

Робоча програма дисципліни «Профілактична медицина»

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 227 · ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

БАКАЛАВР

120

Годин

Загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЕКТС

Відповідно до стандарту

4

Модулі

Змістовних блоки курсу



Загальна інформація про дисципліну

Ідентифікація

Назва: Профілактична медицина

Спеціальність: 227 Фізична терапія, ерготерапія / Фізична реабілітація

Ступінь: Бакалавр

Обсяг: 120 годин / 4 кредити ЄКТС

Модулів: 4 змістовних блоки

Призначення дисципліни

Дисципліна «Профілактична медицина» формує у студентів системне розуміння принципів і методів збереження та зміцнення здоров'я людини, профілактики захворювань і патологічних станів. Курс охоплює основи гігієни, епідеміології, здорового способу життя, первинної, вторинної та третинної профілактики, а також профілактичні аспекти фізичної терапії та ерготерапії.

Дисципліна є обов'язковою для підготовки бакалаврів зі спеціальностей «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація» і забезпечує формування загальних і фахових компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою.

Загальні компетентності

Аналітичне мислення

Здатність до аналізу, синтезу та критичного оцінювання медичної та профілактичної інформації: виявлення причинно-наслідкових зв'язків між чинниками ризику та захворюваністю, порівняння профілактичних підходів, формування обґрунтованих висновків.

Комунікація

Здатність до усної та письмової комунікації: чітко пояснювати пацієнтам і населенню засади профілактичної медицини, аргументовано рекомендувати зміни способу життя, оформлювати санітарно-просвітницькі матеріали та аналітичні висновки.

Самоорганізація

Уміння самостійно навчатися, планувати роботу та організовувати виконання завдань у визначені строки, зокрема під час підготовки профілактичних програм, презентацій і дослідницьких проектів у сфері охорони здоров'я.

Командна робота

Відповідальність, ініціативність та готовність до роботи в мультидисциплінарній команді фахівців у сфері охорони здоров'я, фізичної терапії та ерготерапії під час реалізації профілактичних втручань та підготовки групових проектів.

Студент повинен вміти: аналізувати медичну, статистичну та епідеміологічну інформацію; виділяти головне та узагальнювати результати; планувати власну діяльність і дотримуватися дедлайнів; коректно спілкуватися з викладачами, пацієнтами та одногрупниками; брати участь у командній роботі та розподіляти обов'язки.

Фахові компетентності

Основи профілактичної медицини

Розуміння сутності та принципів профілактичної медицини, її місця в системі охорони здоров'я. Знання рівнів профілактики (первинна, вторинна, третинна), методів скринінгу, чинників ризику основних неінфекційних і інфекційних захворювань, вміння застосовувати їх у практиці фізичної терапії.

Гігієна та санонологія

Здатність застосовувати гігієнічні знання у профілактичній роботі: оцінювати вплив середовища проживання, харчування, умов праці та рухової активності на здоров'я людини; розробляти індивідуальні та популяційні рекомендації щодо здорового способу життя.

Епідеміологія та профілактика захворювань

Знання основ епідеміології неінфекційних захворювань, методів епідеміологічного дослідження, принципів доказової медицини у профілактиці. Розуміння зв'язку між чинниками ризику та поширеністю захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем.

Профілактика у фізичній терапії та ерготерапії

Орієнтування в нормативно-правовій базі у сфері профілактики та реабілітації; застосування принципів профілактичної медицини при плануванні програм фізичної терапії та ерготерапії; використання доказових підходів до первинної та вторинної профілактики в реабілітаційній практиці.

Результати навчання

01

Пояснення понять профілактичної медицини

Пояснювати сутність ключових понять і явищ: здоров'я, хвороба, чинник ризику, первинна/вторинна/третинна профілактика, скринінг, санітарна просвіта, здоровий спосіб життя, реабілітаційна профілактика, доказова медицина.

03

Аналіз чинників ризику та стану здоров'я

Аналізувати основні чинники ризику захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем для виявлення профілактичного потенціалу фізичної терапії та ерготерапії в різних клінічних і популяційних ситуаціях.

02

Характеристика методів профілактики

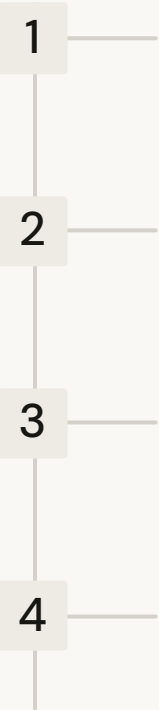
Характеризувати основні методи та підходи профілактичної медицини, застосовувати методи порівняльного та епідеміологічного аналізу, визначати пріоритетні напрями профілактики для різних груп населення.

04

Робота з науковими джерелами

Орієнтуватися в науковій та нормативній базі з профілактичної медицини; використовувати наукові та інформаційні ресурси для підготовки обґрунтованих профілактичних рекомендацій і програм для пацієнтів та груп ризику.

Основи профілактичної медицини та здоров'я населення

- 
- 1** — Тема 1.1
Вступ до профілактичної медицини. Концепція здоров'я: визначення, критерії, показники
 - 2** — Тема 1.2
Рівні профілактики. Чинники ризику неінфекційних захворювань та їх модифікація
 - 3** — Тема 1.3
Здоровий спосіб життя: рухова активність, харчування, психічне здоров'я, шкідливі звички
 - 4** — Тема 1.4
Основи епідеміології. Методи вивчення здоров'я населення та оцінки потреб у профілактиці

Вступ до профілактичної медицини. Концепція здоров'я

Лекційний матеріал (2 год.)

