

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:

М Малецкая Н.С.

Утверждаю
Директор ГАПОУ ТО
«Ишимский медицинский
колледж»



Иванкова А.В.

2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школа здоровья при артериальной гипертензии»**

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 11-45 лет

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

Разработчик: Бочковская Надежда Николаевна, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ ТО «Ишимский медицинский колледж».

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|--|----|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Учебный (тематический) план | 7 |
| 3. | Содержание учебного (тематического) плана | 9 |
| 4. | Организационно-педагогические условия реализации программы | 17 |
| 5. | Учебно-методическое обеспечение программы | 19 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа артериальной гипертензии» (далее – Программа) естественнонаучной направленности, базового уровня, рекомендована обучающимся общеобразовательных школ, средних и высших профессиональных образовательных организаций, населению. В основе принципов реализации данной программы лежит теоретическая подготовка и развитие практических навыков по оказанию первой помощи при гипертонических кризах, измерению АД, адаптация к условиям оказания первой помощи в различных условиях, готовность в критической ситуации не растеряться, оказать моральную и физическую поддержку пострадавшему и как можно скорее вызвать необходимую медицинскую помощь. Школа здоровья для больных с артериальной гипертензией (Школа АГ) – регулярная форма занятий с больными, которые в течение определенного периода времени изучают ряд тем согласно своему заболеванию. Школа АГ позволяет повысить знания по лечению заболевания, профилактике осложнений и повышению качества жизни. Каждое занятие включает информационный материал и активные формы обучения, направленные на развитие умений и практических навыков у слушателей. Обучение в Школе АГ позволяет снизить неблагоприятное влияние на здоровье поведенческих факторов риска (вредные привычки, питание, двигательная активность, контроль стресса), освоить методы самоконтроля артериального давления и самопомощи, первой доврачебной помощи при обострениях и гипертонических кризах, сформировать у слушателей ответственное отношение к здоровью, а также повысить мотивацию к оздоровлению и приверженности к лечению и выполнению рекомендаций врача.

Актуальность Программы заключается в последовательном расширении знаний обучающихся и населения в области оказания первой помощи и в практическом применении полученных знаний и умений в повседневной жизни. Отличительной особенностью данной Программы является создание системы

лично-ориентированного обучения.

Новизна

Программа характеризуется разнообразием форм и методов, позволяющих обучающимся приобрести практические умения и навыки. Слушателям предлагается отработать умения по измерению артериального давления с помощью различных видов тонометров.

Требования к слушателям: для категорий лиц с 11 до 45 лет. **Формы освоения программы:** очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

Цель Программы – заключается в овладении теорией и практикой, получении новых и совершенствовании имеющихся знаний, практических навыков по оказанию первой и помощи при гипертонических кризах и измерении артериального давления.

Реализация поставленной цели предусматривает решение ряда задач.

Задачи Программы

Обучающие:

- обучить основным медицинским терминам и понятиям;
 - сформировать основополагающие знания и умения по оказанию первой помощи на доврачебном этапе;
 - обучить принципам правильного питания, физической активности, отказа от вредных привычек при артериальной гипертензии;
 - сформировать практические умения и навыки по оказанию помощи при гипертонических кризах и измерению АД;
- обучить навыкам обеспечения личной и общественной безопасности;

Развивающие:

- расширить область знаний по медицине;
 - развить познавательный интерес, интеллектуальные и творческие способности;
 - мотивировать слушателей к получению знаний и освоить навыки оказания первой помощи;
 - развить умения работать с разными источниками медицинской

информации, исследовательские и практические умения, коммуникативную культуру.

Воспитательные:

- воспитать у слушателей гуманное отношение к пострадавшему, друг к другу и обществу в целом;
- воспитать у слушателей ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Отличительная особенность Программы состоит в том, что в основе принципов реализации данной программы лежит не только теоретическая подготовка, но и развитие практических навыков, изучение основ диагностики жизнеугрожающих состояний, развитие профессиональных качеств, воспитание глубокой ответственности, чувства долга, морали, гуманизма.

