

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та
природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

08-02-149М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання практичних робіт із навчальної дисципліни
«Вступ до спеціальності»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична
терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Терапія та
реабілітація» денної форми навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІ охорони здоров'я
Протокол № 1 від 29.08.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до виконання практичних робіт із навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Терапія та реабілітація» денної форми навчання. [Електронне видання] / Ніколенко О. І., Довніч Є. А., Ніколенко І. М. – Рівне : НУВГП, 2024. – 32 с.

Укладачі: Ніколенко О. І., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії; Довніч Є. А., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії; Ніколенко І. М., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичної культура та спорту, професор, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Керівник групи забезпечення освітньої програми: Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичної культура та спорту, професор, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

© О. І. Ніколенко,
Є. А. Довніч,
І. М. Ніколенко, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	8
Практична робота № 1. Знайомство з основною професійною термінологією.	8
Практична робота № 2. Практика складання основних типів документів, зокрема карток пацієнтів, медичних протоколів та звітів.	9
Практична робота № 3. Ділове спілкування з пацієнтами та колегами.	10
Практична робота № 4. Розробка індивідуальних рекомендацій для забезпечення комфортного і безпечного реабілітаційного середовища.	12
Практична робота № 5. Правові аспекти діяльності фізичного терапевта, ерготерапевт.	13
Практична робота № 6. Принципи реабілітації. Реабілітаційні періоди.	15
Практична робота № 7. Рухові режими. Санаторно-курортне лікування та реабілітація.	16
Практична робота № 8. Створення умовного плану взаємодії з іншими фахівцями у сфері реабілітації для забезпечення комплексного підходу до потреб пацієнта.	17
Практична робота № 9. Ознайомлення з сучасними цифровими інструментами для телереабілітації, ведення електронної документації; моделювання роботи з пацієнтом у дистанційному форматі.	19
Практична робота № 10. Практика технік саморегуляції та профілактики вигорання; вправи для розвитку стійкості до стресів та самоконтролю в професійному середовищі.	20
Практична робота № 11. Оцінка потреб умовного	

пацієнта з обмеженими можливостями та розробка плану облаштування його робочого простору для забезпечення доступності, комфорту та безпеки.	22
Практична робота № 12. Вивчення та порівняння міжнародних стандартів і протоколів із національними; обговорення важливості їх дотримання для підвищення ефективності й безпеки реабілітації.	23
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	26
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	30

ВСТУП

Програму освітнього компоненту «Вступ до спеціальності» складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 227 «Терапія та реабілітація».

Розроблені методичні вказівки до проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності» повинні допомогти здобувачам вищої освіти щодо формування у здобувачів вищої освіти базових знань, професійних цінностей та навичок, необхідних для ефективної діяльності в галузі терапії та реабілітації. Ознайомлення з етичними, правовими та комунікаційними аспектами професії, розвиток навичок міжособистісного спілкування та етичної взаємодії з пацієнтами, їхніми родинами, колегами й іншими учасниками реабілітаційного процесу.

Завдання освітнього компонента: ознайомлення здобувачів вищої освіти із професією фізичного терапевта, включаючи історичний розвиток, сучасні тенденції, основні напрями та специфіку діяльності; розвиток професійної термінологічної грамотності, що дозволить здобувачам вищої освіти ефективно спілкуватися в професійному середовищі, використовуючи фахову лексику українською та іноземними мовами, а також правильно складати необхідну документацію, здобувачі вищої освіти мають усвідомити етичні та нормативно-правові основи професії, які передбачають дотримання прав пацієнтів, захист їхньої приватності, забезпечення безпеки та дотримання етики ділового спілкування.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Знайомство з основною професійною термінологією.	2
2	Тема 2. Практика складання основних типів документів, зокрема карток пацієнтів, медичних протоколів та звітів.	2
3	Тема 3. Ділове спілкування з пацієнтами та колегами.	2
4	Тема 4. Розробка індивідуальних рекомендацій для забезпечення комфортного і безпечного реабілітаційного середовища.	2
5	Тема 5. Правові аспекти діяльності фізичного терапевта, ерготерапевта.	2
6	Тема 6. Принципи реабілітації. Реабілітаційні періоди.	2
7	Тема 7. Рухові режими. Санаторно-курортне лікування та реабілітація.	2
8	Тема 8. Створення умовного плану взаємодії з іншими фахівцями у сфері реабілітації для забезпечення комплексного підходу до потреб пацієнта.	2
9	Тема 9. Ознайомлення з сучасними цифровими інструментами для телереабілітації, ведення електронної документації; моделювання роботи з пацієнтом у дистанційному форматі.	2
10	Тема 10. Практика технік саморегуляції та профілактики вигорання; вправи для розвитку стійкості до стресів та самоконтролю в професійному середовищі.	2
11	Тема 11. Оцінка потреб умовного пацієнта з обмеженими можливостями та розробка плану	2

