

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

Opintojakso	Terveysten edistäminen ja kansansairauksien hoitotyö (R0039), 10.0
Toteutus	SHB1421A: 2/2014-2015 (07.01.2015 - 19.06.2015)
Tyyppi	TURVALLINEN JA EETTINEN TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN (R007)
Ryhmät	Ensisijainen: SHB214SA Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	
Osallistujamäärät	Minimi: 20 Maksimi: 40
Ilmoittautumisaika	01.12.2014 08:00 - 07.12.2014
Pääsääntöinen toteutusajankohta	
Soveltuvuus	Vaihto-opiskelijoille: Ei Vapaasti valittaviin: Ei Avoimen opisk: Ei Soveltuu virtuaali-AMK:n opintoihin: Ei
Opettajat	Rimpilä-Vanninen Pirkko (Vastuuopettaja), Hautaviita Terhi (Muu opettaja), Murto Aila (Muu opettaja)
Kampus	Laurea Hyvinkää
Pääsääntöinen toteutuspaikka	Kampuksella
Toteutustapa	Muu toteutustapa Kieli: suomi Virtuaalisuus: 0 op T&k-integraatio: 5 op
Toteutusluokka	
Painoalat	Turvallisuus ja yhteiskuntavastuu
Arviointi viimeistään	19.07.2015 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 19.06.2016
Tenttipäivät	
Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa	Opiskelija osaa • toimia turvallisesti ja eettisesti terveydenhuollon palvelujärjestelmässä • huomioida kansallisten ja globaalien terveyshaasteiden merkityksen väestön terveyden edistämisessä • edistää elämäntavan eri vaiheissa olevan asiakkaan terveyttä ja hyvinvointia • keskeisten kansansairauksien hoitotyön auttamismenetelmät • varhaisen puuttumisen ohjausmenetelmät kansansairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa • käyttää ja hyödyntää eTerveyspalveluja asiakkaan kokonaisvaltaisessa hoidossa
Edeltävät opinnot	
Keskeinen sisältö	Ohjauksen perusteet hoitotyössä:oppimiskäsitykset, ohjausprosessi ja ohjausmenetelmätElintapaohjaus: terveystietämisen muutoksen tekeminen ohjaaminen, motivoiva haastatteluVarhainen puuttuminen: elintapoihin liittyvät mini-interventiot elämäntavan eri vaiheissaRavitsemusohjaus: ravitsemussuositukset elämäntavan eri vaiheissa, ravitsemushoito eri sairauksissaVäestön terveys ja palvelut: palveluja ohjaava lainsäädäntö, terveystieteelliset ohjelmat, palvelujärjestelmä sekä väestön kansansairaudet, niiden riskitekijät ja ehkäiseminenSyöpähoitotyöGeriatría
Oppimateriaali	Kyngäs H. ym. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki:WSOY.Turku R. 2007. Muutosta tukemassa: valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki:Edita.Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, Pohjoismaiset ravitsemussuositukset. Verkkojulkaisu.Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010. Ravitsemushoito : suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. Kirja- ja verkkojulkaisu.Liikuntasuositukset: UKKKäypähoitosuositukset (mm. lihavuus/aikuiset, lihavuus/lapset, dyslipidemia, kohonnut verenpaine ym.) ohjataan tunneilla.Muu kirjallisuus ohjataan oppitunneilla.
Ohjaus ja viestintä	
Arviointikriteerit ja arviointimenetelmät	Varhainen puuttuminen 1 op (Pirkko Rimpilä-Vanninen) • luennot

