



Общероссийская общественная организация «Ассоциация медицинских сестер России»  
Региональная общественная организация медицинских сестер города Москвы

# Программа профилактики падений

Камаева Ольга Викторовна

ассистент кафедры медицинской реабилитации и АФК  
ПСПбГМУ им. акад.Павлова

Санкт – Петербург  
2017



# Статистика падений



- 30% лиц до 65 лет и 50% лиц старше 80 лет падают по крайней мере один раз в год (Close J.C. et al., 2005; Tinetti M.E., 2003)
- 73% больных, перенесших инсульт падают в течение 6 мес после выписки
- Депрессия, страх падения и другие психологические проблемы (“post-fall syndrome”) приводят к повторным падениям (Smulders E. et al., 2010)
- 20-30% пациентов получают при падении тяжелые травмы, что приводит к значительному ограничению независимости в повседневной жизни и увеличивает риск преждевременной смерти (Todd C., Skelton D., 2004)

# Внешние факторы –

## факторы окружающей среды, увеличивающие риск падения



- Захламленность
- Плохое освещение
- Мокрая, скользкая поверхность
- Обувь
- Ковры
- Провода
- Внезапная остановка транспорта
- Длинная одежда
- Необорудованная ванная комната
- Незнакомая обстановка
- Ступени/пороги/неровная поверхность
- Домашние животные

# Внутренние факторы риска падения



- Возраст, пол
- Падения, страх, “post-fall syndrome”
- Снижение мышечной силы
- Изменение суставов/позы/походки
- Нарушения равновесия
- Когнитивные проблемы, нарушение концентрации внимания
- Ограничение двигательной активности
- Сосудистые заболевания, артриты, ХОБЛ, депрессия
- Недержание
- Ортостатическая гипотензия
- Головокружение
- Подиатрические проблемы
- Нарушения зрения
- Медикаменты
  - Седативные
  - Гипотензивные
  - Антиспастические
  - Противосудорожные

# Значение факторов риска (внешних и внутренних)



Вероятность возникновения падений возрастает с увеличением числа факторов риска:

- У лиц имеющих **один фактор** риска падения встречаются в **27%** случаев (Lundebjerg 2001)
- у лиц, имеющих **4 фактора** риска и более - в **78%** случаев (Tinetti M.E. 2003)

# Программа профилактики падений, основанная на доказательствах



- Выявление категории людей с высоким риском падения
- Предотвращение падения
  - Изменение окружающей обстановки
  - Физические упражнения
- Предотвращение последствий падения
  - Профилактика остеопороза
  - Обучение пациента и его близких

# Признаки повышенного риска падения



- Прекращение разговоров во время ходьбы
- Придерживание за предметы и стены во время ходьбы
- Промахивание мимо сидения, попытка сесть слишком рано
- Страх падения



# Оценка риска падения стандартизированным тестированием



«Поворот на 180°»	больше 5 шагов
Тест «Встань и иди»	больше 12 секунд
Шкала Морсе (150)	> 46 высокий уровень; 25-45 средний уровень
Оценка походки и равновесия Тинетти (16 + 12 = 28 баллов)	<18 – Высокий риск; 19-23 – Умеренный риск; >24 – Низкий риск падения
Тест баланса Берга (56)	Менее 43 баллов – высокий риск падения



# Изменение окружающей обстановки: использование **маркировки**



- Желтый/оранжевый браслет
  - Метка на истории болезни
  - Метка над кроватью
  - Метка на двери палаты
- 
- Дополнительные средства опоры
  - Сопровождение ВСЕГДА
  - Пояс на пациенте



# Тревожная кнопка

- В Санкт-Петербурге тревожная кнопка предоставляется **БЕСПЛАТНО** по городской социальной программе следующим категориям граждан:
- Инвалиды и участники ВОВ
- Бывшие несовершеннолетние узники фашистских концлагерей
- Жители блокадного Ленинграда 1 группы инвалидности
- Труженики тыла инвалиды 1 группы, либо граждане награждённые орденами и медалями СССР за самоотверженный труд в период Великой Отечественной войны, имеющие 1 группу инвалидности.



