

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет имени
профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра педагогики и психологии с курсом ПО

Зав. кафедрой, преподаватель:
д.ф.н., доцент Авдеева Елена
Александровна

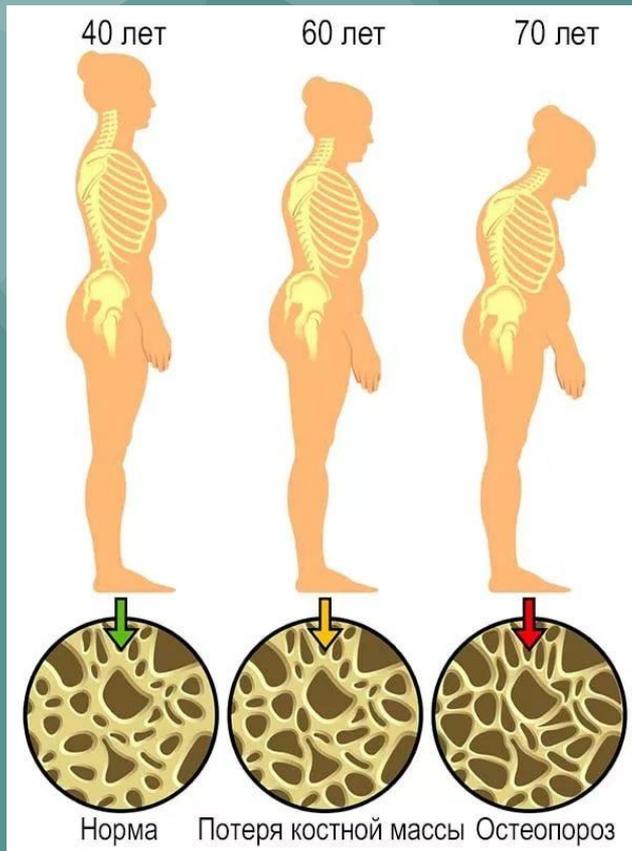
Профилактика тихой эпидемии 21 века. ОСТЕОПОРОЗ

*Выполнили:
ординаторы 1 года обучения
кафедры поликлинической
терапии и семейной
медицины с курсом ПО
Мамонтова М.Н.
Мох А.Ю.
Цюпко М.Д.*

Красноярск, 2022

Остеопороз - мировая проблема

Остеопороз – хронически прогрессирующее системное, обменное заболевание скелета или клинический синдром, проявляющийся при других заболеваниях, который характеризуется снижением плотности костей. В результате они легко ломаются даже при чихании или резком движении. Переломы могут произойти в любом месте, но чаще всего в области запястий, позвоночника и шейки бедра. У пожилых людей переломы вследствие остеопороза – важная причина боли, инвалидности, потери независимости и смерти.

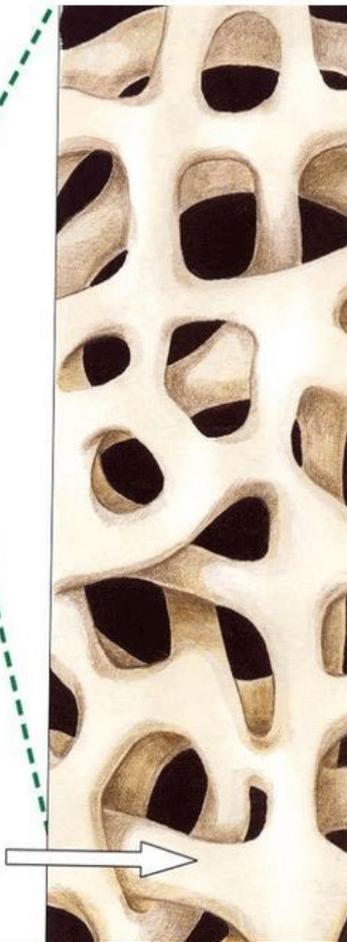


Изменения в костях при остеопорозе



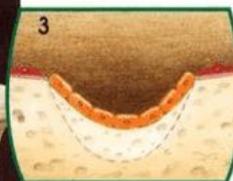
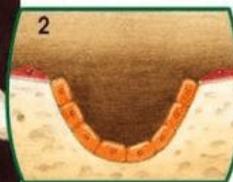
Нормальная
кость
в 30 лет

В норме
костные
балки
широкие
и прочные.



