



Практическое занятие №1.

Тема: «Введение в геронтологию. Анатомофизиологические особенности и основные проблемы лиц пожилого и старческого возраста».

1. Составление кроссворда по теме.

Уважаемый студент!

Вы изучили тему **«Введение в геронтологию. Анатомофизиологические особенности и основные проблемы лиц пожилого и старческого возраста»**.

Количество лиц старших возрастных групп неуклонно растет, что обуславливает необходимость детального изучения вопросов, связанных с проблемами постарения общества, сохранения здоровья пожилых людей.

Все морфологические изменения, происходящие в организме при старении, являются сложными процессами приспособления и регулирования, имеют определённые особенности, которые необходимо учитывать для поддержания и сохранения жизнедеятельности всего организма на новом качественном уровне.

Для закрепления полученных знаний предлагаю Вам составить кроссворд по изученной теме.

Составив кроссворд, Вы сможете лучше усвоить тему, закрепить и повторить понятия, термины, относящиеся к данной теме.

Алгоритм составления кроссворда:

1. Внимательно прочитайте материал лекции и учебника по данной теме.
2. Выпишите 10-15 терминов по данной теме.
3. Выберите 2-3 самых длинных термина и расположите их по горизонтали и по вертикали.
4. Остальные термины расположите по принципу пересечения с предыдущими.
5. Сформулируйте суть каждого термина профессиональным языком, четко и лаконично.
6. Оформите кроссворд.

Согласно правилам составления кроссвордов:

- 1) каждое слово, помещенное в кроссворд должно не менее двух раз пересекаться другими, идущими в перпендикулярном направлении;
- 2) если вертикальное и горизонтальное слово в кроссворде начинаются с одной клетки, то задания по вертикали и горизонтали нумеруются одинаковой цифрой;
- 3) слова, идущие в одном направлении не должны соприкасаться более чем одной буквой.

2. Используя ниже приведенные рекомендации, определите биологический возраст испытуемого.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА:

Формула для определения биологического возраста мужчин:

$$\text{БВ} = 26,985 + 0,215 * \text{АДС} - 0,149 * \text{ЗДВ} - 0,151 * \text{СБ} + 0,723 * \text{СОЗ}$$

Формула для определения биологического возраста женщин:

$$\text{БВ} = -1,463 + 0,415 * \text{АДП} - 0,140 * \text{СБ} + 0,248 * \text{МТ} + 0,694 * \text{СОЗ}$$

Где:

1. АДС - систолическое артериальное давление.
2. АДП - пульсовое артериальное давление.
3. Продолжительность задержки дыхания (ЗДВ) измеряется после глубокого вдоха трижды с интервалом 5 минут. Учитывается наибольшая величина ЗДВ.
4. Статическая балансировка (СБ) определяется при стоянии испытуемого на левой ноге, без обуви, глаза закрыты, руки опущены вдоль туловища (без предварительной тренировки). Продолжительность СБ измеряется с помощью секундомера трижды с интервалом 5 минут. Учитывается наилучший результат.
5. Масса тела (МТ) в легкой одежде, без обуви регистрируется на медицинских весах.
6. Субъективная оценка здоровья (СОЗ) производится с помощью анкеты.
Для первых 28 вопросов возможны ответы "да" и "нет", на вопрос 29 возможные ответы: "хорошее", "удовлетворительное", "плохое" и "очень плохое".
Неблагоприятными считаются ответы "да" на вопросы 1-8, 10-12, 14-18, 20-28 и ответы "нет" на вопросы 9, 13, 19, а также один из двух последних ответов на 29 вопрос.

Субъективная оценка здоровья

ДА НЕТ

1. Беспокоят ли вас головные боли?
2. Можно ли сказать, что вы просыпаетесь от любого шума?
3. Беспокоят ли вас боли в области сердца?
4. Считаете ли вы, что в последнее время у вас ухудшился слух?
5. Считаете ли вы, что в последнее время у вас ухудшилось зрение?
6. Стараетесь ли вы пить только кипяченную воду?
7. Уступают ли вам место в транспорте младшие по возрасту?
8. Беспокоят ли вас боли в суставах?
9. Бываете ли вы на пляже?
10. Влияет ли на ваше самочувствие перемена погоды?

