



ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И.
Пирогова Минздрава России



ОСП Российский геронтологический научно-
клинический центр ФГАОУ ВО РНИМУ им.
Н.И. Пирогова Минздрава России



Конкурс "Звезды гериатрии" для медицинских сестер (личное первенство)
**«Описание клинического случая в виде презентации с описанием сестринского
подхода к гериатрическим проблемам пациента»**

Сестринский подход к гериатрическим проблемам пациента. Профилактика падений

Смоленская область, г.Рославль
ОГБУЗ «Рославльская ЦРБ», поликлиническое отделение
Маховых Елена Анатольевна

План

1. Кто я и почему эта тема важна?
2. Актуальность проблемы
3. Клинический случай. Знакомство с пациентом.
4. Первичный осмотр пациента
5. Сестринский диагноз
6. Сестринское вмешательство
7. Роль гериатрической медсестры в поликлинике
8. Выводы.

Кто я и почему эта тема важна?



- **ФИО:** Маховых Елена Анатольевна
- **Должность:** Медицинская сестра гериатрического кабинета (амбулаторного приема)
- **Место работы:** ОГБУЗ «Рославльская ЦРБ», г.Рославль, Смоленская обл.
- **Квалификация:** Медицинская сестра высшей категории
- **Опыт работы:** более 30 лет, из них 9-в гериатрии.
- **Ключевая компетенция / Почему я выбрала эту тему:**

Ежедневно сталкиваюсь с проблемой страха падений у своих пациентов и знаю, как важно вовремя протянуть руку помощи.

За сухими цифрами статистики падений стоят живые люди с их тревогой. И часто им нужна не столько таблетка, сколько спокойное, уверенное "Не бойтесь, я рядом, я научу вас, как избежать беды».

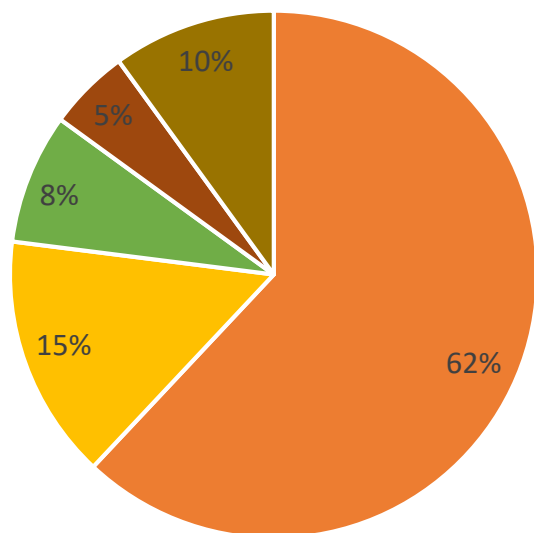
Почему это важно?

- Каждый третий человек старше 65 лет падает минимум раз в год.
- Падения — ведущая причина травм (перелом шейки бедра, черепно-мозговые травмы) и инвалидизации пожилых.
- «Синдром падений» часто является маской других гериатрических проблем (саркопения, ортостатическая гипотензия, полипрагмазия).
- Роль медсестры: первичный скрининг и обучение.