	облаштування його робочого простору для забезпечення доступності, комфорту та безпеки.	
12	Тема 12. Вивчення та порівняння міжнародних стандартів і протоколів із національними; обговорення важливості їх дотримання для підвищення ефективності й безпеки реабілітації.	2
Разом		24

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практична робота № 1.

Знайомство з основною професійною термінологією.

Мета: ознайомлення студентів з основною професійною термінологією, яка використовується у галузі фізичної реабілітації та фізичної терапії.

Завдання:

1. Вивчити основні терміни, що використовуються в сфері фізичної реабілітації, їх визначення та застосування в реабілітаційному процесі.

2. Ознайомитися з основними методами діагностики та лікування в фізичній терапії та визначити ключові терміни, пов'язані з кожним з них.

Короткий огляд теми

Професійна термінологія в фізичній реабілітації є основою ефективної комунікації між фахівцями та пацієнтами, а також важливою складовою у навчанні майбутніх професіоналів у цій сфері. Від правильного розуміння та використання термінів залежить не тільки точність діагностики, але й ефективність розроблених програм реабілітації. Основні терміни охоплюють такі напрямки, як фізична терапія, реабілітація, методи лікування, спеціалізовані пристрої та вправи, що використовуються для покращення стану пацієнтів після травм або захворювань.

У роботі з пацієнтами вкрай важливо володіти не лише базовими термінами, а й знати специфіку кожного виду терапії, її ефективність та можливі показання/протипоказання для застосування. Також необхідно знати основні терміни, що стосуються анатомії та фізіології людини, оскільки це забезпечує правильне

розуміння механізмів реабілітації та її результативності.

Завданням цієї практичної роботи є формування розуміння важливості кожного терміну для успішної роботи фахівця в реабілітаційній сфері, а також набуття навичок застосування цих термінів в процесі взаємодії з пацієнтами та колегами.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні терміни пов'язані з фізичною реабілітацією та їх значення?

2. Як розрізняються терміни "фізична терапія" та "фізична реабілітація" і в чому полягають їх основні відмінності?

Практична робота № 2.

Практика складання основних типів документів, зокрема карток пацієнтів, медичних протоколів та звітів.

Мета: набуття студентами навичок складання основних медичних документів, таких як картки пацієнтів, медичні протоколи та звіти.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними вимогами до складання медичних карток пацієнтів, включаючи їх структуру та необхідні відомості.

2. Вивчити принципи складання медичних протоколів, зокрема протоколів діагностики та лікування, та їх роль у веденні медичної практики.

Короткий огляд теми

Медична документація є важливим елементом роботи кожного медичного працівника. Вона включає в себе різні типи документів, серед яких картки пацієнтів, медичні протоколи, звіти та інші. Картка пацієнта є основним документом, який містить всю інформацію про здоров'я пацієнта, діагноз, лікування та прогнози. Вона

служить для реєстрації стану пацієнта та є важливим інструментом у наданні медичної допомоги.

Медичні протоколи містять стандартизовані інструкції, які допомагають лікарям правильно оцінити стан пацієнта, здійснювати діагностику та лікування. Вони є основою для забезпечення якості медичних послуг і повинні бути складені чітко і вчасно. Важливими аспектами при складанні протоколів є правильне відображення клінічних спостережень, результатів лабораторних досліджень, а також плану лікування і реабілітації.

Ведення медичних звітів допомагає забезпечити належний контроль за станом пацієнтів та прогресом їх лікування. Звіти містять аналіз виконаної роботи, досягнуті результати та необхідні корективи у плані лікування. Правильне оформлення цих документів є ключем до ефективної організації медичної допомоги та покращення якості лікування.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні елементи повинна містити картка пацієнта та як їх правильно заповнювати?
2. Чому важливо правильно складати медичні протоколи та як вони сприяють ефективному лікуванню пацієнтів?

Практична робота № 3.

Ділове спілкування з пацієнтами та колегами.

Мета: розвиток навичок ділового спілкування з пацієнтами та колегами в умовах медичної практики.