Лекція 1: Предмет і завдання профілактичної медицини. Місце профілактичної медицини в системі охорони здоров'я. Визначення здоров'я за ВООЗ. Складові здоров'я: фізична, психічна, соціальна, духовна. Показники здоров'я населення: захворюваність, смертність, тривалість здорового життя.

Зв'язок із фізичною терапією: Роль фізичного терапевта та ерготерапевта в системі профілактики. Профілактичний потенціал реабілітаційних втручань. Первинна, вторинна та третинна профілактика в практиці фізичного терапевта.

Ключові питання лекції

- Визначення здоров'я та його складові за ВООЗ
- Основні показники стану здоров'я населення
- Завдання та принципи профілактичної медицини
- Рівні та види профілактики
- Місце фізичного терапевта в профілактиці захворювань

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз показників здоров'я населення України: захворюваність, смертність, тривалість здорового життя; порівняння із середньоєвропейськими показниками.

Завдання 2. Кейс: складання профілактичного профілю пацієнта з використанням концепції рівнів профілактики. Обговорення ролі фізичного терапевта.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Сергета І. В. та ін. «Профілактична медицина: навч. посіб.» — розділ «Вступ»
- Підготовка реферату: «Концепція здоров'я у сучасній профілактичній медицині»
- Аналіз статистичних даних МОЗ України щодо захворюваності населення



Очікуваний результат: студент вміє пояснювати концепцію здоров'я, характеризувати рівні профілактики та визначати місце фізичного терапевта в профілактичній роботі.

Рівні профілактики та чинники ризику неінфекційних захворювань

1

Первинна профілактика

Дії до розвитку хвороби: усунення чинників ризику, вакцинація, санітарна просвіта, пропаганда здорового способу життя.

2

Вторинна профілактика

Рання діагностика та лікування на початковій стадії: скринінг, диспансеризація, своєчасне виявлення ускладнень.

3

Третинна профілактика

Попередження прогресування хвороби та ускладнень: реабілітація, підтримання функціональності, попередження інвалідизації.

4

Роль ФТ та ЕТ

Фізична терапія та ерготерапія як ключові інструменти на всіх рівнях профілактики, особливо вторинної та третинної.

Лекційний матеріал (2 год.)

Модифіковані та немодифіковані чинники ризику. Основні чинники ризику неінфекційних захворювань: гіподинамія, нераціональне харчування, куріння, надмірне вживання алкоголю, ожиріння, артеріальна гіпертензія, стрес. Концепція популяційного та індивідуального підходів у профілактиці. Скринінгові програми.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Визначення чинників ризику у змодельованих клінічних випадках; складання індивідуального плану профілактичного втручання; обговорення «Роль фізичної активності як інструменту первинної профілактики».

СРС: Опрацювання: Лобода М. В., Думанський Ю. В. «Медична профілактика» (2023); підготовка аналітичної записки «Чинники ризику захворювань опорно-рухового апарату та їх профілактика засобами фізичної терапії».

Здоровий спосіб життя та основи епідеміології

Тема 1.3 — Здоровий спосіб життя (Лекція 3, 2 год.)

Компоненти здорового способу життя: оптимальна рухова активність, раціональне харчування, дотримання режиму праці та відпочинку, відмова від шкідливих звичок, психологічна рівновага. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності для різних вікових груп. Роль фізичного терапевта в санітарній просвіті пацієнтів. Ергономіка та профілактика виробничого травматизму.

Практика (2 год.): Складання рекомендацій з фізичної активності для різних груп пацієнтів; аналіз ергономічного навантаження на робочому місці; кейс «Програма формування здорового способу життя для пацієнтів після кардіореабілітації».

СРС (7 год.): Опрацювання: Клапченко А. В. «Фізична активність та здоров'я» (2022); підготовка реферату «Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності та їх практичне застосування у фізичній терапії».

Тема 1.4 — Основи епідеміології (Лекція 4, 2 год.)

Визначення епідеміології, її завдання в профілактичній медицині. Основні епідеміологічні показники: захворюваність, поширеність, смертність, летальність. Методи епідеміологічного дослідження: описові, аналітичні, експериментальні. Поняття відносного та абсолютного ризику. Доказова медицина в профілактиці: ієрархія доказів, клінічні настанови.

Практика (2 год.): Розрахунок та інтерпретація основних епідеміологічних показників; аналіз клінічної настанови з профілактики захворювань опорно-рухового апарату; обговорення «Доказова база фізичної активності у профілактиці захворювань».

СРС (7 год.): Опрацювання: Вороненко Ю. В. та ін. «Громадське здоров'я» (2022); підготовка порівняльної таблиці «Методи епідеміологічних досліджень: переваги та обмеження».

Гігієна та профілактика в різних сферах діяльності

Тема 2.1

Комунальна гігієна. Вплив середовища проживання та якості довкілля на здоров'я людини.

Тема 2.2

Гігієна харчування. Раціональне харчування та його роль у профілактиці захворювань.

Тема 2.3

Гігієна праці та ергономіка. Профілактика виробничих захворювань та травматизму.

Тема 2.4

Гігієна дітей та підлітків. Профілактика порушень постави, зору, нервово-психічного здоров'я.

Комунальна гігієна та вплив довкілля на здоров'я

Лекційний матеріал (2 год.)

Поняття комунальної гігієни. Вплив якості питної води на здоров'я населення. Гігієна повітря: склад, забруднювачі, вплив на дихальну систему та загальний стан здоров'я. Гігієна ґрунту та поводження з відходами. Вплив урбанізації на здоров'я. Основи радіаційної гігієни. Гігієна житла та лікувально-профілактичних закладів.

