



Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Ивановский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

**для проведения практических занятий со студентами
медицинского колледжа**

Специальность «Лечебное дело»

ОП.01. «Здоровый человек и его окружение»

Раздел «Пожилые люди»

Иваново, 2021г.

Составитель:

преподаватель Бурлакова А.А.

Рассмотрено и утверждено

Советом по научно-исследовательской

деятельности ОГБПОУ «ИМК»

протокол № _____ от _____

Председатель Совета

Директор ОГБПОУ «ИМК»

Кудрина Т.В. _____

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Тема № 1 Введение в геронтологию. Основные понятия. Теории и механизмы старения.....	6
Тема № 2 Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого и старческого возраста.....	13
Тема № 3 Медико-социальная защита населения старших возрастных групп	18
Тема № 4 Искусство долголетия. Медико-психологические и социальные аспекты смерти.....	24
Список литературы.....	30

Пояснительная записка

Рабочая тетрадь по дисциплине «Здоровый человек и его окружение» раздел «Пожилые люди» предназначена для студентов по специальности 31.02.01 «Лечебное дело».

Цель создания данной рабочей тетради: оказание помощи студентам в выполнении самостоятельной работы по дисциплине «Здоровый человек и его окружение» раздел «Пожилые люди».

Настоящее методическое пособие содержит работы, которые позволят студентам самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по специальности, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование следующих 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 эффективность и качество.

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать 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 своей квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой 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, 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.

ПК 1.1. Планировать обследование пациентов различных возрастных групп.

ПК 5.1. Осуществлять медицинскую реабилитацию пациентов с различной патологией.

ПК 5.2. Проводить психосоциальную реабилитацию.

ПК 5.3. Осуществлять паллиативную помощь.

ПК 5.4. Проводить медико-социальную реабилитацию инвалидов, одиноких лиц, участников

военных действий и лиц из группы социального риска.

ПК 5.5. Проводить экспертизу временной нетрудоспособности.

ПК 5.6. Оформлять медицинскую документацию.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен:

уметь:

- оценивать параметры физиологического развития человека в разные возрастные периоды;
- выявлять проблемы человека в разные возрастные периоды, связанные с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья;
- обучать население особенностям сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды и вопросам планирования семьи;

знать:

- содержание понятий "здоровье", "качество жизни", "факторы риска болезни";
- основные факторы риска развития болезней в разные возрастные периоды;
- периоды жизнедеятельности человека;
- анатомио-физиологические и психологические особенности человека;
- основные закономерности и правила оценки физического, нервно - психического и социального развития;
- универсальные потребности человека в разные возрастные периоды;
- значение семьи в жизни человека;

Тема 1

Тема «Введение в геронтологию. Основные понятия. Теории и механизмы старения»

ПК 1.1, 5.1-5.3, 5.6

Задания к теме

Задание №1

Дайте определение следующим понятиям:

Геронтология _____

Старость _____

Календарный возраст _____

Биологический возраст _____

Онтогенез _____

Задание №2

Заполните таблицу «Разделы геронтологии».

Раздел	Что изучает данный раздел

Задание №3

Какие теории старения Вы знаете? В чем они заключаются?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Задание №4

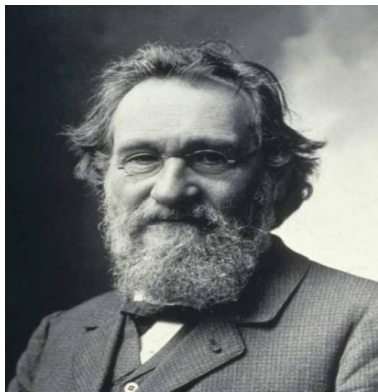
Какое редкое генетическое заболевание можно предположить у пациента?

Каковы его признаки?

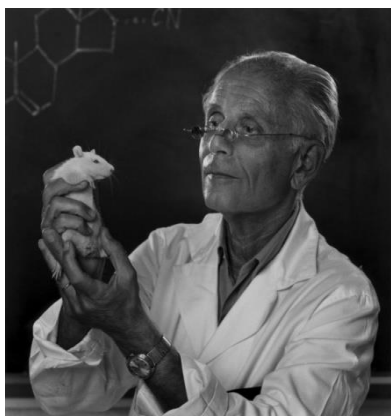


Задание №5

Какой вклад внесли данные ученые в геронтологию?



