**Департамент здравоохранения города Москвы**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

 **«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 2»**

 **Структурное подразделение №1**

**Контрольно-оценочные средства для практического занятия**

**МДК 01.03  Сестринское дело в системе первичной медико-санитарной помощи населению**

**Тема 2. Профилактика неинфекционных заболеваний**

**Занятие № 2.1. Проведение оздоровительных и профилактических**

**мероприятий при работе с людьми разного возраста**

Для специальности 34.02.01 Сестринское дело

**Москва 2021**

**Разработчик:** преподаватель профессиональных модулей ВКК Стёганцева О.Н.

**Рецензент:** преподаватель профессиональных модулей ВКК Полякова Н.Э.

|  |  |
| --- | --- |
| Одобрено  | Рассмотрено и утверждено  |
| ЦМК № \_\_\_\_ | Методическим советом ГБПОУ ДЗМ «МК № 2» |
| Протокол № \_\_\_\_\_\_\_ | Протокол № \_\_\_\_\_\_\_ |
| от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. | от « \_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. |
| Председатель  |  |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_ |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Согласовано |  |
| Заместитель директора по учебной работе ГБПОУ ДЗМ «МК № 2» |  |
|  |  |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  |  |

**Пояснительная записка**

 Сборник контрольно-оценочных средств предназначен для проведения учебного занятия *по теме 2. Профилактика неинфекционных заболеваний № 2.1. Проведение оздоровительных и профилактических мероприятий при работе с людьми разного возраста*, составлен в соответствии с рабочей программой по профессиональному модулю 01 Проведение профилактических мероприятий. Означенная тема входит в Раздел ПМ 3. Осуществление профилактических мероприятий в системе первичной медико-санитарной помощи МДК 01.03 Сестринское дело в системе первичной медико-санитарной помощи населению по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

Различные задания, представленные в работе, способствуют эффективному формированию знаний и умений по изучаемой теме и формированию профессиональных компетенций у обучающихся, воспитанию качеств личности, присущих будущим медицинским работникам, совершенствованию учебных навыков. Материалы КОС также могут применяться при самоподготовке студентов к занятию по данной теме, при выполнении студентами самостоятельной внеаудиторной работы.
При проведении учебного занятия используются знания студентов, полученные при изучении следующих дисциплин, модулей и МДК: Общественное здоровье и здравоохранение. Анатомия и физиология человека.

ПМ. 01 Раздел 1. ПМ 01. Определение здоровья человека в разные периоды его жизни. МДК 0.01 Здоровый человек и его окружение

ПМ. 04 Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих.

 При работе с КОС по теме «Проведение оздоровительных и профилактических мероприятий при работе с людьми разного возраста», в соответствии с требованиями к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы, обучающийся должен пробрести знания и умения, необходимые для овладения профессиональными компетенциями, соответствующими основному виду профессиональной деятельности (по базовой подготовке):

ПК 1.1. Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.

ПК 1.2. Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.

ПК 1.3. Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.

ПК 2.1. Представлять информацию в понятном для пациента виде,

ПК 2.3. Сотрудничать с взаимодействующими организациями и службами.

ПК 2.6. Вести утвержденную медицинскую документацию.

ПК 2.7. Осуществлять реабилитационные мероприятия.

ПК 2.8. Оказывать паллиативную помощь.

Материалы, представленные в КОС, способствуют реализации выше перечисленных профессиональных компетенций. Кроме того, они призваны способствовать и формированию необходимых общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3.  Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4.5. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. Использовать информационно-коммуникационные технологии для поиска необходимой информации.

ОК 6.7. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться
с коллегами, руководством, потребителями. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий
в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**Цели занятия:**

***Методическая цель*** – применить КОС в соответствии с требованиями рабочей программы с применением различных методов и способов обучения и контроля знаний для достижения поставленных целей.