Кость при
остеопорозе
в 70 лет

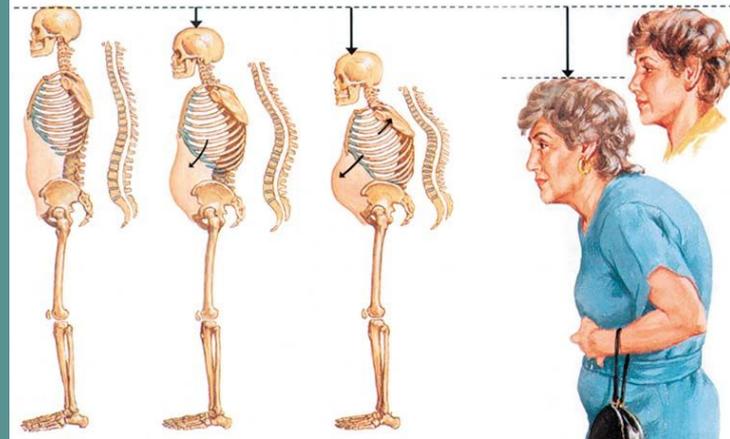
При остеопорозе
костные балки
истончаются или
разрушаются.



 Остеокласт
 Остеобласт

Пугающие факты об остеопорозе

- Приблизительно одна из трех женщин и один из пяти мужчин в возрасте старше 50 лет перенесет перелом кости, обусловленный остеопорозом.
- Каждые три секунды происходит один перелом, обусловленный остеопорозом.
- К 2050 году, согласно прогнозам, частота новых случаев перелома шейки бедра у мужчин во всем мире возрастет на 310%, у женщин – на 240%.
- Урбанизация и старение населения являются факторами, способствующими быстрому росту числа случаев остеопороза.
- Большинство пациентов с остеопоротическим переломом никогда не проходили обследование и никогда не получали лечения.
- Ранее перенесенный перелом связан с повышением риска любого перелома на 86%.



Частые остеопоротические переломы могут возникнуть при падении с высоты собственного роста, неловком движении, кашле, чихании и вообще без видимого травматического вмешательства.



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

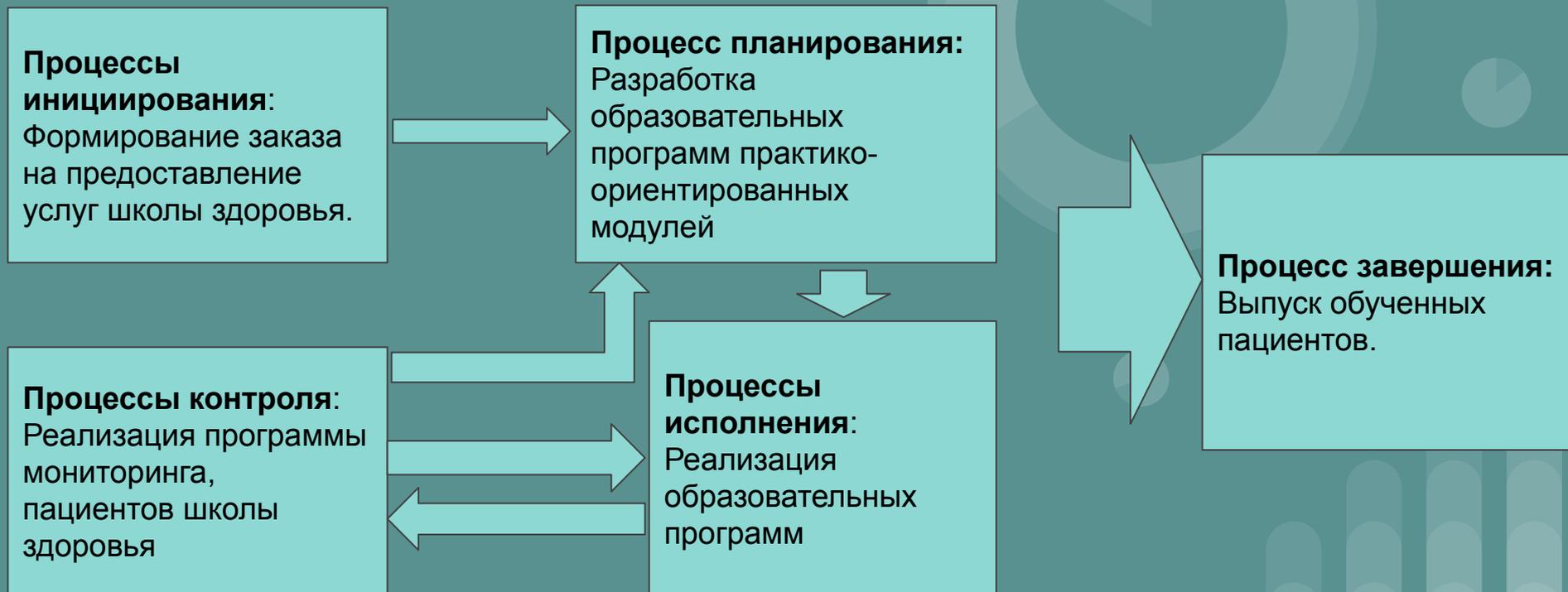
Разработка полноценной школы здоровья для людей с установленным диагнозом остеопороз, а также для людей из группы риска по развитию данного заболевания.