Мечников И.И.



Селье Г.



Фролькис В.В.

Задание №6

Заполните таблицу «Факторы, влияющие на старение»

Факторы, ускоряющие старение	Факторы, тормозящие старение

Задание №7

Ответьте на вопросы тестового контроля.

1. Границы пожилого возраста:

- А) 45-60 лет
- Б) 60-75 лет
- В) 75-90 лет
- Г) старше 90 лет

2. Наука о старении называется:

- А) танатология
- Б) эндокринология
- В) геронтология
- Г) генетика

3. Среди пожилых людей больше:

- А) мужчин
- Б) женщин
- В) одинаково
- Г) нет закономерности

4. Биологический возраст-это:

- А) количество прожитых лет
- Б) видовая продолжительность жизни
- В) онтогенез
- Г) истинный уровень здоровья, возможности адаптации организма

5. Какую теорию старения предложил И. Мечников:

- А) стрессовую
- Б) генетическую
- В) белковую
- Г) аутоинтоксикации

6. Какие факторы ускоряют старение:

- А) наследственные заболевания
- Б) нерациональное питание
- В) вредные привычки
- Г) все перечисленное

7. Какие факторы продлевают жизнь:

- А) наличие стрессов
- Б) нерациональное питание
- В) гиподинамия
- Г) социальная активность

8. В России средняя продолжительность жизни (данные 2019 года):

- А) 55 лет
- Б) 66 лет
- В) 73,5 лет
- Г) 88 лет

9. Автор стрессовой теории старения:

- А) Фролькис
- Б) Мечников
- В) Сиверцев
- Г) Селье

10. Развитие организма от момента зачатия до смерти:

- А) танатология
- Б) онтогенез
- В) адаптация
- Г) дистрофия

Задание № 8

Самостоятельно определите свой биологический возраст.

БВ (биологический возраст) мужчин:

$$БВ = 26,985 + 0,215 АДС - 0,149 ЗДВ - 0,151 СБ + 0,723 СОЗ$$

БВ (биологический возраст) женщин:

$$БВ = 0,415 АДП - 0,140 СБ + 0,248 МТ + 0,694 СОЗ - 1,463$$

АДС:

АДС (артериальное давление систолическое) измеряется с помощью аппарата для измерения артериального давления (АД) на правой руке, сидя, с интервалом 5 минут. АД измеряется в мм.рт.ст. (миллиметрах ртутного столба).

ЗДВ:

ЗДВ (продолжительность задержки дыхания после глубокого вдоха) измеряется трижды с интервалом 5 минут с помощью секундомера. Учитывается наибольшая величина ЗДВ, измеренная в секундах.

СБ:

СБ (статическая балансировка) определяется при стоянии испытуемого на левой ноге, без обуви, глаза закрыты, руки опущены вдоль туловища.

Этот показатель надо измерять без предварительной тренировки. Продолжительность СБ измеряется трижды с помощью секундомера с интервалом 5 минут. Учитывается наилучший результат. СБ измеряется в секундах.

АДП:

АДП (артериальное давление пульсовое). Так называется разница между АДС (артериальным давлением систолическим) и АДД (артериальным давлением диастолическим). Например, при АД 120/80 пульсовое давление будет 40.

МТ:

МТ (масса тела). Определяется с помощью весов. Взвешивание проводится в лёгкой одежде, утром, без обуви. Измеряется в килограммах.

СОЗ:

СОЗ (субъективная оценка здоровья) производится с помощью анкеты, включающей 29 вопросов. А именно:

1. Беспокоят ли вас головные боли?
2. Можно ли сказать, что вы легко просыпаетесь от любого шума?
3. Беспокоят ли вас боли в области сердца?
4. Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшился слух?
5. Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшилось зрение?
6. Стараетесь ли вы пить только кипячённую воду?
7. Уступают ли вам место в общественном транспорте?
8. Беспокоят ли вас боли в суставах?
9. Влияет ли на ваше самочувствие перемена погоды?
10. Бывают ли у вас такие периоды, когда из-за волнений вы теряете сон?
11. Беспокоят ли вас запоры?
12. Беспокоят ли вас боли в области печени?
13. Бывают ли у вас головокружения?
14. Считаете ли вы, что сосредоточиться сейчас вам стало труднее, чем в прошлые годы?
15. Беспокоят ли вас ослабление памяти, забывчивость?
16. Ощущаете ли вы в различных частях тела жжение, покалывание, "ползание мурашек"?
17. Беспокоят ли вас шум или звон в ушах ?
18. Держите ли вы для себя в домашней аптечке одно из следующих лекарств: валидол, нитроглицерин, сердечные капли?
19. Бывают ли у вас отёки на ногах?
20. Приходится ли вам отказаться от некоторых блюд?
21. Бывает ли у вас при быстрой ходьбе одышка?
22. Беспокоят ли вас боли в области поясницы?
23. Приходится ли вам употреблять в лечебных целях какую-либо минеральную воду?
24. Беспокоит ли вас неприятный вкус во рту?
25. Можно ли сказать, что вы стали легко плакать?
26. Бываете ли вы на пляже?
27. Считаете ли вы, что сейчас вы также работоспособны, как прежде?
28. Бывают ли у вас такие периоды, когда вы чувствуете себя радостно возбуждённым, счастливым?
29. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

Для первых 28 вопросов возможные ответы "Да" или "Нет". Неблагоприятными считаются ответы "Да" на вопросы 1-25 и ответы "Нет" на вопросы 26-28.

На вопрос 29 в анкете возможны следующие ответы: "хорошее", "удовлетворительное", "плохое" и "очень плохое". Неблагоприятным считается один из двух последних ответов. После ответов на вопросы анкеты подсчитывается общее количество неблагоприятных ответов (оно может колебаться от 0 до 29). Число неблагоприятных ответов, выраженное цифрой от 0 до 29, входит в формулу для определения БВ, вместо стоящих в формуле букв СОЗ.

Тема 2

Тема «Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого и старческого возраста»

ПК 1.1, 5.1-5.3, 5.6

Задания к теме

Задание №1

Дайте определение следующим понятиям:

Пневмосклероз _____

Эмфизема _____

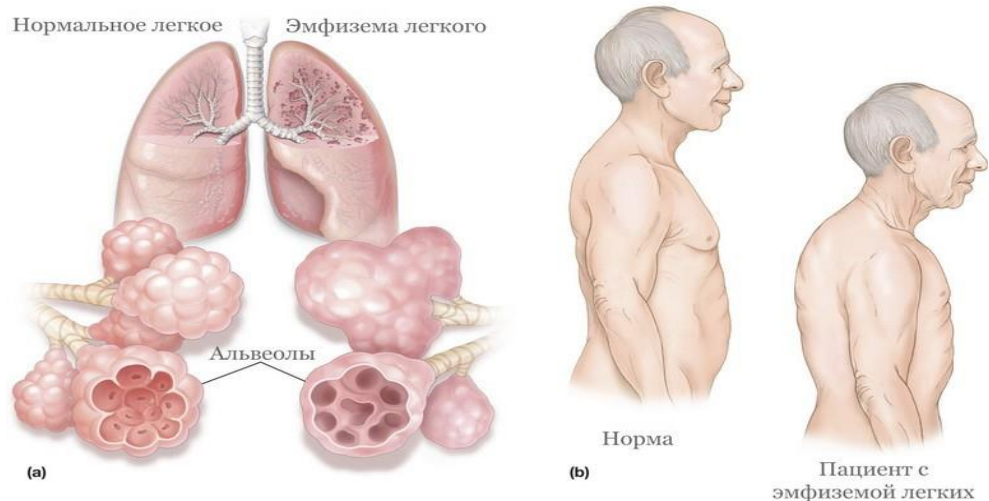
Атеросклероз _____

Остеопороз _____

Задание №2

Какие изменения грудной клетки наблюдаются у пациентов с эмфиземой легких? _____

Почему эмфизема отрицательно влияет на газообмен в легких? _____

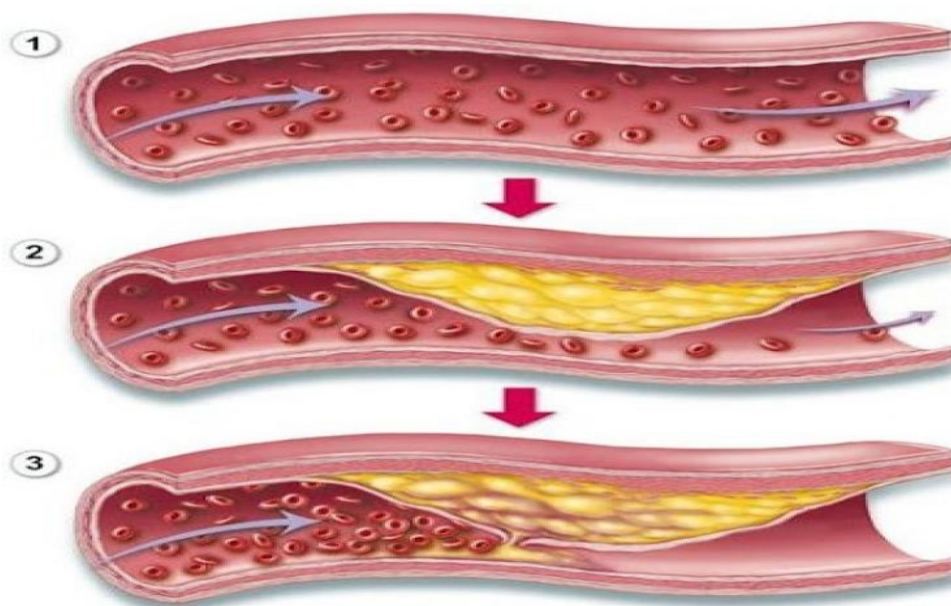


Задание №3

Какой процесс изображен на рисунке? _____

Какие сосуды поражаются в большей степени? _____

В чем заключается опасность этого процесса? _____



Задание №4

Заполните таблицу «Особенности ЖКТ в пожилом и старческом возрасте»

Отдел ЖКТ	Возрастные изменения
Ротовая полость	
Пищевод	
Желудок	
Поджелудочная железа	
Печень, желчный пузырь	
Кишечник	

Задание №5

Перечислите основные психологические особенности людей старших возрастных групп _____

Задание №6

Объясните, почему в пожилом возрасте уменьшается рост человека? _____



Задание №7

Ответьте на вопросы тестового контроля.

1. Возрастные изменения дыхательной системы - все, кроме:

1. пневмоклероз;
2. улучшение легочной вентиляции;
3. атрофия бронхиальных желез;
4. снижение ЖЕЛ.

2. Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы - все, кроме:

1. сердечный выброс увеличивается;
2. развивается атеросклероз
3. сердечный выброс снижен;
4. кардиосклероз.

3. Возрастные изменения пищеварительной системы - все, кроме:

- 1.пищевод удлиняется;
- 2.атрофия слизистой желудка;
- 3.гипо- и ахлоргидрия;
- 4.повышение кислотности желудочного сока.

4. Возрастные изменения мочевыделительной системы - все, кроме:

- 1.нефросклероз;
- 2.функция сфинктеров ослаблена;
- 3.снижение емкости мочевого пузыря ;
- 4.увеличение емкости мочевого пузыря.

5. Возрастные изменения половой системы:

- 1.гипертрофия эпителия влагалища;
- 2.теряется функция деторождения;
- 3.усиливается сперматогенез;
- 4.у женщин увеличивается выработка эстрогенов.

6. Возрастные изменения эндокринной системы:

- 1.снижается риск сахарного диабета;
- 2.гиперфункция щитовидной железы;
- 3.повышается риск сахарного диабета;
- 2.гиперфункция половых желез.

7. Возрастные изменения нервной системы - все, кроме:

- 1.атрофия нейронов;
- 2.гипертрофия нейронов;
- 3.снижается острота слуха;
- 4.снижается острота зрения.

8. Возрастные изменения кожи - все, кроме:

- 1.сухость кожи;
- 2.снижение тургора кожи;
- 3.волосы редеют;
- 4.увеличивается содержание воды в тканях.

9. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата - все, кроме:

- 1.увеличивается рост человека;
- 2.остеопороз;
- 3.деструкция и дистрофия в костях;
- 4.уменьшается рост человека.