Завдання:

1. Ознайомитися з принципами ефективного ділового спілкування в медицині та важливістю створення довірчих відносин із пацієнтами та колегами.
2. Вивчити техніки активного слухання та

конструктивного вирішення конфліктів у професійній діяльності.

Короткий огляд теми

Ділове спілкування в медицині є невід'ємною частиною професійної діяльності медичних працівників. Воно включає в себе не лише передачу медичної інформації, але й встановлення довірчих відносин між лікарем і пацієнтом, а також між колегами, що є критично важливим для ефективної роботи в команді. Вміння правильно спілкуватися з пацієнтами дозволяє лікарю не лише зрозуміти потреби пацієнта, але й правильно інтерпретувати його симптоми, що є основою для постановки точного діагнозу.

Ділове спілкування між медичними працівниками також має велике значення, оскільки воно сприяє обміну досвідом, координації дій та прийняттю колективних рішень. Важливою складовою є вміння вести конструктивні переговори і розв'язувати конфліктні ситуації, що можуть виникати як між колегами, так і з пацієнтами. Зокрема, правильна комунікація дозволяє уникати непорозумінь, підвищує ефективність командної роботи та забезпечує кращі результати в лікуванні пацієнтів.

Техніки активного слухання та вміння задати правильні питання дозволяють лікарю не лише вислухати пацієнта, але й правильно інтерпретувати його емоції та стани. В результаті це дозволяє створити атмосферу довіри і співпраці, що важливо для успішного лікування.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні принципи ефективного ділового спілкування з пацієнтами та чому вони важливі для успішного лікування?

2. Які техніки активного слухання можна застосовувати під час спілкування з пацієнтами, і чому вони є важливими для точності діагнозу?

Практична робота № 4.

Розробка індивідуальних рекомендацій для забезпечення комфортного і безпечного реабілітаційного середовища.

Мета: розробка індивідуальних рекомендацій для створення комфортного і безпечного реабілітаційного середовища, яке сприяє ефективному відновленню пацієнтів.

Завдання:

1. Основні вимоги до реабілітаційного середовища, що забезпечують комфорт та безпеку пацієнта в процесі відновлення.

2. Ознайомитися з методами та засобами, які можуть бути використані для адаптації реабілітаційного середовища під індивідуальні потреби пацієнтів.

Короткий огляд теми

Створення комфортного і безпечного реабілітаційного середовища є ключовим етапом у процесі реабілітації пацієнтів, оскільки від умов їх перебування залежить ефективність лікування та загальний процес відновлення. Індивідуальні рекомендації для реабілітаційного середовища повинні враховувати різноманітні аспекти, такі як фізичний комфорт пацієнта, доступність необхідних пристосувань та безпеку для уникнення травм. Врахування цих аспектів дозволяє створити умови, що сприяють не лише фізичному, але й психологічному відновленню.

Індивідуальні рекомендації можуть включати організацію простору, правильне використання медичних і реабілітаційних пристроїв, а також корекцію

поведінкових і психологічних аспектів, що допомагають пацієнтам адаптуватися до змін у їх фізичному стані. Наприклад, забезпечення доступу до спеціальних меблів, пристосованих для людей з обмеженими можливостями, організація належного освітлення та температурного режиму, а також підтримка позитивного емоційного фону можуть значно полегшити процес реабілітації.

Щоб створити ефективне реабілітаційне середовище, важливо застосовувати персоналізований підхід до кожного пацієнта, враховуючи його фізичні, психоемоційні та соціальні особливості. Це дозволить не тільки покращити результативність терапії, але й підвищити рівень задоволеності пацієнтів від реабілітаційного процесу.

Питання для модульного контролю:

1. Які фактори слід враховувати при створенні безпечного реабілітаційного середовища для пацієнтів?

2. Як індивідуальні рекомендації можуть вплинути на ефективність процесу реабілітації?

Практична робота № 5.

Правові аспекти діяльності фізичного терапевта, ерготерапевт.

Мета: ознайомлення студентів з правовими аспектами професійної діяльності фізичного терапевта та ерготерапевт.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними правовими документами, що регулюють діяльність фізичних терапевтів та ерготерапевтів, та з'ясувати їхню роль у забезпеченні професіоналізму в галузі.

2. Дослідити етичні та правові вимоги щодо взаємодії терапевтів з пацієнтами та колегами, а також розглядати ситуації правового ризику.

