



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО - ОСЕТИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РСО-АЛАНИЯ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА
ОТДЕЛЕНИЯ «ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО»
ПО ПРЕДМЕТУ «ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО
ОКРУЖЕНИЕ»**

Специальность 31.02.01 Лечебное дело

Курс 1

Семестр 2

Владикавказ 2023

Занятия № 22-23.

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

«Анатомо – физиологические особенности лиц пожилого и старческого возраста. Искусство старения».

Цель занятия: студенты должны иметь представление о механизмах, причинах и особенностях старения; демографии пожилого возраста; проблемах адаптации лиц пожилого возраста к старению, а также потребностях лиц пожилого и старческого возраста.

Значимость занятия: будущий специалист должен знать понятия «геронтология», «гериатрия» «старость», «старение»; виды старости: хронологическая, физиологическая, психологическая и социальная; особенности геродиететики; анатомо- физиологические особенности лиц пожилого и старческого возраста; возрастные изменения личности пожилого человека и его эмоциональной жизни.

Задания для самоподготовки

I. Вопросы для проверки уровня знаний

1. Понятия «геронтология», «старость», «старение».
2. Теория старения. Стадии и признаки естественного старения.
3. Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности лиц пожилого и старческого возраста.
4. Значение влияния экологических факторов на процессы старения.
5. Образ жизни, его влияние на процессы старения. Потребности пожилого человека.
6. Методика сестринского обследования образа жизни пациента.
7. Факторы риска для лиц пожилого и старческого возраста. Пути увеличения продолжительности жизни.
8. Особенности питания пожилого человека. Формирования суточного меню для человека пожилого и старческого возраста.
9. Физическая активность и распорядок дня пожилого человека.
10. Безопасная среда обитания для пожилого человека. Требования к жилищу и его оборудование.
11. Этические особенности общения с лицами старших возрастных групп.
12. Пожилой человек в семье. Взаимопомощь поколений.

II. Задания для самостоятельной работы по изучаемой теме (выполнить письменно):

Создание презентаций:

- «Теории и виды старения»;
- «Методы самоконтроля в пожилом и старческом возрасте»;
- «Права пожилых людей в РФ».

Подготовка сообщений:

- «Виды старости»;
- «Процессы старения в организме».

Составление планов обучения:

- «Поддержка безопасности и адекватной двигательной активности пожилого человека»;
- «Помощь пожилому человеку при нарушениях слуха и зрения».

Составление схем бесед:

- «Рациональное питание людей пожилого и старческого возраста»;
- «Процессы умирания и смерти человека и принципы его психологической поддержки»;
- «Счастливая старость - возможна ли она?».

Дать рекомендации по режиму и рациону питания мужчине 64 лет. Из анамнеза: жалоб не предъявляет, состояние своего здоровья оценивает как удовлетворительное, продолжает работать, не является приверженцем вегетарианской диеты. Антропометрические данные: рост - 170 см, масса тела - 72 кг.

Дать рекомендации по режиму и рациону питания мужчине 72 лет. Из анамнеза: жалоб не предъявляет, состояние своего здоровья оценивает как вполне удовлетворительное, не работает, не является приверженцем вегетарианской диеты. Антропометрические данные: рост - 171 см, масса тела - 75 кг.

Дать рекомендации по режиму и рациону питания женщине 72 лет. Из анамнеза: жалоб не предъявляет, состояние своего здоровья оценивает как удовлетворительное, активно помогает семье сына по дому, предпочитает оволактовегетарианскую диету. Антропометрические данные: рост - 168 см, масса тела - 67 кг.

III. ТЕСТЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ:

1. К видам старения относится все, кроме одного:

- а) преждевременное
- б) естественное
- в) замедленное
- г) социальное

2. Биологический возраст:

- а) количество прожитых лет
- б) мера старения организма
- в) видовая продолжительность жизни
- г) темп интеллектуального регресса

3. Пожилые люди относятся к следующей возрастной группе:

- а) 75-89
- б) 45-59
- в) 65-85
- г) 60-74

4. К долгожителям относятся люди в возрасте:

- а) 75-90 лет
- б) старше 80
- в) старше 90
- г) старше 100

5. Гериатрия – наука, которая изучает:

- а) закономерности старения высших животных и человека
- б) влияние условий жизни на процесс старения человека
- в) особенности течения заболеваний у пожилых и старых людей
- г) пути увеличения продолжительности жизни человека

6. Рекомендуемое в старческом возрасте соотношение белков, жиров и углеводов в пищевом рационе должно составлять:

- а) 1:1:4
- б) 1,5:1:3
- в) 1:2:4,5
- г) 1:0,8:3,5

7. Для профилактики раннего старения из рациона следует исключить:

- а) растительный белок
- б) грубую клетчатку
- в) холестеринсодержащие продукты
- г) кисломолочные продукты

8. Обязательное оборудование отделения геронтологического профиля:

- а) кардиомониторы
- б) кондиционеры
- в) диваны
- г) жалюзи

9. Анатомо-функциональные особенности дыхательной системы у лиц пожилого и старческого возраста:

- а) расширение просвета бронхов
- б) увеличение жизненной емкости легких
- в) развитие эмфиземы
- г) гиперплазия реснитчатого эпителия бронхов

10. Анатомо-функциональные особенности костно-мышечной системы у лиц пожилого и старческого возраста:

- а) гипертрофия мышц
- б) декальцинация костей
- в) разрастание хрящевой ткани
- г) атрофия соединительной ткани

IV. СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

1. Мужчина, 72 лет, проживающий в пансионате, обратился к Медицинскому работнику с вопросом: «Как поддерживать нормальный сон?». Пояснил, что жалоб на состояние здоровья он не предъявляет, но отмечает изменения сна: трудное засыпание, ночные пробуждения. Составьте рекомендации по поддержанию нормального сна.