Ключові питання

- Вплив якості довкілля на стан здоров'я населення
- Гігієнічні вимоги до якості питної води
- Атмосферне повітря та захворювання дихальної системи
- Гігієнічні вимоги до реабілітаційних закладів
- Роль фізичного терапевта у просвіті щодо безпечного середовища

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Оцінка гігієнічних умов реабілітаційного кабінету: мікроклімат, освітлення, вентиляція, площа; надання рекомендацій щодо їх оптимізації.

Завдання 2. Кейс: «Вплив якості повітря на функцію дихання та фізичну активність пацієнта з ХОЗЛ». Групова робота та презентація висновків.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Ластков Д. О., Сергета І. В., Швидкий О. В. «Основи екології та профілактична медицина» — розділ «Комунальна гігієна»
- Підготовка реферату: «Гігієнічні вимоги до закладів фізичної реабілітації»
- Аналіз нормативних вимог до мікроклімату лікувально-профілактичних приміщень



Очікуваний результат: студент вміє оцінювати вплив факторів довкілля на здоров'я, визначати гігієнічні вимоги до реабілітаційних закладів та надавати відповідні рекомендації.

Гігієна харчування та нутриціологічні основи профілактики



Лекційний матеріал (2 год.)

Значення раціонального харчування в профілактиці захворювань. Принципи збалансованого харчування за ВООЗ. Харчові групи та їх роль. Основи нутриціології для фізичного терапевта: роль білка у відновленні м'язів, кальцій і вітамін D для кісток, антиоксиданти. Харчові звички та захворювання опорно-рухового апарату. Ожиріння як модифікований чинник ризику.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Розрахунок ІМТ та оцінка харчового статусу пацієнта; складання рекомендацій щодо харчування для пацієнта з остеопорозом; дискусія «Роль дієтичних втручань у профілактиці м'язово-скелетних захворювань».

СРС: Опрацювання: Гігієна харчування з основами нутриціології / за ред. В. І. Ципріяна. — 3-є вид. — Київ, 2024; підготовка аналітичної записки «Харчування при остеопорозі та саркопенії: доказова база».

Гігієна праці та гігієна дітей і підлітків

Тема 2.3 — Гігієна праці та ергономіка (Лекція 7, 2 год.)

Поняття гігієни праці та професійних захворювань. Шкідливі виробничі чинники: фізичні, хімічні, біологічні, психофізіологічні. Профілактика захворювань опорно-рухового апарату у фахівців різних професій. Основи ергономіки: організація робочого місця, статодинамічне навантаження, профілактика синдрому хронічної втоми. Захворювання від перевантаження (тендиніти, тунельні синдроми).

Практика (2 год.): Ергономічна оцінка робочого місця; складання рекомендацій щодо профілактики виробничих захворювань опорно-рухового апарату; кейс «Ергономічне консультування офісного працівника з болем у спині».

СРС (7 год.): Опрацювання: Нагірна А. М. «Медицина праці та ергономіка» (2022); підготовка реферату «Ергономічні підходи у профілактиці синдрому зап'ястного каналу у фізичних терапевтів».

Тема 2.4 — Гігієна дітей та підлітків (Лекція 8, 2 год.)

Особливості стану здоров'я та фізичного розвитку дітей і підлітків. Поширеність і профілактика порушень постави, сколіозу, плоскостопості у дітей. Профілактика порушень зору та слуху. Нервово-психічне здоров'я дітей та підлітків. Фізична активність у шкільному та підлітковому віці: норми, рекомендації, роль фізичної терапії. Особливості організації фізичної реабілітації для дітей.

Практика (2 год.): Оцінка фізичного розвитку дитини (антропометрія, центильні таблиці); складання програми корекційних вправ для дитини з порушенням постави; обговорення рекомендацій ВООЗ щодо фізичної активності для дітей.

СРС (7 год.): Підготовка аналітичної записки «Профілактика сколіозу у дітей шкільного віку: роль фізичного терапевта та ерготерапевта».

Профілактика основних груп захворювань у практиці фізичної терапії

Тема 3.1

Профілактика захворювань серцево-судинної системи.
Кардіальна реабілітація як вторинна профілактика.

Тема 3.2

Профілактика захворювань опорно-рухового апарату.
Остеопороз, остеоартроз, болі в спині.

Тема 3.3

Профілактика захворювань дихальної системи. Легенева реабілітація та дихальна гімнастика.

Тема 3.4

Профілактика нервово-психічних розладів, стресу та вигорання. Психофізична реабілітація.

Профілактика серцево-судинних захворювань

Лекційний матеріал (2 год.)

Серцево-судинні захворювання як провідна причина смертності в Україні та світі. Основні чинники ризику: артеріальна гіпертензія, дисліпідемія, цукровий діабет, ожиріння, гіподинамія, куріння, стрес. Кардіоваскулярний ризик: оцінка за шкалою SCORE. Роль фізичної активності у первинній і вторинній профілактиці. Програми кардіальної реабілітації: фази, принципи, доказова база.

Ключові питання

- Основні чинники ризику серцево-судинних захворювань
- Фізична активність як інструмент профілактики
- Принципи кардіальної реабілітації
- Вторинна профілактика після інфаркту міокарда
- Роль фізичного терапевта в кардіореабілітації

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Оцінка кардіоваскулярного ризику пацієнта за шкалою SCORE; складання індивідуальних рекомендацій щодо модифікації чинників ризику.

Завдання 2. Кейс: «Розробка програми фізичних тренувань для пацієнта після гострого інфаркту міокарда (III фаза реабілітації)». Групова робота.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Середюк Н. М. «Кардіологія: профілактика та реабілітація» (2023) — розділ «Кардіальна реабілітація»
- Підготовка реферату: «Доказова база аеробних тренувань у вторинній профілактиці серцево-судинних захворювань»
- Аналіз клінічних настанов ESC щодо реабілітації після інфаркту міокарда



Очікуваний результат: студент вміє оцінювати кардіоваскулярний ризик, характеризувати принципи кардіальної реабілітації та обґрунтовувати роль фізичної терапії у вторинній профілактиці.

