

Почему необходимы рекомендации по оказанию комплексной помощи пожилым людям?

Всеобщий охват услугами здравоохранения лежит в основе достижения Цели в области устойчивого развития 3 (ЦУР 3) Организации Объединенных Наций в отношении здоровья и благополучия. ЦУР 3 невозможно достичь, не принимая во внимание потребности постоянно увеличивающегося числа пожилых людей в услугах здравоохранения и социальной помощи.

В настоящее время системы здравоохранения нередко лучше приспособлены к реагированию на эпизодические потребности в медицинской помощи, чем к удовлетворению более сложных, хронических потребностей, которые обычно возникают с возрастом. Существует неотложная потребность в разработке и применении комплексных скоординированных подходов к оказанию первичной медицинской помощи, с помощью которых можно предотвращать, замедлять или обращать вспять снижение **индивидуальной жизнеспособности**, а в тех случаях, когда такое снижение неизбежно, помогать пожилым людям компенсировать его таким образом, чтобы они могли максимально использовать свои **функциональные способности**.

Подходы, ориентированные на оказание комплексной помощи, должны применяться по месту жительства, исходить из потребностей пожилых людей, а не поставщиков услуг, и обеспечивать эффективную координацию с системами долгосрочной помощи.

Что представляют собой рекомендации по оказанию комплексной помощи пожилым людям?

Рекомендации по оказанию комплексной помощи пожилым людям содержат научно обоснованные руководящие указания по следующим вопросам:

- комплексная оценка состояния здоровья пожилых людей
- оказание комплексной медицинской помощи, позволяющей пожилым людям сохранять их физические и психические способности и/или замедлять либо обращать вспять любое снижение таких способностей
- оказание поддержки лицам, осуществляющим уход.

Рекомендации по оказанию комплексной помощи пожилым людям призваны помочь специалистам здравоохранения в клинических условиях выявлять снижение физических и психических способностей и осуществлять эффективные мероприятия, направленные на профилактику и замедление ухудшений.

Настоящие рекомендации по оказанию помощи пожилым людям будут полезны в том числе при разработке национальных руководящих принципов. Рекомендации по оказанию помощи пожилым людям могут служить руководством для включения мероприятий, содействующих здоровому старению, в базовый пакет услуг в рамках усилий по обеспечению всеобщего охвата услугами здравоохранения.

Как следует оказывать комплексную помощь пожилым людям?

Услуги должны быть ориентированы на потребности пожилых людей, а не на потребности служб, оказывающих такие услуги. Услуги должны отвечать разнообразию потребностей пожилых людей – от тех, кто сохраняет высокий и стабильный уровень индивидуальной жизнеспособности, и тех, чьи способности снижаются, до тех, чьи способности ухудшились настолько, что возникает потребность в уходе и поддержке со стороны других людей. Оказание комплексной помощи пожилым людям может способствовать преобразованию структуры и деятельности систем здравоохранения.

К важным элементам комплексной помощи на уровне общин относятся следующие:

- комплексная оценка и план оказания помощи, информация о которых предоставляется всем поставщикам услуг
- единые для всех поставщиков услуг цели ухода и лечения
- информационно-разъяснительная работа в общинах и мероприятия на дому
- поддержка способности к самообслуживанию
- комплексные процессы мониторинга и направления к специалистам
- привлечение к участию общин и оказание поддержки людям, осуществляющим уход.

Как были подготовлены настоящие Рекомендации по оказанию комплексной помощи пожилым людям

Эти рекомендации были сформулированы на основе консенсуса группой по разработке руководящих принципов, организованной ВОЗ. В своих решениях группа опиралась на обобщение ряда систематических обзоров всех имеющихся высококачественных фактических данных по избранным областям, наиболее значимым для оказания помощи пожилым людям на уровне общин. Группа достигла консенсуса благодаря вкладу широкого круга заинтересованных сторон. Полный текст рекомендаций представлен на веб-сайте ВОЗ наряду с подтверждающими документами, включая сводки фактических данных, подготовленные по результатам систематических обзоров.

См. полный текст Рекомендаций по оказанию комплексной помощи пожилым людям:
www.who.int/ageing/health-systems/icope

Департамент старения и жизненного цикла
Всемирная организация здравоохранения
Avenue Appia 20
1211 Geneva 27
Switzerland

ageing@who.int
www.who.int/ageing

© ВОЗ, 2017 г. Некоторые права защищены. Данная публикация доступна по лицензии CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Комплексная помощь пожилым людям

Рекомендации по оказанию помощи на уровне общин при снижении индивидуальной жизнеспособности



Всемирная организация
здравоохранения

Рекомендации по оказанию помощи при снижении естественных способностей у пожилых людей

Улучшение опорно-двигательных функций, повышение подвижности и бодрости



- 1. Пожилым людям со снижающимися физическими способностями, которые оцениваются с помощью измерения скорости ходьбы, силы схвата и других показателей физической работоспособности, следует рекомендовать **комбинированные физические упражнения, в том числе силовые тренировки с постепенным увеличением нагрузки** и другие элементы физической подготовки (тренировка равновесия, гибкости и аэробные упражнения).
- 2. Пожилым людям, страдающим от истощения, необходимо рекомендовать **дополнительное питание и советы по питанию**

Потеря мышечной массы и силы, снижение гибкости и проблемы с равновесием могут приводить к ослаблению подвижности. Состояние питания может ухудшаться из-за физиологических изменений, нередко сопровождающих старение, и, в свою очередь, отрицательно воздействовать на бодрость и подвижность. Мероприятия по улучшению питания и стимулированию физической активности, включенные в планы оказания помощи и осуществляемые на комплексной основе, способны замедлить, остановить или обратить вспять снижение индивидуальной жизнеспособности.

