

**ПРОЕКТ**  
**по профилактике падений жителей Саратовской области**  
**«ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!»**

Анализ ситуации

В Саратовской области, также как и в Российской Федерации, на протяжении многих лет отмечается увеличение средней продолжительности жизни и в настоящее время она составляет 73,6 года. По состоянию на 1 января 2018 года в области проживают 577 526 лиц пожилого и старческого возраста (2017 год - 568 826 чел.), среди которых 264 159 чел. составляют лица старше 70 лет (2017 год – 260 403 чел.). Доля нетрудоспособного населения составляет 27,7% (2017 год – 27,2%, РФ 24,6%), а доля лиц старческого возраста 10,5%.

Почти треть людей старше 65 лет и половина людей старше 80 лет, по крайней мере, один раз в год падают. Из них до 30% получают серьезные травмы – переломы, ушибы, раны. Есть статистика, говорящая о том, что падения ассоциируются со значительным уменьшением подвижности пожилых людей и повышением смертности. Падения приводят к психологическим проблемам – возникает страх передвижения, что в свою очередь также приводит к снижению физической силы и активности. Пациенты со значительными травмами и переломами представляют собой еще и социальную проблему – такие люди часто не передвигаются или передвигаются с большим трудом и требуют постоянной посторонней помощи и ухода. Понятно, что все это приводит к снижению качества жизни, как самого пожилого человека, так и его родственников.

В 2018 году в Саратовской области открыто 100 гериатрических коек в стационаре № 2 ГУЗ «Саратовский областной клинический госпиталь для ветеранов войн», на которых в 2018 году было пролечено 1753 человека. В соответствии с региональным проектом Саратовской области «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения «Старшее поколение» в 2019 году должно быть пролечено на гериатрических койках 2944 пациента.

Стационар № 2 ГУЗ «Саратовский областной клинический госпиталь для ветеранов войн» представляет собой отдельно стоящее здание, развернут на 220 коек.

В структуру стационара № 2 входят 2 гериатрических отделения (всего 100 коек), неврологическое отделение на 60 коек, терапевтическое отделение на 54 койки, ПИТ на 6 коек, лечебно-диагностическое отделение, физиотерапевтическое отделение, клинико-диагностическая лаборатория, пищеблок.

Коечные отделения занимают по одному этажу основного спального корпуса, включают палаты по 2 комнаты (каждая из которых на 2 или 3 человека) с санузелом и душем, ординаторскую, кабинет заведующего отделением, санитарную комнату, процедурный кабинет, сестринскую.

Физиотерапевтическое отделение расположено на 1 этаже лечебного корпуса и включает зал лечебной физкультуры, кабинеты массажа, электросветолечения, лазеротерапии, лечения высокими частотами, водолечения.

Лечебно-диагностическое отделение расположено на 2 этаже лечебного корпуса и включает эндоскопический кабинет, кабинет функциональной диагностики, УЗИ-кабинет, кабинеты врачей-консультантов (эндокринолога, дерматолога, ЛОР-врача, уролога, хирурга, гинеколога, окулиста), стоматологический кабинет.

Ежегодно в стационаре получают лечение около 5 тыс. человек, из них 88% составляют лица старше 60 лет. Среди пациентов стационара 67,9% составляют женщины, 32,1% - мужчины. Жители Саратова и Саратовской области составляют 50,2 и 49,8% соответственно.

Было проведено анкетирование 256 человек, находившихся на стационарном лечении в гериатрических отделениях стационара № 2 ГУЗ «СОКГВВ» в период с 9 января 2019 года по 28 февраля 2019 г. в возрасте от 64 до 103 лет. Средний возраст составил  $77,7 \pm 5,5$  лет.  $24,9 \pm 2,3\%$  были мужчины,  $75,1 \pm 2,2\%$  - женщины. Одинок проживающие составили  $30,3 \pm 2,4\%$ .

Пациенты имели от 2 до 24 заболеваний, среднее количество составило  $12,5 \pm 4,3$  заболеваний. Пациенты принимали от 2 до 14 лекарственных препаратов, среднее количество составило  $8,1 \pm 2,4$  препарата.

Индекс Бартел варьировал от 55 до 95 баллов. Средний балл составил  $85,0 \pm 5$  баллов.

