

RTU studiju kurss "Veselības pratība un pirmā palīdzība"**0L000 Liepājas akadēmija****Vispārējā informācija**

Kods	LA1573
Nosaukums	Veselības pratība un pirmā palīdzība
Studiju kursa statuss programmā	Obligātais/Ierobežotās izvēles
Atbildīgais mācībspēks	Rasma Tretjakova - Doktors, Asociētais profesors
Mācībspēks	Ēriks Kalvāns - Doktors, Amats I Svetlana Lanka - Lektors
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV
Anotācija	Studējošie iegūst priekšstatus par veselīga dzīvesveida būtību, fiziskajiem, psihiskajiem un sociālajiem faktoriem, kas ietekmē cilvēka veselību. Studiju kursā studenti tiek iepazīstināti arī ar praktiskiem paņēmieniem, kas veicina cilvēka veselības saglabāšanu un psihiskās un fiziskās labklājības sasniegšanu. Īpaši tiek akcentēta kaitīgo ieradumu negatīvā ietekme uz cilvēka veselību un to savlaicīga profilakse. Studējošie apgūst spējas aprakstīt un formulēt praktiskus jautājumus un risinājuma ceļus, kā arī balstoties uz iegūtajām zināšanām veikt praktisku problēmu analīzi veselības izglītības nozarē. Tiek attīstītas un pilnveidotas spējas atlasīt nepieciešamo informāciju un analizēt to. Studējošajiem veidojas izpratne par veselības izglītības vietu plašākā sociālā kontekstā. Studiju kurss sekmē studentu spējas plānot un organizēt darbu sociālā darba un sociālās rehabilitācijas profesijā.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Studiju kursa mērķis ir iepazīstināt studentus ar mūsdienu veselības izglītības atziņām, veidot studentu prasmes un iemaņas veselības izglītības atziņu izmantošanā praktiskajā darbībā ar klientiem, kā arī veicināt prasmes veidot savu veselības filozofiju, kā arī sniegt studentiem mūsdienu līmenī zināšanas par pirmās palīdzības sniegšanu, liekot pamatu izvēlētajai profesijai. Studiju kursa uzdevumi: - izveidot izpratni par veselības pratības jomas svarīgākajiem jēdzieniem un to likumsakarībām; - pilnveidot zināšanas par cilvēka attīstību un veselību, veselības riska faktoriem un risku novērtēšanu, kā arī par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem; - pilnveidot zināšanas par cilvēka organisma uzbūvi, funkcijas, procesus un likumsakarības; - pilnveidot zināšanas par cilvēka attīstības fizioloģijas īpatnībām un vajadzībām dažādos vecumposmos, ģenētikas pamatlikumiem, lai spētu veiksmīgi realizēt sociālās rehabilitācijas pasākumu kopumu; - attīstīt prasmes pētīt indivīda veselības uzvedības aspektus, izmantojot apgūtos veselības izglītības teorētiskos pamatus. - attīstīt prasmes veikt profesionālu un inovatīvu darbību darbā ar dažādu mērķgrupu klientiem, izmantojot apgūtos teorētiskos pamatus un prasmes; - attīstīt prasmes patstāvīgi iegūt, atlasīt un analizēt informāciju, kas skar veselības pratības jautājumus. - pilnveidot spējas sniegt personai pirmo palīdzību; - attīstīt prasmes problēmu risināšanā, kas saistītas ar klienta veselības uzvedības veicināšanu; - attīstīt prasmes pieņemt lēmumus sociālā rehabilitētāja profesionālās kompetences ietvaros un atrast radošus risinājumus klienta veselības pratības aktivizēšanas darbā, ievērojot profesionālo ētiku; - attīstīt prasmes izvērtēt savas profesionālās darbības ietekmi uz vidi un sabiedrību.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	Studentam patstāvīgais darbs tiek organizēts individuāli: gatavojoties semināriem un eksāmenam. Students iepazīstas, analizē semināriem paredzēto teorētisko literatūru, avotus un materiālus, kā arī izstrādā un iesniedz referātu saskaņā ar kredītpunktu ieguvei norādītajām prasībām.