Категория обучающихся

Работа ведется в разновозрастных группах, группы комплектуются из слушателей 11 - 45 лет.

Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год составляет 36 часа.

Формы и режим занятий

Программа реализуется 1 раз в неделю по 2 часа (2 раза по 45 минут с перерывом 15 минут), 36 часов в год. Программа включает в себя 10 часов лекционных (дистанционно) и 26 часов практических занятий.

Планируемые результаты освоения Программы

По итогам реализации Программы, обучающиеся будут

знать:

- анатомо-физиологические особенности ССС;
- организационно-правовые аспекты оказания первой помощи;
- состояния, при которых оказывается первая помощь, ее основные мероприятия;
- основные причины повышения АД;
- симптомы повышения АД;
- симптомы проявлений обострений заболеваний(кризов);
- факторы, определяющие индивидуальный риск развития осложнений заболеваний и факторы, влияющие на прогноз;
- средства доврачебной помощи при внезапном повышении АД;
- основы самоконтроля АД;

- рекомендации по ведению здорового образа жизни.

По итогам реализации Программы, обучающиеся будут

уметь:

- самостоятельно контролировать АД в соответствии с современными требованиями;
- вести дневник самоконтроля АД;
- оказывать первую помощь при внезапном повышении АД;
- проводить самооценку индивидуальных факторов, влияющих на течение заболевания, выделять приоритеты по их устранению;
- выбирать наиболее рациональный путь и строить индивидуальный план оздоровления;
- повышать качество жизни.

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения программы слушателями. Во время проведения занятий осуществляются следующие виды контроля: входной контроль – тестирование, текущий контроль в виде опросов и выполнения практикумов.

Формы проведения контроля:

- тестирование;
- опрос;
- практикум с решением ситуационных задач.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

| № п/п | Название раздела/темы | Количество часов | | | Формы аттестации и контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Анатомо-физиологические особенности ССС. | 3 | 3 | | Первичная диагностика. Тестирование |
| 2. | Понятие о нормах АД. Артериальная гипертензия, факторы риска. | 4 | 2 | 2 | Опрос. Решение ситуационных задач. |
| 3. | Правила, техника измерения АД. | 5 | 1 | 4 | Опрос. Текущий контроль в форме наблюдения за выполнением практических манипуляций. |

| | | | | | |
|----|---|-----------|-----------|-----------|---|
| 4. | Здоровое питание при артериальной гипертензии. | 3 | 1 | 2 | Опрос. Решение ситуационных задач. |
| 5. | Физическая активность при артериальной гипертензии. | 3 | 1 | 2 | Текущий контроль в форме наблюдения за выполнением практических работ |
| 6. | Стресс и артериальная гипертензия. | 5 | 2 | 3 | Опрос. Текущий контроль в форме наблюдения за выполнением практических работ |
| 7. | Медикаментозное лечение артериальной гипертензии. | 5 | 2 | 3 | Опрос. Решение ситуационных задач. |
| 8. | Признаки кризов и оказание первой помощи. | 6 | 2 | 4 | Опрос. Текущий контроль в форме наблюдения за выполнением практических работ. |
| 9. | Итоговый контроль | 2 | | 2 | Зачет* |
| | ИТОГО: | 36 | 12 | 24 | |

**Решение ситуационных задач в режиме реального времени. В процессе решения задач преподаватель (инструктор) оценивает качество теоретических знаний и практических навыков у обучающихся*

Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы.

Теоретическое занятие по теме 1.

Организация Анатомия сердечно-сосудистой системы, большой и малый круг кровообращения, строение клапанного аппарата, цикличность работы сердца, функции сердца, изменения в работе сердца при артериальной гипертензии.

Тема 2. Понятие о нормах АД. Артериальная гипертензия, факторы риска.

