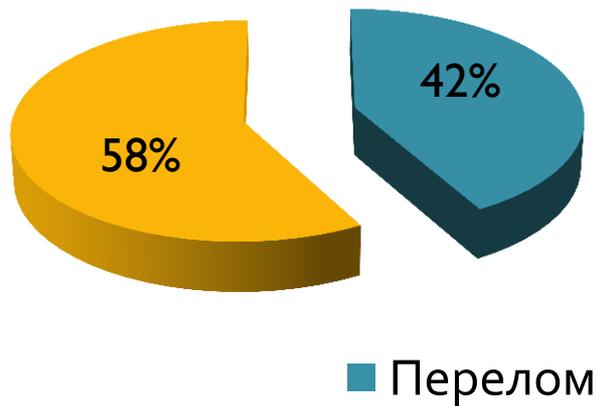
Общее число участников -105

Возраст от 60 до 93 лет

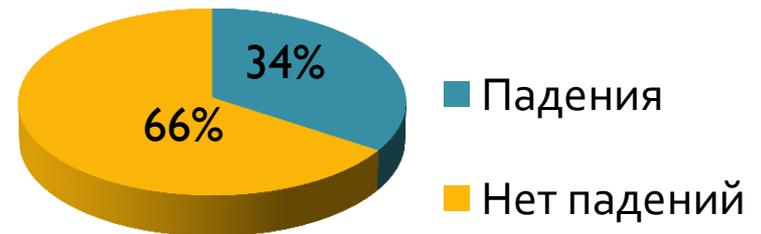


# Результаты опроса

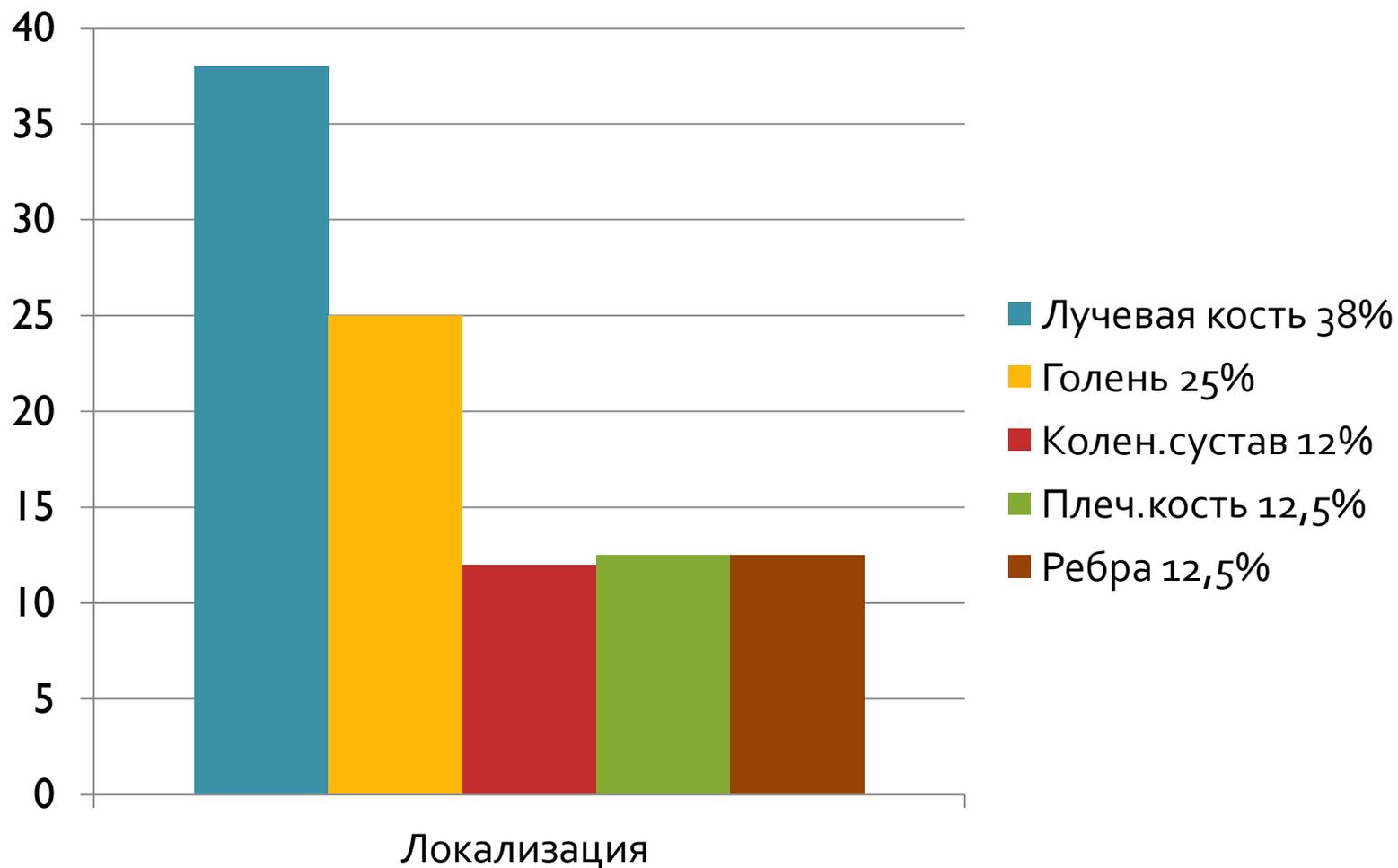
Переломы в  
анамнезе