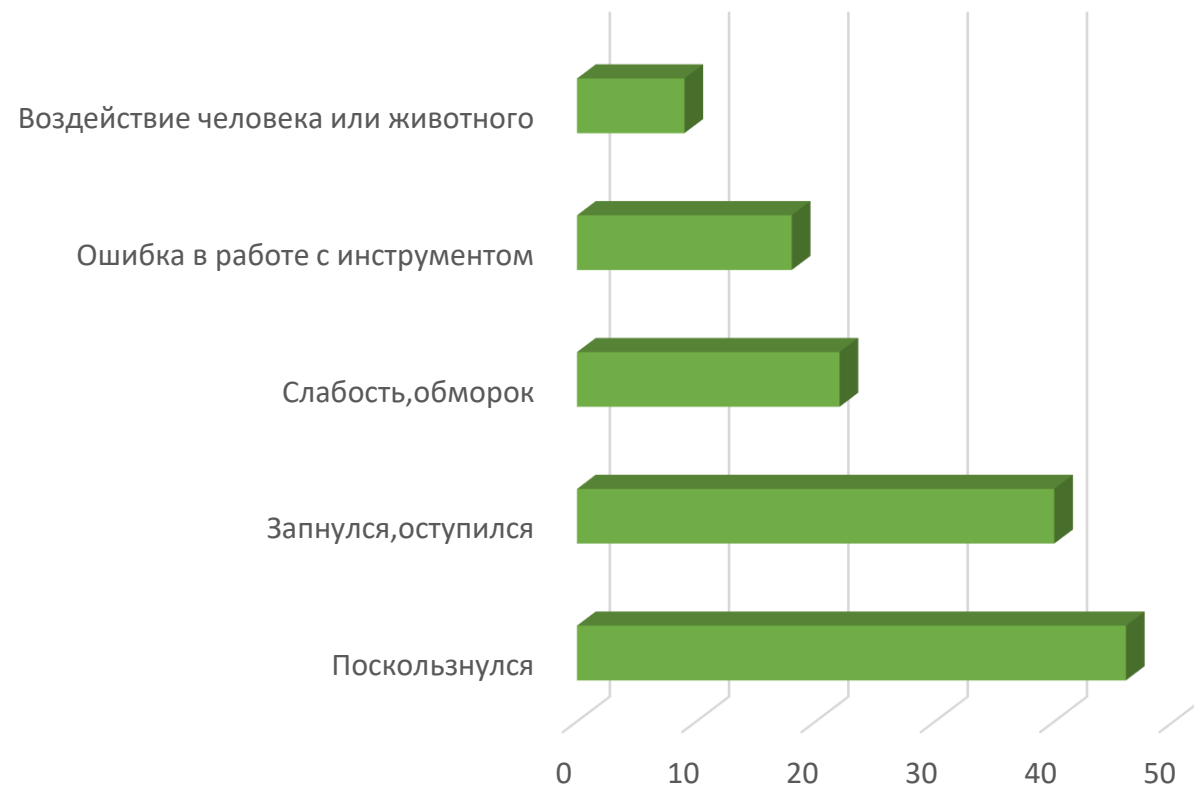
Статистика травм у пожилых людей по России за 2025г.

По механизму травмы



- Падение
- Столкновение с предметом
- Порез, ссадина
- Попадание инородного тела
- Другое

По механизму несчастного случая



Пациентка В., 86 лет

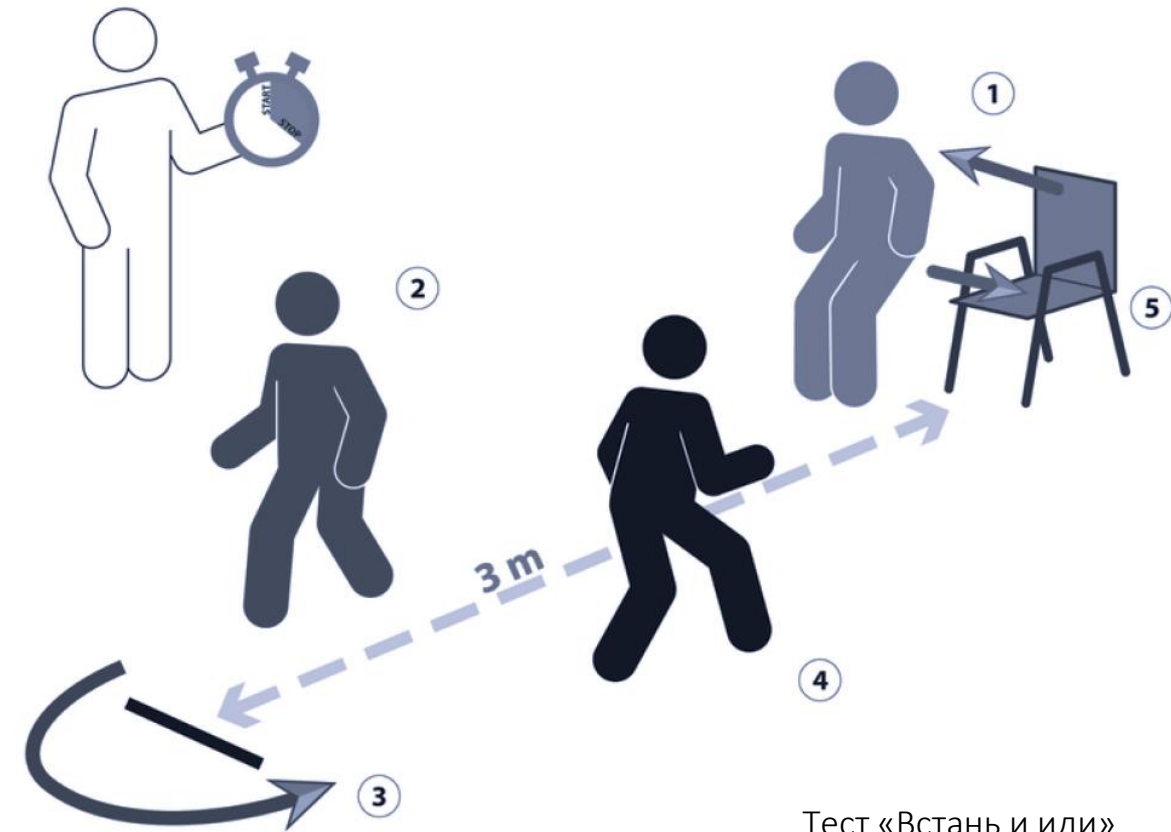
- **Жалобы:** «Боюсь упасть», «кружится голова, когда встаю», недавно упала в коридоре, но не ушиблась.
- **Анамнез:** Живет одна. Страдает артериальной гипертензией, сахарным диабетом 2 типа, остеоартрозом коленных суставов.
- **Прием препаратов:** Принимает 5+ лекарств (лозартан, амлодипин, метморфин, диуретик, диклофенак при болях).