- информировать участников школы о наиболее важных аспектах данного заболевания
- научить пациентов профилактике данного состояния
- убедить больных больше внимания уделять своему здоровью и побудить их изменить свой образ жизни
- создать позитивный настрой и мотивацию на улучшение состояния здоровья.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- выбрать наиболее удобный способ сбора данных для изучения выборки
- определить наиболее удобный метод донесения информации до пациентов
современные клинические рекомендации по профилактике и лечению остеопороза
- описать методики поведенческой и медикаментозной поддержки пациентов
- провести расчеты всех необходимых затрат, создание подробной сметы
- привлечь инвесторов и волонтеров

Рабочий план реализации проекта



Рабочий план-график реализации проекта

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Примечания
1	Создание плана реализации проекта и утверждение на уровне минздрава РФ	3 месяца	Цюпко М.Д.	
2	Согласование с заведующей поликлиники и заведующей кафедры ОВП аудиторных комнат с необходимой комплектацией кафедры ОВП в поликлиническом звене	1 месяц	Мох А.Ю.	
3	Произвести расчет финансирования	14 дней	Мамонтова М.Н.	
4	Привлечение инвесторов и волонтеров	1 месяц	Цюпко М.Д.	

Рабочий план-график реализации проекта

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Примечания
5	Создание брошюр школы здоровья в которые включены учебно-методические рекомендации	14 дней	Мамонтова М.Н.	
6	Создание анкет для определения факторов риска остеопороза	7 дней	Цюпко М.Д.	
7	Создание учебно-методических рекомендаций “Остеопороз” на основе клинических рекомендаций размещенных в рубрикаторе Минздрава РФ: Остеопороз	14 дней	Мох А.Ю.	
8	Оценка результатов	6 месяцев	Мамонтова М.Н. Мох А.Ю. Цюпко М.Д.	

Процесс инициирования:

1) Формирование государственного заказа.

Вариант 1) Заказ на образовательные услуги населения от Минздрава РФ

Вариант 2) Создание плана реализации проекта и утверждение на уровне Минздрава РФ

2) Выбор помещения для проведения профилактических бесед.

Аудиторные комнаты кафедры ОВП в поликлиническом звене, согласование с заведующей поликлиники и заведующей кафедры ОВП.

3) Комплектация материально-техническим обеспечением занятия.

- Комплект мебели
- компьютер с видеопроектором
- доска с комплектом маркеров
- брошюры школы здоровья и анкеты

Основы финансирования проекта

Основой финансирования будет
Федеральный бюджет Минздрава РФ.

1) Расход на оснащение.

Приобретение компьютера с проектором 50т.р.

Приобретение расходных материалов для печати брошюр и анкет 1.5т.р. ежемес.

Приобретение комплектов мебели- не требуется.