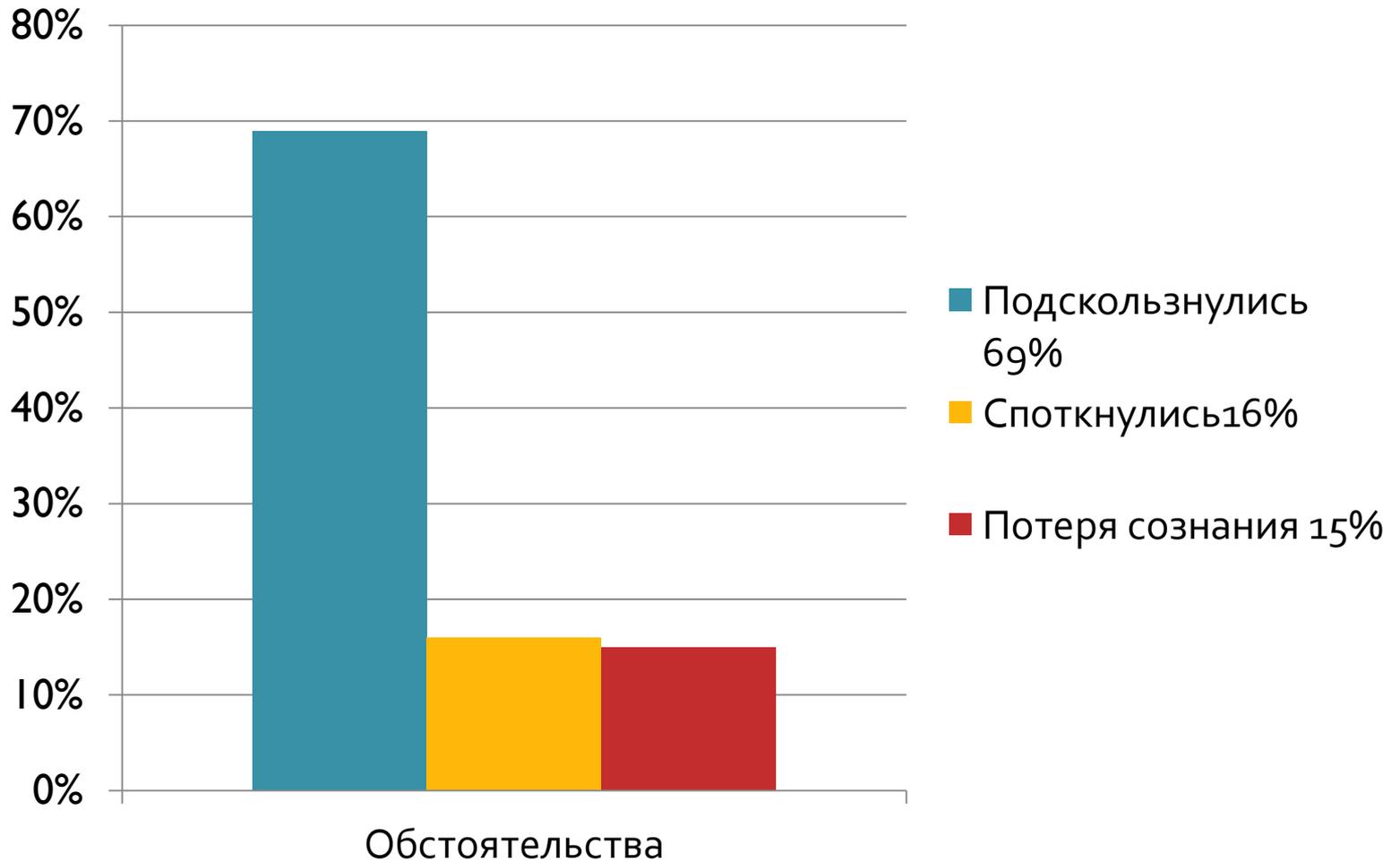
Падения за 12 месяцев



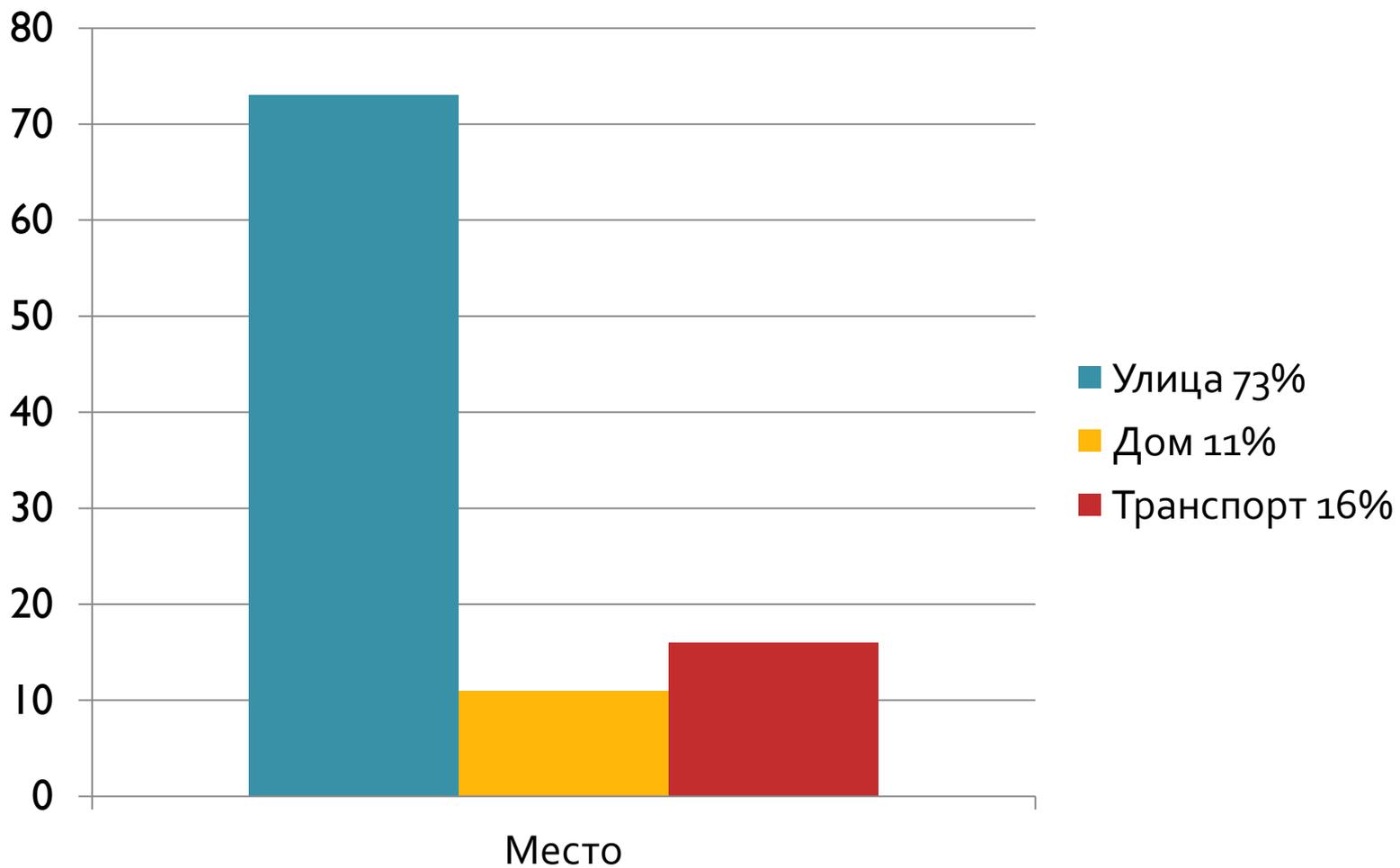