Теоретическое занятие по теме 2

Понятие «артериальное давление», «органы-мишени», виды артериального давления, нормы АД. Понятие «Артериальная гипертензия», факторы риска артериальной гипертензии, течение артериальной гипертензии и ее проявления. Осложнения артериальной гипертензии, степени артериальной гипертензии.

Практическое занятие по теме 2.

Выявление нарушенных потребностей и проблем пациента при артериальной гипертонии. Выявление факторов риска, способствующих повышению АД. Составление индивидуального плана действий для каждого пациента по оздоровлению. Научиться распознавать кризы и оказывать первую помощь и самопомощь.

Тема 3. Правила, техника измерения АД.

Теоретическое занятие 3.

Правила измерения АД. Виды тонометров, устройство. Условия измерения АД. Методы измерения АД. Понятие «систолическое» и «диастолическое» артериальное давление. Основы самоконтроля АД

Практическое занятие 3.

Самостоятельно контролировать АД в соответствии с современными требованиями, вести дневник самоконтроля. Самостоятельно измерять АД тонометрами различных видов. Отработка измерения АД в соответствии с алгоритмом измерения АД.

Тема 4. Здоровое питание при артериальной гипертонии.

Теоретическое занятие по теме 3.

Какое должно быть питание здорового человека, основные законы здорового питания, как обеспечить полноценность рациона, какова связь между питанием и развитием АГ. Какие изменения необходимы при повышенном уровне холестерина, как ограничить поваренную соль, как модифицировать жировой состав рациона, как обогатить рацион солями калия и магния.

Практическое занятие по теме 3.

Уметь самостоятельно составлять меню при АГ в соответствии с современными принципами, вести дневник питания, проводить самооценку индивидуальных факторов риска, связанных с нерациональным питанием. Выбирать наиболее рациональный путь и строить индивидуальный план оздоровления. Составлять план индивидуальных действий или маршрут оздоровления питания.

Тема 5. Физическая активность при артериальной гипертензии.

Теоретическое занятие 5.

Понятие «физическая активность, «физическая работоспособность», оценка физической активности, физической тренированности. Цель повышения физической активности. Способы повышения повседневной физической активности. Влияние аэробной физической активности на здоровье. Воздействие низкой физической активности на организм. Особенности повышения физической активности у пожилых и у лиц с избыточной массой тела.

Практическое занятие по теме 3.

Научиться определять уровень физической активности, определять и контролировать интенсивность физических нагрузок, правильно одеваться при выполнении физических тренировках, методически правильно выполнять оздоровительные физические нагрузки (осанка, положение рук, ног,). Оценивать эффективность **тренировочного** воздействия физической активности.

Тема 6. Стресс и артериальная гипертензия.

Теоретическое занятие по теме 4.

Понятие «стресс», личностные факторы стресса, контролируемые неконтролируемые стрессоры, пути управления стрессом и преодоления стресс.

Практическое занятие по теме 4.

Научиться определять индивидуальный уровень стресса, определять препятствия по управлению стрессом. Контролировать стрессовое поведение, связанное с вредными для здоровья поведенческими привычками, применять методы преодоления стресса в повседневной жизни.

Тема 7. Медикаментозное лечение артериальной гипертензии.

Теоретическое занятие по теме 7.

Основные группы гипотензивных препаратов, которые могут применяться при его заболевании. Показания для приема отдельных групп медикаментозных препаратов. Основные побочные действия лекарств, понижающих артериальное давление. Причины, провоцирующие возникновение нежелательных явлений при приеме медикаментов. Правила приема препаратов.

Практическое занятие по теме 7.

Научиться правильно принимать назначенные гипотензивные препараты. Принять своевременные меры по устранению нежелательных побочных действий. Использовать все возможные факторы для лечения и соблюдению рекомендаций врача.

Тема 8. Признаки кризов и оказание первой помощи.