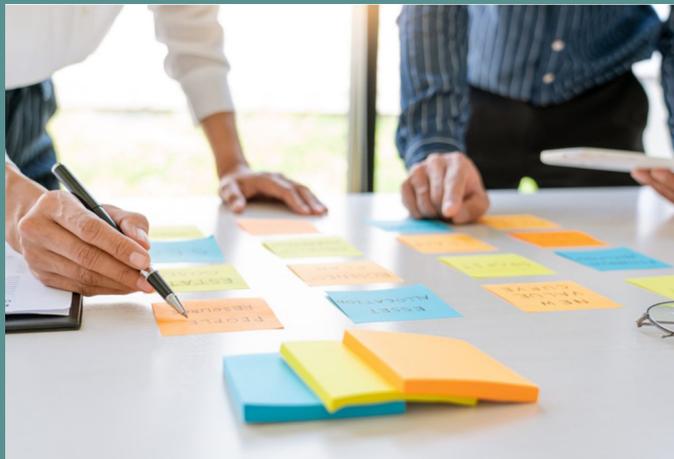
2) Расход на оплату труда специалистов школы здоровья

350рублей за академический час работы с пациентами школы. Ежедневные занятия по 2 часа в день. $350 * 2$ (суточная зп) умноженное на кол-во рабочих дней.



Процесс планирования:

- 1) Создание учебно-методических рекомендаций “Остеопороз” на основе клинических рекомендаций размещенных в рубрикаторе Минздрава РФ: Остеопороз ID:87 Код МКБ М81.0, М81.8 Утвержденных 21.04.2021 г
- 2) Создание брошюр школы здоровья в которые включены учебно-методические рекомендации.
- 3) Создание анкет для определения факторов риска остеопороза



Содержание программы методических рекомендаций

1. Лекционный модуль (темы): не более 35 мин.:

- Определение понятия «Остеопороз».
- Причины развития.
- Критерии постановки диагноза. Методы диагностики
- Профилактика остеопороза. Методы борьбы с вредными привычками.
- Формирование приверженности к приему витаминов кальция у пациентов с факторами риска.
- Принципы рациональной физической активности. Домашней гимнастики.

2. Интерактивный модуль (форматы): не менее 30 мин.:

- Рубрика «Вопрос-ответ».
- Дискуссия по теме лекционного модуля.
- Обучение пациентов элементам двигательной активности. Упражнения в домашних условиях.
- Работа вне помещения – скандинавская ходьба, бег, зарядка на улице и др. элементы двигательной активности

Комплекс лечебной гимнастики при остеопорозе

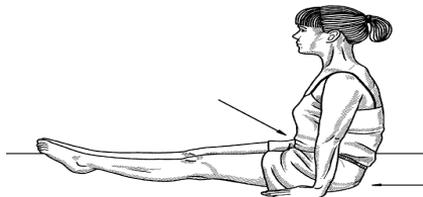
Упражнение 1: На счет 1 потянуть носки ног на себя, напрячь мышцы голеней, бедер и ягодиц, распрямить спину и прижать ладони к полу с напряжением мышц рук. На счет 2 расслабить мышцы



Упражнение 2: На счет 1 согнуть ноги одновременно в голеностопных суставах и коленях, опираясь на пятки, прижать ладони к полу и напрячь мышцы живота. На счет 2 вернуться в исходное положение и расслабить мышцы.



Упражнение 3: На счет 1 напрячь мышцы живота и ягодиц, приподнять ноги. На счет 2 расслабить их



Упражнение 4: На счет 1 поднять вверх по возможности прямую левую ногу, при этом дотронуться правой ладонью до передней поверхности бедра, правая нога остается на полу. На счет 2 вернуться в исходное положение



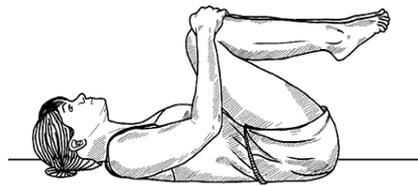
Упражнение 5: На счет 1 приподнять стопы с упором на пятки, а также руки и голову, напрягая при этом мышцы живота. На счет 2 вернуться в исходное положение



