


Департамент образования и науки Тюменской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Тюменской области
«Ишимский медицинский колледж»

Рассмотрена на заседании ЦМК
Клинических дисциплин

от «27» 11 2020 г.
Протокол № 3
Председатель ЦМК:
 Малецкая Н.С.

Утверждаю
Директор ГАПОУ ТО
«Ишимский медицинский
колледж»

Иванкова А.В.
«27» 2 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Здоровое долголетие»

Уровень программы: базовый

Возраст слушателей: 50+

г. Ишим, 2020 г.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Ишимский медицинский колледж».

Разработчики: Кибалко Елена Владимировна, преподаватель высшей категории ГАПОУ ТО «Ишимский медицинский колледж».

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебный (тематический) план.....	8
3. Содержание учебного (тематического) плана.....	9
4. Организационно-педагогические условия реализации программы ...	13
5. Учебно-методическое обеспечение программы	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Старение населения рассматривается на протяжении уже нескольких десятилетий как общая проблема развитых стран. С другой стороны, увеличение продолжительности жизни людей рассматривается как фактор успешности политик государств, в том числе развития системы здравоохранения.

С возрастом увеличивается не только число болезней, но и опыт, знания, мудрость, умение принимать решения – то, что обеспечивает стабильность, качество, возможность обучения следующих поколений. В этом отношении пожилые люди должны рассматриваться как ресурс продуктивной и экономически целесообразной трудовой деятельности, подразумевающей способность передачи опыта и накопленных знаний молодому поколению.

С другой стороны, характерное для лиц старшего возраста наличие одновременно нескольких заболеваний также требует от человека понимания, как ему заботиться о своем здоровье. Многое зависит от самого пациента, поэтому грамотное применение таких знаний создаст определенную гарантию и для медицинских работников, что их назначения и рекомендации выполняются с пониманием.

Как сохранить своё здоровье в старшем возрасте, как управлять своим самочувствием, как грамотно использовать возможности и ресурсы своего организма – это вопросы, ответы на которые помогут пожилым гражданам сохранить свою социальную активность. Важно при этом, что пожилые люди, будучи членами семьи, могут применять и распространять эти знания и на других, более молодых родственников и друзей.

Таким образом, проблема обучения пожилых людей в части повышения их медицинской грамотности является чрезвычайно актуальной. Многочисленные информационные ресурсы, существующие в настоящее время, зачастую содержат некачественную, разобщенную, научно не обоснованную информацию. Нередко фрагментарные рекомендации, которые люди находят, например, в сети «Интернет», являются не только некорректными, но и опасными. Поэтому создание предлагаемой информационной платформы профессионалами – специалистами в области общественного здоровья и здравоохранения позволит обеспечить населению возможность получать проверенную, актуальную информацию по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

Актуальность. Программа «Здоровое долголетие» необходима для информационного просвещения, образования и обучения пожилого поколения с целью привлечения людей старше трудоспособного возраста к активной социальной деятельности, посильному трудоустройству, вовлечения в общественную жизнь своего города или поселка, взаимодействию с молодым поколением, культурным досугом и занятиями спортом.

Это особенно становится актуальным, когда получаемое времяпровождение сводится в 44% - к просмотру телевизора, т.е. половина пожилого поколения ограничивает свою жизнь рамками «голубого экрана», хотя данный регион – это наполовину сельская местность и вторая половина опрошенных уделяет все свободное время - работе в саду и на огороде, что исключает их (как и первую половину опрошенных) из активной социальной жизни района и области.

Цель программы. Снижение частоты обострений и осложнений хронических неинфекционных заболеваний у пожилых жителей путем их обучения в области укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни, вовлеченности в социальную и трудовую деятельность

Задачи программы:

1. Систематизация и анализ методов и подходов к повышению санитарной грамотности и обучению принципам здорового образа жизни;
2. Пропаганда здорового образа жизни;
3. Укрепление статуса пожилого человека в обществе;
4. Использование интеллектуального, культурного, личностного потенциала и жизненного опыта людей старшего возраста в укреплении связи поколений.
5. Обучение пожилого населения, основам правильного питания, физической активности, борьбе со стрессом.