***Учебные цели:***

После изучения темы студент сможет:

* Охарактеризовать современные представления об оздоровительных мероприятиях при работе с людьми разного возраста
* Охарактеризовать современные представления о проведении профилактических мероприятий при работе с людьми, представляющими разные возрастные группы;
* Перечислить основные задачи физического воспитания дошкольников, школьников, студентов, лиц среднего и пожилого возраста;
* Знать и уметь пояснить населению основные принципы и методы закаливания;
* Уметь разработать примерный комплекс оздоровительно-профилактических мероприятий для различных возрастных групп;
* Уметь составить примерные программы укрепления здоровья для лиц различного возраста.
* Уметь планировать проведение оздоровительные и профилактические мероприятия;
* Уметь консультировать по вопросам организации оздоровительно-профилактических мероприятий лиц разных возрастных групп;

***Развивающие цели:***

* Совершенствование учебных навыков: работа с литературой, составление конспекта, выполнение контрольных заданий с последующей само и взаимооценкой;
* Формирование общих и профессиональных компетенций: организация собственной деятельности, выбор типовых методов и способов выполнения профессиональных задач, работа в коллективе и команде,
* Развитие у студентов умений использовать знания по смежным и базовым дисциплинам для планирования сестринского ухода.

***Воспитательные цели:***

* Продолжить формирование необходимых компетенций: профессиональных, правовых, общения, обучения;
* Закреплять нормы этики и деонтологии при профессиональном общении;
* Развивать чувство ответственности и долга у будущего медицинского работника;
* Формировать интерес к профессии, развивать уважительное отношение к пациентам и сотрудникам.

**Задание №1. Профилактические мероприятия для детей**

***Инструкция: изучите нижеприведенный материал и выполните контрольные задания в конце текста***

Основными задачами физического ***воспитания дошкольников являются***

* Охрана и укрепление здоровья детей
* Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
* Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
* Воспитание потребности в здоровом образе жизни
* Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду должны быть созданы определённые условия:

* уголки физической культуры, где располагаются физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.
* оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми можно разработать систему профилактической и коррекционной работы, которая включает в себя:

* Точечный массаж по методу Уманской
* Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий.
* Комплексы по профилактике плоскостопия
* Комплексы по профилактике нарушений осанки
* Дыхательная гимнастика
* Физкультминутки
* Прогулки
* Закаливание:

*-Сон без маек*

*-Ходьба босиком*

*-Полоскание полости рта*

*-Обширное умывание*

Особое внимание в режиме дня следует уделять проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому следует  соблюдать:

* Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
* Рациональную неперегревающую одежду детей
* Соблюдение режима прогулок  во все времена года

***Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам***

***Группы раннего возраста***

* Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей.
* Утренняя гимнастика
* Точечный массаж в игровой форме
* Дыхательная гимнастика
* Постепенное обучение полосканию рта
* Прогулка: дневная; вечерняя
* Оптимальный двигательный режим
* Фитонциды (лук, чеснок)
* Сон без маек
* Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
* Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

***Младшая группа***

* Утренняя гимнастика
* Точечный массаж по методике Уманской до или после завтрака
* Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина.
* Физкультминутки во время НОД, профилактика нарушения зрения
* Фитонциды (лук, чеснок)
* Прогулки: дневная; вечерняя
* Оптимальный двигательный режим
* Сон без маек
* Дыхательная гимнастика в кровати
* Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
* Закаливание: рижский метод закаливания
* Элементы обширного умывания
* После полдника полоскание полости рта отварами трав

***Средняя группа***

* Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
* Точечный массаж по методике Уманской до завтрака с бальзамом «Звёздочка»
* Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
* Фитонциды (лук, чеснок)
* Прогулки: дневная; вечерняя
* Оптимальный двигательный режим
* Сон без маек
* Дыхательная гимнастика в кроватях
* Закаливание: рижский метод
* Обширное умывание, ходьба босиком
* Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
* После полдника полоскание полости рта отварами трав

