

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

Opintojakso	Toimintakyvyn tukeminen (G8328), 5.0
Toteutus	TOG1711: 1/2017-2018 (28.08.2017 - 31.12.2017)
Tyyppi	HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN (G103)
Ryhmät	Ensisijainen: TOG17SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	Irma Karhu, Kati Nykänen, ESLUn ja HUS:n asiantuntijat
Osallistujamäärät	Minimi: 20 Maksimi: 40
Ilmoittautumisaika	12.06.2017 08:00 - 20.08.2017
Pääsääntöinen toteutusajankohta	Erikseen sovittavan aikataulun mukaan
Soveltuvuus	Vaihto-opiskelijoille: Ei Vapaasti valittaviin: Kyllä Avoimen opisk: Ei Soveltuu virtuaali-AMK:n opintoihin: Kyllä
Opettajat	Nykänen Kati (Vastuupettaja), Karhu Irma (Muu opettaja)
Kampus	Laurea Otaniemi
Pääsääntöinen toteutuspaikka	Kampuksella
Toteutustapa	Optimatoteutus/opiskelijaryhmä Kieli: suomi Virtuaalisuus: 1 op T&k-integraatio: 3 op
Toteutusluokka	Tieto- ja taitoperustaa vahvistava, LbD
Painoalat	Hyvinvoinnin turvaaminen (FUAS)
Arviointi viimeistään	31.01.2018 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 22.12.2018
Tenttipäivät	
Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa	Opiskelija osaa • kuvata verenkierto- ja hengityselimistön toimintajavuuksien merkityksen ihmisen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle • arvioida sydän- ja verenkierto sekä hengityselintoimintojen suorituskykyä eri-ikäisillä henkilöillä • ohjata erilaisin keinoin hyviä elintapoja (fyysinen aktiivisuus, ravitsemus) eri-ikäisillä
Edeltävät opinnot	
Edeltävät opinnot, lisätietoja	Perusteet suoritettuina sydän- ja verenkiertoelimistön rakenteista ja toiminnasta.
Keskeinen sisältö	Verenkierto- ja hengitysjärjestelmän toimintojen arviointi. Ennaltaehkäisevä ohjaus ja neuvonta terveellisiin elintapoihin elämäntapa- ja elämäntapamuutosten eri vaiheissa. Eri sydänpotilaiden liikunnallinen kuntoutus eri-ikäisillä. Hengitystoimintoja tukevaan fysioterapiaan perehtyminen eri-ikäisillä.
Oppimateriaali	Suomen Sydänliiton www.sydanliitto.fi ja Hengitysliiton www.hengitysliitto.fi materiaalit erityisesti Sydänliiton Prosarjan Liikuntaoppaat. Bäckmand H. (toim.). Hyvä hengitysterveys: opas hengityssairauksien hoitoon. THL:n verkkojulkaisu. Kardiologia ja Keuhkosairaudet teoksessa Fysiatra 2009. 4. painos, joka löytyy e-kirjana: http://www.terveysportti.fi/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=inf04501&p_selaus=15738 Circulation verkkojulkaisu, American Heart Association (AHA:n) julkaisu. Main E. & Denehy L. 2016. 5. painos. Cardiorespiratory Physiotherapy adults and pediatrics. Elsevier. Kauranen K. (toim.). 2017. kappale 4. Sisätautien fysioterapia ss. 423 - 474 teoksessa Fysioterapeutin käsikirja. SanomaPro. Sydänliitto http://sydanliitto.fi/Terveyskylä.fi https://www.terveyskylä.fi/sydansairaudet
Projekti/hanke (nimi)	Yhteistyö Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa: Oppien aktiiviseen arkeen -hanke, jossa opiskelijapari toteuttaa elämäntapamuutosvalmennusta. Hankkeen tavoitteena on kannustaa liikunnallisesti passiivisia työikäisiä arjen aktiivisuuteen yksilöllisen elintapavalmennuksen avulla painottaen liikuntaneuvontaa. Valmennuksen kohderyhmänä ovat työikäiset, jotka liikkuvat tällä hetkellä satunnaisesti tai eivät ollenkaan. Lisäkritereinä on valmennettavan halu tietää oma nykykunto ja vähintään

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

	kiinnostus omien arkirutiinien muuttamisesta liikunnallisemmaksi ja tätä kautta lisätä hyvinvointiaan.
Muut toteutusjärjestelyt	Opintojakso sisältää luentoja ja työpajoja monialaisissa työryhmissä Otaniemen kampuksella.

Oppimistapahtumat

Pvm	Klo	H	Aihe	Sisältö	Tila	Opettajat
------------	------------	----------	-------------	----------------	-------------	------------------