Пациентов просили оценить уровень ежедневной физической активности.  $27,7 \pm 2,4\%$  ответили, что передвигаются только по дому и практически не встают с кровати,  $22,7 \pm 1,8\%$  выходят из дома только по необходимости (в магазин, аптеку и пр.),  $49,6 \pm 4,1\%$  выходят на прогулку.

Ежедневно ходят пешком  $21,6 \pm 2,1\%$  пациентов,  $34,1 \pm 12,2\%$  выходят на прогулки несколько раз в неделю,  $28,1 \pm 1,5\%$  выходят 1 раз в неделю,  $16,2 \pm 0,8\%$  реже 1 раза в неделю.

Длительность прогулки для  $22,7 \pm 2,1\%$  составляет менее 15 минут, для  $34,6 \pm 2,6\%$  от 15 до 30 минут, для  $31,4 \pm 2,2\%$  от 30 до 60 минут и только  $11,3 \pm 0,9\%$  регулярно гуляют более 1 часа.

Из 256 пациентов только 11 человек ( $4,3 \pm 1,8\%$ ) считают, что состояние не ограничивает их физическую активность.

245 человек ( $95,7 \pm 2,8\%$ ) считают, что общее состояние ограничивает их физическую активность. Основными причинами этого большая часть респондентов ( $40,0 \pm 2,5\%$ ) считает «неустойчивость при ходьбе и головокружение». На втором месте среди причин, ограничивающих физическую активность,  $36,3 \pm 1,8\%$  респондентов отмечают «общую слабость». Третье место занимает ответ «хроническая боль» –  $23,7 \pm 1,6\%$ , четвертое – «проблемы с суставами» ( $20,8 \pm 1,4\%$ ), пятое – «нет желания» ( $17,1 \pm 1,2\%$ ), шестое – плохое зрение ( $13,9 \pm 1,1\%$ ), седьмое – «боюсь упасть» ( $11,8 \pm 1,1\%$ ). «Одышку» и «боли в груди» отмечают  $9,8 \pm 1,1\%$  и  $7,3 \pm 0,8\%$  соответственно.  $3,3 \pm 0,4\%$  имеют последствия инсульта,  $1,6 \pm 0,3\%$  – проблемы с памятью,  $0,8 \pm 0,3\%$  – последствия переломов и травм.

Скорость ходьбы меньше 0,8 м/с отмечалась у  $19,5 \pm 1,6\%$ , больше 0,8 м/с – у  $80,5\%$ . Средняя скорость ходьбы составила  $0,6 \pm 0,2$  м/с. Только  $2,5 \pm 0,4\%$  удерживали равновесие в тандемном шаге. Ортостатическая гипотензия имела место у  $18,8 \pm 2,4\%$ .

2,3%±0,3% имели в прошлом 1 падение, 4,3±0,8% – 2 и более падений. Среди лиц, имевших в прошлом падения, 12,5% составили мужчины, а 87,5% – женщины. 35,3±0,9% (6 человек) падали только дома, 23,5±1,2% (4 человека) – только на улице, а 41,2±1,3% (7 человек) падали и дома, и на улице. 11,7±0,5% (2 человека) падали в стационарах. 31,3±0,8% имели переломы в прошлом, 6,25±0,3% – перелом шейки бедра.

В соответствии со шкалой Морсе низкий риск падений отмечался у 12,8±1,1%, средний у 63,1±2,0%, высокий у 24,1±1,7% пациентов. Средний балл по шкале Морсе составил 36,7±4,8 балла. Риск переломов в ближайшие 10 лет, рассчитанный по шкале FRAX, составил от 3,7 до 22%. Остеопороз был диагностирован у 23,6 ± 2,4% пациентов.

Только 17,1±2,4% носили в стационаре обувь, предназначенную для пожилых людей. Остальные пациенты 82,9±2,2% носили тапочки и/или шлепки. При этом 96,8±2,4% не знали, какая обувь предпочтительнее для пожилого человека.

27,7±2,4% использовали трость при ходьбе, 3,1±0,5% – ходунки. Еще 19,9±2,1% (51 человек) нуждались в использовании дополнительных средств передвижения (78,4%, 40 пациентам подобрана трость, 21,6%, 11 пациентам подобраны ходунки).