# Локализация переломов



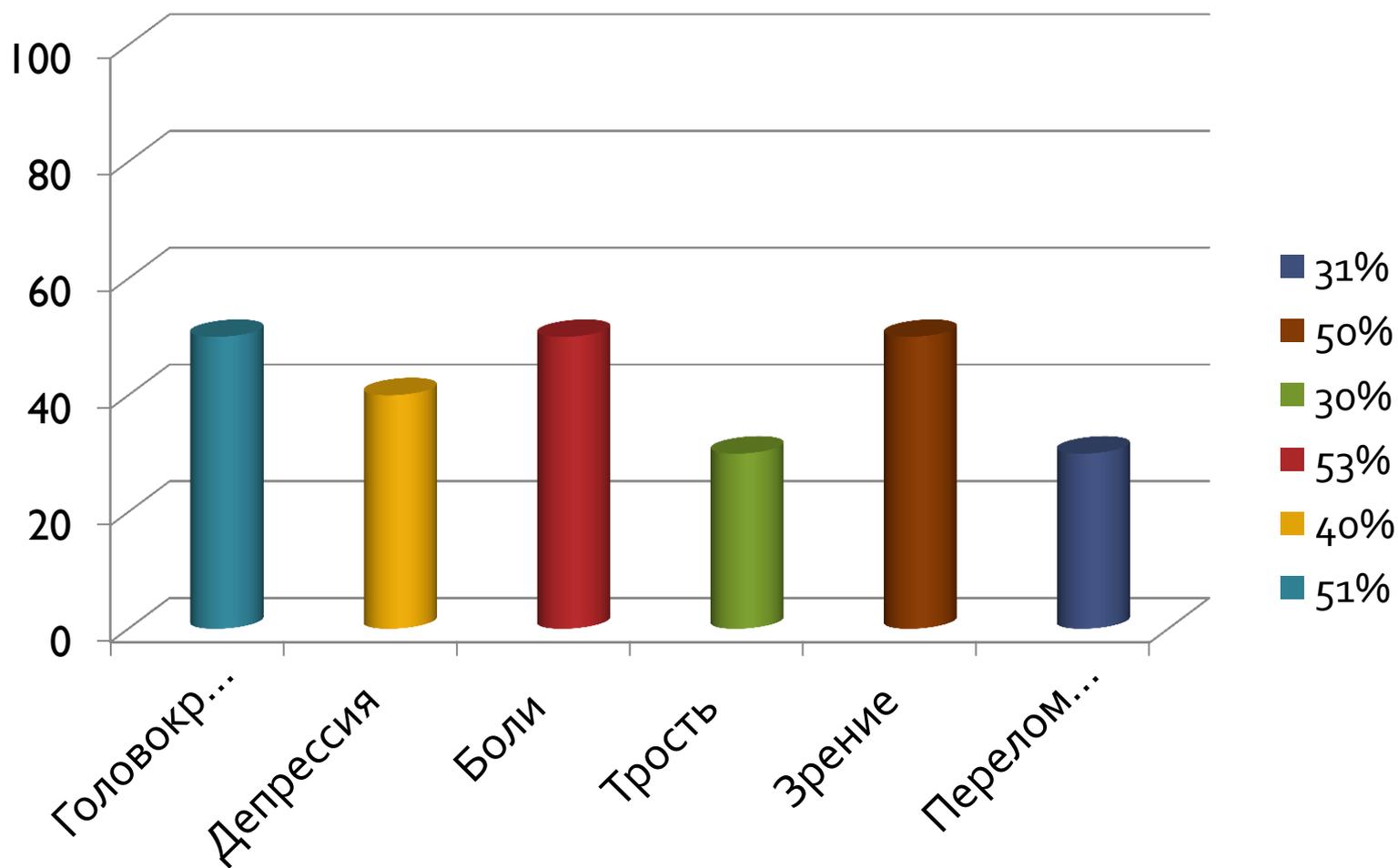
# Обстоятельства, при которых произошел перелом