***Старший дошкольный возраст***

* Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
* Точечный массаж по методике Уманской до завтрака с бальзамом «Звёздочка»
* Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
* НОД (непосредственная образовательная деятельность) по физической культуре в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
* Физкультминутки во время НОД, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
* Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
* Фитонциды (лук, чеснок)
* Прогулки: утренняя; дневная; вечерняя
* Оптимальный двигательный режим
* Сон без маек
* Дыхательная гимнастика в кроватях
* Закаливание: рижский метод
* Обширное умывание, ходьба босиком
* Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
* После полдника полоскание полости рта отварами трав

***Методы закаливания***

*Рижский метод закаливания*

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

*Обширное умывание.*

Ребёнок должен:

Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

 ***Основные принципы закаливания:***

1.Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров

2.Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)

3.Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания

4.Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

***Инструкция к заданию 1-1:***

***Согласны ли вы с утверждением***

1.1.Одной из основных задач по физическому воспитанию дошкольников является обеспечение психического благополучия. ***Да. Нет.***

1.2.При наличии у ребёнка страха перед проведением закаливающих процедур необходимо спокойно и настойчиво преодолевать его. ***Да. Нет.***

1.3. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями возможно только в ходе индивидуальных занятий. ***Да. Нет.***

***Инструкция к заданию 1-2:***

***Выполнить задания в тестовой форме. Отметить один правильный ответ***

 **1.Основными задачами физического воспитания дошкольников являются:**

1) Воспитание потребности в здоровом образе жизни

2) Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности

 3) Охрана и укрепление здоровья детей

 4) Все вышеперечисленное

**2. К средствам физического воспитания дошкольников относится:**

1) закаливание

2) рациональный режим

3) рациональное питание

 4) Все вышеперечисленное

**3. В комплекс оздоровительных мероприятий группы раннего возраста не входит:**

1) Закаливание рижским методом применяют

2) рациональный режим

3) рациональное питание

 4) Все вышеперечисленное

**4. Обширное умывание, ходьба босиком применяется:**

1) Группы раннего возраста

2) Младшая группа

3) Средняя группа

4) Во всех возрастных группах

**5. Движение, как средство физического воспитания, включает:**

1) развивающие упражнения, развитие физических качеств

2) утренняя гимнастика и физкультурные занятия

3) спортивные игры

4) Все вышеперечисленное

**6. Закаливание обеспечивается соблюдением принципов:**

1) организация теплового и воздушного режима помещения

2) проведение утренней гимнастики и физкультурных занятий

3) проведение спортивных игр

4) организация рационального режима

**7. К методам закаливания не относится:**

1) полоскание полости рта

2) сон без маек

3) проведение спортивных игр

4) обширное умывание

***Инструкция 3 (к заданию 1)- Ознакомьтесь с таблицей в качестве примера. Разработайте свой комплекс оздоровительно-профилактических мероприятий для одной из возрастных групп по своему выбору:***

1.Группы раннего возраста

2.Младшая группа

3.Средняя группа

4. Старший дошкольный возраст

****

**Задание №2. Профилактические мероприятия для подростков (школьников, студентов)**

***Инструкция: изучите нижеприведенный материал и выполните контрольные задания в конце текста***

 ***С целью охраны здоровья подростков проводится:***

* регулярное диспансерное наблюдение;
* контролируют параметры рост/вес для раннего выявления возможного наличия избыточной или недостаточной массы тела;
 ***Особое внимание в подростковом возрасте уделяют вопросам:***
* профилактики нежелательной беременности,
* профилактики планирования семьи;
* профилактики ИППП (инфекций передающиеся половым путем)
* употребления табака, алкоголя и психоактивных веществ;
* профилактики спортивных травм (необходим контроль состояния здоровья подростков перед началом занятий спортом, а также проведение занятий с опытным тренером);
* насилия (подростки должны пройти консультацию для оказания психологической помощи;
* неразрешенные личные проблемы (раздражительность или депрессия в подростковом возрасте часто приводят к попыткам самоубийства, существуют различные методы выявления подростков с повышенным риском самоубийства);
* профилактика анорексии
* дополнительных стрессорных воздействий (для их решения подростки выбирают неоптимальные пути:

 - употребление психоактивных веществ;

 - участие в молодежных андерграундных движениях;

 - подростки легко поддаются влиянию сект.

