

8. Trevell i Simons. Miofastsialnyie boli i disfunktsii / Trevell i Simons. – Moskva: Meditsina, 2005. – Tom 2. – 656 s.
9. Ferguyson L. U. Lechenie miofastsialnoy boli. Klinicheskoe rukovodstvo / L.U.Ferguyson, R.Gervin. – Moskva: MEDpress-inform, 2008. – 544 s.
10. Fridland M. K metodike ortopedicheskogo issledovaniya stopyi / M.O. Fridland // Vestnik hirurga / M.O. Fridland., 1926. – S. 17–22.
11. Yanda V. Funktsionalnaya diagnostika myishts / V. Yanda.– Moskva, Eksmo, 2010. – 352 s.

УДК 378.011.3 – 057.87:364–787–053.9 (045)

**Волкова Світлана Степанівна,
кандидат педагогічних наук, професор, комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна
навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя**

ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДО РОБОТИ З ОСОБАМИ ГЕРОНТОЛОГІЧНОГО ВІКУ

Геронтологічний вік змінює статус людини в усіх аспектах. Він впливає на стан його в сім'ї, в сферах роботи, соціальної і економічної.

У статті показано збільшення числа людей геронтологічного віку з 14% (1994 р.) до 21% (2025р.).

Обґрунтовано необхідність підготовки кадрів для роботи з особами геронтологічного віку, включення в навчальний план спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» дисципліни геронтологія та геріатрія.

У статті дана програма навчальної дисципліни яка включає теми: варіанти старіння; старіння і харчування; старіння і фізична активність; психічні та соціальні особливості старіння; цивілізація і вік; характеристика поняття геріатрія; захворювання серцево-судинної і дихальної систем; характеристика зміни кістково-м'язової системи; характеристика метаболізму і гормональних змін людину похилого віку; характеристика змін сенсорної системи; старість і сексуальність.

Розкрито завдання для практичної роботи, яка відповідає тематиці лекції.

У статті акцентується увага на збереження здоров'я геронтологічного віку, яка вимагає від людини знань, мотивації дій, постійного прояву вольових зусиль, переконань, що старість не можна уникнути, але можна зменшити біологічний вік.

Ключові слова: геронтологія, геріатрія, вік, програма, студент, демографія, фактор.

Волкова С. С. Подготовка студентов к работе с особами геронтологического возраста.

Геронтологический возраст меняет статус человека во всех аспектах. Он влияет на положение его в семье, в сферах работы, социальной и экономической.

В статье показано увеличение числа людей геронтологического возраста с 14% (1994г.) до 21% (2025г.).

Обоснована необходимость подготовки кадров для работы с лицами геронтологического возраста, включении в учебный план специальности 227 Физическая терапия, эрготерапия дисциплины геронтология и гериатрия.

В статье дана программа учебной дисциплины которая включает темы: варианты старения; старение и питание; старение и физическая активность; психические и социальные особенности старения; цивилизация и возраст; характеристика понятия гериатрия; заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем; характеристика изменения костно-мышечной системы; характеристика метаболизма и гормональных изменений стареющего человека; характеристика изменений сенсорной системы; старость и сексуальность.

Раскрыты задания для практической работы, которая соответствует тематике лекции.

В статье акцентируется внимание на сохранение здоровья геронтологического возраста, которая требует от человека знаний, мотивации действий, постоянного проявления волевых усилий, убеждений, что старость нельзя избежать, но можно уменьшить биологический возраст.

Ключевые слова: геронтология, гериатрия, возраст, программа, студент, демография, фактор.

Volkova Svitlana. Preparing students to work with persons of gerontological age. Gerontological age changes the status of a person in all aspects. It affects his position in the family, work, social and economic areas.

The article shows an increase in the number of people of gerontological age from 14% (1994) to 21% (2025).

It has been substantiated the necessity of training personnel to work with people of gerontological age, the inclusion in the curriculum of specialty 227 "Physical therapy, ergotherapy" of the discipline gerontology and geriatrics.

The article provides a program of academic discipline that includes topics: aging options; aging and nutrition; aging and physical activity; mental and social characteristics of aging; civilization and age; characteristic of the concept of geriatrics; diseases of the cardiovascular and respiratory systems; characteristic changes in the musculoskeletal system; characteristics of the metabolism and hormonal changes of an aging person; characteristic changes in the sensory system; old age and sexuality.

