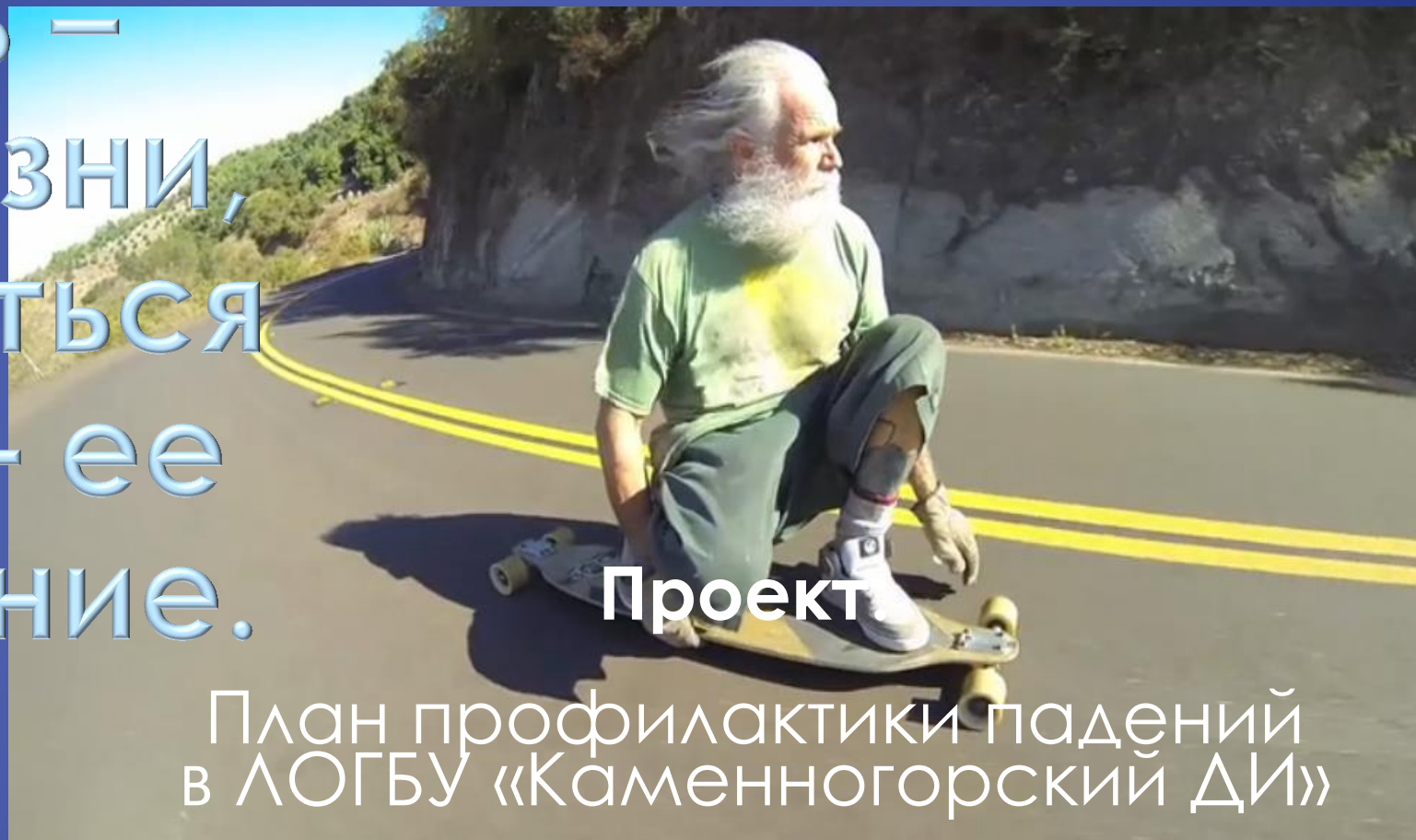


Падать –
часть жизни,
подниматься
на ноги – ее
проживание.