Короткий огляд теми

Правові аспекти діяльності фізичного терапевта та ерготерапевта є важливою складовою професійної підготовки, оскільки правильне розуміння законодавчих вимог дозволяє забезпечити правову безпеку як для пацієнтів, так і для самих фахівців. Фізичні терапевти та ерготерапевти працюють у рамках законодавства, яке регулює їх діяльність, включаючи медичні стандарти, безпеку пацієнтів, конфіденційність медичних даних та відповідальність за результати лікування.

Одним із основних аспектів правової діяльності в цій сфері є дотримання стандартів і норм, які визначають умови надання послуг. Це включає правильне оформлення медичних записів, ведення документації, а також надання послуг у відповідності з актуальними протоколами і рекомендаціями. Знання законодавства допомагає фізичним терапевтам уникати правових проблем і запобігати можливим конфліктам з пацієнтами чи колегами.

Правові аспекти також включають питання етики, де основними є повага до пацієнта, збереження його конфіденційності та забезпечення чесного і добросовісного ставлення. Зокрема, це стосується випадків, коли терапевти повинні ухвалювати рішення, які можуть мати юридичні наслідки, наприклад, у випадках відмови від лікування або надання невірних рекомендацій.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні законодавчі та нормативні документи регулюють діяльність фізичних терапевтів та ерготерапевтів в Україні?
2. Які етичні та правові вимоги повинні враховувати терапевти при взаємодії з пацієнтами і колегами?

Практична робота № 6.

Принципи реабілітації. Реабілітаційні періоди.

Мета: ознайомлення студентів з основними принципами реабілітації, а також з етапами та періодами, через які проходять пацієнти під час реабілітаційного процесу.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними принципами реабілітації, включаючи принципи індивідуалізації, безпеки, поступовості та контролю.

2. Дослідити різні реабілітаційні періоди, їх характеристику та важливість для досягнення максимальної функціональності пацієнта.

Короткий огляд теми

Реабілітація є важливим етапом лікування, що допомагає пацієнтам відновити втрачені функції та адаптуватися до змін у фізичному чи психічному стані після травм, хвороб або хірургічних втручань. Принципи реабілітації визначають основні напрямки та підходи до відновлення здоров'я. Основними принципами є індивідуалізація лікування, безпека процедур, поступовість навантаження та систематичний моніторинг прогресу пацієнта.

Реабілітація складається з кількох етапів, кожен з яких має свої специфічні завдання та методи. Перший період, який часто називається гострим, включає в себе невідкладну допомогу, стабілізацію стану пацієнта та мінімізацію ускладнень. На другому етапі, під час підгострого періоду, проводиться активна терапія, спрямована на відновлення рухової активності та функцій. Нарешті, період відновлення фокусується на досягненні максимальної функціональності та інтеграції пацієнта у звичне середовище.

Принципи реабілітації не обмежуються лише

фізичними вправами чи процедурами. Важливим є також емоційно-психологічне благополуччя пацієнта, яке є необхідним для досягнення найкращих результатів. Таким чином, комплексний підхід до реабілітації включає в себе медичні, фізіотерапевтичні, соціальні та психологічні аспекти.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні принципи реабілітації і чому кожен з них є важливим для процесу відновлення?

2. Які основні реабілітаційні періоди можна виділити, і як вони впливають на загальний результат відновлення пацієнта?

Практична робота № 7.

Рухові режими. Санаторно-курортне лікування та реабілітація.

Мета: ознайомлення студентів з основами рухових режимів та їх роллю у санаторно-курортному лікуванні та реабілітації.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними руховими режимами, що застосовуються у санаторно-курортному лікуванні.

2. Дослідити, як фізичне навантаження можна використовувати для досягнення оптимального результату в реабілітації пацієнтів.

Короткий огляд теми

Рухові режими є невід'ємною частиною санаторно-курортного лікування та реабілітації, оскільки правильне дозування фізичних навантажень сприяє якнайшвидшому відновленню пацієнтів. Вони забезпечують відповідний рівень активності залежно від стану здоров'я пацієнта та дозволяють досягати максимальних результатів в процесі лікування. Рухові режими зазвичай класифікують на різні види в залежності від тяжкості захворювання, стадії

реабілітації та інших індивідуальних характеристик пацієнта.

Санаторно-курортне лікування використовує різноманітні фізичні вправи, прогулянки на свіжому повітрі, лікувальні ванни та інші методи, спрямовані на покращення фізичного стану пацієнтів. Рухова активність є важливою складовою цього процесу, адже вона сприяє поліпшенню функціонування серцево-судинної, дихальної, м'язово-скелетної системи та інших органів і систем організму. Водночас рухові режими допомагають покращити емоційний стан пацієнтів, зменшити стрес та тривожність.