Профілактика захворювань опорно-рухового апарату



Первинна профілактика

Зміцнення кісткової тканини (кальцій, вітамін D, силові тренування). Корекція постури та ергономіки. Попередження надмірного навантаження на суглоби.



Вторинна профілактика

Рання діагностика остеопорозу (денситометрія), остеоартрозу, болів у спині. Фізична терапія для зниження ризику прогресування. Медикаментозна підтримка.



Третинна профілактика

Реабілітація після переломів, ендопротезування, хірургічних втручань. Попередження повторних переломів. Адаптаційна ерготерапія.

Лекційний матеріал (2 год.)

Поширеність захворювань опорно-рухового апарату. Остеопороз: чинники ризику, діагностика, профілактика, роль фізичних навантажень. Остеоартроз: патогенез, чинники ризику, консервативна профілактика прогресування. Неспецифічний біль у спині: причини, профілактика, роль фізичної терапії як провідного методу лікування та вторинної профілактики.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Оцінка ризику остеопорозу за шкалою FRAX; складання програми вправ для профілактики болю в спині; дискусія «Фізична терапія vs фармакотерапія: профілактична ефективність при остеоартрозі».

СРС: Опрацювання: Коваленко В. М., Борткевич О. П. «Остеоартрит: профілактика та реабілітація» (2023); підготовка аналітичної записки «Доказова база фізичних навантажень у профілактиці остеопорозу».

Профілактика захворювань дихальної системи

Лекційний матеріал (2 год.)

Поширеність захворювань дихальної системи в Україні та світі. Чинники ризику: куріння, забруднення повітря, алергени, виробничі шкідливості. Первинна профілактика: відмова від куріння, вакцинація від грипу та пневмокока, уникнення шкідливих чинників. Хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ): профілактика та легенева реабілітація. Бронхіальна астма: профілактика загострень. Роль дихальної гімнастики та фізичної терапії.

Ключові питання

- Чинники ризику ХОЗЛ та бронхіальної астми
- Роль куріння та забруднення повітря в ушкодженні легень
- Легенева реабілітація: компоненти, доказова база
- Дихальна гімнастика у профілактиці ускладнень
- Фізична терапія при респіраторних захворюваннях

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Оцінка функції зовнішнього дихання: спірометрія, peak-flow; інтерпретація показників у контексті профілактики та моніторингу.

Завдання 2. Кейс: «Розробка програми легеневої реабілітації для пацієнта з ХОЗЛ середньотяжкого ступеня». Визначення компонентів, цілей та очікуваних результатів.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Фещенко Ю. І. «Легенева реабілітація: сучасний стан та перспективи» (2022)
- Підготовка аналітичної записки «Постковідний синдром та роль фізичної терапії у відновленні функції легень»
- Аналіз рекомендацій GOLD щодо ведення пацієнтів із ХОЗЛ



Очікуваний результат: студент вміє характеризувати чинники ризику захворювань органів дихання, обґрунтовувати принципи легеневої реабілітації та складати програму дихальних вправ.

Профілактика нервово-психічних розладів та стресу

Лекційний матеріал (2 год.)

Психічне здоров'я як складова загального здоров'я. Стрес: фізіологія, патологічні наслідки, методи профілактики. Синдром вигорання у медичних працівників, зокрема у фізичних терапевтів та ерготерапевтів: чинники, профілактика, самодопомога. Роль фізичної активності, релаксаційних технік і когнітивно-поведінкових підходів у профілактиці психічних розладів. Особливості психологічної підтримки пацієнтів у реабілітації. Вплив психоемоційного стану на перебіг захворювань і ефективність реабілітації.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Оцінка рівня стресу та тривоги (шкали PSS, GAD-7); розбір технік релаксації та майндфулнес; кейс «Профілактика синдрому вигорання у фізичних терапевтів: практичні стратегії».

СРС: Опрацювання: Романчук О. П. «Психологічне здоров'я та профілактика стресу» (2023); підготовка аналітичної записки «Роль фізичної активності у профілактиці депресії та тривожних розладів: огляд доказів»; складання порівняльної таблиці методів профілактики вигорання.

 **Очікуваний результат:** студент вміє оцінювати рівень стресу, характеризувати методи психопрофілактики та розробляти стратегії профілактики вигорання у власній практиці.

Організація та планування профілактичних заходів у системі охорони здоров'я

Тема 4.1

Організація профілактичної роботи в системі охорони здоров'я України. Громадське здоров'я.

Тема 4.2

Диспансеризація та скринінгові програми. Управління хронічними захворюваннями.

Тема 4.3

Профілактика в геріатрії. Реабілітація осіб похилого віку. Профілактика падінь та когнітивних порушень.

Тема 4.4

Розробка та оцінка програм профілактичних втручань. Індикатори ефективності профілактики.

Організація профілактичної роботи та громадське здоров'я

Лекційний матеріал (2 год.)

Система охорони здоров'я України: структура, рівні медичної допомоги, реформа охорони здоров'я. Громадське здоров'я: визначення, завдання, відмінність від клінічної медицини. Центри громадського здоров'я в Україні. Роль первинної медичної допомоги у профілактиці. Міжнародні організації охорони здоров'я (ВООЗ, ECDC). Програми ВООЗ у сфері профілактики. Нормативно-правова база профілактичної медицини в Україні.