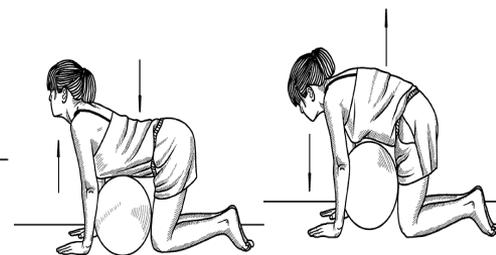
Упражнение 6: На счет 1 приподнять вверх таз, опираясь на ступни, при этом лопатки и руки от пола не отрывать. На счет 2 вернуться



Упражнение 7: На счет 1 прижать колени к животу, плотно обхватив их обеими руками. На счет 2 вернуться



Упражнение 8: Вдох – прогнуть спину, голову поднять вверх. Выдох – спину выгнуть (по возможности), голову опустить вниз



Анкетирование женщин



№	ФИО	Вариант ответа	Количество баллов
2.	ВОЗРАСТ	А) До 50 лет Б) 50 -60 лет В) 61-70 лет Г) старше 70 лет	- 3 балла 4 балла 5 баллов
3.	РОСТ		
4.	ВЕС		
5.	ИМТ (кг/м ²)	А) = >22 Б) = <19	- 4 балла
6.	Курение	А) Больше 20 сигарет в день Б) Меньше 20 сигарет в день	3 балла 1 балл
7.	Употребление алкоголя (ежедневно более 90 мл)	А) Ежедневно Б) 1 раз в неделю В) 1 раз в месяц или реже	4 балла 1 балл -
8.	Стрессовые ситуации в течении года	А) Да Б) Нет	3 балла -
9.	Непереносимость молочных продуктов	А) Да Б) Нет	3 балла -1 балл
10.	Физическая активность	А) Низкая Б) Ежедневная зарядка В) Регулярные спортивные занятия	2 балла - -1 балл
11.	Боли в костях	А) Да Б) Нет	2 балла -
12.	Быстрая утомляемость, требующая перемены	А) Да Б) Нет	3 балла -
13.	Заболевания	А) Гипертоническая болезнь, ИБС Б) Сахарный диабет I типа В) Органов пищеварения Д) Ревматические заболевания	2 балла 5 баллов 5 баллов 4 балла
14.	Прием когда-либо стероидных гормонов	А) Да Б) Нет	3 балла -
15.	Наличие переломов при незначительной травме	А) Да Б) Нет	2 балла -
16.	Наличие переломов шейки бедра у родителей	А) Да Б) Нет	2 балла -
17.	Начало menses	А) до 12 лет Б) в 12-14 лет В) в 15-18 лет	1 балл - 1 балл
18.	Прекращение menses (на срок более 12 мес), не	А) Да Б) Нет	4 балла -
19.	Роды	Больше 3-х	2 балла
20.	Кормление грудью (больше 1 года)	А) Да Б) Нет	2 балла -
21.	Использование пероральных контрацептивов	А) Да Б) Нет	-1 балл -
22.	Время наступления менопаузы	А) до 40 лет Б) до 45 лет В) до 50 лет Г) старше 50 лет	5 баллов 3 балла 1 балл -

Анкетирование мужчин



№	Вопрос	Вариант ответа	Количество
1.	ФИО	А) До 50 лет	-
2.	ВОЗРАСТ	Б) 50-60 лет	-
		В) 61- 70 лет	2 балла
		Г) старше 70 лет	5 баллов
3.	РОСТ		
4.	ВЕС		
5.	ИМТ (кг/м ²)	А) =>22	
		Б) = <19	3 балла
6.	Курение	А) Больше 20 сигарет в	3 балла
		Б) Меньше 20 сигарет в	1 балл
7.	Употребление алкоголя (ежедневно более 90 мл крепких напитков или 360 мл вина или 900 мл пива)	А) Ежедневно	4 балла
		Б) 1 раз в неделю	1 балл
		В) 1 раз в месяц или	-
8.	Стрессовые ситуации в течении года	А) Да	3 балла
		Б) Нет	-
9.	Непереносимость молочных продуктов	А) Да	3 балла
		Б) Нет	-1 балл
10.	Физическая активность	А) Низкая	2 балла
		Б) Ежедневная зарядка	-
		В) Регулярные	-1 балл
11.	Боли в костях	А) Да	2 балла
		Б) Нет	-
12.	Быстрая утомляемость, требующая перемены позы	А) Да	3 балла
		Б) Нет	-
13.	Заболевания	А) Гипертоническая	2 балла
		Б) Сахарный диабет I	5 баллов
		В) Органов пищеварения	5 баллов
		Д) Ревматические	4 балла
14.	Прием когда-либо стероидных гормонов (преднизолон, гидрокортизон и др.) курсом более 3 месяцев	А) Да	3 балла
		Б) Нет	-
15.	Наличие переломов при незначительной травме у родителей после 50 лет	А) Да	2 балла
		Б) Нет	-
16.	Наличие переломов шейки бедра у родителей после 50 лет	А) Да	2 балла
		Б) Нет	-
17.	Наличие проблем, связанных с низким уровнем тестостерона (импотенция, отсутствие полового влечения и т.д.)	А) Да	4 балла
		Б) Нет	-
18.	Посещение уролога	А) 1 раз в год	-
		Б) Часто	2 балла