Обоснование социальной значимости

В ходе предварительно проведенных опросов среди пожилого населения было выявлено существование значительного разрыва между медицинским обслуживанием данного контингента и оказываемой ему информационной и социальной поддержкой.

Так, по проведенному анкетированию среди населения данного района старше 60 лет, были получены следующие результаты:
- более 83 % населения не пользуются и не охвачены государственной поддержкой
- свыше 63% населения не получают достаточного внимания к ним со стороны государственных структур
- свыше 50% оценивают качество своей жизни, как удовлетворительное, а 12 % - как плохое и только 18% - как хорошее.

Положительным моментом можно назвать то, что 50% пожилого населения оценивает качество медицинского обслуживания, как хорошее, а 7% - как отличное.

Таким образом, социальная значимость данной программы как раз и состоит в том, чтобы путем информационного просвещения преодолеть разрыв между недостаточным вниманием к здоровью стареющего поколения и социальной поддержкой данного контингента активным населением (волонтерами), которые могли бы оказать содействие в решении главных социальных проблем пожилого населения данного региона.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 месяца обучения, 16 часов теоретические занятия с применением дистанционных технологий, 20 часов практические занятия в аудиториях, общее количество составляет 36 часов.

Целевая группа

Лица старше трудоспособного возраста (50+), страдающие хроническими заболеваниями (гипертония и сахарный диабет).

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы слушатели будут

знать:

- Основы адаптации и факторы, благоприятствующие долгожительству.
- Создание творческой атмосферы, способствующей развитию личности.
- Влияние культурного досуга.
- Основы физического и психического здоровья пожилого человека.
- Профилактика болезней людей пожилого возраста.

По итогам реализации Программы, слушатели будут

уметь:

- Применять полученные знания для самоконтроля за состоянием здоровья.
- Проводить самооценку и контроль за здоровьем и факторами влияющими на него.
- Следовать рекомендациям медицинского работника.
- Устранять факторы, отрицательно влияющие на здоровье.
- Проводить адаптационные мероприятия личности в пожилом возрасте к переходу в сложный и длительный период жизни.
- Приобретать навыки физического и психического здоровья.

Формы контроля и оценочные материалы

Служат для определения результативности освоения программы слушателями. Вовремя проведения занятий осуществляются следующие виды контроля: входной контроль – тестирование, текущий контроль в виде опросов и выполнения практикумов.

Аттестация проводится итоговая – по окончании реализации программы.

Формы проведения аттестации:

- тестирование
- опрос;
- беседа;
- тренинг;
- творческая работа;
- практикум.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья граждан пожилого возраста.	4	2	2	беседа
2.	Питание - как основа здорового образа жизни.	4	2	2	практикум
3.	Возрастные особенности физического развития и функционального состояния организма.	6	2	4	тестирование
4.	Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	2	2	практикум
5.	Психологические особенности людей пожилого возраста.	4	2	2	тренинг
6.	Факторы, благоприятствующие долгожительству. Долголетие и Законы счастливой жизни.	4	2	2	практикум
7.	Профилактика болезней людей пожилого возраста	4	2	2	опрос
8.	Простые правила долголетия	6	2	4	Творческая работа
Всего:		36	16	20	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Тема 1. Вводное занятие. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья граждан пожилого возраста.

Теория.

Знакомство со слушателями, определение их знаний о психологических особенностях пожилого человека. Факторы, от которых зависят здоровье и долголетие: двигательная активность, рациональное питание, соблюдение режима дня и гигиена отдыха, труд, приносящий удовлетворение, наличие жизненной цели, нормальный сон, гигиена быта, умение управлять эмоциями и сохранять оптимизм, счастливый брак, отказ от вредных привычек, закаливание и др.

Практика самоконтроль психического здоровья в пожилом возрасте-устранение факторов, отрицательно влияющих на психическое здоровье пожилого человека.

Тема 2. Питание - как основа здорового образа жизни.

Теория. Пожилые люди должны помнить, что сбалансированное питание для них очень важно, а вот калорийность должна быть снижена. Основы здорового питания. Особенности и принципы рационального питания. Режим питания. Какие продукты нельзя кушать пожилым людям.

Практика. Составление меню на неделю.

Тема 3. Возрастные особенности физического развития и функционального состояния организма.