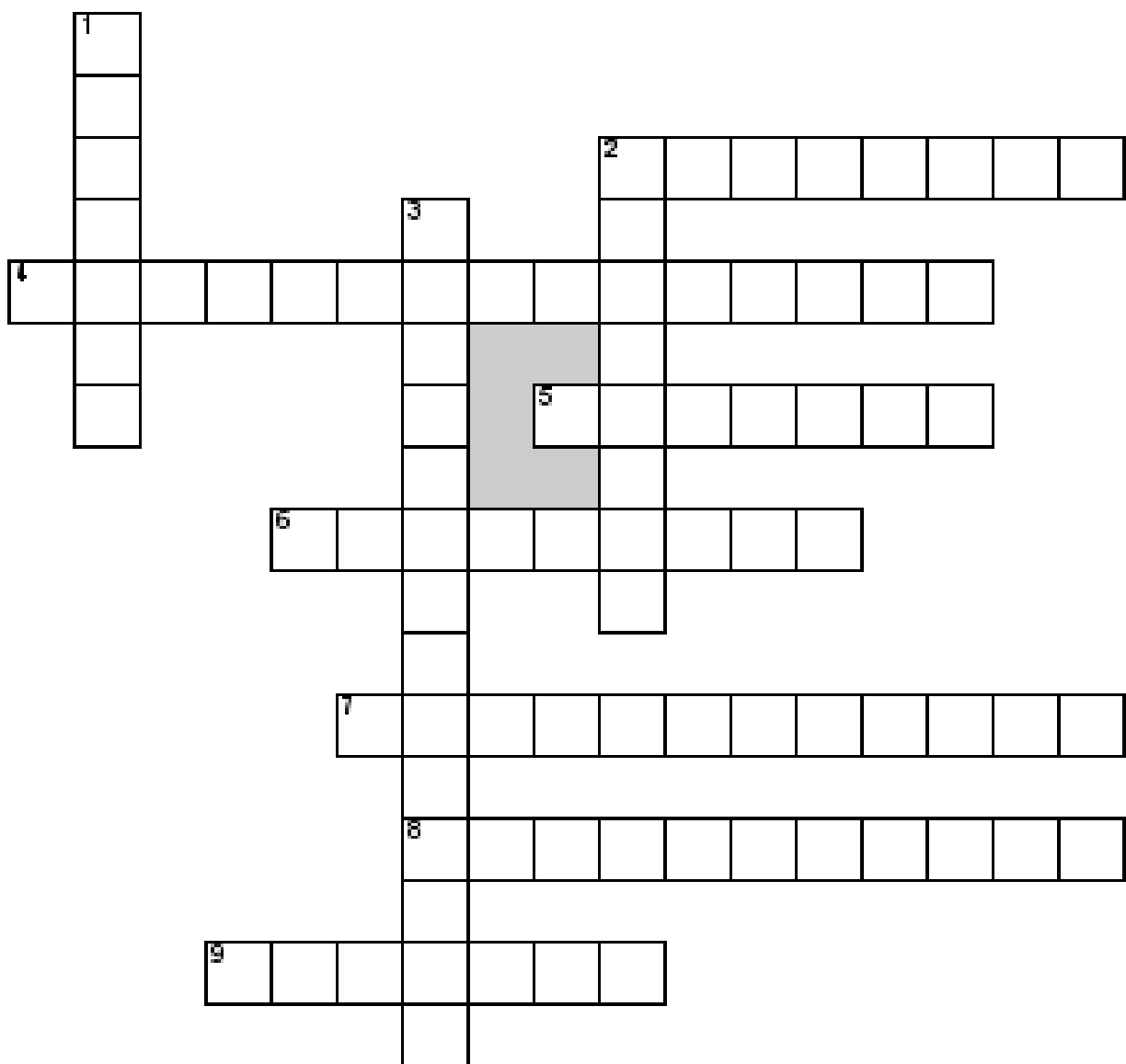
2. На прием к врачу-гериатру записалась пациентка 65 лет. Жалоб не предъявляет, но хочет получить консультацию по организации рационального питания. Составьте рекомендации по организации рационального питания.

3. Женщина 69 лет беспокоится, боится возможного перелома кости, так как знает о возрастных изменениях опорно-двигательного аппарата и остеопорозе. Жалоб на состояние здоровья не предъявляет. Составьте рекомендации по созданию безопасной среды обитания для пожилого человека.

V. РЕШИТЕ КРОССВОРД

По горизонтали

2. Это биологический процесс постепенной деградации частей и систем тела человека и последствия этого процесса
4. Раздел геронтологии, изучающий механизмы старения, занимающийся вопросами предупреждения преждевременного старения и продления жизни
5. Уже не молодой человек, с признаками приближающейся старости.
6. Частный раздел геронтологии, занимающийся изучением, профилактикой и лечением болезней старческого возраста. Некоторые заболевания часто наблюдаются именно у пожилых людей. Например, болезнь Альцгеймера, как правило, обнаруживается у людей старше 65 лет
7. Наука, изучающая биологические, социальные и психологические аспекты старения человека
8. Вид старости, которая измеряется в количестве прожитых лет
9. Продолжительность периода от момента рождения живого организма до настоящего или любого другого определённого момента времени



По вертикали

1. Целостные процессы, направленные на стабилизацию жизнеспособности организма.
2. Период жизни человека от утраты способности организма к продолжению рода до смерти. Характеризуется ухудшением здоровья, умственных способностей, затуханием функций организма
3. Общее название для группы веществ, в отношении которых обнаружена способность увеличивать продолжительность жизни