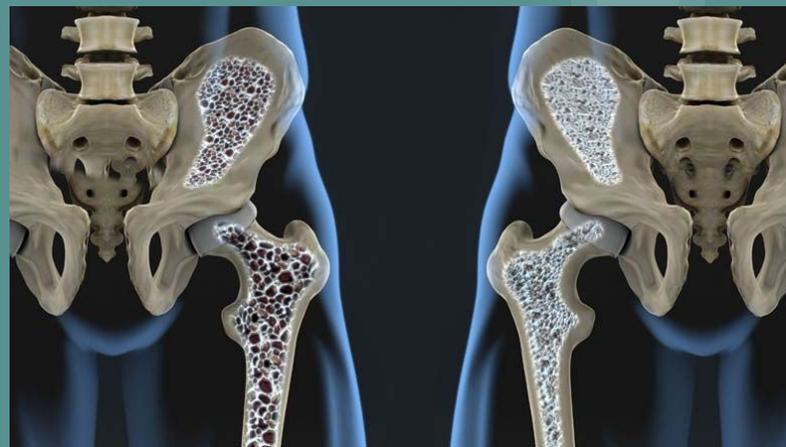
**Подсчет результатов: подсчет
общего количества баллов
производится самим
анкетиремым**

Сумма баллов от 0 до 5: **Отсутствие
факторов риска.**

Сумма баллов от 6 до 9: **Умеренные
факторы риска возникновения
остеопороза.**

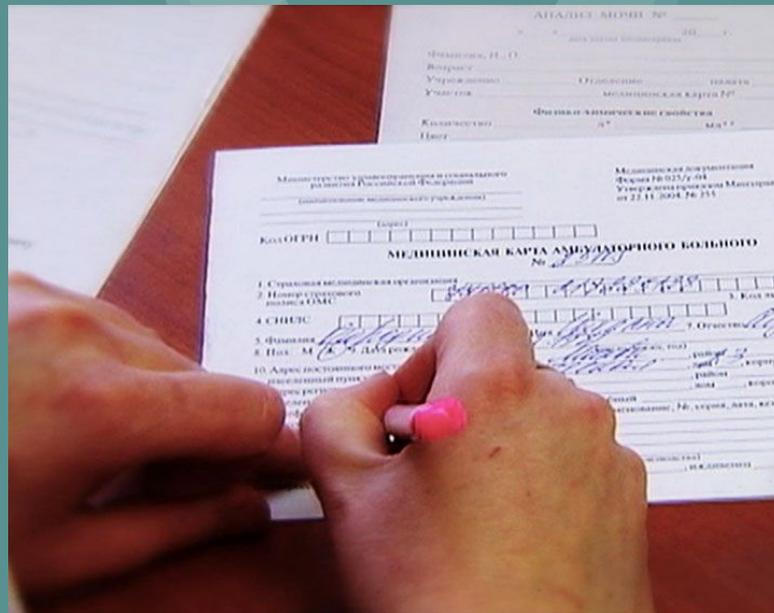
Сумма баллов от 10-14: **Высокая
вероятность остеопороза,
рекомендуется направить пациента на
денситометрию за счет регионального
бюджета.**

Сумма баллов от 15 и выше:
**Установление диагноза Остеопороз,
консультация узких специалистов.**



Процессы контроля

Реализация контроля будет осуществляться с помощью **системы qMS**.
Посредством заполнения амбулаторной карты участника школы здоровья, в виде профилактического приема, с прикреплением результатов тестирования.