Первичный осмотр

Оценка риска падений на амбулаторном приеме

- **Измерение АД:** Лежа, затем через 1 и 3 минуты после вставания (выявлено снижение систолического АД на 25 мм рт. ст. — ортостатическая реакция).
- **Тест «Встань и иди» (TUG):** Пациентка встает со стула, проходит 3 метра, возвращается и садится. Результат: 16 секунд (норма < 12 секунд, риск высокий).
- **Тест «Встань со стула» :** Измерить время, необходимое для 5 подъемов со стула без помощи рук
- **Оценка зрения:** Пациентка жалуется на «мушки» в глазах, очки носит, но редко их протирает.
- **Осмотр ног:** Отекшие голени, деформированные суставы, натоптыши.



Тест «Встань и иди»



видеофайл

Тест «Встань со стула»

видеофайл



Сестринский диагноз

Выявленные проблемы пациентки:

- **Высокий риск падений**, связанный с ортостатической гипотензией (побочное действие лекарств + обезвоживание).
- **Дефицит самообслуживания** (скованность в коленях) и страх повторного падения.
- **Небезопасная окружающая среда** (выяснено при опросе: скользкий коврик в ванной, плохое освещение в коридоре, цепляющийся угол ковра).
- **Недостаточность питания/гидратации** (пьет мало воды, чтобы реже ходить в туалет, боясь упасть).



Сестринское вмешательство

План действий медсестры:

- **Маршрутизация:** Направить к врачу (терапевту/гериатру) для пересмотра схемы лечения. Отмена/замена диуретика, коррекция давления.
- **Физическая активность:** Обучение простым упражнениям для укрепления мышц ног (сидя на стуле: подъемы ног, «кошачья спина»). Рекомендация ЛФК, скандинавская ходьба.
- **Питьевой режим:** Объяснить важность питьевого режима (умеренно, 1-1.5 л в день, если нет противопоказаний).
- Модификация быта и обучение



Модификация быта и обучение

Обувь: Носить удобную обувь с нескользящей подошвой (на липучках, чтобы не шнуровать).



Модификация быта и обучение

Дом:

- Закрепить угол ковра.
- Купить ночник в туалет/коридор.
- В ванной использовать резиновый коврик на присосках.

Модификация быта и обучение

Модификация
цепляющего угла
ковра

видеофайл



Модификация быта и обучение

Обеспечение
освещения в темном
коридоре

видеофайл



Модификация быта и обучение

Модификация
скользкого коврика в
ванной

видеофайл



Модификация быта и обучение

Обучение технике скандинавской ходьбы

видеофайл



Модификация быта и обучение

ЧТО ПОДАРИТЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПАДЕНИЯ?