11. Бывают ли у вас такие периоды, когда из-за волнений вы теряете сон?
12. Беспокоят ли вас запоры?
13. Считаете ли вы, что сейчас вы так же работоспособны, как прежде?
14. Беспокоят ли вас боли в области печени?
15. Бывают ли у вас головокружения?
16. Считаете ли вы, что сосредоточиться вам стало труднее, чем в прежние годы.
17. Беспокоит ли вас ослабление памяти, забывчивость?
18. Ощущаете ли вы в различных частях тела жжение, покалывание, "ползание мурашек"?
19. Бывает ли у вас такие периоды, когда вы чувствуете себя радостно возбужденным, счастливым?
20. Беспокоит ли вас шум и звон в ушах?
21. Держите ли вы у себя в аптечке один из следующих препаратов: валидол, нитроглицерин, сердечные капли?
22. Бывают ли у вас отеки на ногах?
23. Приходится ли вам отказываться от некоторых блюд?
24. Бывает ли у вас одышка при быстрой ходьбе?
25. Беспокоят ли вас боли в пояснице?
26. Приходится ли вам употреблять в лечебных целях какую-либо минеральную воду?
27. Беспокоит ли вас неприятный вкус во рту?
28. Можно ли сказать, что вы стали легко плакать?
29. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

3. Анализируя ответы, полученные при анкетировании, выделите проблемы респондента:

- а) медицинские (*например, отеки, головная боль*);
- б) социальные;
- в) психологические.

4. Составьте рекомендации для пожилого человека по разрешению любой проблемы.

Например, проблема – отеки. Соответственно, перечислить мероприятия, с помощью которых можно решить данную проблему.

Все рекомендации должны быть адресованы

Задания к практическому занятию №2.

Тема: «Организация медико-социальной помощи лицам пожилого и старческого возраста. Пути увеличения продолжительности жизни».

1. Внимательно прочитайте материал о медико-социальном патронаже:

Медико-социальный патронаж - вид деятельности медицинских, социальных и общественных организаций, осуществляемый с целью удовлетворения потребности в медико-социальной помощи отдельных лиц, семей, групп населения.

Цель медико-социального патронажа - социальная защита населения при решении проблем медико-социального характера, доступность медико-социальной помощи для населения, осуществление непрерывности наблюдения за здоровьем соответствующего контингента лиц, помощь в осуществлении медико-социальной адаптации.

Задачи медико-социального патронажа:

- оценка условий жизни объектов медико-социального патронажа
- выявление медико-социальных проблем клиента
- установление связи объекта медико-социального патронажа с медицинскими учреждениями, учреждениями социальной защиты, отделением Российского общества Красного Креста, благотворительными организациями, фондами
- контроль выполнения программ реабилитации
- повышение уровня санитарно-гигиенических и разовых знаний объектов медико-социального патронажа
- наблюдение за состоянием здоровья объекта медико-социального патронажа
- первичная и вторичная профилактика
- формирование установки объекта медико-социального патронажа на здоровый образ жизни.

Медико-социальный патронаж выполняют:

- амбулаторно-поликлинические учреждения
- отделы социальной защиты населения
- отделения Российского фонда милосердия и здоровья
- отделения Всероссийского общества инвалидов

- региональные отделения Пенсионного фонда РФ

Непосредственными исполнителями медико-социального патронажа являются специалисты по социальной работе, участковые терапевты, участковые медицинские сестры, сотрудники различных обществ и фондов.

Этапы медико-социального патронажа:

- 1) обследование
- 2) выявление медико-социальных проблем
- 3) планирование путей решения данных проблем
- 4) реализация намеченных целей
- 5) анализ проделанной работы, оценка ее результатов и, в случае необходимости, коррекция этой работы.

Согласно полученной информации, проведите медико-социальный патронаж в отношении пожилого человека с соблюдением всех этапов.

Заранее составьте алгоритм обследования для получения необходимой информации с учетом особенностей общения с лицами пожилого возраста (см. ниже).

Рекомендации по навыкам общения с пациентом

Чтобы уверенно чувствовать себя во время общения, необходимо заранее подготовить вопросы.

Не начинайте беседу со сложной (опасной) темы.

Постепенно подходите к наиболее волнующим вопросам.

Будьте внимательны, дайте почувствовать пациенту интерес к его проблемам.

Умейте помолчать. Это дает возможность понаблюдать за пациентом и собраться с мыслями.

Не подходите предвзято к образу жизни пациента, старайтесь всегда его понять.

Не сосредотачивайте общение на себе.

Уточняя подробности, ориентируйте разговор в нужном направлении.

Не обращайтесь к пациенту с медицинскими терминами.

Сообщение информации пациенту дает возможность ему многое объяснить и принесет положительный результат.

Умейте суммировать и анализировать информацию. Только тогда Вы получите результат от Вашей беседы.

При решении медико-социальных проблем пожилых людей сделайте акцент на обучение родственников по уходу или обучение пожилых людей методам увеличения продолжительности жизни.

2. Проанализируйте и законспектируйте нормативно-правовую базу помещения пожилого человека в дом-интернат.

Укажите необходимые документы для оформления.

Укажите порядок начисления пенсии пожилому человеку, находящемуся в доме-интернате.

Практическое занятие №3.

Тема: «Медико-социальные и психологические аспекты смерти»

1. Законспектировать в дневнике признаки клинической смерти, биологической смерти, предагонального и агонального состояний.
2. Составить беседу (прописать в дневнике) по эмоциональной поддержке умирающего или по эмоциональной поддержке родственников, понесших утрату.
3. Написать эссе «Мое отношение к эвтаназии» (в дневнике).