

Выйти из группы риска

По статистике около 60% пациентов, пребывающих в стационарных отделениях социальных учреждений, минимум раз в год падают и травмируются. В основном это происходит из-за возрастного уменьшения физической силы и выносливости.

Чтобы избежать плачевных последствий, в Мурманской области разработан пилотный проект по профилактике падений лиц пожилого возраста в организациях стационарной формы социального обслуживания. Он реализуется в трёх учреждениях региона: в Мурманском доме престарелых, Ковдорском комплексном Центре социального обслуживания населения и в аналогичном учреждении Североморска.

В соответствии с приказом Министерства труда и социального развития Мурманской области разработан сводный план мероприятий, который направлен на предотвращение случаев падения и переломов у получателей социальных услуг стационарных отделений. План включает в себя 5 направлений деятельности:

1. Совершенствование межведомственного взаимодействия;
2. Проведение информационно-разъяснительной работы;
3. Формирование здорового образа жизни и создание условий для физической активности граждан старшего возраста;
4. Социально-психологическое сопровождение;
5. Социально-медицинское сопровождение.

Важным фактором является создание безопасной среды для пожилых граждан: наличие пандусов, поручней, специальных приспособлений в туалетах и душевых кабинах, размещение на лестницах, стенах и дверях цветowych меток и указателей, обеспечение клиентов специальными техническими средствами реабилитации – ходунками, тростями и ортопедической обувью, инвалидными колясками – рассказывает заместитель руководителя Ковдорского комплексного центра социального обслуживания населения Наталья Фомина.

В целях формирования здорового образа жизни и создания условий для физической активности граждан старшего возраста проводятся занятия адаптивной физической культурой, направленные на улучшение двигательной деятельности пожилого человека, профилактику заболеваний и сохранение здоровья. Для каждого проживающего специалист по

адаптивной физической культуре разрабатывает индивидуальный маршрут с учетом его психофизического состояния. Индивидуальные или групповые занятия проводятся 5 раз в неделю.

Помимо этого, в учреждении разработано меню, которое способствует укреплению опорно-двигательного аппарата. В него включены витамины, творожные, молочнокислые продукты.

В рамках психологического сопровождения мероприятий с проживающими проводятся презентации, лекции, тренинги: «Факторы риска падений», «Психология сна. Способы борьбы с бессонницей», «Причины высокого риска травматизма пожилых», «Особенности календарного, биологического, социального и психологического возраста» и др. В ходе психологических занятий, пожилые люди тренируют память, моторику, развивают творческий потенциал, активно работают над восстановлением утраченных когнитивных функций, борются с фобиями.

Значимую помощь в реализации плана мероприятий оказывает Ковдорская больница, с которой учреждение тесно сотрудничает. Специалисты медицинского учреждения проводят осмотры и консультирование пожилых граждан, содействуют в прохождении диспансеризации, вакцинации и МСЭ.

Применение здоровьесберегающих технологий имеют положительные стабильные показатели. У всех участников мероприятий наблюдается позитивный настрой, улучшение лимфо- и кровообращения, снижение тугоподвижности в суставах, воссоздание правильной схемы двигательного аппарата, самочувствия, сна, координации движений, равновесия и мышечного тонуса. Самый яркий показатель эффективности проводимой работы – это желание принимать участие в занятиях и снижение количества травм - подытоживает Наталья Валентиновна.

Автор: Светлана Андросова