# Место, где произошел перелом



# Характеристика пациентов с падениями



# Среди общего числа пациентов

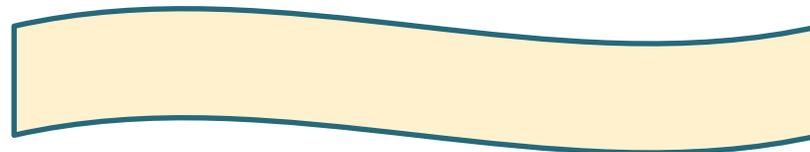
- Независимы в повседневной жизни-90%  
(Бартел 98-100 б)
- Не имеют когнитивных нарушений – 40%
- С легкими и умеренными нарушениями -60%
- Нет депрессии -60%
- Депрессия легкая и умеренная -40%

# Среди общего числа пациентов.

- Падения за последний год – 35%
- Жалобы на проблемы с равновесием и ходьбой -42% ( шаткость походки, головокружение )
- Проблемы со зрением -50%
- Снижение слуха –20%
- Постоянная боль -50%
- Вспомогательные приспособления для ходьбы- 46%
- Полипрагмазия 17%

# Среди общего числа пациентов

- Физически активны - 15% ( зарядка, скандинавская ходьба, ходьба)
- Не хотят принимать участие в занятиях -18% ( тяжело ходить, нет времени, нет необходимости)