 Подростки склонны отвергать информацию, сообщаемую взрослыми.
Поэтому во многих странах эффективно реализуются программы укрепления здоровья подростков по принципу «равный – равному».

 При этом в начале проводится обучение ограниченной группы подростков (волонтеров), которые затем начинают сообщать полученные сведения своим сверстникам.
 К этим программам привлекаются: медицинские работники, психологи, социальные работники.
 Дети и подростки, имеющие хронические заболевания или отклонения в физическом развитии не должны изолироваться от сверстников, если это только не вызвано прямыми медицинскими показаниями. Оптимальным считается совместное обучение детей с физическими недостатками со здоровыми сверстниками. При изоляции детей и подростков с физическими недостатками у них также начинает наблюдаться отставание в психологическом развитии. С другой стороны, следует добиваться, чтобы здоровые дети не относились пренебрежительно к своим сверстникам, имеющим те или иные недостатки.

***Инструкция к заданию 2-1:***

***Выполнить задания в тестовой форме. Отметить один правильный ответ***

 **1. Для детей и подростков с физическими недостатками оптимальным считается форма обучения:**

**1)** Совместное обучение со здоровыми сверстниками**:**

**2)** Создание условий для реализации индивидуального обучения

**3)** Надомное образование

**4)** Все вышеперечисленное

**2. Подростки, с наибольшей степенью доверия, склонны воспринимать информацию** **сообщаемую:**

**1)** сверстниками

**2)**  взрослыми
**3)** преподавателями

**4)** психологами

**3. С целью охраны здоровья подростков проводится:**

**1)** регулярное психологическое консультирование;

**2)** регулярное диспансерное наблюдение;

**3)** периодические индивидуальные собеседования о ЗОЖ

**4)** Все вышеперечисленное

**4. Наиболее опасный исход неразрешенных личных проблем подростка:**

**1)** раздражительность;

**2)** апатия;

**3)** попыткам самоубийства;

**4)** депрессия

**5. Для** выявления возможного наличия избыточной или недостаточной массы тела используют**:**

**1)** проба Руфье

**2)** ОТБ

**3)** ИМТ

**4)** определение окружности талии

**6. Негативная реакция подростка на стрессорные воздействия реализуется** **путем:**

**1)** употребление психоактивных веществ;

**2)** участие в молодежных андерграундных движениях;

**3)** подростки легко поддаются влиянию сект;

**4)** все вышеперечисленное

**7. К проблемам полового воспитания в подростковом возрасте не относится:**

**1)** профилактика нежелательной беременности,

**2)** профилактика сексуального насилия;

**3)** профилактика ИППП

**4)** профилактика анорексии

**8. Информационные программы укрепления здоровья подростков по принципу «равный – равному» реализуются:**

**1)** медицинскими работниками;

**2)** психологами;

**3)** волонтерами;

**4)** все вышеперечисленные

**Задание 3. Профилактические мероприятия для лиц среднего возраста**

***Инструкция: изучите нижеприведенный материал и выполните контрольные задания в конце текста***

 ***В среднем возрасте выделяют основные группы хронических неинфекционных заболеваний:***Сердечно-сосудистые заболевания.

1. Онкологические заболевания.
2. Бронхо-легочные заболевания.
3. Сахарный диабет II типа.

***Эти заболевания имеют четыре основные фактора риска, связанные с поведением:***Курение.

1. Нерациональное питание.
2. Гиподинамия.
3. Злоупотребление алкоголем.

***Четыре основных биологических маркера, повышающие риск развития хронических неинфекционных заболеваний:***Избыточная масса тела.

1. Артериальная гипертензия.
2. Нарушения липидного обмена.
3. Нарушения углеводного обмена.