Literatūra	Obligātā / Obligatory: 1. Agency for Healthcare Research and Quality. (2024). Health literacy universal precautions toolkit (3rd ed.). Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services. https://www.ahrq.gov/sites/default/files/publications2/files/health-literacy-toolkit-third-edition.pdf 2. Council of Europe. (2023). Guide to health literacy: Contributing to trust building and equitable access to healthcare. Strasbourg: Council of Europe. https://www.researchgate.net/publication/368720624_GUIDE_TO_HEALTH_LITERACY_CONTRIBUTING_TO_TRUST_BUILDING_AND_EQUITABLE_ACCESS_TO_HEALTHCARE 3. Liang, M. (2023). Mental health first aid improves students' knowledge and self-efficacy: A randomized controlled trial. Journal of American College Health, 71(1), 1–9. https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1925286 4. OECD. (2020). OECD reviews of public health: Latvia. OECD Publishing. https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2020/12/oecd-reviews-of-public-health-latvia_aec03279/e9f33098-en.pdf 5. Sabiedrības veselības centrs. (2023). Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā: 6. Jēdzieni un pamatprincipi. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs. https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-08/vadlinijas_pasvaldibam_veselibas_veicinasana_2023.pdf 7. Veterans Health Administration. (2023). Health literacy resources. U.S. Department of Veterans Affairs. https://www.va.gov/LIBRARY/docs/HealthLiteracyResources.pdf Papildu/Additional: 1. Jansone, R., Fernāte, A., Bula-Biteniece, I. (2016). Sporta pedagogija vakar, šodien, rīt. Rīga: RaKA 2. Aulika B., Avota M., Baķe M. Ā., Dundurs J., Eglīte M., Jēkabsone I., Sprūdža D., Vanadžiņš I. (2008). Vides veselība. R.: Rīgas Stradiņa universitāte. 3. Kārklīņa D, Muižnieks I., Rostoks N. (2014) Jaunā pārtika un ģenētiski modificētie organismi. - Rīga: LU Akadēmiskais apgāds. 4. Kļaviņš M. (2012) Vides piesārņojums un tā iedarbība. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds. 5. Slokenberga A., Zepa D. (2013) Vecums, liktenis, izaicinājums, dāvana. RAKUS, 2013. 6. Veselības ābecīte senjoriem. (2011). Citi informācijas avoti / Other sources of information: 1. https://www.nmpd.gov.lv/lv 2. http://www.mhhe.com/sciencemath/biology/mader 3. http://www.medicina.lv 4. Pirmā palīdzība aroda negadījumos https://www.rtu.lv/writable/public_files/RTU_pirma_palidzibas_abc.pdf
Nepieciešamās priekšzināšanas	Vidējā izglītība.

Studiju kursa saturs

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienes studijas		Nepilna laika neklātienes studijas	
	Kontakt stundas	Patstāv. darbs	Kontakt stundas	Patstāv. darbs
Veselības jēdziens. Veselība un labklājība. Fiziskā, psihiskā un sociālā veselība. Veselību ietekmējošie faktori. Starptautiskais slimību klasifikators. Starptautiskā funkcionēšanas un veselības nespējas klasifikācija. Veselības nozares rīcīpolitika un prioritātes. Iedzimtība un veselība. Iedzimtības materiālais pamats. Ģenētikas pamatlikumi. Cilvēka ģenētika. Ģēnu inženierija.	4	0	2	0
Uzturs un veselība. Racionāls uzturs. Organismam nepieciešamo barības vielu raksturojums, to avoti un tipi. Pārtikas produktu grupas. Uzturs slimību profilaksē un ārstēšanā. Kaitīgās vielas uzturproduktos. Medicīnisko preparātu un uzturvielu mijiedarbība.	2	8	2	10
Psihiskā veselība. Psihiskās veselības būtība. Cilvēka intelektuālā darbība un tās higiēna. Emocionālā labklājība, tās pazīmes un sasniegšana. Stress un emocionālā veselība. Psihiskās veselības saglabāšanas nosacījumi. Depresija kā viens no izplatītiem emocionālās veselības traucējumu veidiem. Psihiskās veselības speciālisti. Fiziskās aktivitātes un veselība. Adevāta fiziskā aktivitāte. Atveseļojošās fizikultūras ietekme uz organismu. Fiziskā forma un tās komponenti, savas fiziskās formas noteikšana. Galveno atveseļojošās fizikultūras formu raksturojums. Psihofiziskais atveseļojošais treniņš.	4	16	2	22
Slimības, to veidi un profilakse. Infekcijas slimības un aizsardzība pret tām. Seksuāli transmisīvās infekcijas, to profilakse. Sirds un asinsvadu slimības, to profilakse. Ļaundabīgie audzēji un hroniskās slimības. Ķīmiskā atkarība. Ķīmiskās atkarības jēdziens. Zāļu preparātu lietošana medicīniskām vajadzībām un pārmērīga lietošana. Psihoaktīvo vielu klasifikācija un psihofizioloģiskās iedarbības mehānisms. Narkotisko vielu klasifikācija un iedarbība uz organismu. Narkomānija. Anabolisko steroīdu lietošana. Tabaka kā narkotiska viela, tās iedarbība uz organismu. Sievietes un smēķēšana. Alkohols un veselība. Alkohola pārmērīga lietošanas, psihiskās un fiziskās sekas. Alkoholisma ārstēšanas programmas.	4	0	2	0
Cilvēka veselība un apkārtējā vide. Rūpes par savu veselību. Dienas režīms. Personiskā higiēna, kosmētika. Apkārtējās vides labklājības jēdziens. Ekosistēmas. Veselīga dzīvesveida psiholoģija. Veselībratības veicināšana.	4	18	2	22
Pirmās palīdzības principi. Drošības noteikumi. Rīcība negadījuma vietā. Pirmās palīdzības aptieciņa. Pamata kardiopulmonālās reanimācijas pasākumi. Dzīvībai bīstama asiņošana. Brūces. Šoks. Traumas. Amputācijas. Termiskie bojājumi. Aukstuma ietekme. Ķīmisko vielu izraisīti bojājumi. Elektrotraumas. Aizīšanās. Svešķermeņi. Saindēšanās. Slimības.	14	10	6	14
Kopā:	32	52	16	68