Технологии

- ✓ Регистратор падения
- ✓ Устройство экстренного вызова (тревожная кнопка)
- ✓ Устройство определения местоположения (gps)
- ✓ Светящиеся насадки для ключей и других мелких предметов
- ✓ Камера видеонаблюдения для дома
- ✓ Светильники с датчиками движения



Подарки для поддержания физической формы

- ✓ Стабилоплатформа для тренировки равновесия
- ✓ Абонемент для занятий физкультурой (тай-чи, скандинавской ходьбой, йогой и др.)
- ✓ Шагомер



Простые предметы для безопасности

- ✓ Накладка с шипами для зимней обуви
- ✓ Зимняя насадка с острым концом для трости



Что еще важно

- ✓ Позаботьтесь о помощи в выполнении повседневных дел
- ✓ Главное – будьте на связи и дарите свое внимание



ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ

Важные вопросы, на которые стоит ответить всем

- ✓ Падали ли вы за прошедший год?
- ✓ Переживаете ли вы о том, что можете упасть?
- ✓ Есть ли у вас ощущение неустойчивости при ходьбе?

Если вы ответили положительно хотя бы на один вопрос, обратитесь к врачу и обсудите возможные причины падений и их профилактики

Что нужно сделать?

- ✓ Не бойтесь просить о помощи. Обсудите ваш страх падений и случившийся факт падения с близкими и лечащим врачом
- ✓ Обсудите список принимаемых лекарств со своим врачом
- ✓ Ежегодно посещайте врача-окулиста. Замените мультифокальные очки на несколько монофокальных очков для разных ситуаций
- ✓ Если у вас есть проблемы со слухом, посетите врача-сурдолога
- ✓ Позаботьтесь о безопасности своего дома
- ✓ Носите удобную нескользящую обувь с задником на невысоком каблуке
- ✓ Питайтесь полноценно
- ✓ Будьте активны. Регулярно делайте упражнения на тренировку баланса и мышечной силы

Факторы риска падений



Неустойчивая походка



Плохое зрение и/или слух



Хронические заболевания, недержание мочи



Прием лекарственных средств, повышающих риск падений



Небезопасное обустройство дома, повышающее риск падений



Роль гериатрической медсестры в поликлинике

Задача медсестры — не просто уход, а профилактика!

Основные роли:

- **Координатор:** Связь между пациентом и врачом (гериатром, неврологом, окулистом).
- **Просветитель:** Школы для пожилых по профилактике падений.
- **Психолог:** Снижение тревоги и страха (синдром боязни падений).
- **Контролер:** Оценка приверженности лечению и динамики состояния при повторных визитах.



Выводы

Падения — это не случайность, а прогнозируемое состояние.

- Скрининг на амбулаторном приеме (тест TUG, тест «встань со стула», измерение АД) занимает 5 минут, но спасает жизнь.
- Эффективная профилактика = Медикаментозная коррекция + Лечебная физкультура + Изменение быта.
- Именно медсестра гериатрического кабинета способна выявить проблему на раннем этапе и обучить пациента безопасности.



Безопасность в каждом шаге

Пожилой человек идёт не спеша,
Шаг осторожный, спокойна душа.
Наша задача — рядом идти,
Поддержкой и заботой его оберегти.

Порядок в доме — надёжный залог:
Нет лишних проводов, не скользит порог.
Ковры закреплены, свет ярко горит —
И риск оступиться заметно снижен, укрыт.

Удобная обувь, подошва прочна,
И трость под рукой — поддержка верна.
В ванной поручни, коврик простой —
Но делают путь безопасным порой.

Медсестра рядом — внимательный взгляд,
Тёплое слово, заботы заряд.
Советом поддержит, поможет всегда —
Профилактика травм ведь важна на года.

Чтоб годы текли без тревог и беды,
Создадим мы уют и безопасные следы.
Ведь старших беречь — наш долг и завет:
Любовь и внимание — лучший ответ.

Пусть старость приходит без боли и тьмы,
С теплом, с доверием, рядом с людьми.
Где каждый шаг — под защитой добра,
И жизнь продолжается светло и мудро
всегда.

Маховых Е.А.

Благодарю за внимание

Контакты:

+79107111617

Email: lenamaxovix@yandex.ru