10. Возрастные изменения психики - все, кроме:

- 1.заострение черт характера;
- 2.нарушение памяти;
- 3.повышение умственной работоспособности;
- 4.снижение умственной работоспособности.

Задание №8

Решите ситуационные задачи.

Задача №1.

В беседе пациентка 70 лет постоянно жалуется, что не может уснуть. При опросе выявлено, что в течение дня пациентка большую часть дня проводит в кресле, не ходит на прогулки.

Задание. Дайте пациентке рекомендации по нормализации сна.

Задача №2.

К вам обратилась женщина с просьбой помочь ей в уходе за матерью 80 лет, с которой она проживает. Очень часто, приходя с работы, она обнаруживает у матери следы ушибов.

Задание. Составьте рекомендации по профилактике травматизма в быту для лиц пожилого и старческого возраста.

Задача №3.

В отделение престарелых поступает пациентка, которая трудно вступает в контакт с медицинским персоналом.

Задание. Составьте рекомендации по общению с лицами пожилого и старческого возраста.

Задача №4.

Во время беседы с пожилой пациенткой 67 лет, фельдшер обратил внимание, что кожные покровы у пожилой женщины очень сухие, имеются шелушение и трещины.

Задание. Дайте рекомендации данной пациентке по особенностям ухода за кожей в пожилом возрасте.

Тема 3

«Медико-социальная защита населения старших возрастных групп»

ПК 1.1, 5.1-5.3, 5.6

Задания к теме

Задание №1

Дайте определение следующим понятиям:

Хоспис _____

Паллиативная

помощь _____

Пенсионная

болезнь _____

Задание №2

Заполните таблицу «Геронтологические учреждения»

Вид учреждения	Структура	Функции

Задание №3

Перечислите основные функции службы социальных работников:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Задание №4

Какие особенности фармакотерапии в пожилом возрасте Вы знаете?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



Задание №5

Перечислите продукты, которые следует ограничить пожилым людям:



Назовите продукты, которые рекомендуется употреблять пожилым людям:



Задание №6

Что означает понятие «пенсионная болезнь»?

Какие психологические проблемы испытывают при этом пожилые люди?

Какие способы преодоления «пенсионной болезни» Вы знаете?

Задание №7

Ответьте на вопросы тестового контроля.

1.К геронтологическим учреждениям не относится:

- 1.городская поликлиника
- 2.хоспис
- 3.гериатрический центр
- 4.дом-интернат.

2.Гериатрические средства - все, кроме:

- 1.противоатеросклеротические препараты
- 2.витамины
- 3.средства, улучшающие мозговое кровообращение
- 4.иммунодепрессанты

3.В рационе пожилых людей необходимо:

- 1.увеличить количество животных жиров
- 2.увеличить количество растительных жиров
- 3.увеличить потребление соли
- 4.ограничить кисло- молочные продукты

4.К особенностям фармакотерапии в пожилом возрасте не относится:

- 1.стараться избегать жидких форм лекарств
- 2.начинать с минимальных доз

3.контролировать водно-солевой баланс

4.активно использовать ударные дозы.

5.Функции социальных работников -это все, кроме:

1.покупка продуктов

2.помощь в оплате коммунальных услуг

3.сопровождение в другой город

4.приобретение лекарств

6.Особенности общения медсестры с пожилыми пациентами:

1.говорить надо медленно, четко, иногда громче

2.повторять рекомендации несколько раз

3.контролировать прием лекарств

4.все перечисленное

7.Диета при сердечно-сосудистых заболеваниях:

1.исключение белков

2.раздельное питание

3.питание 2 раза в день

4.ограничение соли и жидкости

8.Самое крупное геронтологическое учреждение:

1.хоспис

2.геронтологический центр

3.гериатрическое отделение

4.все перечисленное

9.Гериатрическое учреждение, где оказывается паллиативная помощь:

1.хоспис

2.геронтологический центр

3.гериатрическое отделение

4.все перечисленное

10. Фармакотерапия пожилых характеризуется:

1.лечение ударными дозами

2.ограничение жидких форм лекарств

3.полипрагмазия

4.все перечисленное

Задание №8

Решите ситуационные задачи.

Задача №1.