С 1 августа 2018 года в стационаре № 2 ведется учет всех упавших пациентов. За период с 1 августа 2018 года по 28 февраля 2019 года в стационаре № 2 упало 9 человек (6 человек – 2018 год, 3 человека – 2019 год) в возрасте от 69 до 87 лет. Средний возраст составил 77,3 года. 8 человек (88,9%) находились на стационарном лечении в гериатрических отделениях, 1 человек (11,1%) – в неврологическом отделении. Индекс Бартел варьировал от 75 до 90 баллов. У 88,9% (8 пациентов) отмечался высокий риск падений по шкале Морсе, один пациент имел низкий риск падений по данной шкале. 4 человека (44,4%) отмечали сильное головокружение перед падением, 2 человека (22,2%) подскользнулись в душе, 2 человека (22,2%) споткнулись (один на улице, второй – в палате), 1 человек (11,1%) – падение после назначения и приема антидепрессантов. Ушибы получили 7 человек (77,8%), 1 человек (11,1%) получил рану левого предплечья, 1 человек (11,1%) – перелом проксимальной фаланги 5 пальца левой кисти. Всем пациентам была оказана первая медицинская помощь, в случае раны – наложены швы, рана обработана, при переломе – наложен гипс.

Цель Проекта: снизить количество падений среди лиц старше 60 лет в Саратовской области и ГУЗ «Саратовский областной клинический госпиталь для ветеранов войн»

Целевая аудитория: жители Саратовской области, пациенты стационара № 2 ГУЗ «СОКГВВ»,

Участники проекта: медицинский персонал стационара № 2 ГУЗ «СОКГВВ»

Координатор проекта – главный внештатный специалист гериатр МЗ Саратовской области, заведующая стационаром № 2 ГУЗ «СОКГВВ» Н.Ю. Шульпина

Исполнители: медицинские сестры и врачи стационара № 2 ГУЗ «СОКГВВ»

Основное место реализации Проекта: ГУЗ «Саратовский областной клинический госпиталь для ветеранов войн»

**Этапы реализации:**

1. Анализ ситуации по падениям пожилых людей в Саратовской области
2. Подготовка методического материала (памятки, лекции, фильмы, алгоритмы)
3. Проведение обучающих семинарских занятий с врачами и средним медицинским персоналом
4. Активное выявление пожилых лиц с высоким риском падений
5. Внедрение мероприятий по профилактике падений (обучающие программы для пациентов, занятия на тренировку баланса в зале ЛФК, подбор индивидуальных средств передвижений)
6. Анализ результатов проделанной работы, публикации в СМИ

**Мероприятия со сроками реализации:**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Сроки реализации</b>	<b>Исполнитель</b>
1.	Анализ причин падений пациентов, находящихся на стационарном лечении в гериатрических отделениях ГУЗ СОКГВВ	10.01.2019 – 15.03.2019 г.	Зав. стационаром № 2 ГУЗ «СОКГВВ» Шульпина Н.Ю.
2.	Разработка алгоритма оценки риска падений и их причин	15.01.2019 г. – 15.03.2019 г.	Зав. стационаром № 2 ГУЗ «СОКГВВ» Шульпина Н.Ю.
3.	Проведение семинарских занятий по ведению пожилых пациентов с высоким риском падений для врачей и среднего медицинского персонала стационара № 2	20.01.2019 г. – 31.03.2019 г.	Главный гериатр Саратовской области Шульпина Н.Ю.
4.	Оценка риска падений (маркировка историй болезни и листов назначений оранжевым стикером)	С 09.01.2019 г.	Врачи-гериатры стационара № 2 ГУЗ «СОКГВВ»
5.	Маркировка пациентов с высоким риском падений оранжевыми браслетами	С 09.01.2019 г.	Медицинские сестры гериатрических отделений стационара № 2 ГУЗ «СОКГВВ»
6.	Госпитализация пациентов с высоким риском падений в палаты близко к посту медицинской сестры	С 09.01.2019 г.	Медицинские сестры гериатрических отделений стационара № 2 ГУЗ «СОКГВВ»
7.	Подготовка лекций для пациентов с высоким риском	До 01.02.2019 г.	Главный гериатр Саратовской области