У реабілітаційному процесі застосовують рухові режими, які враховують фізичні можливості пацієнта та його стадію відновлення. Наприклад, в перші етапи реабілітації може бути показано легке фізичне навантаження, яке поступово посилюється. Це дозволяє уникнути перевантаження організму та забезпечити поступовий перехід до більш інтенсивних фізичних вправ.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні види рухових режимів існують і як їх застосовують в санаторно-курортному лікуванні?
2. Як фізична активність може бути адаптована до індивідуальних потреб пацієнтів у процесі реабілітації?

Практична робота № 8.

Створення умовного плану взаємодії з іншими фахівцями у сфері реабілітації для забезпечення комплексного підходу до потреб пацієнта.

Мета: ознайомити студентів з важливістю міждисциплінарної взаємодії в реабілітаційному процесі.

Завдання:

1. Ознайомитись з принципами міждисциплінарної співпраці в реабілітації та визначити ключові аспекти

взаємодії фахівців.

2.Розробити умовний план взаємодії між різними спеціалістами для досягнення найкращих результатів у реабілітації конкретного пацієнта.

Короткий огляд теми

Комплексний підхід до реабілітації є важливою складовою успішного відновлення пацієнтів після травм, операцій або при лікуванні хронічних захворювань. В реабілітаційній практиці взаємодія різних спеціалістів є необхідною для досягнення максимальних результатів. Це може включати роботу лікарів, фізичних терапевтів, ерготерапевтів, психологів, соціальних працівників та інших. Кожен із фахівців вносить свій вклад у план реабілітації, надаючи пацієнту необхідну допомогу з урахуванням конкретних потреб.

Створення умовного плану взаємодії передбачає розподіл обов'язків між фахівцями, узгодження методів лікування та реабілітації на кожному етапі відновлення пацієнта. Важливою є постійна комунікація між учасниками процесу, що дозволяє уникнути дублювання зусиль і забезпечити скоординовану роботу. Це може включати спільні обговорення пацієнтських випадків, регулярні зустрічі для перегляду плану лікування та корекції підходів.

Такий підхід дозволяє створювати умови для швидшого відновлення пацієнта, зменшення ризику ускладнень та покращення загального стану здоров'я. Міждисциплінарна команда може адаптувати реабілітаційний план відповідно до індивідуальних потреб пацієнта, що є основним принципом сучасної реабілітаційної медицини.

Питання для модульного контролю:

1.Які принципи міждисциплінарної взаємодії є основними для створення ефективного реабілітаційного

плану?

2. Як міждисциплінарна співпраця впливає на успіх реабілітації пацієнта та які її переваги?

Практична робота № 9.

Ознайомлення з сучасними цифровими інструментами для телереабілітації, ведення електронної документації; моделювання роботи з пацієнтом у дистанційному форматі.

Мета: ознайомлення студентів з цифровими інструментами, які використовуються для телереабілітації, а також з процесом ведення електронної документації.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними цифровими інструментами для телереабілітації, їх функціоналом та перевагами.

2. Розробити модель взаємодії з пацієнтом у дистанційному форматі, враховуючи особливості ведення електронної документації та комунікації.

Короткий огляд теми

Телереабілітація є сучасним напрямом, що використовує інформаційно-комунікаційні технології для надання реабілітаційних послуг пацієнтам, зокрема в умовах обмеженого доступу до традиційних реабілітаційних установ. Це включає використання онлайн-консультацій, віртуальних тренувань, моніторинг стану пацієнта за допомогою цифрових пристроїв і платформ. Основні переваги телереабілітації включають можливість доступу до послуг з будь-якої точки світу, зниження витрат на фізичні візити, а також персоналізований підхід, коли програми реабілітації адаптовані до конкретних потреб пацієнтів.

Для ефективної роботи в телереабілітації важливо правильно використовувати цифрові інструменти, такі як

відеоконференцзв'язок, спеціалізовані програми для ведення фізичних вправ, а також мобільні додатки для моніторингу фізичної активності пацієнта. Електронна документація, в свою чергу, є важливим інструментом для збереження історії хвороби пацієнта, записи даних про лікування, виконання вправ та оцінки результатів.