Воздействия на перечисленные факторы риска может привести к снижению бремени хронических неинфекционных заболеваний

**Схема программ укрепления здоровья для лиц среднего возраста**


***Инструкция к заданию 3-1. Заполните таблицу: приведите примеры заболеваний лиц среднего возраста***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Группа заболеваний*** | ***Заболевания*** |
| ***1*** | Эндокринная система |  |
| ***2*** | Сердечно-сосудистые заболевания |  |
| ***3*** | Бронхо-легочные заболевания |  |
| ***4*** | Онкологические заболевания |  |

***Инструкция к заданию 3-2. Заполните таблицу: распределите факторы риска в соответствии с заболеваниями. Одно заболевание может провоцироваться несколькими факторами.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Группа заболеваний*** | ***Факторы риска*** |
| Курение | Нерациональное питание | Гиподинамия | Злоупотребление алкоголем |
| ***1*** | Сахарный диабет 2 типа |  |  |  |  |
| ***2*** | Сердечно-сосудистые заболевания |  |  |  |  |
| ***3*** | Бронхо-легочные заболевания |  |  |  |  |
| ***4*** | Онкологические заболевания |  |  |  |  |

 ***Инструкция к заданию 3-3 Решить ситуационные задачи***

 **Условия задачи 3.3.1:**

В поликлинику на профилактический осмотр пришёл мужчина в возрасте 36 лет. В семье пациента – старший брат болеет сахарным диабетом, но все члены семьи злоупотребляют сладостями и часто организуют семейные обеды, ужины и в еде себя не ограничивают.

 Ведет малоподвижный образ жизни: работает в офисе (работа сидячая), передвигается с помощью личного транспорта, досуг проводит лежа перед телевизором, в отпуске предпочитает пляжный отдых.

**Задание:**

1. Определите факторы риска здоровью.
2. Предложите мероприятия по снижению риска развития заболевания.

**Условия задачи 3.3.2:**

К медицинской сестре общей практики обратилась женщина 48 лет. Женщина замужем, работает. Из анамнеза: периодически отмечаются мышечные боли в ногах и ночные судороги стоп.

В последний год стали беспокоить периодические приливы жара к верхней половине туловища, головокружения, покраснение лица. Менструации стали нерегулярными.

**Задание:**

1. Определите факторы риска здоровью.
2. Предложите мероприятия по повышению информированности женщины по данному вопросу и снижению риска развития заболеваний.

**Задание 4. Профилактические мероприятия для лиц пожилого**

 **возраста**

***Инструкция: изучите нижеприведенный материал и выполните контрольные задания в конце текста***

Согласно рекомендациям ВОЗ, **основными направлениями** профилактических мероприятий для лиц пожилого возраста являются:
профилактика и сокращение бремени, связанного с инвалидностью, хроническими болезнями и преждевременной смертностью;

* сокращение факторов риска хронических неинфекционных заболеваний;
* обеспечение непрерывной помощи людям с хроническими заболеваниями или инвалидностью;
* обеспечение безопасности и достоинства стареющих людей;
* обучение лиц, осуществляющих уход за пожилыми.

**Факторами риска развития инвалидности являются**:
курение;

* низкая частота социальных контактов,
* социальная изоляция;
* гиподинамия,
* депрессия;
* злоупотребление алкоголем и лекарственными средствами
* ограничение функции нижних конечностей;
* деменция;
* повышение или снижение ИМТ;
* ухудшение зрения;
* низкая самооценка качества жизни.

**Заболевания, которые могут привести к инвалидности:**

артериальная гипертензия; нарушения липидного обмена; остеопороз;

сахарный диабет II типа;