Сохранение сенсорных способностей



- 3. Пожилым людям необходимо обеспечивать **регулярный скрининг** в центрах оказания первичной помощи **для выявления нарушений зрения**, а также своевременную комплексную офтальмологическую помощь
- 4. В целях своевременного выявления и помощи при потере слуха пожилым людям следует обеспечивать **скрининг слуха с последующим предоставлением слуховых аппаратов**

Старение часто сопровождается потерей слуха и/или зрения, которая ограничивает подвижность, социальное взаимодействие и участие в жизни общества и может повышать риск падений. Сенсорные проблемы легко решаются с помощью простых и экономичных стратегий, таких как предоставление корректирующих очков и слуховых аппаратов, хирургическое лечение катаракты и адаптация окружающей среды.

Профилактика тяжелых когнитивных нарушений и содействие психологическому благополучию



- 5. Пожилым людям с когнитивными нарушениями, вне зависимости от того, был ли им официально поставлен диагноз «деменция», может быть предложена **когнитивная стимуляция**
- 6. Пожилым людям, испытывающим симптомы депрессии, могут быть предложены **краткосрочные меры психологической помощи с четкой структурой** в соответствии с **Руководящими указаниями по мерам вмешательства Программы ВОЗ по заполнению пробелов в области охраны психического здоровья**, которые должны осуществляться специалистами здравоохранения, хорошо знакомыми с оказанием психиатрической помощи пожилым людям

Когнитивные нарушения и психологические трудности очень часто сопровождают друг друга. Они негативно влияют на способность человека организовывать свою повседневную жизнь, например, управлять финансами и совершать покупки, а также на социальное функционирование. Когнитивная стимулирующая терапия, которая представляет собой программу мероприятий различной тематики, а также краткосрочная психологическая помощь играют критически важную роль в профилактике значительной утраты умственных способностей и предотвращении зависимости от ухода в пожилом возрасте.

Помощь при состояниях, связанных с возрастом, таких как недержание мочи



- 7. В качестве решения проблемы недержания мочи пожилым людям с когнитивными нарушениями может быть предложено **индуцированное мочеиспускание**
- 8. Пожилым женщинам с недержанием мочи (ургентным, стрессовым или смешанным) следует рекомендовать **упражнения для укрепления мышц тазового дна**, отдельно или в сочетании со стратегиями контроля мочевого пузыря и самомониторингом.

Недержание мочи – непроизвольное мочеиспускание – встречается приблизительно у трети пожилых людей во всем мире. Психосоциальные последствия недержания мочи включают в себя утрату чувства собственного достоинства, ограничение социальной и сексуальной жизни и депрессию. Упражнения для мышц тазового дна укрепляют мышцы, поддерживающие уретру, способствуют ее более плотному закрытию и являются эффективным средством против ургентного мочеиспускания.

Профилактика падений



- 9. Пожилым людям, подвергающимся риску падений, может быть рекомендован **пересмотр медикаментозного лечения и отказ от него** (если речь идет о ненужных или вредных лекарственных средствах).
- 10. Пожилым людям, подвергающимся риску падений, следует рекомендовать **комбинированные физические упражнения** (тренировку равновесия, гибкости, силовые упражнения и функциональные тренировки)
- 11. Пожилым людям, подвергающимся риску падений, необходимо рекомендовать **устранение опасных элементов**, т. е. по результатам оценки, проведенной специалистами, произвести изменения в доме, с тем чтобы устранить опасные элементы, которые могут создавать условия для падения
- 12. Для снижения риска или частоты падений у пожилых людей можно рекомендовать **меры вмешательства, учитывающие разные факторы**, которые включают в себя оценку и индивидуально подобранные меры

Падения являются ведущей причиной госпитализации и связанных с травматизмом случаев смерти у пожилых людей. Падения происходят из-за сочетания факторов окружающей среды (незакрепленные ковры, беспорядок, плохое освещение и т. п.) и индивидуальных факторов (системные нарушения контроля положения тела). К факторам, снижающим риск падений среди пожилых людей, относятся упражнения, физическая терапия, оценка опасностей, имеющихся в доме, и соответствующее приспособление жилой среды, а также, при необходимости, отказ от психотропных средств.

Оказание поддержки людям, осуществляющим уход



- 13. Членам семьи и другим лицам, осуществляющим неофициальный уход за пожилыми людьми, зависящими от помощи, должны предоставляться **психологическая помощь, обучение и поддержка**, особенно (хотя и не исключительно) в тех случаях, когда потребности в уходе отличаются сложностью и разнообразием или у лица, осуществляющего уход, наблюдается значительное переутомление

Люди, осуществляющие уход за пациентами с тяжелой утратой естественных способностей, подвержены более высокому риску психологического стресса и депрессии. Стресс или бремя, связанные с осуществлением ухода, оказывают глубокое негативное воздействие на физическое, эмоциональное состояние и экономическое положение женщин и других людей, осуществляющих неоплачиваемый уход. Людям, осуществляющим уход и переживающим стресс, необходимо обеспечивать оценку их потребностей и доступ к психологической помощи и обучению.