

Valikkursus Meditsiini alused (tervist, tervis!)

Koostöös Tartu Tervishoiu Kõrgkooliga

Kursuse kirjeldus:

“Tervist, tervis!” on praktilise suunitlusega kursus, mis on suunatud 10-11. klassi õpilastele ja mille läbides saavad osalejad sissejuhatuse erinevatest tervishoidu ning keskkonda puudutavatest teemadest. Kursusel kasutatakse erinevaid õppemeetodeid - nii interaktiivseid lahendusi (nt anatoomiline laud) kui ka praktiliste oskuste harjutamist. Kursusel käsitletavat teemad on suunatud õpilaste terviseteadlikkuse tõstmisele ja seotud Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis õpetatavate erialadega.

Näited kursusel käsitletavatest teemadest: esmaabi, toitumine ja sellega seotud tegurid, töö laboris, kipslahasega inimese abistamine, operatsiooni ettevalmistus ja haige inimese abistamine jne

Hindamine on mitteeristatav. Hinnatakse nii teoreetilisi teadmisi, kui ka praktilisi oskusi.

VALIKKURSUSE SISU TUTVUSTUS TEEMADE KAUPA

1. Teema: Esimene kohtumine, programmi tutvustus, Tartu Tervishoiu Kõrgkooli majatuur. Anatoomilise laua tutvustus.

Toimub kursuse ja anatoomilise laua tutvustus.

2. Teema: Algab operatsiooniks valmistumine!

Teema lühikirjeldus: Operatsiooni ajal, kui patsient magab ja on lahti lõigatud, peab kõik tema ümber olema väga-väga puhas - seda nimetatakse steriilseks ümbruseks. Ikka selleks, et ükski mikroob ei satuks lahtisesse haava. Selleks peab kirurg ja õde end enne operatsiooni hoolega pesema, selga panema steriilsed riided ja kätte steriilsed kindad ning kasutama ainult steriilseid instrumente ja materjale.

Töötoas saab end ette valmistada just selliselt, nagu oleksite valmis minema operatsioonile - pesta 3-5 minutit käsi, panna selga vastavad operatsiooniriided ning katta ise steriilne laud operatsiooniriistadega.

Töötuba lõppeb sellega, kui operatsioonist on möödunud kaks nädalat ja te saate oma patsiendilt instrumentidega ära võtta haavaniidid ning katta haav viimast korda plaastriga.

4. Teema: Appi! - luumurd! Kaltsiumi määramine

Teema lühikokkuvõte: Elus juhtub sageli, et kukume, komistame, põrkume, saame lööke jne. Ükski inimene ei kasva suureks, kui ta ei saaks aeg-ajalt haiget, kriimustusi, haavu, aga mõnikord ka raskemaid traumasid - luumurde. Oluline on neid ära tunda ja õiget abi anda.

Antud teema ulatuses saab igaüks teha oma kaaslasele käe peale kipslahase ja soovi korral minna sellega ka hiljem koju. Töötuba on huvitav, sest saab oma kätega meisterdada vajaliku toetuse looduslikust kipsist ja abivahenditest. Ettevaatust, lapsevanemad! - ärge ehmuge, kui teie lapsed saavad teile pilte oma "murdunud käest" või tulevad kipslahasega koju.

5. Teema: Eaka kostüümi kasutamine. Millised füüsilised probleemid võivad tekkida vanemas eas. Miks eakad kõnnivad aeglaselt ja istuvad teistmoodi jne. Töötoas kasutatakse eaka kostüümi, milles saab tunda end eakana ja tajuda probleeme, millega eakad võivad silmitsis seista.

6. Teema: Esmaabi I

Esmaabi põhimõtted, seisundi hindamine: esmane (teadvus, hingamine) ja teisene läbivaatus (vaatlus, kompamine). Surm (agoonia, kliiniline ja bioloogiline, sotsiaalne). Helistamine, elustamine (AED). Situatsioonid.

7. Teema: Esmaabi II

Shokiseisund (asendid). Hingamispuudulikkus, lämbumine. Haigusseisundid (infarkt, insult, epilepsia, diabeet). Situatsioonid.