Ключові питання

- Структура системи охорони здоров'я та місце профілактики
- Реформа охорони здоров'я та роль НСЗУ
- Завдання та функції Центру громадського здоров'я
- Роль ВООЗ у координації профілактичних заходів
- Нормативно-правова база у сфері профілактики та реабілітації

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз програм ВООЗ з профілактики неінфекційних захворювань; визначення можливостей їх імплементації в Україні.

Завдання 2. Кейс: «Організація профілактичних заходів на рівні первинної медичної допомоги: роль фізичного терапевта».

Завдання 3. Складання карти медичних та реабілітаційних ресурсів громади.

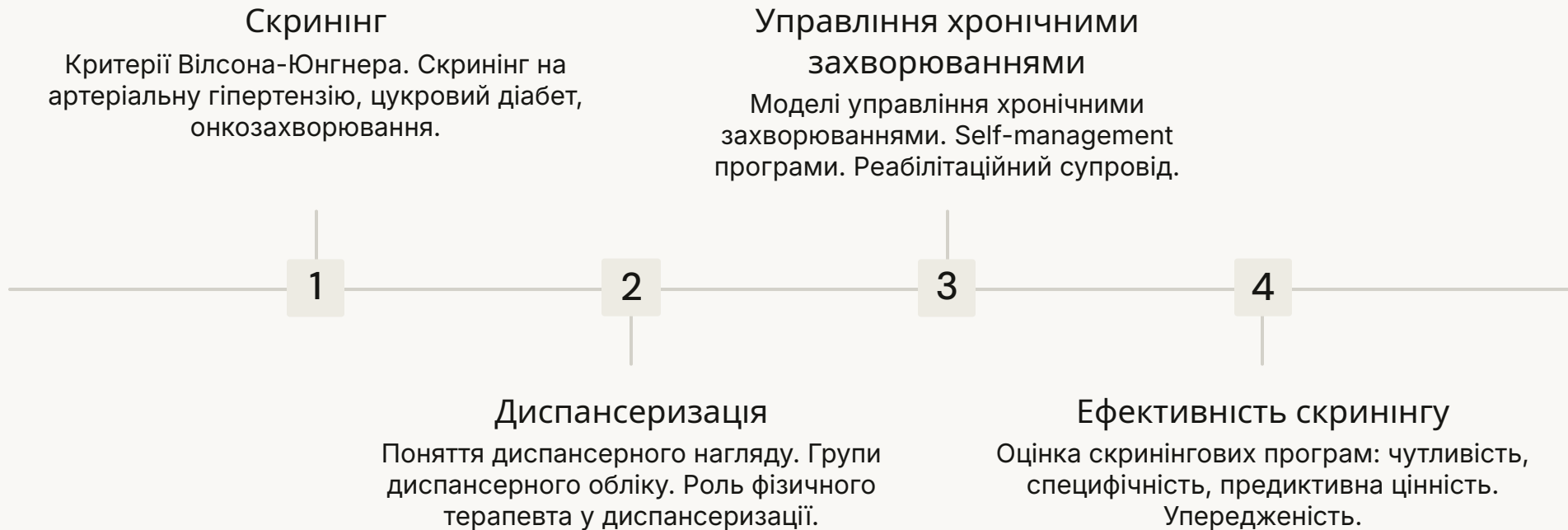
Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Вороненко Ю. В. та ін. «Громадське здоров'я» (2022) — розділ «Організація профілактичної роботи»
- Підготовка реферату «Реформа охорони здоров'я в Україні та місце фізичної реабілітації»
- Аналіз Постанови КМУ № 146 від 16 грудня 2022 р. «Питання організації реабілітації у сфері охорони здоров'я»



Очікуваний результат: студент вміє характеризувати структуру системи охорони здоров'я, орієнтуватися в нормативно-правовій базі та визначати місце фізичного терапевта в профілактичній роботі.

Диспансеризація та скринінгові програми



Лекційний матеріал (2 год.)

Поняття диспансеризації та скринінгу. Критерії оцінки скринінгових програм. Чутливість, специфічність та предиктивна цінність тесту. Національні скринінгові програми в Україні. Управління хронічними захворюваннями: реабілітаційний супровід хворих на цукровий діабет, серцеву недостатність, ХОЗЛ, ожиріння. Роль фізичного терапевта у програмах диспансерного нагляду.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Розрахунок показників чутливості/ специфічності скринінгового тесту; аналіз ефективності скринінгу на остеопороз; кейс «Ведення пацієнта з цукровим діабетом 2 типу: роль фізичного терапевта у довгостроковій профілактиці ускладнень».

СРС: Опрацювання: Журба В. В. та ін. «Доказова медицина в реабілітаційній практиці» (2023); підготовка аналітичної записки «Програми самоменеджменту при хронічних захворюваннях: ефективність та впровадження».

Профілактика в геріатрії та реабілітація осіб похилого віку

Лекційний матеріал (2 год.)

Демографічне старіння населення та його наслідки для охорони здоров'я. Поняття активного старіння та здорового довголіття. Геріатричні синдроми: саркопенія, фраїлті, когнітивне зниження, поліпрагмазія. Профілактика падінь у людей похилого віку: чинники ризику, оцінка ризику, програми профілактики. Роль фізичної терапії та ерготерапії в геріатричній реабілітації. Адаптація домашнього середовища.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Оцінка ризику падінь (тест Berg, Timed Up and Go); складання програми профілактики падінь для пацієнта похилого віку; кейс «Ерготерапевтичне консультування щодо адаптації домашнього середовища для безпечного пересування».