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

	• työpaja, hyväksytty/hylätty Ohjauksen perusteet ja elintapaohjaus 2op (Pirkko Rimpilä-Vanninen) • Luennot • Hanketiimissä tehtävä ohjaamisen teoria, ohjaussuunnitelma ja itse ohjaaminen Young Love messuille T1-K5 (ei ole erillinen tehtävä vaan osa R044 opintoja) Omahoidon ohjaus 1 op (Pirkko Rimpilä-Vanninen) • Verkkotehtävät: diabetes, astma, sydämen vajaatoiminta. Hyväksytty/hylätty Ravitsemussuositukset ja ravitsemus eri sairauksissa 2 op (Aila Murto) • Luennot • Kirjallinen tehtävä ryhmässä ja seminaariesitys 27.4., T1-K5 Väestön terveys 1 op (Pirkko Rimpilä-Vanninen/Aila Murto) • Luennot • Hanketiimissä tehtävä kirjallinen tehtävä=koko teoreettinen viitekehys hankesuunnitelmassa, T1-K5: tehtävä liittyy Young Love messutapatumaan (ei ole erillinen tehtävä, osa R044 opintojaksoa) • Luonnos kirjallisesta tehtävästä ohjausta varten palautetaan 21.3. klo 9.00 • Valmis kirjallinen tehtävä, palautetaan 20.4. klo 9.00. Väestön palvelut 1 op (Pirkko Rimpilä-Vanninen) • Verkkotehtävät hyväksytty/hylätty Syöpähoitotyö 1 op (Terhi Hautaviita) • simulaatio Hyväksytty/hylätty • Verkkotehtävä. Hyväksytty/hylätty. Geriatria 1 op (Aila Murto) • Verkkotehtävät Hyväksytty/hylätty. • Verkkokurssi tehtynä 30.3.15
Projekti/hanke (nimi)	Opintoja kytetään osittain Young Love -messu -hankkeeseen. Hyvinkään kaupungin kouluterveydenhuollon kanssa toteutettava hanke. Hyvinkään yläkoulujeni 8. luokan oppilaille tarjottava seksuaalikehitykseen liittyvä joka vuotinen tapahtuma. Opiskellaan näyttöön perustuvaa ohjauksen suunnittelua, toteutusta ja arviointia perhehoitotyön ympäristössä.
Opiskelijan työmäärän jakautuminen	Opintojakson 10 op (n.274h) työmäärä jakautuu seuraavasti opiskelijaa kohden. Työmäärä vastaa 10 op kuormitusta kuormittavuuslaskurilla laskettuna. • Lähtönnit 68 + laskennallisesti itsenäistä 68 h = 136 h. Itsenäinen aika käytetään alla oleviin töihin, koska opintojaksossa ei ole tenttiä. Alla olevat työajat ovat tämän lisäksi. • Tiedonhaku 20 h • Ryhmätyöskentely 20 h • Esityksen valmistaminen 10 h/opiskelija (ravitsemusseminaari). Tehdään ryhmässä. • Verkkotyöskentely 50 h • Kirjallisuuden lukemista 60 sivua/yksi opiskelija. Tehtävät tehdään ryhmissä. • Osaamisen osoittaminen kirjallisella työllä, kuormittavuus laskettu 20 sivun määrällä/opiskelija (Ravitsemustehtävä, Young Love hankesuunnitelman teoriaosuuden laatiminen). Tehtävät tehdään ryhmissä. Ravitsemustehtävä on n. 5-10 sivua leipätekstiä, Young Love teorian pituus n. 15-20 sivua leipätekstiä.

Oppimistapahtumat

Pvm	Klo	H	Aihe	Sisältö	Tila	Opettajat
14.01.2015	10.15-14	4		Opintojakson aloitus Verkkopintojen ja oppimistehtävien ym. esittely. Pirkko Rimpilä-Vanninen, Aila Murto		
03.03.2015	8.30-10	2		Opintojakson esittely Lehtori Pirkko		