It have been disclosed the tasks for practical work, which corresponds to the subject of the lecture.

The article focuses on maintaining the health of the gerontological age, which requires a person to have knowledge, motivation, constant manifestation of strong-willed efforts, beliefs that old age cannot be avoided, but biological age can be reduced.

Key words: gerontology, geriatrics, age, program, student, demography, factor.

Актуальність. Численність осіб старшого віку за останні роки зросла за даними ООН в п'ять разів. В структурі населення України кожний п'ятий житель досяг 60-річного віку. Число осіб 65 років і старше складало у 1994 році 14%, у 2025 році збільшиться до 21% [1; 5; 9].

Друга Всесвітня асамблея з проблем старіння (Мадрид, 2002) [3] зазначила, що «Потенціал похилих людей є потужною основою для майбутнього розвитку. Це дозволяє суспільству ширше використовувати навиків, досвід та життєву мудрість похилих людей, щоб вони не лише грали провідну роль в покращенні свого становища, проте й брали участь в покращенні життя всього суспільства [3]. Це можливо реалізувати лише при наявності здоров'я і достатнього рівня працездатності.

М. М. Амосов визначав «Здоров'я – це «резервні потужності» клітин, органів, цілого організму» і далі «резерви запрограмовані в генах, але дуже хитро: вони існують, поки вправляються, і тануть без вправ» [1] Омолодження у розумінні М. М. Амосова – це підвищення дієздатності старого, дозволяючи «назад» його біологічний вік.

Збереження здоров'я і продовження активного життя є на думку багатьох науковців, сучасною проблемою. вирішення яких, потребує від людини знань, переконань, мотивації і активних дій, постійної прояви вольових зусиль. [1; 2; 5; 7; 9]

Геронтологія – наука про старіння. Геріатрія – наука, вивчаюча захворювання осіб геронтологічного віку (60 років і старше)

В навчальному плані спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія включена дисципліна «Геронтологія та геріатрія» (90 годин, 3 кредити). Завдання якої сформувані в студентів переконання, що старість не можна уникнути, але можливо зменшити біологічний вік, значно відсунути початок старіння.

Мета статті – обґрунтувати необхідність включення дисципліни «Геронтологія та геріатрія» в навчальний план спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія.

Включення предмета «Геронтологія та геріатрія» обумовлено демографічними, антропологічними, економічними, соціально-політичними факторами. Демографічний фактор пов'язан з зростанням частки громадян старших вікових груп в усіх країнах світу. За переписом населення у 2002 році чисельність громадян старше працездатного віку склала 21%. У 1979 році і 1989 році частка громадян старше працездатного віку склала відповідно 16,3% і 18,5%. Тенденція старіння населення в світі збережеться і надалі [4; 8].

Кононігіна Г. М. характеризує антропологічний фактор як системну теорію особистості, живу органічну систему, наділену тілом, душею і психікою, у якій співіснує синтез трьох начал: матеріального, ідеального і духовного. Образ людини похилого віку «вимагає самосприйняття, визначення самою особистістю її місця в соціумі і відображення власної значущості, неповторності»[5].

Соціально-політичний фактор. У зв'язку з динамікою і темпами життя, переглядаються традиційні уявлення про розподіл повноважень між громадянським суспільством та державою. До виконання цього завдання не готові більшість літніх людей. Процеси становлення й розвитку демократії вимагають наявності соціальних партнерів: держави, активної участі громадян у суспільно-політичних процесах. Головною умовою активності може бути соціально-політична компетентність і розвиток або відновлення здібностей для відповідального прийняття соціально-політичних рішень.

Люди похилого віку, як найактивніші виборці, відіграють значну роль у розбудові держави. Зважаючи на відсутність системи політичної освіти, вони стають у період виборів або об'єктом маніпуляції, або визначають свої політичні вподобання, пов'язані з комуністичним минулим, вступаючи в конфронтацію з представниками молодих поколінь.