# Целевая аудитория

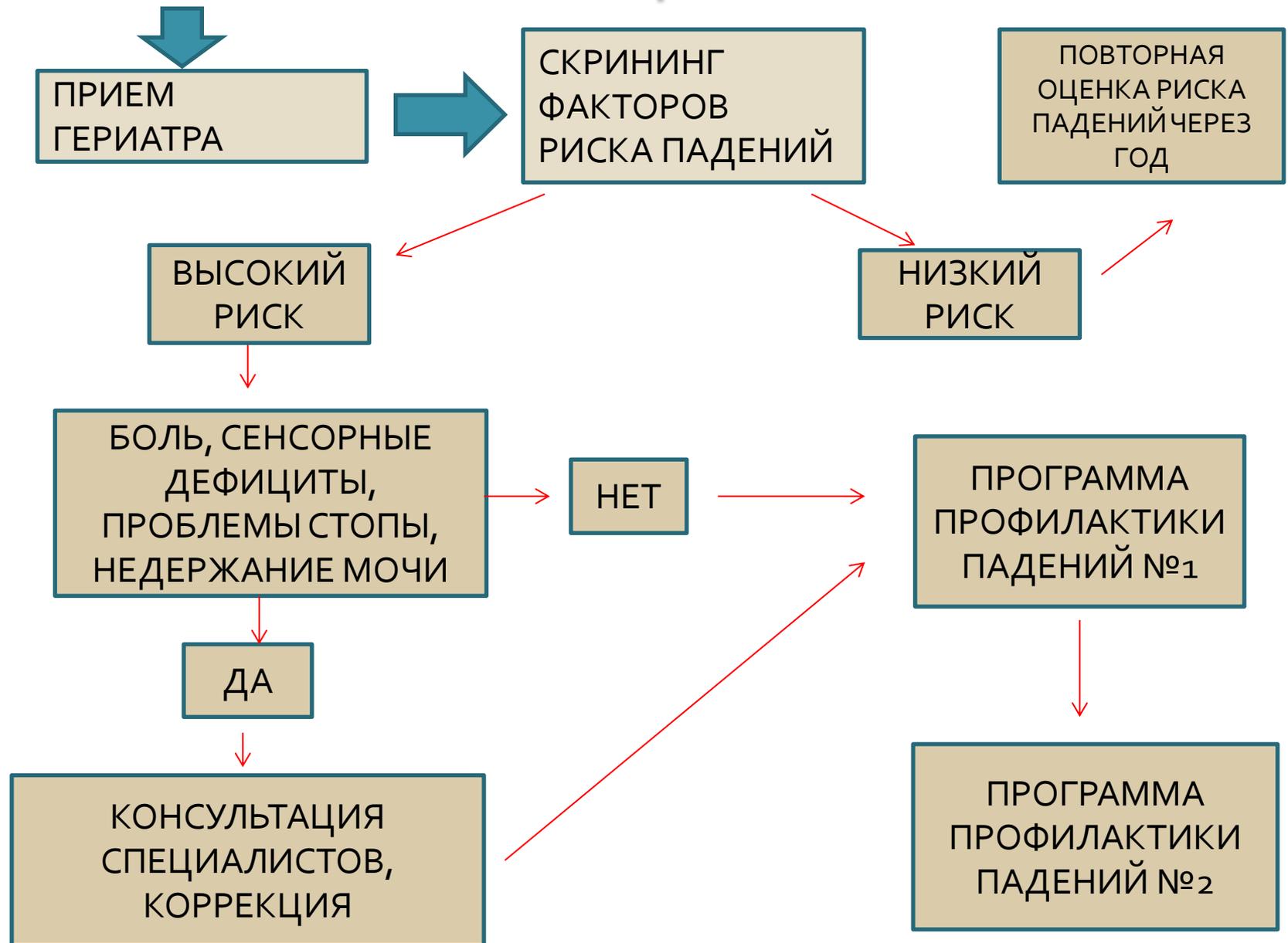


- Пожилые люди старше 60 лет, проживающие в Выборгском р-не Санкт-Петербурга, прикрепленные к ГБУЗ Поликлиника №14

# Цель проекта

- Сокращение числа случаев падения среди пожилых людей, живущих дома, с риском падения, в зависимости от проблем мобильности, истории падения или страха падения.
- Осознание пациентами ситуаций связанных с риском падения, снижение страха падения и повышение уровня активности, мобильности и баланса.

# Пациент старше 60 лет



# Программа №1 «Самостоятельные и сильные»

<p>Целевая аудитория</p>	<p>Пожилые люди от 60 лет и старше, проживающие дома, не нуждающиеся в посторонней помощи, с риском падения</p>
<p>Цель</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Повышение знаний и осведомленности участников о факторах риска падений</li><li>2. Понимания шагов, которые они могут предпринять для :<ul style="list-style-type: none"><li>-уменьшения и предотвращения падений</li><li>-улучшения здоровья и качества жизни</li></ul></li><li>3. Выявление факторов риска падений</li><li>4. Предоставление помощи</li><li>5. Последующее ведение пациентов</li></ol>

# Программа «Самостоятельные и сильные»

Метод	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Групповая дискуссия</li><li>2. Лечебная физкультура</li><li>3. Когнитивная реструктуризация-переход от негативного к позитивному мышлению.</li></ol>
Продолжительность программы	3 занятия по 1,5 часа 1 раз в неделю.
Количество участников	Группы до 10 человек.
Исполнители	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Медицинская сестра : тестирование</li><li>2. Врач-гериатр: ведущий программы</li><li>3. АНО «Научная перспектива» : анализ, координация , разработка .</li></ol>
Срок реализации	01.06.2019-01.05.2020

# Основные компоненты программы

<b>Безопасность окружающей среды</b>	Понимание участниками опасностей падения дома. Показать участникам простые способы , которые они могут самостоятельно применить дома для снижения рисков падения.
<b>Физическая активность.</b>	Осознание участниками необходимости вести активный образ жизни. Комплекс упражнений для баланса, силы, гибкости и выносливости. Запоминание простых упражнений для занятий дома.
<b>Здоровье</b>	Здоровье. Улучшить понимание участниками рисков, связанных со здоровьем, таких как плохое питание, употребление алкоголя, побочные эффекты лекарств, недержание мочи и остеопороз, сенсорный дефицит, проблемы со стопами

# Основные компоненты программы

Индивидуальный подход	Индивидуальная оценка рисков падения участников Информированность и понимание собственных рисков падения Установление реалистичных целей для увеличения активности.
Социальная активность.	Социальная активность. Психическое и духовное благополучие. Уменьшение страха падения.

# Программа «Самостоятельные и сильные»

Оценка воздействия	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Тандемный тест</li><li>2. Тест “Up and Go”</li><li>3. Тест вставания со стула</li><li>4. Шкала самооценки риска падения.</li><li>5. Гериатрическая шкала депрессии</li><li>6. Опросник «Возраст не помеха»</li><li>7. Анкета-оценка эффективности занятий:<ul style="list-style-type: none"><li>-проведенные изменения окружающей среды</li><li>- комфорт в повышении уровня активности</li><li>-индивидуальные цели по повышению уровня активности</li></ul></li></ol>
Мониторинг	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Первое занятие: тесты №1-4,6</li><li>2. Третье занятие: анкета</li><li>3. Через 4-6 недель после окончания программы: тесты №1-5</li></ol>