Теория. Возрастные изменения во внешнем виде и самочувствии, которые с годами становятся все более выраженными. Синдром старческой астении. Факторы риска падений. Старение и память. Нарушения сна в пожилом возрасте.

Практика. Работа со шкалой депрессий. Измерение артериального давления, пульса, частоты дыхательных движений, пульсоксиметрия.

Тема 4. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Теория. Определение возрастных изменений различных систем организма у людей пожилого возраста. Определение принципов комплектования групп здоровья. Раскрытие общего содержания занятий и их основные методические принципы.

Практика. Организация занятий физическими упражнениями с людьми пожилого возраста. Скандинавская ходьба. Противопоказания. Техника ходьбы. Дыхательная гимнастика.

Тема 5. Психологические особенности людей пожилого возраста.

Теория. Отличительные признаки различных возрастных групп, детерминированные различными социокультурными условиями, изменения социума под влиянием этих возрастных различий.

Старость в современном обществе как неизбежное понижение социального статуса - и в филогенетическом (в сравнении с прежними обществами), и в онтогенетическом (сравнительно с прежними возрастными периодами жизни индивида) ракурсах. Проблема ценности старости, идеала старости и идеалов пожилых становится существенным элементом психологического климата общества, создающего психологический комфорт или дискомфорт пожилых.

Практика. Поддержание и повышение социальной активности и самооценки человека, побуждение к расширению социальных контактов; создание оптимальных условий для тренировки навыков по самообслуживанию и социальному функционированию с учетом возрастных изменений; стимуляция потенциальных психических возможностей и творческих способностей; проведение специальных упражнений и обучение навыкам, компенсирующим возрастные изменения. Самоконтроль психического здоровья в пожилом возрасте, устранение факторов, отрицательно влияющих на психическое здоровье пожилого человека.

Тема 6. Факторы, благоприятствующие долголетию. Долголетие и Законы счастливой жизни.

Теория. Генетические факторы долголетия. Питание как основной фактор долголетия. Фактор активной физической деятельности в течение дня. Наличие поддерживающего окружения, чтобы жить долго, необходимо чувствовать свою ценность для этого мира, и постоянно приносить окружающим какую-либо пользу — иметь цель. Отказ от вредных привычек.

Практика. Тренировка интеллекта. Составление кластера «Факторы долголетия». Вычисление ИМТ.

Тема 7. Профилактика болезней людей пожилого возраста.

Теория. Заболевания людей пожилого возраста возникающие в результате биологических перестроек стареющего организма. В чем заключаются особенности заболеваний в пожилом возрасте. Заболевания людей пожилого возраста: какие есть риски. Наиболее распространенные заболевания людей пожилого возраста. Основные хронические заболевания людей пожилого возраста. Секреты долголетия.

Практика. Составление карты режима дня. Формирование таблицы (схемы) по профилактике основных заболеваний лиц пожилого возраста.

Тема 8. Простые правила долголетия.

Теория. Стрессовый синдром. Еще раз о питании. Интересы, мечты, хобби. Дать представление слушателям о факторах благоприятствующих долголетию, о правилах долголетия и законах счастливой жизни.

Практика. Закрепление информационного материала, поведение итогов программы. Создание проекта фотоколлаж «Здоровое долголетие». Обмен

мнениями, пожеланиями.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

При реализации Программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, журналы и книги, презентации, материалы на электронных носителях.

При проведении занятий используются следующие методы обучения:

- **информационные:**
- словесные (лекции, семинары, беседы, консультации);
- наглядные (демонстрация алгоритмов, наглядных пособий, слайдов, видео);
- метод проблемного изложения (разбор примеров из реальной жизни);
- **деятельностные:**
- творческие (подготовка коллажа, кластера);
- практические выполнение практических манипуляций;
- выполнение тестовых заданий;
- имитационные (деловые игры);
- **смешанные:** тренинги; мастер-классы.

Усвоение материала контролируется при помощи опросов, тестирования, выполнения практических заданий, решения практико-ориентированных ситуаций.

Заключительное занятие проводится в форме выполнения практического задания решения практико-ориентированной задачи.