Економічний фактор. У передпенсійний і пенсійний періоди багато осіб похилого віку не готових діяти у виробничій сфері є неконкурентоспроможними. Нові ж види соціальної діяльності – по догляду за собою, членами сім'ї, вихованню онуків, які мають, у тому числі й економічну складову, потребує здоров'я та підготовленості.

Старіння населення країни значно підвищує навантаження за утриманням літніх людей на державний бюджет, економічно активне населення. Водночас вихід на пенсію супроводжується значним зменшенням доходів людей похилого віку, їх матеріальних можливостей.

Геронтологія сприяє частковому зняттю економічних проблем шляхом самостійного вирішення питань із самообслуговування, допомоги близьким, дає шанс бути конкурентоспроможним на ринку праці. Тут необхідно допомогти людям похилого віку освоїти нові технології, сприяти їх участі у формуванні ринкових структур, у тому числі сімейному бізнесі, розвивати економічне мислення.

Дисципліна «Геронтологія та геріатрія» викладається бакалаврам спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія викладається в обсязі 90 годин.

Мета навчальної дисципліни: надати студентам достатній об'єм практичних і теоретичних знань про будову та фізіологію організму осіб похилого віку, а також повідомити дані про найбільш поширені хвороби організму даного контингенту осіб.

Завдання навчальної дисципліни: надати необхідні знання з геронтології та геріатрії; надати необхідні знання про вікові особливості структур і функцій систем організму осіб похилого та старшого віку; етіопатогенетичні фактори найбільш розповсюджених станів і хвороб.

Студенти повинні знати: поняття про низхідну частину людського онтогенезу; визначення термінів «геронтологія» та «геріатрія»; поняття про здорове старіння; психологічні особливості старіючої особи; особливості вищої нервової діяльності людей похилого та старшого віку, стани з цим пов'язані; атрофічні зміни епітелію дихальних шляхів; особливості клініки захворювань легень у похилому віці; фізіологічні зміни у осіб похилого віку, які відбуваються у шлунково-кишковому тракті; стан опорно-рухового апарату та пов'язані з ним вади.

Студенти повинні уміти: формувати у пацієнтів мотивацію до активного довголіття та здорового способу життя; визначати рівень фізичної підготовки осіб похилого віку; оцінювати рівень функціональних можливостей осіб похилого віку найпростішими функціональними пробами.

Навчальна програма включає теми:

Тема 1. Геронтологія – наука про старіння людини. Поняття «Геронтологія». Статистика старіння. Гіпотези старіння: розхід енергії, накоплення «перешкод», локалізація «перешкод» на молекулярному рівні, порушення в імунній системі, старіння в регуляторах систем, ген «старіння», порушення регуляції діяльності клітин.

Тема 2. Варіанти старіння. Біологічна програма старіння. Психічна програма старіння. Соціальна програма старіння.

Тема 3. Старіння та харчування. Обмеження вуглеводів, жирів. Роль вітамінів та мінеральних речовин. Рекомендації довгожителів за харчуванням.

Тема 4. Старіння та фізична активність. Регуляція стресових систем. Вплив фізичного навантаження та старіючий організм. Старість як вершина життя.

Тема 5. Психічні та соціальні особливості старіння. Погляд на феномен «старості» та «смерті». Релігійні системи відношення до смерті. Евтаназія. Психологічні типи старіння. Соціальний статус старіючої людини.

Тема 6. Цивілізація та вік. Вплив науково технічного процесу на старість. Старість і професійна діяльність. Тривалість життя, як феномен цивілізації.

Тема 7. Характеристика поняття «Геріатрія». Характеристика хвороб старості. Вікові зміни систем організму. Вплив способу життя на старіючий організм.

Тема 8. Захворювання серцево-судинної та дихальної систем. Ступінь зміни судин та серця у людей похилого віку. Артеріальний тиск його характеристика. Життєва ємність легень. Ступінь зміни дихальної системи. Засоби фізичної терапії які покращують стан серцево-судинної та дихальної системи. Народні засоби для покращення серцево-судинної та дихальної систем.

Тема 9. Характеристика змін кістково-м'язової системи. Характеристика змін постави, шкіри, еластичності тканин. Вікові зміни постави. Захворювання кісткової тканини. Характеристика міозитів, радикулітів та інших вікових порушень. Роль рухової активності в реабілітації порушень кістково-м'язової системи. Народні засоби для покращення кістково-м'язової системи.

