

Навчальна дисципліна ОСНОВИ МЕДСЕСТРИНСТВА

Тема практичних занять №19/1 - №19/2

Спосіб життя. Здоровий спосіб життя. Формування здорового способу життя і профілактика захворювань

Здоровий спосіб життя спрямований на формування здорового способу життя передбачає комплекс тренуючих і оздоровчих заходів:

- 1 група-фізичні
 - 2 група-індивідуально психологічні
 - 3 група-медико-організаційні
 - 4 група-суспільно-громадська
- Форми фізичної активності(рухової діяльності)
 - Загартовування. Фактори, які найчастіше використовують з метою загартовування.
 - Форми загартовування
 - Проби з присіданнями, ортостатична проба та проба з затримкою дихання дозволяють визначати.
 - Алгоритм проведення проби з присіданнями(індекс Руф'є) Алгоритм проведення ортостатичної проби
 - Алгоритм проведення проби з затримкою дихання
 - Визначення ступеня фізичного навантаження за часом по відновленню пульсу
 - Алгоритм визначення оптимальної маси тіла людини за формулами Брока та Купера
 - Раціональне харчування
 - Принципи раціонального харчування
 - Принципи психологічного захисту
 - Аутогенне тренування(аутотренінг)
 - Які завдання входять до програми саморегуляції особистості
 - Поняття «Арт-терапія»
- До уваги студентів!*

Контрольні запитання

1. Як ви розумієте поняття "спосіб життя"?
2. Що відображає спосіб життя людини?
3. Від чого залежать принципи формування способу життя?
4. Які найдієвіші чинники безпосередньо впливають на стан здоров'я населення?
5. Що таке здоровий спосіб життя?
6. Що необхідно людині для ведення здорового способу життя?
7. Як у процесі еволюційного відбору природа виробила у людини інстинкт самозбереження і самовідновлення здоров'я?
8. На що повинен бути спрямований насамперед здоровий спосіб життя кожної людини?
9. Який комплекс тренувальних і оздоровлювальних заходів передбачає формування здорового способу життя?
10. Яка роль медичних працівників у формуванні здорового життя населення?

11. Що таке профілактика?
12. Як ви розумієте іонія "диспансеризація"?
13. Які мета і завдання диспансеризації населення?
14. Які функції середніх медичних працівників на етапах диспансеризації

- скласти план та тези бесіди на тему (за вибором):

«Вплив рухової активності на органи та системи організму»,
 «Особливості харчування у похилому віці»,
 «Основні види фізичних вправ».

-скласти рекомендації щодо раціонального харчування різних груп населення залежно від віку, статі, інтенсивності праці.

Методичні рекомендації щодо складання тез бесіди з пацієнтом про здоровий спосіб життя.

Тези бесіди складаються за планом:

- тема бесіди;
- мета бесіди;
- питання, які будуть висвітлені у ході бесіди;
- аргументи на користь здорового способу життя;
- перелік можливих запитань від пацієнта;
- висновок (підсумок) бесіди.

Оформити на листах формату А4, у файлах та скріпити у папку.

Методичні рекомендації щодо складання плану навчання пацієнта при виникненні проблем:

- дефіцит знань про здоровий спосіб життя;
- надлишкова вага тіла;
- гіподинамія;
- шкідливі звички;
- нераціональне харчування.

Оформити на листах формату А4, у файлах та скріпити у папку.

Методичні рекомендації щодо навчання пацієнта проведення аутотренінгу за планом:

- Кількість разів на тиждень
- Кількість разів на день
- Загальна кількість занять
- Початок занять відносно прийому їжі
- Термін проведення занять
- Загальна підготовка до заняття
- Положення пацієнта при проведенні заняття
- Пристосування, які використовують під час самотренінгу
- Зовнішній вигляд пацієнта при проведенні релаксації (« маска релаксації»)
- «Дихальна розминка»
- Щодо послідовності виконання головних комплексів вправ аутотренінгу (перерахувати):

-Перелік спеціальних вправ:

-Рекомендації щодо 9-12 заняття

-Приклад вправи одного із комплексів : «Загальне заспокоєння», «Досягнення тренованої м'язової релаксації», «Мобілізуєчі вправи», «Загальне зміцнення емоційно-вольової сфери».

Оформити на листах формату А4, у файлах та скріпити у папку.

4.Мати конспекти інструкцій (алгоритмів)виконання практичних навичок.

- 1.Вміння пояснити пацієнту значення рухової активності для здоров'я.
- 2.Визначення та оцінювання сили м'язів.
- 3.Виконання антропометричних досліджень.
- 4.Пояснення пацієнтові принципів раціонального харчування.
- 5.Визначення фізіологічних потреб різних груп населення (з урахуванням статі, віку, інтенсивності праці) в поживних речовинах енергії.
- 6.Пояснення пацієнтові основних принципів загартовування.
- 7.Визначення рівня вихідної тренованості за пробами (проба з присіданням, ортостатична проба, проба із затриманням дихання).
- 8.Визначення ступеня фізичного навантаження за часом по відновленню пульсу.
- 9.Проведення бесіди на тему «Рух і здоров'я».
- 10.Визначення оптимальної маси тіла людини.
- 11.Виготовлення тематичного санітарного бюлетеня « Загартовування організму».
- 12.Проведення бесід, лекції на тему « Загартовування організму».