Материально-технические условия реализации программы

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса. Реализация программы по теоретической подготовке проводится в помещении образовательной организации с применением технических средств обучения и материалов:

- видеопроектор, экран.
- Компьютер (системный блок, монитор, клавиатура, мышь)
- Веб-камера
- Интерактивная панель 75 дюймов
- IP-камера
- МФУ черно-белая печать
- Компьютерная акустика

Перечень оборудования и материалов:

- Мобильный инструментальный столик
- Тележка для контейнеров с дезрастворами
- Контейнеры для дезинфекции
- Контейнер для сбора медицинских отходов
- Лоток для медицинских инструментов
- Раковина с локтевым смесителем
- Дозатор для жидкого мыла и антисептиков
- Диспенсер для бумажных полотенец
- Часы
- Термометр медицинский бесконтактный
- Аппарат для измерения АД электронный
- Набор индивидуальных средств для адаптации пациентов
- Ростомер
- Весы медицинские
- Зеркало настольное
- Глюкометр
- Стол медицинский процедурный, предназначен для размещения инструмента, лекарственных препаратов и приборов.
- Стол палатный медицинский
- Стул палатный
- Кровать функциональная
- Матрац для кровати
- Кресло мягкое для клиентов/пациентов
- Зеркало напольное
- Ходунки-роляторы
- Надувная ванночка для мытья головы
- Диван двухместный для клиентов/пациентов
- Аппарат АД механический
- Подушка позиционная
- Манекен-симулятор взрослого Валентин
- Симулятор для отработки навыков АД и пульса АД-МЕР
- Модель для отработки навыков ухода за диабетической стопой
- Шкаф для медикаментов и документации
- Стол письменный
- Стул офисный
- Кресло для работы за компьютером
- Шкаф для одежды

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная литература

1. Брехман, И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье / И.И. Брехман. - М.: Наука, 2020. - 125 с.
2. Гогоулан Законы здоровья / Гогоулан, Майя. - М.: Советский спорт, 2021. - 496 с.
3. Кириллова, Ю. М. Счастливое долголетие. Энциклопедия самых эффективных советов для здоровья/Ю.М. Кириллова.-М.:Эксмо, 2019.-672с.
4. Коломийцев, Ф. М. Борьба за долголетие человека / Ф.М. Коломийцев. - М.: ГМИ УССР, 2019. - 184 с.
5. Лазарев, Лазарь Записки пожилого человека. Книга воспоминаний / Лазарь Лазарев. - М.: Время, 2019. - 544 с.
6. Неумывакин, И. Долголетие. Бессмертен ли человек. Мифы и реальность / Иван Неумывакин. - М.: Диля, 2021. - 809 с.
7. Стивен Гандри. Парадокс долголетия. Как остаться молодым до глубокой старости/Стивен Гандри.-М.:Эксмо, 2020.-369с.
8. Цой, Р.Д. Здоровье на кончиках пальцев / Р.Д. Цой. - М.: Ташкент: Медицина, 2021. - 629 с.

Дополнительная литература:

1. Абрамова, Т. Продукты против старения / Т. Абрамова // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 3. – С. 54-58.
2. Ивашкевич, А. Диета молодости / А. Ивашкевич // Домашний очаг. – 2019. – № 4. – С. 134-138.
3. Николаева, А. Быстрая ходьба – лучший вид спорта для здорового долголетия / А. Николаева // Комсомольская правда. – 2019. – 24-25 мая. – С. 10.
4. Плетнев, В.В. Здоровье человека. Продление молодости или активное долголетие. Концепция доктора Плетнева / В.В. Плетнев. - Москва: Огни, 2020. - 233 с.
5. Стиль жизни – активное долголетие! / сост. И. А. Петрова. – Ангарск : МБУК «ЦБС», 2019. – 40 с.
6. Саркисов, Г. Бегство от старости / Г. Саркисов // Чудеса и приключения. – 2018. – № 10. – С. 26-29.

7. Ткачева, О. «Старение – не конец жизни, а продолжение развития» / О. Ткачева; беседовал В. Кириллов // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 8. – С. 68-77.
8. Электронный ресурс[Что такое активное долголетие // Саморазвитие личности : [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://myself-development.ru/что-такое-активное-dolgoletie/> (дата обращения: 21.03.2021).