У пациентки 75 лет выявлены жалобы на частые запоры, снижение аппетита, снижение работоспособности. Пациентка ведёт малоподвижный образ жизни. В связи со склонностью к запорам старается употреблять в пищу высококалорийные продукты в небольшом количестве. Часто принимает слабительные средства, которые покупает в аптеке по совету знакомых.

Задание. Дайте рекомендации пациентке по нормализации работы кишечника.

Задача №2.

Фельдшером при проведении первичной оценки пожилого пациента К. , а также при опросе членов семьи, выявлено, что пациент очень часто подвержен стрессовым ситуациям.

Задание. Составьте рекомендации пожилому человеку для преодоления стресса.

Задача №3.

К Вам обратился пожилой человек 68 лет с просьбой дать советы по физической активности согласно его возрастной группе.

Задание. Составьте рекомендации по вопросам влияния физических нагрузок на организм, по правилам выполнения физических нагрузок, по дозировке физических нагрузок.

Задача №4.

К Вам обратилась женщина-опекун, ухаживающая за пациентом М. 85 лет. Пациента беспокоят неприятные ощущения в полости рта, неприятный запах изо рта. Имеются зубные протезы.

Задание. Составьте рекомендации по уходу за полостью рта пожилого человека.

Тема 4

Тема «Искусство долголетия. Медико-психологические и социальные аспекты смерти»

ПК 1.1, 5.1-5.3, 5.6

Задания к теме

Задание №1

Дайте определение следующим понятиям:

Танатология _____

Терминальное состояние _____

Агония _____

Биологический возраст _____

Эвтаназия _____

Задание №2

Заполните таблицу «Стадии терминального состояния».

Стадия	Чем характеризуется	Продолжительность

Задание №3

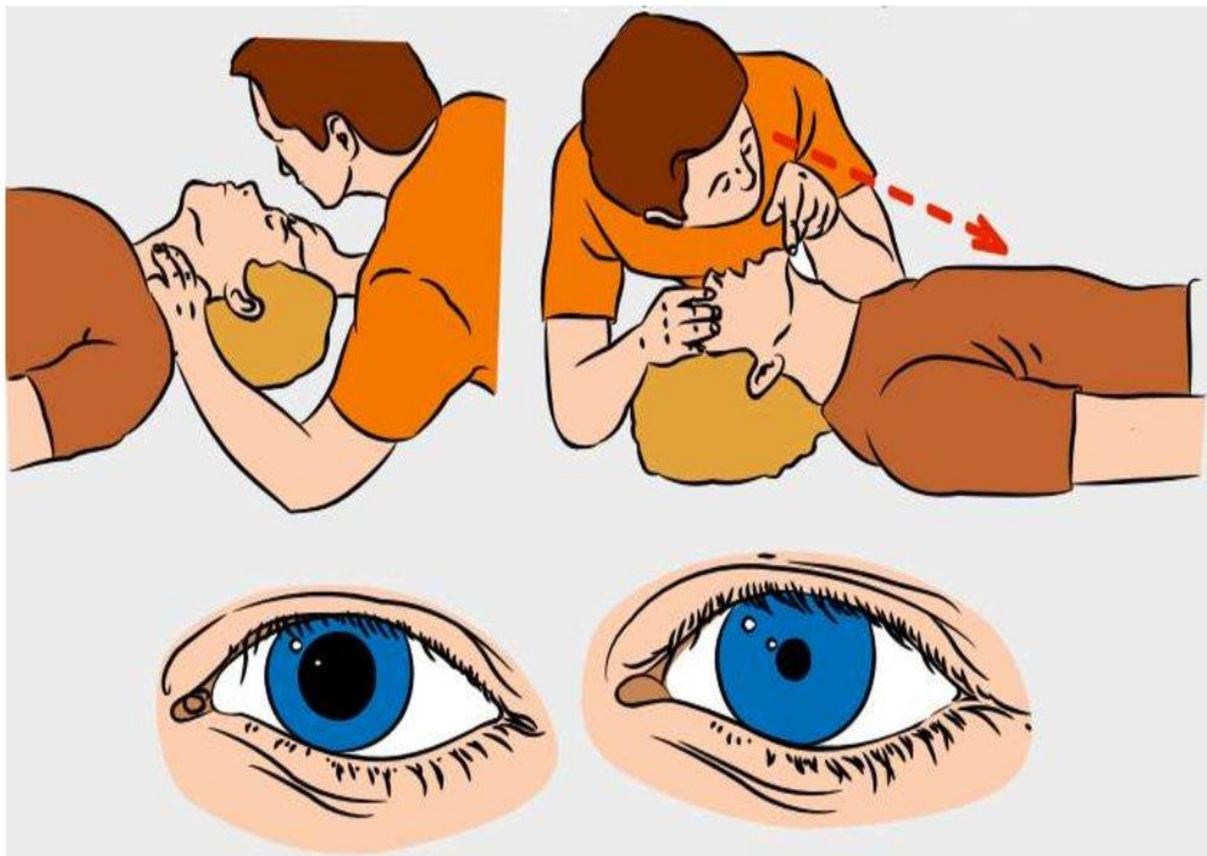
Опишите, каким образом проводится определение:

а) пульса на сонной артерии _____

б) наличия дыхания _____

в) наличия реакции зрачка на свет _____

Определение признаков жизни



Задание №4

Заполните таблицу «Признаки клинической и биологической смерти»

Клиническая смерть	Биологическая смерть

Задание № 5

Какой термин впервые предложил английский философ Френсис Бэкон?

Что обозначал этот термин? _____



Френсис Бэкон (1561-1626)

Задание № 6

Какие виды эвтаназии Вы знаете? Дайте им характеристики.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Задание №7

Заполните таблицу «Стадии горевания» по Э.Каблер-Росе

Стадия	Психологическое состояние человека

Задание №8

Ответьте на вопросы тестового контроля.

1.Наука о смерти называется:

- 1.геронтология
- 2.гематология
- 3.танатология
- 4.эндокринология

2.К признакам клинической смерти относятся все, кроме:

- 1.отсутствие дыхания
- 2.трупные пятна
- 3.отсутствие сознания
- 4.АД не определяется

3.Признаки биологической смерти:

- 1.трупные пятна
- 2.трупное окоченение
- 3.размягчение глазного яблока

4. все перечисленное

4. Продолжительность клинической смерти:

1. 1 минута
2. 2 минуты
3. 4-6 минут
4. 10 минут

5. Страна, впервые узаконившая эвтаназию:

1. Германия
2. Россия
3. Нидерланды
4. Франция

6. Обратимый этап умирания называется:

1. агония
2. терминальное состояние
3. клиническая смерть
4. биологическая смерть

7. Необратимый этап умирания называется:

1. агония
2. терминальное состояние
3. клиническая смерть
4. биологическая смерть

8. Причинение смерти пациенту с целью избавления от страданий:

1. прогерия
2. агония
3. эвтаназия
4. эксгумация

9. Состояние, пограничное между жизнью и смертью называется:

1. агония
2. терминальное состояние
3. клиническая смерть

4.биологическая смерть

10.Зафиксировать факт смерти имеет право:

1.врач

2.медсестра

3.санитар

4.все перечисленное

Список литературы

1. Валенкевич, Л. Н. Гастроэнтерология в гериатрии / Л.Н. Валенкевич. - М.: Медицина, 2017. - 234 с.
2. Журавлева, Т.П. Основы гериатрии: Учебное пособие / Т.П. Журавлева. - М.: Форум, 2016. - 271 с.
3. Коркушко, О. В. Клиническая кардиология в гериатрии / О.В. Коркушко. - Москва: РГГУ, 2016. - 288 с.
4. Мелентьева, А. С. Руководство по геронтологии и гериатрии. В 4 томах. Том 2. Введение в клиническую гериатрию / Под редакцией В.Н. Ярыгина, А.С. Мелентьева. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 784 с.
5. Прощаев, К. И. Избранные лекции по гериатрии / К.И. Прощаев, А.Н. Ильницкий, С.С. Коновалов. - М.: Прайм-Еврознак, 2016. - 784 с.
6. Руководство по геронтологии и гериатрии. Клиническая гериатрия. В 4 томах. Том 4: моногр. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 536 с.
7. Шишкин, А. Н. Гериатрия / А.Н. Шишкин, Н.Н. Петрова, Л.А. Слепых. - М.: Академия, 2017. - 192 с.