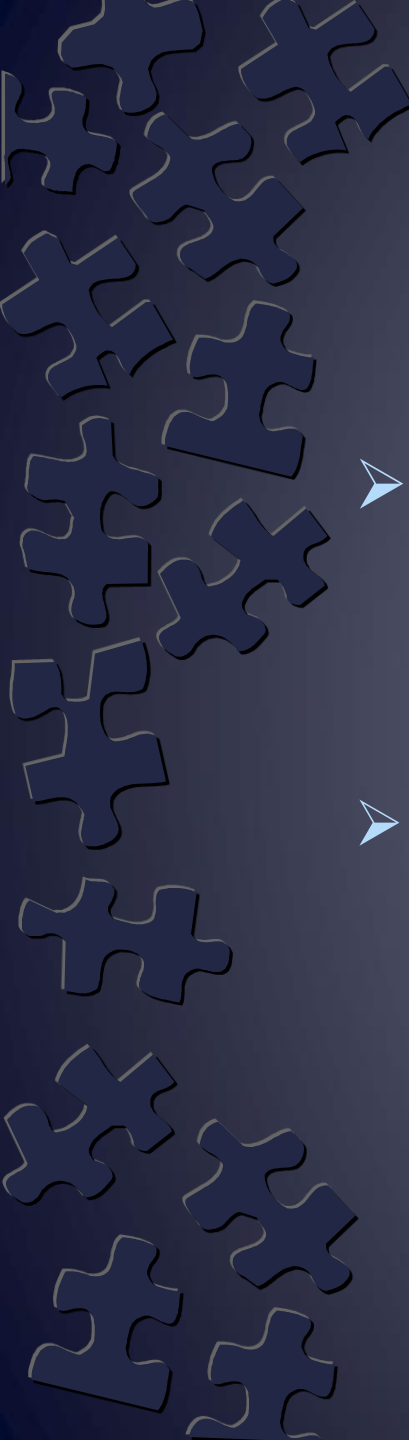


Проект:

План профилактики падений
в ЛОГБУ «Каменногорский ДИ»

Выполнила:
Заведующая отделением милосердия
ЛОГБУ «Каменногорский ДИ» - Сутюшева Ф.Р.

Г. Каменногорск 2019 год.



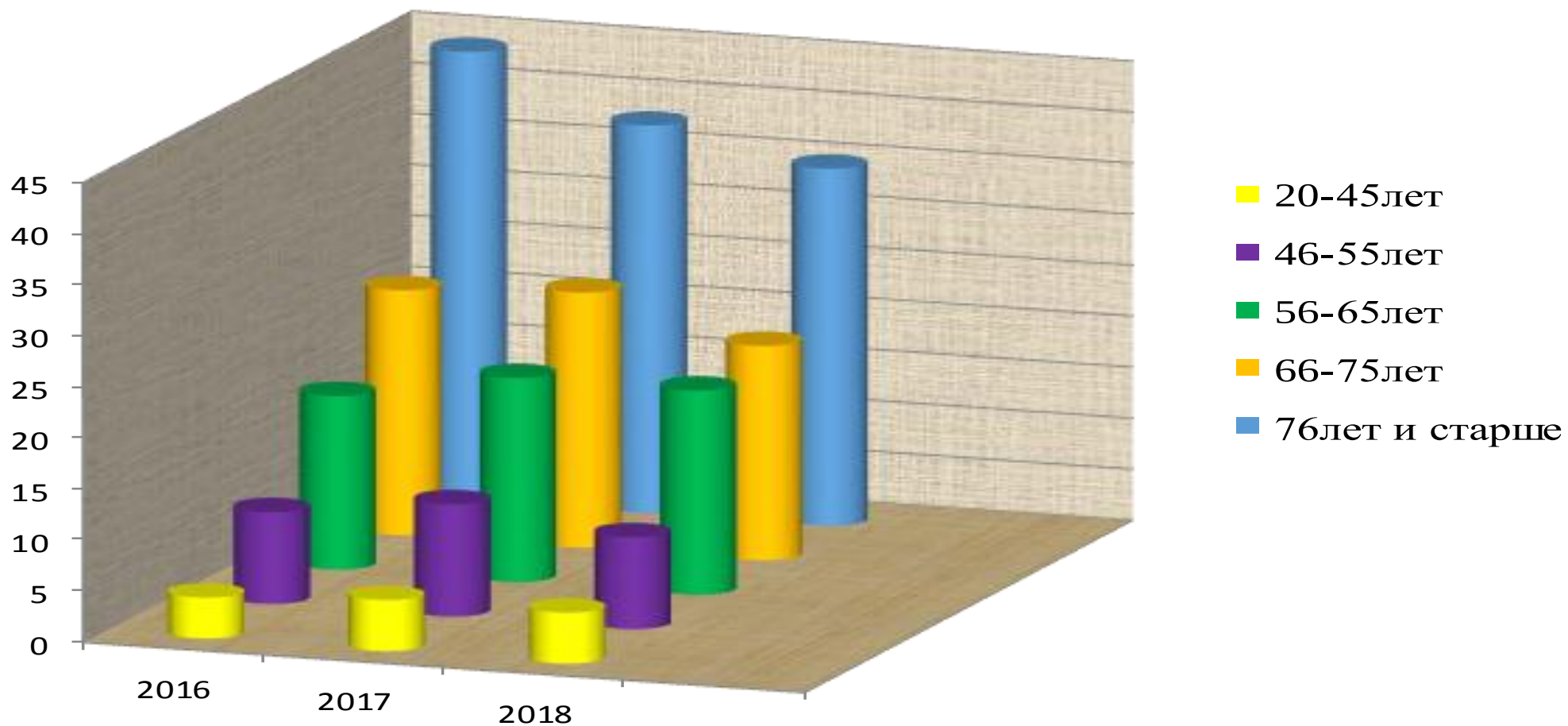
ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ ПАДЕНИЙ В ЛОГБУ «Каменногорский ДИ»