Тема 10. Характеристика метаболізму та гормональних змін старіючої людини. Швидкість метаболізму осіб різного віку. Особливості метаболізму. Характеристика зміни маси тіла з віком. Вікові хвороби пов'язані зі зміною метаболізму: цукровий діабет, ожиріння, аномальне схуднення. Функції гіпофізу, щитоподібна залоза, паращитоподібна залоза, кори надниркових залоз, інсулінового апарату. Характеристика порушень діяльності ендокринного апарату.

Тема 11. Характеристика змін сенсорної системи. Відхилення в діяльності органів: зору, слуху, смакових, тактильних, нюхових відчуттів. Характеристика відхилень.

Тема 12. Старість і сексуальність. Характеристика жіночого клімаксу. Характеристика чоловічого клімаксу. Пов'язані з ними відхилення стану здоров'я. Представлення суспільства про сексуальні потреби похилих людей.

Тематика для практичних занять студента включає завдання з кожної теми.

Геронтологія – наука про старіння людини. Завдання: проаналізувати особливості довголіття в різних країнах світу; повторити гіпотези старіння; проаналізувати використання енергії особою похилого віку.

Варіанти старіння. Завдання: Проаналізувати біологічну програму старіння; написати індивідуальну програму старіння; проаналізувати соціальну програму допомоги похилим людям на прикладі Запорізької області.

Старіння та харчування. Завдання: скласти потребу особи похилого віку в мінеральних речовинах та вітамінах; проаналізувати денний раціон харчування особи похилого віку (бажаний); значення води для особи похилого віку.

Старіння та фізична активність. Завдання: скласти комплекс вправ для осіб старше 60 років; обґрунтувати старість, як вершину життя; проаналізувати досягнення на Олімпійських іграх ветеранів.

Психічні та соціальні особливості старіння. Завдання: провести диспут на тему: Ваше ставлення до евтаназії; проаналізувати психологічні типи старіння; навести приклади соціального статусу старіючої людини.

Цивілізація та вік. Завдання: проаналізувати фактори прискорючі старіння; розкрити поняття «Тривалість життя, як феномен цивілізації»; навести приклади професійного довголіття.

Характеристика поняття «Геріатрія» Завдання: прокоментувати характеристику хвороб старості; проаналізувати вплив способу життя на старіючий організм.

Захворювання серцево-судинної та дихальної систем. Завдання: провести дослідження п'яти осіб похилого віку за тестом «Загроза інфаркту міокарда» і проаналізувати отриманий результат; зазначити ступені змін дихальної системи; охарактеризувати життєву ємність легень осіб похилого віку; повторити характеристику артеріального тиску.

Характеристика змін кістково-м'язової системи. Завдання: прокоментувати зміни постави осіб похилого віку; скласти комплекс фізичних вправ для профілактики переломів шийки стегна; проаналізувати захворювання кісткової системи; навести приклади використання народних засобів для покращення кістково-м'язової системи.

Характеристика метаболізму та гормональних змін старіючої людини. Завдання: засоби та методи профілактики хвороб гормональної системи; дати характеристику порушень діяльності ендокринного апарату; проаналізувати особливості метаболізму осіб похилого віку.

Характеристика змін сенсорної системи. Завдання: дати характеристику відхилень сенсорної системи осіб похилого віку; дати характеристику змін органів зору осіб похилого віку; дати характеристику змін органів слуху осіб похилого віку.

Тематика занять для самостійної роботи студента включає завдання з кожної теми:

Геронтологія – наука про старіння людини. Завдання: проаналізувати гіпотези старіння/
Варіанти старіння. Завдання: вивчити психічну програму старіння; проаналізувати соціальну програму старіння.
Старіння та харчування. Завдання: надати рекомендації до обмеження вуглеводів та жирів; проаналізувати сучасні дієти зниження маси тіла.
Старіння та фізична активність. Завдання: повторити значення фізичної активності в регуляції стресових систем; обґрунтувати вплив фізичного навантаження на старіючий організм
Психічні та соціальні особливості старіння. Завдання: проаналізувати релігійні системи відношення до смерті; прокоментувати соціальний статус старіючої людини.
Цивілізація та вік. Завдання: прокоментувати вплив науково-технічного процесу на старість; проаналізувати зв'язок старості по відношенню до професійної діяльності.
Характеристика поняття «Геріатрія» Завдання: прокоментувати характеристику хвороб старості; проаналізувати вплив способу життя на старіючий організм.
Захворювання серцево-судинної та дихальної систем. Завдання: проаналізувати засоби фізичної які покращують стан серцево-судинної та дихальної системи.
Характеристика змін кістково-м'язової системи. Завдання: проаналізувати характеристику змін постави, шкіри, еластичності тканин; повторити характеристику міозитів, радикулітів та інших вікових порушень кістково-м'язової систем.
Характеристика метаболізму та гормональних змін старіючої людини. Завдання: повторити функції залоз внутрішньої секреції; охарактеризувати особливості метаболізму старіючої людини.
Характеристика змін сенсорної системи. Завдання: повторити функції сенсорної системи; дати характеристику відхилень в діяльності органів зору, слуху, смакових, тактильних, нюхових відчуттів.
Старість і сексуальність. Завдання: проаналізувати відхилення стану здоров'я які пов'язані з жіночим та чоловічим клімаксом.

Висновки: Спостерігається загальна динаміка збільшення кількості населення похилого віку в усіх країнах світу диктує необхідність включення дисципліни «Геронтологія та геріатрія» до навчального плану спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія.

На думку студентів включення даної дисципліни до навчального процесу сприяє розширенню знань, про людину, а також формує у студентів впевненість, що до старіння треба готуватися з молодого віку, щоб не бути тягарем собі й оточуючим.

Література

1. Амосов М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я / Микола Амосов. – Дніпропетровськ: Людина та суспільство, 203. – 646 с.
2. Дорофеев В. Л. 15 упражнений довгожителя / В. Л. Дорофеев. – Киев: Воля, 2004. – 128 с.
3. Друга всевітня асамблея з проблем старіння. – Мадрид, 2002.
4. Искатель М. Краткий справочник долгожителя / М. Искатель. – Киев, 2017. – 224 с.
5. Ищенко С. И. Энциклопедия здоровья и долголетия / С. И. Ищенко. – Харьков: Фолио, 2003. – 479 с.
6. Кононыгина Г. М. Герогика / Г. М. Кононыгина. – Орел, 2006. – 136 с.
7. Никонец В. И. Продолжительность жизни и ее закономерности / В. И. Никонец. – Запорожье, 2016. – 148 с.
8. Репресас Х. 7 жизненных путей к здоровью, благополучию и долголетию / Х. Репресас. – Киев, 2002. – 272 с.
9. Чеботарев Д. Ф. Гериятрия / Д. Ф. Чеботарев, В. В. Фролькис, О. В. Коркушко. – Москва: Медицина, 1990. – 240 с.

References:

1. Amosov M. Entsiklopediya Amosova. Algoritm zdorov'ya / Mikola Amosov. – Dnlpropetrovsk: Lyudina ta susplstvo, 203. – 646 s.
2. Dorofeev V. L. 15 upravneniy dovgozhatelya / V. L. Dorofeev. – Kiev: Volya, 2004. – 128 s.
3. Druga vsesvltnya asambleya z problem starlnnya. – Madrld, 2002.
4. Iskatel M. Kratkiy spravochnik dolgozhatelya / M. Iskatel. – Kiev, 2017. – 224 s.
5. Ischenko S. I. Entsiklopediya zdorovyia i dolgoletiya / S. I. Ischenko. – Harkov: Folio, 2003. – 479 s.
6. Kononyigina G. M. Geragogika / G. M. Kononyigina. – Orel, 2006. – 136 s.
7. Nikonets V. I. Prodolzhitelnost zhizni i ee zakonemernosti / V. I. Nikonets. – Zaporozhe, 2016. – 148 s.
8. Represas H. 7 zhiznennyih putey k zdorovyu, blagopoluchiyu i dolgoletiyu / H. Represas. – Kiev, 2002. – 272 s.
9. Chebotarev D. F. Geriatriya / D. F. Chebotarev, V. V. Frolkis, O. V. Korkushko. – Moskva: Meditsina, 1990. – 240 s