***Инструкция к заданию 4-1. Выполнить задания в тестовой форме. Отметить один или несколько правильный ответ***

**1. Основными направлениями профилактических мероприятий для лиц пожилого возраста являются:**

**1)** обеспечение безопасности стареющих людей;

**2)** обеспечение достоинства стареющих людей ;

**3)** обучение лиц, осуществляющих уход за пожилыми

**4)** все вышеперечисленные

**2. Основными направлениями профилактических мероприятий для лиц пожилого возраста являются:**

**1)** обеспечение непрерывной помощи людям с хроническими заболеваниями или инвалидностью;

**2)** обеспечение непрерывной материальной помощи стареющих людей ;

**3)** дополнительное финансирование лиц, осуществляющих уход за пожилыми

**4)** все вышеперечисленные

**3. Психологическими факторами риска развития инвалидности лиц пожилого возраста являются:**

**1)** низкая частота социальных контактов,

**2)** социальная изоляция;

**3)** курение

**4)** все вышеперечисленные

**4. Химическими факторами риска развития инвалидности лиц пожилого возраста являются :**

**1)** злоупотребление алкоголем;

**2)** злоупотребление лекарственными средствами;

**3)** курение

**4)** все вышеперечисленные

**5. Патологическими факторами риска развития инвалидности лиц пожилого возраста являются :**

**1)** ограничение функции нижних конечностей;

**2)** остеопороз;

**3)** ухудшение зрения

**4)** все вышеперечисленные

**ЭТАЛОН**

**Задание 1.**

* 1. **Да; Нет; Нет.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **4** |
| **2** | **4** |
| **3** | **1** |
| **4** | **3** |
| **5** | **4** |
| **6** | **1** |
| **7** | **3** |

**Задание 2.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **1** |
| **2** | **1** |
| **3** | **2** |
| **4** | **3** |
| **5** | **3** |
| **6** | **4** |
| **7** | **4** |
| **8** | **4** |

***Инструкция к заданию 3-1.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Группа заболеваний*** | ***Заболевания*** |
| ***1*** | Эндокринная система | Сахарный диабет II типа |
| ***2*** | Сердечно-сосудистые заболевания | АГ, атеросклероз, инфаркт |
| ***3*** | Бронхо-легочные заболевания | Рак легкого, ХОБЛ |
| ***4*** | Онкологические заболевания | Рак легкого рак молочной железы |

***Инструкция к заданию 3-2.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Группа заболеваний*** | ***Факторы риска*** |
| Курение | Нерациональное питание | Гиподинамия | Злоупотребление алкоголем |
| ***1*** | Сахарный диабет 2 типа |  | ***+*** | ***+*** |  |
| ***2*** | Сердечно-сосудистые заболевания | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |
| ***3*** | Бронхо-легочные заболевания | ***+*** |  | ***+*** | ***+*** |
| ***4*** | Онкологические заболевания | ***+*** | ***+*** |  | ***+*** |

**Эталон ответа к задаче 3.3.1.**

|  |
| --- |
| **факторы риска здоровью**Молодой человек из семьи с неблагоприятным анамнезом- риск развития сахарного диабета.Риск развития ожирения.В перспектике - возможны проблемы с сердечно-сосудистой системой.Малоподвижный образ жизни (офис, пассивный отдых) |
| **мероприятия по снижению риска развития заболевания**1.Пациент нуждается в коррекции питания Соблюдать режим питания – питание через 3-3,5 часа.Есть рекомендуется только при ощущении голода.Питание разнообразноеОснову суточного рациона должны составлять овощи, фрукты и цельные злаки (в сумме до 60%), соотношение между которыми зависит от индивидуальных предпочтений; нежирное мясо и рыбу (30%) молочные продукты (10%).Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) нужно употреблять за 8-10 минут до приёма углеводной или белковой пищи.Следует не «перекусывать» в перерывах между основными приёмами пищи. До назначенного часа еды можно утолить голод небольшим количеством фруктов, но ни в коем случае не конфетами.Стараться избегать продуктов с высоким гликемическим индексом не более 60. |
| Молодой человек должен активизировать режим двигательной активности:ежедневное проведение утренней гимнастики 20-30 минут. занятия в лечебных группах или с тренером по программе (2-3 раза в неделю от 40 мин. до 1.5 часов. Занятия спортом после предварительной консультации с врачом. Примененять аэротерапии: прогулки на свежем воздухе не менее 45 мин. в день при любой погоде (ходьба на свежем воздухе (8000- 10000 шагов)Можно заняться спортом: бассейн (2 -3 сеанса в неделю, плавание в спокойном темпе 45 минут разными стилями с целью задействования различных мышечных групп), езда на велосипеде (средний темп в течении 20-30 минут, постепенно доводя до 2-3 часов 2-3 раза в неделю) |
| Обучить пациента правилам пользования глюкометром. |

