

**Отчет о проведенных мероприятиях по профилактике падений
у лиц пожилого возраста
в ГОАУСОН «Мурманский ДИПИ»
за 3-ий квартал 2020 года**

В целях улучшения качества социальных услуг, предоставляемых в ГОАУСОН «Мурманский дом-интернат для престарелых и инвалидов», в соответствии с приказом № 01/1 от 10.01.2020 г. «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 согласно утвержденного плана (19 человек);
2. Анализ достигнутых результатов за 3-й квартал 2020 г.

Комплекс мероприятий по профилактике падений реализуется по следующим направлениям:

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

Возрастной диапазон группы участников мероприятий по профилактике падений от 42 года до 90 лет, имеющие инвалидность – 9 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 (19 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 3 квартал 2020 г. для ПСУ (в количестве 19 человек) **были проведены следующие мероприятия:**

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

С участниками (охват участников – **17 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 (охват участников – **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).

Охват участников – **13 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).

Охват участников – **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).

Охват участников – **19 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).

Охват участников – **19 человек**. 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 – **19 человек**.

Результат – повышение уровня осведомленности ПСУ по освещаемым вопросам.

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

Охват участников – **19 человек**.

Результат – повышение уровня осведомленности ПСУ по освещаемым вопросам.

9. Организация консультаций врачей.

Охват – 4 человека.

Результат – сохранение и укрепление здоровья ПСУ.

10. Содействие в прохождении диспансеризации.

Охват – 2 человека.

Результат – сохранение и укрепление здоровья ПСУ.

11. ПСУ обеспечены техническими средствами реабилитации по показаниям ИПРА.

Охват – 8 человек.

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

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

Охват – 11 человек.

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

13. Психологом 28.09.2020 г. проведена лекция-беседа на тему «Кто такой пожилой человек? Особенности календарного, биологического, социального и психологического возраста» с сотрудниками социально-реабилитационного отделения.

Охват участников – 5 человек.

Результат – расширение информационного поля в части особенностей пожилого возраста.

За 3 квартал 2020 г. **размещено 4 пресс-релиза** о проводимых в целях профилактики падений мероприятиях на сайте ГОАУСОН «Мурманский ДИПИ»:

22.07.2020 г. – «Прогулки на улице» - организация прогулок для проживающих на территории МДИПИ.

20.08.2020 г. – «Наше северное лето! Полезные дары природы!» - лекция/беседа для пожилых людей.

30.09.2020 г. – «Укрепление здоровья пожилых людей: польза спорта и фитнеса» - лекция/беседа, практическое занятие.

30.09.2020 г. – «Влияние рационального питания на качество жизни в пожилом возрасте» - лекция/видеообзор.

Выводы:

По истечению 3 квартала с 01.07.2020 г. по 30.09.2020 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 сохранился в 3 квартале на уровне 4,4 балла, при максимальном - 6 баллов.

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 участников стабильны и в течении периода не изменялись.