- **Цель проекта** – разработать план профилактики падений в учреждении с целью снижения травматизма и популяризации знаний о падениях.
- **Целевая аудитория** – пожилые люди, живущие в Каменногорском доме-интернате.
- **Участники** – медицинский персонал учреждения.
 - **Исполнители** – медицинский и обслуживающий персонал учреждения.
 - **Координатор** – директор дома-интерната.

Тяжесть обслуживаемого контингента в динамике по годам:



Возрастной состав жителей в динамике по годам:



ЧАСТОТА падений в доме-интернате

Годы	Частично себя обслуживающие	Полностью себя обслуживающие
2016 год	11	2
2017 год	5	1
2018 год	2	1

Задачи проекта

› Группа А - обслуживают себя полностью

› Группа Б – частично себя обслуживают

› Группа В – не обслуживают себя

Группа А

Задача 1 - Предотвратить падения на улице

Задача 2 – предотвратить падения на отделении

Группа Б

Задача 1 – предотвратить падения на отделении

Задача 2 – исключить вероятность получения переломов

Группа В

Задача 1 – предотвратить падения с кровати

Мероприятия по достижению цели:

№	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный	Инструменты оценки
I	Организация быта и окружающая среда:			
1.	Выполнение ремонтных работ с учетом требований по обустройству быта: - Нескользящее и атравматическое напольное покрытие - Достаточное освещение в комнатах и местах общественного пользования - Контрастная маркировка ступенек на лестничных пролетах - Поручни по ходу движения и в санитарных комнатах - Удобная и устойчивая мебель - Тревожная кнопка	2019 г. – 2021 г.	- Директор, - Заведующий хозяйством	Чек-листы оценки безопасности быта
2.	Обустройство без барьерной среды (пороги, пандусы, подъемные устройства) и мест отдыха на территории дома-интерната.	2019 г. – 2021 г.	- Директор, - Заведующий хозяйством	
3.	Закупка удобной обуви и одежды, соответствующих требованиям безопасности, а также бедренных протекторов для снижения риска переломов при падениях	2021 г. и затем ежегодно	- Директор, - Заведующий хозяйством - бухгалтерия	

II	Медицинские мероприятия:			
1.	Комплексная гериатрическая оценка пожилого человека, поступающего в дом-интернат с целью выявления его основных проблем и индивидуальных потребностей. Оценка риска падений и разработка плана индивидуального лечения и мер для снижения выявленных рисков	2021 г.	- Гериатр, -медицинские сестры	Шкалы при КГО
2.	Коррекция получаемой медикаментозной терапии и выявленных состояний, нуждающихся в медикаментозном лечении	Постоянно	- Гериатр	Ортостатическая проба и проч.
3.	Упражнения	Постоянно	- Инструктор ЛФК -Инструктор по адаптивной физкультуре	- Шкала баланса Берг, - Тест «Встань и иди»
4.	Оценка и коррекция зрения	Постоянно, ежегодно	- Офтальмолог	Инструменты для оценки остроты зрения и проч.
5.	Здоровье костей	Постоянно. ежегодно	-Гериатр	Вит. Д, В-12, кальций, индекс FRAX, DXA, рентген обследование