**Эталон ответа к задаче 3.3.2.**

|  |
| --- |
| **Факторы риска здоровью**1.Отсутствие информированности: пациентка не знает о своем состоянии-возраст- 48 лет, периодически отмечаются мышечные боли в ногах и ночные судороги стоп, периодические приливы жара к верхней половине туловища, головокружения, покраснение лица, нерегулярные менструации – все перечисленные симптомы свидетельствуют о гормональных изменениях в организме женщины- климактерическом периоде.2.Нарушение сна из-за мышечных болей в ногах и ночных судорог стоп |
| **мероприятия по повышению информированности женщины по данному вопросу и снижению риска развития заболеваний**1.Уточнив исходный уровень информированности женщины по данному вопросу и получить согласие на проведение беседы –консультации, сообщить о ранних симптомах климакса ( психоэмоциональных и вегетососудистых), средневременных симптомах (кожных и урогенитальных) и поздних симптомах (развитие сердечно-сосудистой патологии и развитие остеопороза). |
| 2.Периодически отмечающиеся мышечные боли в ногах и ночные судороги стоп могут свидетельствовать об **остеопорозе,** в этой связи следует рекомендовать:* Своевременную диагностику остеопороза – проведение денситометрии (определение плотности костной ткани) и выявление факторов риска развития остеопороза.
* Отказаться от курения и злоупотребления кофе, соленой пищи и газированных напитков- т.к они способствуют выведению кальция.
* Рекомендовать диету, богатую кальцием (1500 мг в день)
* Адекватную физическую нагрузку (т.к. малоподвижный образ жизни ведет к потере кальция)
 |
| 3.Мероприятия, которые могут оказать положительное воздействие на симптомы климактерического периода у пациентки:* Общегигиенические мероприятия (ежедневное проведение гимнасики 15-20 мин.;
* Применение аэротерапии (ходьба на свежем воздухе (8000- 10000 шагов), световоздушные ванны);
* Гидротерапия (обтирания, обливания, ванны с травами, контрастный душ.
* Посещение бассейна (2 -3 сеанса в неделю, плавание в спокойном темпе 45 минут разными стилями с целью задействования различных мышечных групп)
* Рациональное питание (5-6 приемов пищи, исключение рафинированных продуктов, экстрактивных веществ, высокохолестериновых продуктов).
* Соблюдение режима дня, сна, отдыха.
* Сон не менее 8 часов, в одно и тоже время, отхождение ко сну желательно за 1-2 часа до полуночи. Отказ от просмотров возбуждающих передач перед сном. Спать в проветренной комнате. Шторы плотно закрыты или использовать очки для сна
 |
| 4.Назначение заместительной гормональной терапии ( при необходимости по решению врача) |

**Задание 4.1.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **4** |
| **2** | **1** |
| **3** | **1,2** |
| **4** | **4** |
| **5** | **4** |

**Использованные источники:**

**Основные источники:**

1. Двойников С.И., Ю.А. Тарасова, И.А. Фомушкина, Э.О. Костюкова «[Проведение профилактических мероприятий». Учебное пособие](http://www.geotar.ru/lots/NF0009562.html), 2018

2. Волков С. Р., Волкова М. М. Проведение профилактических мероприятий. Здоровый человек и его окружение. Руководство к практическим занятиям: учебное пособие. - М.: Авторская академия, 2015

4. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

5.Интернет-портал о здоровом образе жизни «Здоровая Россия» <http://www.takzdorovo.ru/>

6. Информационно-образовательный проект «Кодекс здоровья и долголетия» <http://www.kzid.ru/>

7. Источник: <http://surgeryzone.net/info/informaciya-po-pediatrii/vskarmlivanie-detej-do-goda.html>