СРС: Опрацювання: Чайковська В. В. «Геріатрія та медична реабілітація» (2022); підготовка аналітичної записки «Саркопенія: профілактика та роль фізичних навантажень у збереженні м'язової маси у людей похилого віку»; складання хронологічної таблиці геріатричних синдромів та методів їх корекції.



Очікуваний результат: студент вміє оцінювати ризик падінь, характеризувати геріатричні синдроми та розробляти профілактичні та реабілітаційні програми для осіб похилого віку.

Розробка та оцінка програм профілактичних втручань

Лекційний матеріал (2 год.)

Етапи розробки профілактичної програми: оцінка потреб, постановка цілей, вибір методів, реалізація, оцінка ефективності. Моделі зміни поведінки: транстеоретична модель, мотиваційне інтерв'ю. Санітарна просвіта та охорона здоров'я населення. Показники ефективності профілактичних програм: кількісні та якісні індикатори. Популяційні та індивідуальні стратегії. Управління якістю в реабілітації.

Ключові питання

- Етапи розробки профілактичної програми
- Моделі зміни поведінки пацієнта
- Мотиваційне інтерв'ю: техніка та застосування
- Індикатори ефективності профілактичних втручань
- Управління якістю в реабілітаційній практиці

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Розробка та представлення структури профілактичної програми для визначеної групи ризику (на вибір студента): кардіальна, ортопедична, геріатрична або педіатрична.

Завдання 2. Дискусія: «Мотиваційне інтерв'ю у практиці фізичного терапевта: як допомогти пацієнту змінити поведінку».

Завдання 3. Підготовка та презентація міні-проекту: «Профілактична програма для визначеної групи пацієнтів: розробка, реалізація, оцінка ефективності».

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Журба В. В. та ін. «Доказова медицина в реабілітаційній практиці» (2023) — розділ «Оцінка втручань»
- Підготовка аналітичної записки «Мотиваційне інтерв'ю: техніка та застосування у фізичній терапії»
- Аналіз міжнародного досвіду впровадження профілактичних програм у практику фізичної терапії



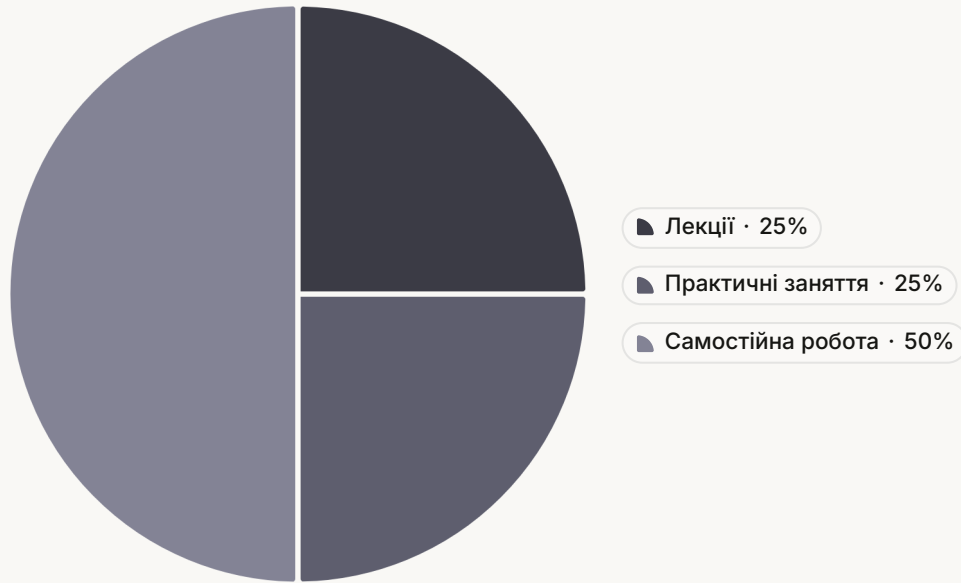
Очікуваний результат: студент вміє розробляти профілактичні програми, застосовувати мотиваційне інтерв'ю та оцінювати ефективність профілактичних втручань у практиці фізичної терапії та ерготерапії.

Розподіл навчального часу — 120 годин

Модуль	Тема	Лекції (год.)	Практичні (год.)	СРС (год.)
Модуль 1	Тема 1.1 — Концепція здоров'я та профілактики	2	2	7
	Тема 1.2 — Рівні профілактики та чинники ризику	2	2	7
	Тема 1.3 — Здоровий спосіб життя	2	2	7
	Тема 1.4 — Основи епідеміології	2	2	7
Модуль 2	Тема 2.1 — Комунальна гігієна	2	2	7
	Тема 2.2 — Гігієна харчування	2	2	7
	Тема 2.3 — Гігієна праці та ергономіка	2	2	7
	Тема 2.4 — Гігієна дітей та підлітків	2	2	7
Модуль 3	Тема 3.1 — Профілактика серцево-судинних захворювань	2	2	7
	Тема 3.2 — Профілактика захворювань ОРА	2	2	7
	Тема 3.3 — Профілактика захворювань дихальної системи	2	2	7
	Тема 3.4 — Профілактика нервово-психічних розладів	2	2	7
Модуль 4	Тема 4.1 — Організація профілактики та громадське здоров'я	2	2	7
	Тема 4.2 — Диспансеризація та скринінгові програми	2	2	7
	Тема 4.3 — Профілактика в геріатрії	2	2	7
	Тема 4.4 — Розробка та оцінка профілактичних програм	2	2	4
Разом	16 тем	30	30	60

 **Загальний обсяг: 120 годин = 4 кредити ЄКТС.** Розподіл є орієнтовним і може коригуватися відповідно до специфіки навчального процесу.

Структура навчального часу



Коментар до розподілу

Загальний обсяг — **120 годин (4 кредити ЄКТС)** — розподілено між трьома формами роботи для забезпечення балансу між теорією та практикою.