# Программа «Самостоятельные и сильные»

Критерии эффективности	<ul style="list-style-type: none"><li>Снижение количества падений и травм</li><li>Увеличение уровня физической активности</li><li>Снижение страха падения</li><li>Увеличение социальной активности</li><li>Уменьшение рисков падения</li><li>Достижение индивидуальных целей</li><li>Улучшение качества жизни</li></ul>

## Программа №2 «Оставайтесь на ногах»

Целевая аудитория	Пожилые люди от 60 лет и старше, проживающие дома, не нуждающиеся в посторонней помощи, с риском падения, прошедшие Программу №1
Цель	Сокращение случаев падения среди пожилых людей, осознание пациентами ситуаций, связанных с риском падения, снижение страха падения и повышение уровня активности, мобильности и баланса.

# Программа «Оставайтесь на ногах»

Метод	2. Лечебная физкультура
Продолжительность программы	10 встреч по 1,5 часа 2 раза в неделю.
Количество участников	Группы до 10 человек.
Исполнители	1. Медицинская сестра : тестирование 2. Врач-ЛФК: ведущий программы, проведение занятий 3. Врач-гериатр: координация, разработка программы 3. АНО «Научная перспектива» : анализ, координация , разработка программы .
Срок реализации	01.06.2019-01.05.2020

# Основные компоненты программы

Полоса препятствий	Опасные жизненные ситуации практикуются в безопасной среде
Игровые формы	Смена направления движения и скорости помогает приспособить свои движения к меняющейся окружающей среде
Техники падения	Основанные на восточных единоборствах техники, позволяют научиться падать, как можно безопаснее.
Индивидуальный подход	Индивидуальная оценка рисков падения участников Информированность и понимание собственных рисков падения Установление реалистичных целей для увеличения активности.
Правильное использование вспомогательных приспособлений для ходьбы	Индивидуальная коррекция

# Программа «Оставайтесь на ногах»

Оценка воздействия	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Тандемный тест</li><li>2. Тест “Up and Go”</li><li>3. Тест вставания со стула</li><li>4. Оценка мышечной силы</li><li>5. Шкала самооценки риска падения.</li><li>6. Гериатрическая шкала депрессии.</li><li>7. Анкета- оценка эффективности занятий</li></ol>
Мониторинг	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Первое занятие: тесты №1-5</li><li>2. Последнее занятие :тесты №1-6, анкета</li><li>3. Через 3 месяца после окончания программы : тесты №1-6</li></ol>
Критерии эффективности	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Снижение количества падений и травм</li><li>2.Увеличение уровня физической активности</li><li>3.Снижение страха падения</li><li>4.Увеличение социальной активности</li><li>5.Уменьшение рисков падения</li><li>6.Достижение индивидуальных целей</li><li>7.Улучшение качества жизни</li></ol>

Место исполнения	ГБУЗ «Поликлиника №14» г. Санкт-Петербург , Муринский пр., д. 35
Материалы и оборудование	Информационные буклеты Рекомендуемые физические упражнения Индивидуальный план достижения целей Бейджи с именами участников Бланки анкет и тестов Чек-лист безопасности домашней среды Вода в бутылках для участников Динамометр
Дополнительно участвующие организации и физические лица	<ol style="list-style-type: none"><li>1. КЦСОН Выборгского р-на г. Санкт-Петербурга : Обучение аудиту и устранению дефектов безопасности окружающей среды социальных работников.</li><li>2. Родственники пациентов: информирование о мерах , направленных на организацию безопасного быта.</li><li>3. Газета «Выборгский район» ( публикация информации о проекте)</li><li>4. Санкт-Петербургская общественная организация ветеранов Выборгского района- информирование о проекте, организация информационных встреч</li></ol>

## Дополнительные информационные ресурсы

Сайт ГБУЗ Поликлиники №14:  
информация о проекте

Показ мультфильма о рисках и  
профилактике падений на  
плазменных экранах в вестибюле  
поликлиники



## Использованные при подготовке проекта интернет-ресурсы

- [Http://www.rgnkc.ru/](http://www.rgnkc.ru/)
- <https://www.zorgvoorbeter.nl/>
- <https://www.loketgezondleven.nl/>
- <https://www.veiligheid.nl/>
- <http://www.valpreventie.be/>
- <https://www.ncoa.org/>
- <http://profound.eu.com/>

# Живите активно!



[www.zorgvoorbeter.nl](http://www.zorgvoorbeter.nl)