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

				Rimpilä-Vanninen		
03.03.2015	10.15-11.45			Young Love -messu projektin aloitus.Hyvinkään kaupungin kouluterveydenhuolto,terveydenhoitaja Kirsi HiltunenLehtorit Aila Murto ja Pirkko Rimpilä-VanninenSama tunti kuin R044 merkitty tunti.		
09.03.2015	8.30-15.45			Kansalliset ravitsemussuositukset 2014 eri ikäryhmittäin. • Ravintoaineiden tarve ja tehtävät elimistössä • Ravitsemussuositusten 2014 mukainen ruokavalio terveyden edistämiseksi ja kansansairauksien ehkäisyssä eri ikäisillä ihmisillä.# • Luennoista vastaa lehtori Aila Murto Ravitsemusseminaarin ryhmätehtävien anto: aiheina ravitsemushoito eri sairauksissa esim. diabetes ja ravitsemus. Lehtori Aila MurtoGeriatrian verkkokurssin esittely. Verkkokurssin tehtävät tehtynä 30.3.15. Lehtori Aila Murto		
10.03.2015	8.30-15.45			Asiakaslähtöinen ohjaaminen hoitotyössä, perusteet: hyvän ja laadukkaan ohjauksen ominaispiirteet, oppimiskäsitykset, ohjausprosessi tarpeen määrittämisestä arvioimiseen sekä vuorovaikutukselliset ohjausmenetelmät ryhmä- ja yksilöohjauksessa.Huom. tunnit tukevat Young Love tapahtuman ohjaussuunnitelman laadintaa.Lehtori Pirkko Rimpilä-Vanninen.		
23.03.2015	8.30-11.45			Elintapaohjauksen näyttöön perustuvat ohjaus- ja varhaisenpuuttumisen työmenetelmät hoitotyössä: Terveyskäyttäytymisen muutos; miten se tapahtuu ja miten sitä tuetaan terveydenhuollossa ? • Terveyskäyttäytymisen muutoksen muutosvaiheet ja elintapaohjaus niiden vaiheiden mukaisesti. • Motivoiva haastattelu • Varhaisen puuttumisen työmenetelmät: mini-interventiot eli lyhytohjaus eri ikäisen väestön terveystietoisuudessa: tupakoiminen, alkoholinkäyttö, lihavuus. Lehtori Pirkko Rimpilä-Vanninen.		

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

23.03.2015	12.30-15.45	45		Tuki- ja liikuntaelämistön sairauksien taustatekijät ja ehkäiseminen. Alaselkäkipu ja ohjaus. Valtimosairauksien taustatekijät ja ehkäiseminen. Dyslipidemian ehkäiseminen ravitsemusohjauksella. Edellämainittujen ehkäiseminen liikunnalla: liikuntasuositukset ikäryhmittäin, liikuntasuositukset sydänsairauksissa ym. Liikuntaohjauksen asiasisältö pitkäaikaissairauksissa. Lehtori Pirkko Rimpilä-Vanninen		
24.03.2015				Young Lovemessujen hankesuunnitelman alustava teoreettinen viitekehys (ei tarvitse olla täysin valmis) palautus Optimaan klo 00.00. Sama tehtävä kuin R044 opintojaksossa. Teoreettinen viitekehys kuuluu opintojakson R039 suoritukseen.		
20.04.2015				Young Love -messujen hankesuunnitelman valmiin teoreettisen viitekehysten palautus Optimaan, klo 9. Samatehtävä kuin opintojakson R044 kuvauksessa. Teoreettinen viitekehys kuuluu tämän R039 opintojakson suoritukseen.		
20.04.2015	12.30-15.45	45		Syöpähoitotyö/ Terhi Hautaviita • Syövän keskeiset hoitomuodot; solunsalpaajahoito sekä sädehoito. Osiossa tarkastellaan näiden kahden hoitomuodon keskeisiä periaatteita sekä niiden aiheuttamia haittavaikutuksia. • Solunsalpaajahoitoa saavan potilaan matalasoluvaiheen hoitotyön erityiskysymykset: anemia, trombosytopenia, neutropenia sekä erityisesti neutropeniavaiheen infektiot ja sepsis • Lisäksi tarkastellaan luennolla käsiteltäviin aiheisiin liittyviä tutkimustuloksia potilaiden ohjaustarpeista.		
19.05.2015	8.30-15.45	8		Seminaari: Ravitsemushoito ja erikoisruokavaliot osana potilaan kokonaisuhoitoa Aila Murto laatii seminaarin ohjelman ja aikataulun erikseen. Lehtori Aila Murto.		
28.04.2015	8.30-11.45	45		Syöpähoitotyö/Terhi Hautaviita • Syöpää sairastavien potilaiden oireenmukainen hoito; tarkastelussa mm.		