Моделювання роботи з пацієнтом в дистанційному форматі вимагає врахування багатьох факторів: чіткої комунікації, доступності ресурсів, а також правильного підходу до забезпечення конфіденційності та безпеки даних. Важливою складовою є також підтримка мотивації пацієнта через регулярні моніторинги та зворотний зв'язок.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні цифрові інструменти використовуються в телереабілітації та яку роль вони відіграють у реабілітаційному процесі?
2. Які особливості необхідно враховувати при моделюванні роботи з пацієнтом у дистанційному форматі, зокрема в контексті електронної документації та комунікації?

Практична робота № 10.

Практика технік саморегуляції та профілактики вигорання; вправи для розвитку стійкості до стресів та самоконтролю в професійному середовищі.

Мета: опанувати вправи для розвитку стійкості до стресів та самоконтролю, що є важливими навичками для забезпечення ефективної професійної діяльності.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними техніками саморегуляції та їх застосуванням у професійному середовищі.
2. Розробити комплекс вправ для розвитку стійкості

до стресів та самоконтролю, з акцентом на профілактику вигорання в реабілітаційній та медичній практиці.

Короткий огляд теми

Вигорання – це емоційне, фізичне та розумове виснаження, яке виникає через надмірне навантаження та стрес. Професійне вигорання часто зустрічається серед медичних працівників, реабілітологів, вчителів та інших професіоналів, чия діяльність пов'язана з високим рівнем емоційного та фізичного навантаження. Саморегуляція, як один із способів профілактики вигорання, є важливим інструментом для підтримання емоційної рівноваги та психічного здоров'я. Вона включає методи та техніки, які допомагають людині управляти своїми емоціями, знижувати рівень стресу та підвищувати загальну стійкість до стресових ситуацій.

Для профілактики вигорання важливо впроваджувати методи, що включають як фізичні, так і психологічні вправи. До них відносяться методи релаксації, медитації, дихальні вправи, а також спеціалізовані вправи для розвитку емоційного самоконтролю. Приділення уваги психоемоційному стану, вміння встановлювати межі та делегувати завдання є важливими складовими попередження вигорання.

Вправи для розвитку стійкості до стресу і самоконтролю включають дихальні техніки, методи усвідомленості (mindfulness), а також вправи на релаксацію та фокусування уваги. Важливим аспектом є також розвиток позитивного мислення та підтримка соціальних зв'язків, що сприяє зниженню стресу. Самоконтроль в професійному середовищі допомагає не тільки зберігати здоров'я, а й підвищувати ефективність у роботі, зменшуючи ризики вигорання.

Питання для модульного контролю:

1. Які техніки саморегуляції є найефективнішими

для профілактики вигорання серед медичних працівників та реабілітологів?

2. Як розвиток стійкості до стресів може вплинути на ефективність професійної діяльності в умовах високих навантажень?

Практична робота № 11.

Оцінка потреб умовного пацієнта з обмеженими можливостями та розробка плану облаштування його робочого простору для забезпечення доступності, комфорту та безпеки.

Мета: навчання студентів оцінювати потреби умовного пацієнта з обмеженими можливостями та розробляти план облаштування його робочого простору.

Завдання:

1. Оцінити потреби умовного пацієнта з обмеженими можливостями в контексті фізичного та психологічного комфортного середовища для роботи.

2. Розробити план облаштування робочого простору, враховуючи спеціальні вимоги до доступності та безпеки, а також потреби пацієнта в реабілітації.

Короткий огляд теми

Облаштування робочого простору для осіб з обмеженими можливостями є важливою складовою частиною забезпечення доступності та рівних можливостей у професійному середовищі. Врахування фізичних обмежень, таких як порушення рухливості, зору, слуху, а також когнітивних та психоемоційних особливостей пацієнта, є критично важливим для створення комфортного та безпечного робочого середовища. Планування такого простору повинно враховувати не лише фізичні бар'єри, а й соціальні та психологічні аспекти, що допомагають людині з обмеженими можливостями почуватися включеною в

колектив та реалізовувати свої професійні можливості.

Для створення доступного робочого простору необхідно ретельно оцінити фізичні параметри пацієнта, визначити його індивідуальні потреби в умовах роботи (наприклад, потреба в спеціалізованих меблях, засобах мобільності або технічних пристроях). Важливо також забезпечити безпеку робочого простору, включаючи елементи безбар'єрного середовища, такі як підйомники, пандуси, антиковзні покриття та правильно організоване освітлення.