III	Выявление падений и профилактика:			
1.	Индивидуальные браслеты(персональные системы аварийного реагирования)	Есть в наличии	- Медперсонал	Пульт слежения
2.	Внедрение в доме-интернате «Листа регистрации падений и чрезвычайных ситуаций»	II квартал 2019г.	- Зав отделением	Чек-лист контроля качества ведения документации
IV	Обучение:			
1.	Обучение обслуживающего персонала (младших медсестер, санитаров, соцработников, культ организатора)	Ежегодно	- Гериатр -Старшая медсестра	Тестирование
2.	Обучение пожилых профилактике падений и безопасному поведению. Обучение и тренировка ходьбы со вспомогательными средствами. Обучение родственников, берущих пожилых на время домой.	Постоянно	- Медперсонал	
3.	Санитарно-просветительная работа в доме-интернате. Выпуск Информационных плакатов, подготовка презентаций на тему профилактики падений.	II квартал 2019г.	- Гериатр - Медицинские сестры	Апробация на персонале дома-интерната, анкетирование
4.	Составление Памятки для пожилых.	Выполнено	- Гериатр	
5.	Популяризация информации среди населения города. Привлечение к этому Общество инвалидов и Совет ветеранов города Каменногорска. Дача информации об интернате и Проекте в газету «Выборг».	II- полугодие 2019 г.	- Гериатр	

ПАМЯТКА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ИНТЕРНАТА

Основные причины падений среди пожилых людей:

У многих пожилых людей с возрастом происходит снижение мышечной силы, ухудшение способности поддерживать равновесие вследствие старения, развития заболеваний и нарушений, ограничивающих движения. Среди наиболее значимых из них:

- Инсульт, инфаркт миокарда
- Катаракта
- Остеопороз, артрозы
- Сахарный диабет

Причины падения:
нарушение зрения,
остеопороз, неправильная
обувь, небезопасная
окружающая среда.

ЛОГБУ «Каменногорский ДИ»

Адрес: 188950, Ленинградская область, Выборгский район, город Каменногорск,
Ленинградское шоссе, дом 117

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ПАДЕНИЙ?





Основные рекомендации по профилактике падений:

- ❖ Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Это поможет Вам улучшить координацию, даст Вам силу, а также поможет дольше сохранить независимость от окружающих.
- ❖ При ухудшении зрения, сонливости, приеме большого количества лекарств проконсультируйтесь с врачом.
- ❖ При затруднениях при передвижении пользуйтесь техническими средствами реабилитации. Ходьба босиком или в одних носках в помещении повышает риск падений

Профилактика падений – залог здорового долголетия!

Памятка пациенту:

1. Используйте нескользящую обувь с жестким каблуком и с задником!
2. При передвижении используйте трости или ходунки, держитесь за поручни вдоль стен, пользуйтесь очками при сниженном зрении!
3. Изменение положения тела производите медленно с продолжением в новой позиции. «Лежал – сел – сел – встал!»
4. Инвалидную коляску тормозите при движении медленно, не резко.
5. Никогда не опирайтесь о столик и незафиксированную коляску. Для опоры служат исключительно костыли и крепкая мебель.

6. Перед выходом осмотрите пол, уберите упавшие вещи или обойдите их. Не перешагивайте препятствия. Не наступайте на мокрый и неубранный пол.
7. Включайте свет в помещении ночью, если встали с кровати.
8. Не бойтесь звать на помощь, если у Вас головокружение, Вас беспокоят сильные боли, если Вы полностью не проснулись.
9. Передвигайтесь так, как Вас учил врач.
10. Спешите медленно!

Задача:

- Улучшить координационные способности
- Контролировать состояние здоровья
- Обезопасить свой быт.

Веб-сайт <http://dikamen.47social.ru>

Критерии эффективности

- ✓ Снижение количества падений на отделениях учреждения на 90%
- ✓ Снижение количества упавших людей
- ✓ Отсутствие случаев падений на улице
- ✓ Отсутствие переломов и прочих осложнений, связанных с падением в пределах интерната