# Окружающая обстановка – ошибки проектирования интерьера



- Прозрачные двери
- Открытые ступени лестниц
- Перила с одной стороны





# Особенности адаптации окружающей обстановки



## Оборудование туалета



При инсульте



После эндопротезирования ТБС



# Программа профилактики падений, основанная на доказательствах



- Выявление категории людей с высоким риском падения
- Предотвращение падения
  - Изменение окружающей обстановки
  - Физические упражнения
- Предотвращение последствий падения
  - Профилактика остеопороза
  - Обучение пациента и его близких

(World Health Organisation)



# Предотвращение падений:



## Физические упражнения Комната для тренировки равновесия







# Программа проприоцептивных тренировок

(Sergio Garcia и др., Португалия, 2015)



- 12 недель
- 2 раза в неделю
- 60 минут:
  - Разминка: разогрев и растяжки 10 мин
  - Проприоцептивные упражнения 40 мин
  - Растяжки и релаксация 10 мин

Интенсивность

Сложность

Быстрота

Ограничение  
зрительного контроля





# Стандартизированная оценка до и после программы тренировок



- Стояние на одной ноге (12 / 29 сек)
- Вставание со стула 30 сек (9 / 17)
- Дотягивание сидя вниз (-12 / -0,3 см)
- Шкала равновесия Тинетти (16) (11 /14 баллов)

# Программа профилактики падений, основанная на доказательствах



- Выявление категории людей с высоким риском падения
- Предотвращение падения
  - Изменение окружающей обстановки
  - Физические упражнения
- Предотвращение последствий падения
  - Профилактика остеопороза
  - Обучение пациента и его близких

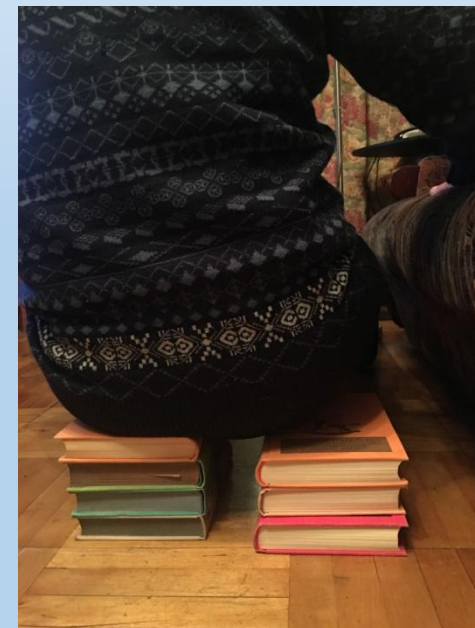
(World Health Organisation)

# Программа профилактики падений

## Обучение



- Протекторы бедер ?
- Как самому встать с пола?
- Что должно находиться в комнате человека с высоким риском падения?
- Если произошло падение, как вести себя ожидая помощь?
- Обучение родственников как поднять с пола упавшего



«Я упала!»

**«Я могу встать!»**

Опереться на локти



Встать на четвереньки



Опереться на что-нибудь



Расположиться лицом к опоре, чтобы было легче встать



Осторожно повернуться и сесть



**Я не могу встать»**

Могу я привлечь внимание?  
стучать



Нажать тревожную кнопку  
позвонить



Могу я устроиться удобно?  
Достать подушку или  
свернуть одежду



Могу ли я согреться?  
Накрыться чем-нибудь



Могу я двигаться?



Меняйте положение тела: это важно для  
профилактики пролежней и улучшения  
кровообращения!

Если Вы оказались мокрой, переместитесь  
на сухое место.

Сообщите о случившемся врачу.

Ощупать голову,  
прижать рану  
рукой на 5 минут

Соседи

Подушка,  
плед,  
бутылочка воды на  
полу

Памятка



```
graph LR; A[Выявить риск] --> B[Предотвратить падение]; B --> C[Предотвратить последствия падения];
```

Выявить риск

Предотвратить  
падение

Предотвратить  
последствия  
падения



Спасибо за внимание!

okamaeva@ yandex.ru



# Шкала оценки риска падений Морса – Morse Fall Scale

Категории	Варианты ответов	Количество баллов
Падение в анамнезе	Нет	0
	Да	25
Сопутствующие заболевания (≥1 диагноза)	Нет	0
	Да	15
Имеет ли пациент вспомогательное средство для перемещения	Постельный режим/помощь медсестры	0
	Костыли/палка/ходунки	15
	Придерживается при перемещении за мебель	30
Проведения внутривенной терапии (наличие в/в катетера)	Нет	0
	Да	20
Функция ходьбы	Норма/постельный режим/обездвижен	0
	Слабая	10
	Нарушена	20
Оценка пациентом собственных возможностей и ограничений (ментальный/психический статус)	Знает свои ограничения	0
	Переоценивает свои возможности или забывает о своих ограничениях	15

## Приложение

### Шкала оценки риска падений

Оценка риска	Баллы	Действия
Нет риска	0	Тщательный основной медицинский уход
Низкий уровень	5-20	
Средний уровень	25-45	Внедрение стандартизированных вмешательств для профилактики падений
Высокий уровень	≥46	Внедрение специфических вмешательств, направленных на профилактику падений