	падений по профилактике падений		Шульпина Н.Ю.
8.	Проведение школ по профилактике падений в стационаре № 2	С 01.02.2019 г. еженедельно	Врач-гериатр стационара № 2 ГУЗ «СОКГВВ» Затеев Д.В.
9.	Ведение журнала падений	С 01.08.2018 г. постоянно	Лечащие врачи стационара № 2 ГУЗ «СОКГВВ»
10.	Разработка комплекса упражнений на баланс	09.01.2019 г. – 01.02.2019 г.	Зав. ФТО ГУЗ «СОКГВВ» Сметанина Е.А.
11.	Использования специально разработанного комплекса упражнений для тренировки баланса	С 01.02.2019 г.	Инструкторы ЛФК
12.	Разработка памятки для пациентов и родственников с высоким риском падений	10.01.2019 – 01.02.2019 г.	Главный гериатр Саратовской области Шульпина Н.Ю.
13.	Проведение школ «Профилактика падения» для жителей Саратовской области в соответствии с Приложением	01.04.2019 – 31.12.2019 г.	Главный гериатр Саратовской области Шульпина Н.Ю., заведующая консультативно-оздоровительного отделения ГУЗ «Саратовский областной центр медицинской профилактики Лицова Е.В.
14.	Проведение семинарских занятий для медицинского персонала, социальных работников и представителей домов-интернатов по профилактике падений среди лиц пожилого и старческого возраста в районах области в соответствии с Приложением	01.04.2019 – 31.12.2019 г.	Главный гериатр Саратовской области Шульпина Н.Ю., социальный работник ГУЗ «Саратовский областной клинический госпиталь для ветеранов войн» Чаплыгина Е.В.
15.	Публикации в СМИ по профилактике падений пожилых людей	01.03.2019 г. – 31.12.2019 г.	Главный гериатр Саратовской области Шульпина Н.Ю.
16.	Анализ результатов проделанной работы	10.01.2020 – 01.02.2020	Главный гериатр Саратовской области Шульпина Н.Ю.

**Критерии эффективности:**

№ п/п	Критерий эффективности	Срок оценки
1.	Обучение по вопросам профилактики падений 552 человека медицинского персонала Саратовской области (врачи, фельдшеры, медицинские сестры)	1 год
2.	Обучение по вопросам профилактики падений 631 человека работников социальных служб (социальные работники)	1 год
3.	Обучение по вопросам профилактики падений 3546 человек жителей Саратовской области	1 год
4.	Отсутствие падений пациентов, прошедших обучение в школах по профилактике падений, в течение 1 года	1 год
5.	Увеличение доли лиц, имеющих представление о том, какая обувь подходит для пожилого пациента	1 год
6.	Увеличение доли лиц, находящихся на госпитализации в стационаре № 2 ГУЗ «СОКГВВ» и носящих обувь, подходящую для пожилого человека	1 год
7.	Уменьшение количества лиц, нуждающихся и не пользующихся индивидуальными средствами передвижения	1 год
8.	Снижение количества падающих лиц в стационаре № 2 ГУЗ «СОКГВВ»	1 год

Приложение к Проекту по профилактике падений  
жителей Саратовской области  
«ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!»

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Приглашенные районы</b>
1.	08.04.2019	Саратовская РБ	Саратовский район, Татищевский район, пгт «Светлый»
2.	15.04.2019	Балашовская РБ	Балашовский, Аркадакский, Калининский районы
3.	13.05.2019	Балаковская РБ	Балаковский, Пугачевский, Ивантеевский районы
4.	27.05.2019	Красноармейская РБ	Красноармейский район
5.	17.06.2019	Новоузенская РБ	Новоузенский, Александровогайский,
6.	24.06.2019	Петровская РБ	Петровский район
7.	01.07.2019	Вольская РБ	Вольский, Хвалынский, Базарнокарабулакский районы
8.	08.07.2019	Ртищевская РБ	Ртищевский район
9.	12.08.2019	Питерская РБ	Питерский, Краснокутский районы
10.	26.08.2019	Базарно-Карабулакская РБ	Базарнокарабулакский, Новобурасский районы
11.	09.09.2019	Энгельс	Энгельсский, Марксовский, районы
12.	23.09.2019	Краснокутская РБ	Краснокутский, Советский районы
13.	07.10.2019	Озинская РБ, п. Ветеран	Озинский, Дергачевский, Ершовский районы
14.	21.10.2019	Екатериновская РБ	Екатериновский, Аткарский районы
15.	11.11.2019	Краснопартизанская РБ	Краснопартизанский район
16.	25.11.2019	Ровенская РБ	Ровенский район
17.	09.12.2019	Самойловская РБ	Самойловский район
18.	23.12.2019	Калининская РБ	Калининский, Лысогорский районы