Лекції — 30 год. (25%)

Системне подання ключового теоретичного матеріалу з профілактичної медицини з використанням наочних схем, таблиць і клінічних прикладів з практики фізичної терапії та ерготерапії.

Практичні — 30 год. (25%)

Відпрацювання навичок профілактичної роботи, аналіз клінічних кейсів, розробка профілактичних програм, дискусії та захист міні-проектів. Рівна частка з лекціями підкреслює практичну спрямованість курсу.

Самостійна робота — 60 год. (50%)

Поглиблене вивчення, підготовка завдань, робота з джерелами та науковою літературою. Самостійна робота становить **50% обсягу дисципліни**.

Самостійна робота студентів — Детальний опис



Опрацювання літератури

Поглиблене вивчення теоретичного матеріалу за підручниками з профілактичної медицини, гігієни, громадського здоров'я, нормативно-правовими актами, науковими статтями у фахових виданнях. Студент конспектує ключові положення, виділяє головні поняття та порівнює підходи різних авторів.



Індивідуальні завдання

Виконання аналітичних завдань (оцінка чинників ризику, складання профілактичних програм, характеристика скринінгових методів); творчих завдань — реферати, аналітичні записки, міні-дослідження з актуальних питань профілактичної медицини та реабілітації.



Робота з інформаційними ресурсами

Опрацювання офіційних сайтів: МОЗ України (moz.gov.ua), Центру громадського здоров'я (phc.org.ua), НСЗУ (nszu.gov.ua), Держстату (ukrstat.gov.ua). Аналіз клінічних настанов ВООЗ та ECDC з профілактики.



Підготовка до занять

Підготовка до практичних занять (опрацювання джерел, повторення теорії); підготовка до тестувань (ключові терміни, показники, методи); підготовка до контрольних робіт за кожним модулем (систематизація знань, типові питання).

Форми контролю знань

1

Поточний контроль

Завдання: аналітичні та тестові вправи за темами змістовного модуля.

Оцінюються регулярність виконання завдань, якість відповідей і рівень засвоєння матеріалу. Поточний контроль формує накопичувальну оцінку протягом семестру.

Проводиться після кожної теми у формі тестування (10–15 питань) або усного опитування.

2

Проміжний контроль

Самостійна робота — комплексне ситуаційне завдання або реферат, які охоплюють теми змістовних модулів (теоретичні питання, аналіз чинників ризику, характеристика профілактичних програм, розгляд клінічних кейсів).

Оцінюються повнота відповіді, аргументованість та обґрунтованість висновків. Проводиться після завершення кожного змістовного модуля.

3

Підсумковий контроль

Іспит відповідно до навчального плану. Форма проведення — тестування та письмові відповіді на питання.

Підсумкова оцінка враховує результати поточного, проміжного та підсумкового контролю відповідно до встановленої шкали: **100-бальна система** з переведенням у національну шкалу та ЄКТС (A, B, C, D, E, FX, F).

Методи викладання

Викладання дисципліни «Профілактична медицина» поєднує класичні академічні та інтерактивні методи, що забезпечує формування не лише міцної теоретичної бази, а й практичних навичок профілактичного мислення, необхідних для майбутньої професійної діяльності у сфері фізичної терапії та ерготерапії.



Лекції

Системне подання теоретичного матеріалу з використанням наочних схем, таблиць і клінічних прикладів; студенти ведуть конспекти та задають уточнювальні запитання.



Робота з клінічними настановами

Опрацювання клінічних настанов (ВООЗ, МОЗ України, ESC, GOLD, FRAX); формування навичок критичного аналізу та застосування доказової бази у профілактичній роботі.



Кейс-стаді

Аналіз реальних клінічних ситуацій; студенти виявляють чинники ризику, пропонують профілактичні стратегії та обґрунтовують висновки на основі доказових джерел.



Дискусії

Обговорення актуальних питань профілактичної медицини та реабілітації; розвиток критичного мислення, аргументації та здатності до спільного вирішення проблем.



Самостійне дослідження

Підготовка аналітичних записок, рефератів і презентацій за обраною темою; розвиток навичок самостійного пошуку та систематизації профілактичної інформації.



Практичні навички

Відпрацювання практичних умінь: оцінка чинників ризику, антропометричні виміри, функціональне тестування пацієнтів, складання профілактичних програм і санітарно-просвітницьких матеріалів.



Усі методи спрямовані на формування компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / «Фізична реабілітація».

Рекомендована література — Підручники та посібники (2022–2024 рр.)

1. Вороненко Ю. В. та ін.

Громадське здоров'я : підручник для студентів ЗВО / Ю. В. Вороненко, О. П. Мінцер, В. В. Краснов та ін. — Київ : Медицина, 2022. — 512 с.

2. Лобода М. В., Думанський Ю. В.

Медична профілактика та реабілітація : навч. посіб. — Київ : Здоров'я України, 2023. — 368 с.

3. Журба В. В. та ін.

Доказова медицина в реабілітаційній практиці : навч. посіб. для студентів спеціальності 227 / В. В. Журба, О. І. Мандрик, Н. В. Пасічник. — Київ : Академвидав, 2023. — 296 с.

4. Середюк Н. М.

Кардіологія: профілактика та реабілітація : навч. посіб. — 2-ге вид., оновл. — Івано-Франківськ : ІФНМУ, 2023. — 340 с.

5. Чайковська В. В.

Геріатрія та медична реабілітація : підручник для студентів ЗВО галузі знань 22 «Охорона здоров'я». — Київ : ВСВ «Медицина», 2022. — 320 с.

6. Клапченко А. В.