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
Zināšanas: 1. Pārzina veselības pratības raksturīgākajās pamata un specializētajās zināšanas un ir ieguvis šo zināšanu kritisku izpratni. 2. Zina par cilvēka attīstību un veselību, veselības riska faktoriem un risku novērtēšanu, par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem. 3. Zina cilvēka attīstības fizioloģijas īpatnības un vajadzības dažādos vecumos, ģenētikas pamatlikumus, lai veiksmīgi realizētu sociālās rehabilitācijas pasākumu kopumu.	Vērtēšanas metode: 1. Semināri: “Psihiskās un sociālās veselības īpatnības dažādos vecumos”. “Fiziskā veselība un to ietekmējošie faktori”. “Psihiskās veselības sociālie un psihofizioloģiskie aspekti”. “Pirmās palīdzības sniegšana”. Vērtēšanas kritēriji: Ir iepazinies ar semināra tēmai atbilstošo literatūru un materiāliem. Izprot lietotos jēdzienus, pieejas un pamatidejas. Pilnā mērā atklāj tēmu, apliecina prasmi patstāvīgi spriest par tēmā ietvertās problemātikas ģenēzi un attīstību. Spēj saistīt teorētiskās zināšanas ar profesionālo praksi vai konkrētiem piemēriem. Lieto profesionālo terminoloģiju.
Prasmes: 1. Prot patstāvīgi pētīt indivīda veselības uzvedības aspektus, veikt profesionālu un inovatīvu darbību darbā ar dažādu mērķgrupu klientiem, izmantojot apgūtos veselības izglītības teorētiskos pamatus. 2. Prot patstāvīgi iegūt, atlasīt un analizēt informāciju, kas skar veselības pratības jautājumus, un to izmantot, plānojot un veicot intervenci, ietverot prioritātes, pieejas, piesaistāmos pakalpojumus. 3. Prot izvērtēt savas profesionālās darbības ietekmi uz vidi un sabiedrību. 4. Prot sniegt personai pirmo palīdzību.	Vērtēšanas metode: 2. Referāts: “Mans veselības uzvedības modelis”. Vērtēšanas kritēriji: Ir iepazinies ar semināra tēmai atbilstošo literatūru un materiāliem. Izprot lietotos jēdzienus, pieejas un pamatidejas. Pilnā mērā atklāj tēmu, apliecina prasmi patstāvīgi spriest par tēmā ietvertās problemātikas ģenēzi un attīstību. Spēj saistīt teorētiskās zināšanas ar profesionālo praksi vai konkrētiem piemēriem. Lieto profesionālo terminoloģiju.
Kompetence: 1. Spēj risināt problēmas, kas saistītas ar klienta veselības uzvedības veicināšanu. 2. Spēj pieņemt lēmumus sociālā rehabilitētāja profesionālās kompetences ietvaros un atrast radošus risinājumus klienta veselības pratības aktivizēšanas darbā, ievērojot profesionālo ētiku.	Vērtēšanas metode: 3. Eksāmens (teorētisko un praktisko zināšanu pārbaude). Vērtēšanas kritēriji: zināšanas atbilst eksāmena prasībām, parāda problemātikas dziļu izpratni. Lieto profesionālo terminoloģiju.

Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

Kritērijs	% no kopējā vērtējuma
Semināru aktivitātes	55
Referāts	15
Eksāmens	30
Kopā:	100

Studiju kursa plānojums

Daļa	KP	Stundas			Pārbaudījumi		
		Lekcijas	Prakt d.	Laborat	Ieskaite	Eksām.	Darbs
1.	3.0	16.0	16.0	0.0		*	