Не менш важливою складовою є також підтримка психологічного комфорту, що передбачає створення атмосфери для ефективної комунікації та соціальної взаємодії. У процесі оцінки потреб пацієнта повинні враховуватися також його емоційний стан, бажання щодо організації простору і зв'язку з іншими людьми, оскільки комфортна атмосфера має значний вплив на реабілітаційний процес.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні аспекти потрібно враховувати при оцінці потреб пацієнта з обмеженими можливостями для облаштування його робочого простору?
2. Які елементи доступності та безпеки повинні бути включені до плану облаштування робочого простору для пацієнтів з обмеженими можливостями?

Практична робота № 12.

Вивчення та порівняння міжнародних стандартів і протоколів із національними; обговорення важливості їх дотримання для підвищення ефективності й безпеки реабілітації.

Мета: вивчення основних міжнародних стандартів і протоколів реабілітації, а також їх порівняння з національними нормативами.

Завдання:

1. Ознайомитися з міжнародними стандартами та протоколами у сфері фізичної реабілітації.

2. Порівняти національні протоколи реабілітації з міжнародними стандартами та проаналізувати різницю в їх застосуванні на практиці.

Короткий огляд теми

Міжнародні стандарти і протоколи у сфері реабілітації служать орієнтирами для надання високоякісної та ефективної медичної допомоги пацієнтам з різними фізичними та психологічними порушеннями. Ці стандарти часто розробляються міжнародними організаціями, такими як Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), Міжнародна асоціація фізичних терапевтів (WCPT) і інші, і забезпечують гармонізацію процедур та практик у різних країнах. Вони містять загальні рекомендації щодо підходів до лікування, фізичної реабілітації, а також вимоги до навчання та сертифікації фахівців.

Національні протоколи, у свою чергу, розробляються з урахуванням специфіки соціально-економічного становища, медичних умов та традицій кожної країни. Вони часто можуть мати певні адаптації до місцевих умов або національної медичної системи, що враховує реабілітаційні особливості населення. Порівняння міжнародних і національних стандартів дає змогу виявити ключові відмінності у підходах до лікування та реабілітації, а також оцінити, як ці протоколи можуть бути інтегровані у практичну діяльність реабілітологів.

Принцип дотримання стандартів і протоколів у реабілітації має велике значення для забезпечення безпеки пацієнтів, ефективності процедур та зниження ризику помилок. Забезпечення однакових стандартів лікування і

реабілітації на міжнародному рівні є гарантією того, що кожен пацієнт отримає належну допомогу, незалежно від того, де він знаходиться. Водночас, адаптація міжнародних стандартів до національних реалій дозволяє створювати більш персоналізований підхід до лікування, враховуючи специфіку місцевих умов.

Питання для модульного контролю:

1. Які ключові аспекти міжнародних стандартів реабілітації повинні враховувати національні протоколи при адаптації до місцевих умов?

2. Чому важливо дотримуватися міжнародних стандартів і протоколів у реабілітації для забезпечення ефективності та безпеки процедур?

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 1 семестр – екзамен.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінюється:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на практичні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою практичного заняття; на кожному практичному занятті проводиться письмове опитування по темі у вигляді визначення п'яти понять або 10 тестів закритої форми з однією правильною відповіддю з 5-ти можливих; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – екзамен відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Розподіл балів, які отримують студенти

№	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	2	3	5
Тема 2	Заповнення умовної картки пацієнта та медичного протоколу на основі наданого клінічного випадку	2	3	5
Тема 3	Проведення рольової гри з симуляцією консультаційної розмови з пацієнтом і колегою, з дотриманням етичних принципів та професійної мови.	2	3	5
Тема 4	Складання переліку рекомендацій для створення безпечного реабілітаційного середовища для конкретного пацієнта.	2	3	5
Тема 5	Аналіз і коментування фрагментів	2	3	5

	законодавчих документів, що регулюють діяльність терапевтів.			
Тема 6	Оцінюється розуміння реабілітаційних періодів і принципів, послідовність думок.	2	3	5
Тема 7	Розробка рекомендацій щодо рухового режиму для умовного пацієнта.	2	3	5
Тема 8	Складання плану співпраці з різними спеціалістами для покращення реабілітаційного процесу.	2	3	5
Тема 9	Створення умовної електронної картки пацієнта та проведення моделювання дистанційної консультації.	2	3	5
Тема 10	Виконання вправ на релаксацію та самоконтроль, з подальшим аналізом власних емоційних реакцій та рівня стресу.	2	3	5
Тема 11	Складання плану облаштування робочого місця для умовного пацієнта з	2	3	5