Фізична активність та здоров'я : навч. посіб. для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». — Харків : НФаУ, 2022. — 248 с.

7. Романчук О. П.

Психологічне здоров'я та профілактика стресу : навч. посіб. — Одеса : ОНМедУ, 2023. — 212 с.

8. Гігієна харчування з основами нутриціології / за ред. В. І. Ципріяна

У 2-х кн. Кн. 1 : підручник (ВНЗ III–IV р. а.). — 3-є вид. — Київ, 2024. — 288 с.

Додаткова література та наукові статті

9. Нагірна А. М.

Медицина праці та ергономіка : навч. посіб. для студентів спеціальності 227. — Київ : Медицина, 2022. — 196 с.

Рекомендується для теми 2.3 (гігієна праці).

11. Фещенко Ю. І.

Легенева реабілітація: сучасний стан та перспективи. — Київ : Здоров'я України, 2022. — 178 с. *Рекомендується для теми 3.3*

(захворювання дихальної системи).

10. Коваленко В. М., Борткевич О. П.

Остеоартрит: профілактика та реабілітація : монографія. — Київ : Моріон, 2023. — 264 с. *Рекомендується для теми 3.2*

(захворювання ОРА).

12. Pankovets A. V., Yurochko T. P.

The state of staffing of the rehabilitation system in healthcare in Ukraine. Ukraine. Nation's Health. — 2024. — № 3. — С. 94–100.

doi: 10.32782/2077-6594/2024.3/15. *Рекомендується для тем 4.1–4.2.*

Нормативно-правова база

→ Конституція України

Прийнята 28 червня 1996 р. Стаття 49: кожен має право на охорону здоров'я. zakon.rada.gov.ua

→ Закон «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» від 03.12.2020 № 1053-IX

Визначає принципи організації реабілітації в системі охорони здоров'я України. zakon.rada.gov.ua

→ Постанова КМУ № 146 від 16.12.2022 «Питання організації реабілітації у сфері охорони здоров'я»

Регулює організацію реабілітаційної допомоги на всіх рівнях системи охорони здоров'я. zakon.rada.gov.ua

→ Закон «Про захист населення від інфекційних хвороб» від 06.04.2000 № 1645-III

Правова основа для заходів з профілактики та контролю інфекційних захворювань. zakon.rada.gov.ua

→ Стандарт вищої освіти за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» (2019, зі змінами)

Визначає компетентності та результати навчання для підготовки фахівців з фізичної терапії та ерготерапії. mon.gov.ua

Офіційні ресурси та фахові видання

Центр громадського здоров'я МОЗ України

phc.org.ua — епідеміологічні дані, профілактичні програми, методичні рекомендації, статистика захворюваності.

МОЗ України

moz.gov.ua — нормативно-правова база, клінічні настанови, медичні стандарти, освітні програми.

НСЗУ — Національна служба здоров'я України

nszu.gov.ua — пакети медичних послуг, програми реімбурсації, реабілітаційні пакети.

ВООЗ — Регіональне бюро для Європи

euro.who.int — настанови, стратегії та рекомендації ВООЗ з профілактики захворювань для Європейського регіону.

Журнал «Клінічна та профілактична медицина»

Фахове видання ДНУ «ЦІТОЗ» ДУС — наукові статті з профілактики та громадського здоров'я. doi: 10.31612/2616-4868

Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського

nbuv.gov.ua — електронні ресурси, наукові статті, монографії з профілактичної медицини та реабілітації.

Державна служба статистики України

ukrstat.gov.ua — статистичні дані для аналізу захворюваності та смертності населення.

Міністерство освіти і науки України

mon.gov.ua — освітні стандарти, навчальні програми, методичні матеріали для спеціальності 227.

Зв'язок дисципліни зі спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Чому «Профілактична медицина» для фізичних терапевтів?

Дисципліна «Профілактична медицина» є невід'ємною складовою підготовки бакалаврів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Розуміння принципів профілактики формує у майбутніх фахівців здатність не лише відновлювати втрачені функції, а й активно запобігати розвитку та прогресуванню захворювань.

Сучасний фізичний терапевт та ерготерапевт виступає повноцінним учасником мультидисциплінарної профілактичної команди, реалізуючи заходи первинної, вторинної та третинної профілактики на всіх рівнях охорони здоров'я — від лікарні до громади.

Практичне значення для майбутньої кар'єри

- Здатність розробляти індивідуальні та групові профілактичні програми для різних категорій пацієнтів
- Знання чинників ризику для раннього виявлення та своєчасного направлення пацієнтів
- Компетентності у санітарній просвіті та мотиваційному консультуванні пацієнтів
- Навички ергономічного консультування для профілактики виробничих захворювань
- Розуміння організації системи охорони здоров'я для ефективної міжпрофесійної взаємодії
- Застосування доказової бази для обґрунтування профілактичних та реабілітаційних рішень

Ключові компетентності курсу — Підсумок

Курс охоплює всі ключові напрями профілактичної медицини — від основ гігієни та епідеміології до конкретних профілактичних стратегій при основних групах захворювань — і формує у студентів цілісне розуміння ролі фізичного терапевта та ерготерапевта у збереженні та зміцненні здоров'я населення.

Бажаємо успіхів у вивченні Профілактичної медицини!

120

Годин

Загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС

Відповідно до стандарту

16

Тем

У 4 змістовних модулях

12

Джерел

Рекомендованої літератури 2022–2024 рр.

«Proficere malis omnibus — запобігати краще, ніж лікувати.» — принцип профілактичної медицини

Спеціальність 227 · Фізична терапія, ерготерапія / Фізична реабілітація · Бакалавр · 4 кредити ЄКТС