8. Teema: Esmaabi III:

Verejooks (k.a ninaverejooks). Haavad. Aptutatsioon. Traumad (spordi-, pea-, kaela-, seljatraumad), luumurrud, elektritrauma. Situatsioonid.

9. Teema: Esmaabi IV

Sidumine (verejooksu peatamine, infektsiooni leviku takistamine). Situatsioonid.

10. Teema: Esmaabi V:

Mürgistused (sööbivad, ainevahetust mõjutavad, neurotoksilised, kantserogeensed, psühhoaktiivsed, allergeenid, looduslikud, taimsed, inimese enda loodud). Hammustused. Allergiad. Anafülaktiline šokk. Situatsioonid.

11. Teema: Esmaabi IV

Põletused. Kuumarabandus. Päikesepiste. Külmmumine. Alajahtumine. Uppumine. Situatsioonid.

12. Teema: Toitumine I

Põhitoitained ja taldrikureegel. Õpilased teavad, millest toit koosneb. Mis on makrotoitained, kust me neid saame ja milleks neid vaja on? Tunnevad kõiki toiduainete rühmade esindajaid ja oskavad neid oma söömisel varieerida.

Õpilased teavad, mis toidugrupid peaks igal toidukorral esindatud olema ja millistes kogustes Samuti oskavad valida igast toiduainete rühmast esindajaid vastavalt oma maitse-eelistustele.

13. Teema: Toitumine II

Söömishirmudest ja toitainetest

Head ja halvad rasvad. Õpilased teavad, kuidas rasvad jagunevad ning milleks ja kui palju neid organism vajab. Samuti on teadlikud, millistes toitudes neid leidub ning milliseid rasvu võiks tarbida ja millised vältida.

Head ja halvad süsivesikud. Õpilased teavad, mis ja miks on toidusüsivesikud vajalikud ja oskavad vahet teha liht- ja liitsüsivesikutel. Teavad, millistes toitudes suhkur ennast peidab ning kui suures koguses ning kuidas see organismi mõjutab. Samuti oskavad asendada valget suhkrut tervisele kasulikumate alternatiividega.

14. Teema: Toitumine III

Tervislikumad valikud

Õpilased teavad erinevaid alternatiive ja oskavad vastavalt oma maitse-eelistustele kohandada oma menüü tervislikumaks (ajurünnak). Samuti teavad, kuidas lugeda pakendiinfot (erinevate toidupakendite kirjed ja nende analüüs) ja lähtuvalt sellest kaupluses edaspidi õpitud info põhjal tervisele kasulikumaid valikuid teha.

15. Teema: “VERI ja URIIN, kas meie eluks vajalikud?” (Veri)

Töötoa lühikirjeldus: „**VERI ja URIIN, kas meie eluks vajalikud?**“ paketi läbinud saab teada kas veri ja uriin on meie kehale tarvilikud vedelikud. Millest mõlemad vedelikud koosnevad. Miks mõned näitajad veres ja uriinis on meile eluliselt tähtsad. Kuidas neid vedelike on kõige

parem uurida. Lisaks teoreetilisel jutule on kavas uurida mõnda veres olevat näitajat ning välja selgitada kas uriini abil kas patsiendil on kõik tervisega korras.

16. Teema: “VERI ja URIIN, kas meie eluks vajalikud?” (Uriin)

Töötoa lühikirjeldus: „**VERI ja URIIN, kas meie eluks vajalikud?**“ paketi läbinud saab teada kas veri ja uriin on meie kehale tarvilikud vedelikud. Millest mõlemad vedelikud koosnevad. Miks mõned näitajad veres ja uriinis on meile eluliselt tähtsad. Kuidas neid vedelike on kõige parem uurida. Lisaks teoreetilisel jutule on kavas uurida mõnda veres olevat näitajat ning välja selgitada kas uriini abil kas patsiendil on kõik tervisega korras.

17. Teema: Abivahendid

Ratastoolide ja karkudega liikumine, muud abivahendid haige inimese abistamiseks