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

				stomatiitti/mukosiitti, ruoansulatuskanavan oireet, ummetus, ripuli sekä näiden näyttöön perutuvat hoitotyön menetelmät. Syöpää sairastavan potilaan ja hänen perheensä psykososiaalisten tuen tarpeiden tunnistaminen sekä näyttöön perustuvat hoitotyön menetelmät. Tarkastelussa mm. mittareiden käyttö sekä interventioiden vaikuttavuustutkimukset.		
28.04.2015	12.30-15.45	45		Lihavuuden taustatekijät, terveysvaikutukset, ehkäiseminen eri ikäisessä väestössä. Hengityselinsairaudet taustatekijät, ehkäiseminen. Lehtori Pirkko Rimpilä-Vanninen.		
04.05.2015	8.30-15.45	45		R0039 Syöpähoityön työpaja, lehtori Terhi Hautaviita. Yhdessä perhehoityön työpajan kanssa.		
05.05.2015	8.30-15.45	58		R0039 Syöpähoityön työpaja, lehtori Terhi Hautaviita. Yhdessä perhehoityön työpajan kanssa.		
11.05.2015	8.30-15.45	58		Young Love -messujen järjestelyt itsenäisenä. Ryhmä A ja B (hankeryhmit 1, 2, 3 ja 4). Muutos sovittu lähitunnilla 23.3.2015 paikalla olleiden kanssa. Muutos sovittiin välitettävän Soleopsin kautta.		
12.05.2015	8.30-15.45	58		Varhaisen puuttumisen ohjausmenetelmät -työpaja Ryhmä A ja B Työpaja-aikataulu: 8.30-10 ryhmä a 10-11.45 ryhmä b 12.30-14 ryhmä c 14.15-15.45 ryhmä d Ryhmä- ja parijako ilmoitettu sähköpostilla. Koska työpaja on varhaisen puuttumisen työpaja, jokainen simuloi henkilökohtaisesti varhaisen puuttumisen ja ohjauksen työmenetelmiä siten, että ohjausmenetelmä perustuu teoria tietoon (kts. luennot 9.3., 10.3., 23.3., 28.4. ja verkko-opinnon omahoidosta). Tämän opiskelija tekee henkilökohtaisesti opettajalle. Tilanteen opiskelija saa simulaation alussa. Jokaisella on omanlainen tilanne. Simulaatio videoidaan tai nauhoitetaan. Ohjausaika 8-10 min, koska kyseessä on lyhytohjaus. Ne voivat olla esim. seuraavat, jotka kaikki voidaan tehdä 10 min. aikana, kun hallitsee ohjausmenetelmät ja		

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

			varhaisenpuuttumisen välineet.: • Käypähoitosuosituksen mukainen ravitsemusohjaus, kun potilaalle on dyslipidemia, ohjausmenetelmä interventiiviset kysymykset • Lihavuuteen puuttuminen siten , että ohjauksessa näkyy mini-interventio ja muutosvaiheen arvioiminen (esim. katsomamme videon kaltaisesti) • Käypähoitosuosituksen mukainen liikuntaohjaus, kun potilaalla on kohonnut verenpaine, ohjaus mini-interventiotyyppisesti. • Liikuntasuosituksiin pohjautuva ohjaus, ohjausemenetelmänä vastavuoroinen keskustelevala ohjaus. • Tupakoimiseen puuttuminen,siten, että se sisältää Käypähoitosuosituksen mukaisen mini-intervention, muutosvaiheen mukaisen ohjauksen ja vieroitusohjauksen. Casen potilas voi ollaesim.keuhkosairauksien osastolla, mielenterveysosastolla, sydänosastolla. • Alkoholiin suurkululuksen mini-interventio. • Kaikissa tulee näkyä ohjausprosessin eri vaiheet. • Simulaatio tapahtuu luokassa 312 (terveyden edistämisen simulaatio), tilassa on kaikki em. ohjauksissa tarvittavat työvälineet ja esitteet mm. tupakanvieroitusohjaukseen löytyy Fagerströmin testit nikotiiniriippuvuuden arvioimiseen, neuvonta-aineistovieroitustuotteen valintaan (Nicorette, Nicotinell), purukuminäyte,yhteystiedot neuvontasivustoille. Em. lisäksi työpajassa toimitaan pareittan ja harjoitellaan varhaista puuttumista ja motivoivaa ohjausta terveystarkastustyyppisesti. Terveystarkastus tehdään osittain sähköisesti ja asiakkaan itsearviointia tukevasti. Ottaakaa omia tietokoneita mukaan. Mikäli ei pysty osallistumaan työpajaan, korvaus tapahtuu syksyllä 2015 Terveyskioskiissa ammattiopistossa		
--	--	--	---	--	--

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

				viikolla 46..Lehtori Pirkko Rimpilä-Vanninen ja Aila Murto		
--	--	--	--	---	--	--