Теоретическое занятие по теме 8.

Понятие «гипертонические кризы», типы гипертонических кризов, основные факторы риска и проблемы пациента при гипертонических кризах. Осложнения гипертонических кризов.

Практическое занятие по теме 7.

Научиться определять гипертонический криз. Уметь оказывать первую помощь при гипертоническом кризе

Тема 6. Итоговый контроль

Практическое занятие по теме 6.

Зачет в форме решения ситуационных задач с использованием наглядных пособий.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Оценочные средства текущего контроля успеваемости

| № п/п | Форма контроля |
|--------------|---------------------------------|
| 1 | Тестовые задания |
| 2 | Ситуационные задачи |
| 3 | Выполнение практического навыка |
| 4 | Вопросы для собеседования |

Оценочные средства итоговой аттестации обучающихся

| № п/п | Форма контроля |
|--------------|---------------------------------|
| 1 | Ситуационные задачи |
| 2 | Выполнение практического навыка |

Образовательные технологии

Имитационные игровые методы (деловые игры), решение ситуационных задач (действия по алгоритму).

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

При проведении занятий используются следующие методы обучения:

- информационные:
 - словесные (лекции, семинары, беседы, консультации);
 - наглядные (демонстрация алгоритмов, наглядных пособий, слайдов, видео);

- деятельностные:
 - практические (решение практических задач, тестовых заданий);
 - имитационные (учебные игры);

Усвоение материала контролируется при помощи опросов, тестирования, выполнения практических заданий.

Заключительное занятие проводится в форме зачетной работы.

Материально-технические условия реализации Программы

Кабинет.

Оснащение: учебная мебель, мультимедийное оборудование.

Перечень материалов

| Наименования учебных материалов | Количество |
|--|-------------------|
| Часы настенные кварцевые | 2 |
| Тонометр механический со стетоскопом в комплекте | 6 |
| Тонометр электронный | 3 |
| Обучающие видеофильмы | 5 |
| Мультимедийный проектор | 1 |
| Экран для демонстрации учебных фильмов | 1 |
| Персональный компьютер (ноутбук) | 1 |

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Мисетова, Е. Н. Профилактическая деятельность. Курс лекций : учебное пособие для спо / Е. Н. Мисетова. — 2-е изд., стер. — СПб. : Лань, 2021. — 420 с. — ISBN 978-5-8114-7049-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154387> (дата обращения: 30.03.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей
2. Солодовников, Ю. Л. Основы профилактики : учеб. пособие / Ю. Л. Солодовников. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб. : Лань, 2017. - 292 с. - (Учебники для вузов. Специальная литература). - ISBN 978-5-8114-2410-8. - Текст : непосредственный.
3. Солодовников, Ю. Л. Основы профилактики : учебное пособие / Ю. Л. Солодовников. — 4-е изд., стер. — СПб. : Лань, 2020. — 292 с. — ISBN 978-5-8114-4868-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/126710> (дата обращения: 30.03.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Смолева, Э. В. Терапия с курсом первичной медико-санитарной помощи /Э. В. Смолева, Е. Л. Аподиакос. - Изд. 3-е. - Ростов н/Д. : Феникс, 2020. - 652 с. : ил. - (Среднее медицинское образование). - ISBN 978-5-222-33155-2. - Текст : непосредственный
5. Гипертоническая болезнь. Вторичные артериальные гипертензии : учебное пособие / М. Е. Стаценко, Н. А. Корнеева, М. В. Деревянченко [и др.]. — Волгоград : ВолгГМУ, 2019. — 120 с. — ISBN 978-5-9652-0565-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/141143> (дата обращения: 30.03.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Волкова, Л. И. Болезни органов дыхания : учебное пособие / Л. И. Волкова, Е. Б. Букреева, В. В. Боярко. — Томск : СибГМУ, 2016. — 152 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105865> (дата обращения: 30.03.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.