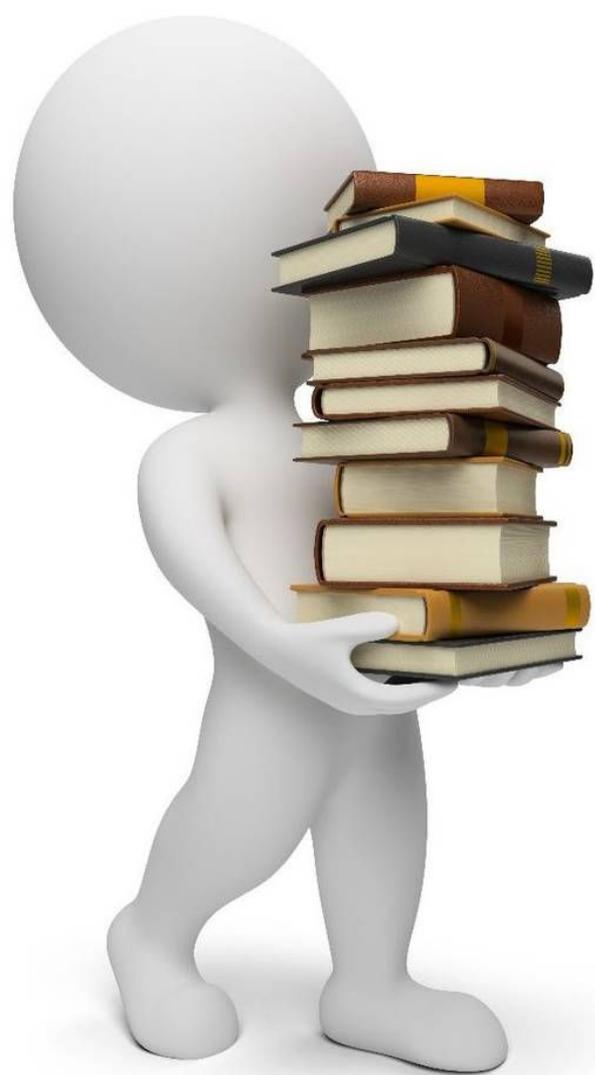
Процесс завершения и ожидаемый результат

- 1) Получение знаний на основе методических рекомендаций.
- 2) Обучение основам ЛФК и культуре повседневной физической активности
- 3) Формирование приверженности к приему витаминов кальция у пациентов с факторами риска
- 4) Пациенты находящиеся в группе риска получают необходимые обследования и консультации специалистов.



Результаты

1. Создана школа здоровья для людей из группы риска по остеопорозу и для людей, с уже установленным диагнозом остеопороз.
2. Выбран наиболее оптимальный вариант донесения информации до пациентов: лекционная часть с интересной, новой информацией в сочетании с практическими советами и рекомендациями.
3. Участники школы узнали о страшных последствиях отсутствия контроля заболевания.
4. Каждому участнику школы определен риск развития остеопороза. Люди с высокой вероятностью направлены на остеоденситометрия за счет средств ОМС.
5. Каждому участнику школы по окончании мероприятия выданы на руки шпоргалки со схемой домашних упражнений.
6. Проблема остеопороза обозначена в МЗ, в связи с чем был выделен бюджет для обеспечения школы по остеопорозу на следующий год.



Методическое обеспечение программы

- Добровольская О.В., Торощова Н.В., Лесняк О.М. Экономические аспекты осложненного остеопороза: стоимость лечения в течение первого года после перелома. Современная ревматология. 2016; т. 10. № 3. с. 29-34.
- Клинические рекомендации «Остеопороз. Диагностика, профилактика и лечение». Под ред. проф. Л.И.Беневоленской и проф.О.М.Лесняк. М.: ГЭОТАР-Медиа. 2021.

**Благодарим за
внимание!**

