

Общие результаты реализации плана мероприятий по профилактике падений за период с 01.04.2020 г. по 30.06.2020 г.

В целях улучшения качества социальных услуг, предоставляемых в ГОАУСОН «Мурманский дом-интернат для престарелых и инвалидов», в соответствии с приказом №01/1 от 10.01.2020г «Об утверждении Плана мероприятий по профилактике падений у лиц пожилого возраста в ГОАУСОН «Мурманский ДИПИ»» **проведены следующие мероприятия:**

1. Проведение групповых и индивидуальных занятий с получателями социальных услуг (20 человек);
2. Анализ достигнутых результатов за 2-й квартал 2020г.

Комплекс мероприятий по профилактике падений реализуется по следующим направлениям:

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.

Возрастной диапазон группы участников мероприятий по профилактике падений от 41 года до 90 лет, имеющие инвалидность – 10 человек.

В группу также включен Коротков Д.Г., 1978 г.р., который, несмотря на молодой возраст, относится к группе риска в части возможных падений в связи с очень большим избыточным весом, полной утратой зрения и другими особенностями здоровья.

Цель проведенных мероприятий в данной группе (20 человек) – поддержание здоровья, формирование здорового образа жизни и привычек питания, восстановление (поддержание) навыков самообслуживания, обеспечение адаптации получателей социальных услуг в МДИПИ, повышение физической активности, нормализации психологического статуса, сохранение памяти, что позволит избежать падений, приводящих к снижению мобильности и функционального статуса.

За 2 квартал 2020 г. с получателями социальных услуг данной группы были проведены следующие мероприятия:

1. Групповые занятия по адаптивной физической культуре (5 раз в неделю).

С участниками (в кол-ве **18 человек**) проводились следующие мероприятия: специальные упражнения и занятия на тренажерах, спортивные соревнования, эстафеты, игры.

Результат - общее улучшение равновесия и ходьбы (походки).

2. Индивидуальные занятия по адаптивной физической культуре (5 раз в неделю).

С участниками (в кол-ве **6 человек**) с помощью специальных упражнений, в т.ч. и с гимнастическими снарядами, проводились занятия с для укрепления физического здоровья, мышечного тонуса, двигательной активности.

Результат – общее улучшение равновесия и ходьбы (походки).

3. Дыхательно-релаксационные тренинги в группе (1 раз в неделю).

В занятиях приняли участие **14 человек**. В работе психолога применялись различные методы релаксации (методы глубокого дыхания, мышечного расслабления, визуализации, т. д.).

Результат — нормализация эмоционального фона, улучшение психологического самочувствия, улучшение равновесия и ходьбы (походки).

4. Занятия в школе скандинавской ходьбы «Шагать здорово!» (3 раза в неделю).

В занятиях приняли участие **7 человек**.

Результат — позитивный настрой, улучшение самочувствия, улучшение кровоснабжения, координации, походки.

5. Занятия упражнениями на тренировку динамического равновесия и танцевальной гимнастикой (5 раз в неделю).

В занятиях приняли участие **20 человек**. Занятия объединяющие танцевальные движения, элементы из аэробики, адаптированы для людей пожилого возраста.

Результат — улучшение самочувствия, укрепление двигательных функций, улучшение координации, равновесия, походки

6. Практические психологические занятия (арт-терапевтическая студия «Исцеляющее искусство», школа живописи «Вернисаж», занятия по музыкотерапии «Музыка жизни», вебинар по тренировке памяти у пожилых людей) (5 раз в неделю).

Все ПСУ без исключения, принимали участие в занятиях. Данные занятия проходили как в малых, так и в больших группах. С их помощью пожилые люди тренировали мелкую моторику, развивали творческий потенциал.

Результат — улучшение самочувствия, стабилизация эмоционального фона, повышение уверенности в себе, улучшение двигательной активности.

7. Просветительская работа по профилактике падений, переломов и ушибов (2 раза в месяц).

Охват участников – 20 человек.

Результат – повышение уровня осведомленности ПСУ по освещаемым вопросам.

8. Беседы по здоровому питанию (1 раз в квартал).

Охват участников – 20 человек.

Результат – повышение уровня осведомленности ПСУ по освещаемым вопросам.

9. Организация консультаций врачей.

Охват участников – 6 человек.

Результат – сохранение и укрепление здоровья ПСУ.

10. ПСУ обеспечены техническими средствами реабилитации по показаниям ИПРА.

Охват – 9 человек.

Результат – уменьшение риска падений в связи с использованием технических средств реабилитации.

11. Обучение безопасному использованию ТСР (ортопедическая обувь, трости, костыли, ходунки, кресла-коляски) (1 раз в квартал).

Охват – 12 человек.

Результат – уменьшение риска падений в связи с правильным использованием техническими средствами реабилитации.

12. Психологом 26.06.2020 г. проведена лекция-беседа на тему «Причины высокого риска травматизма пожилых и стариков» с сотрудниками медицинского отделения.

Охват – 27 человек.

Результат – расширение информационного поля в части особенностей пожилого возраста.

За 2 квартал 2020 г. размещено 8 пресс-релизов о проводимых в целях профилактики падений мероприятиях на сайте ГОАУСОН «Мурманский ДИПИ»:

15.04.2020г. - «Работа кружков и секций в МДИПИ продолжается» - занятия танцевальной гимнастикой.

17.04.2020г. - «Прогулки на территории МДИПИ».

06.05.2020г. - «Профилактика падений» о проводимой системной работе по данному направлению в учреждении.

13.05.2020г. - «Рефлексотерапия. Волшебные точки» - лекция/беседа.

19.05.2020г. - «Мелодии для души» о занятиях музыкотерапией.

28.05.2020г. - «Лучшие рецепты долголетия» о привлечении пожилых людей к активному образу жизни.

28.05.2020г. - «Весна танцует с нами!» - онлайн/занятие по танцевальной гимнастике с Кандалакшским ДИПИ - в рамках проекта «Весна добра. Весна здоровья».

08.06.2020г. - Танец «Little Big - Uno» заключительное мероприятие в рамках проекта «Весна добра. Весна здоровья».

Выводы:

Все мероприятия по профилактике падений согласно плану на 2 квартал 2020 г. реализованы в полном объеме.

По истечению 2 квартала с 01.04.2020 г. по 30.06.2020 г. все участники группы достигли хороших результатов – **падения в указанный период отсутствуют.**

Улучшение самочувствия, активности, координации движений и психоэмоционального состояния произошло у всех ПСУ в разных соотношениях.

Многие из них были стабильны в своей активности на протяжении всего периода. Средний **коэффициент участия** в мероприятиях по сравнению с 1-ым кварталом повысился с 4,25 баллов до 4,4 баллов, при максимальном - 6 баллов. Это связано с увеличением индивидуальных занятий физкультурой у 3-х получателей социальных услуг.

У некоторых существенно повысился уровень самочувствия в результате проведенных мероприятий. ПСУ регулярно посещали индивидуальные и групповые занятия. Немаловажным результатом которых, стало повышение уровня психологического комфорта участников, преодоление внутриличностных проблем, сохранение и укрепление когнитивных функций (отмечается улучшение памяти, внимания).

Многие проявили активность в занятиях адаптивной физической культурой, танцевальной гимнастикой. Соблюдение здорового образа жизни, проявление бытовой, социальной активности и самостоятельности у многих

У
ч
а
с
т
н
и
к
о
в

с
т
а
б
и