	певними обмеженнями.			
Тема 12	Порівняння умовного міжнародного стандарту реабілітації з національним, з подальшим обговоренням переваг і недоліків кожного.	2	3	5
Всього за аудиторні заняття				60

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Андрійчук О. Я. Основи практичної діяльності у фізичній терапії та ерготерапії: навчально-методичний посібник. Луцьк : ПП «Волинська друкарня», 2022. 264 с.
2. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації: навч. посіб. Л. : ЛДУФК, 2013. 186 с.
3. Григус І. М., Нагорна О. Б. Основи фізичної терапії : навч. посіб. Херсон : Олді+, 2022. 150 с.
4. Григус І. М., Нагорна О. Б. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта : навч. посіб. Одеса: Олді+, 2023. 176 с.
5. Зарічнюк І. Р., Нестерчук Н. Є. Використання методики постізометричної релаксації м'язів у пацієнтів з остеохондрозом шийного відділу хребта. *Актуальні питання фізичної терапії та реабілітації* : збірник наук. праць / За заг. редакцією І. Р. Мисули, Т. Г. Бакалюк, А. О. Голяченка. Тернопіль : ТНМУ, 2023. 208 с.
6. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Спирит Гіппократа: основи психології спілкування для медичних працівників. Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М. ; К., 2017. 208 с.
7. Мангушева О. О. Короткий термінологічний словник ерготерапії. ГО «Українське товариство ерготерапевтів». 2021. 17 с.
8. Нестерчук Н., Мацишина К., Григус І., Скальські Д. Основні аспекти фізичної реабілітації дітей зі сколіозом. *Medycyna I zdrowie. Wybrane aspekty ratownictwa. Redakcja naukowa. Tom 3. Gdynia – Gdańsk – Starogard Gdański. 2018. С. 65–74.*
9. Нестерчук Н., Ніколенко О., Гайнуліна І. Фізична терапія за наявності підвищеного тонуусу нижніх кінцівок у дітей. *Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка* : монографія. Рівне, 2021. С. 77–84.

10. Нестерчук Н. Є. Фізична терапія осіб із синдромом комп'ютерної шії. *Українські Медичні Віснi*. Т. 14. № 1 (додаток). 2023. С. 39.

11. Нестерчук Н. Є. Базові аспекти фізичної терапії осіб із синдромом комп'ютерної шії. *Rehabilitation and Recreation*, 18(3), 2024. С. 111–124. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.11>

12. Нестерчук, Н. Є., Удодік, С. Р. Фізична терапія при деформації Хагlund-Шинца. *Rehabilitation and Recreation*, (17), 2023. С. 109–115. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.12>

13. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник для фахівців з фізичної реабілітації / Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчук, Д. В. Вакуленко, Г. В. Кутакова ; за ред. Л. О. Вакуленко. Тернопіль : ТДМУ «Укрмедкнига», 2020. 372 с.

14. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В. М. Сокрута. Краматорськ : Каштан, 2019. 480 с.

Допоміжна

1. Андрійчук О. Підготовка фізичних терапевтів до практичної діяльності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Випуск 4. С. 10–14.

2. Андрійчук О. Я. Деякі аспекти практичної підготовки фізичних терапевтів. *Сучасна наука та освіта Волині* : зб. матеріалів наук.-практ. онлайн-конф. (20 листопада 2020 р.) / упоряд., голов. ред. О. Ю. Ройко. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. С. 135–136.

3. Андрійчук О. Я. Цюпак Т. Є. Грейда Н. Б. Базові знання у професійній підготовці фізичних терапевтів, ерготерапевтів. Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю, присвяченої 20-й

річниці з дня заснування факультету здоров'я та фізичного виховання УжНУ «Сучасні підходи до формування професійних компетентностей фахівців фізичної терапії та ерготерапії». 2019. С. 152-153

4. Андрійчук О., Грейда Н., Ульяницька Н. Застосування стретчингу в фізичній терапії. Фітнес, харчування та активне довголіття: Інтернет-конф. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2021. С. 3.

5. Біомеханічні основи протезування та ортезування: навчальний посібник / А. Д. Салєєва, В. В. Семенець, Т. В. Носова, І. М. Василенко, П. О. Баєв, С. В. Корнеєв, О. М. Литвиненко, І. В. Карпенко, І. М. Чернишова, І. В. Кабаненко. Харків : ХНУРЕ, 2022. 352 с.