


Názov a kód projektu	Moderné vzdelávanie pre prax 2 / 312011ACM2	Názov pedagogického klubu	
Pracovný list	Využitie čitateľskej stratégie PAR	Klub inovácií a čitateľskej gramotnosti	
Predmet	Odborný seminár	Ročník	Štvrtý
Téma vyučovacej hodiny	Porucha spánku ako ošetrovateľský problém		
Cieľová skupina	8 členná skupina žiakov		
Charakteristika	Rozbor vyučovacej hodiny s využitím čitateľskej stratégie PAR		

	Kľúčové slová
čitateľská stratégia, PAR, spánok, odpočinok, poruchy spánku, ošetrovateľské intervencie, rozbor hodiny (štruktúra, ciele hodiny), obsah vyučovacej hodiny	
Charakteristika	
Metóda PAR – vyučovanie pozostáva z troch krokov: P – prezentácia nového učiva s aktívnym zapojením sa žiakov A – aktivity pre žiakov zamerané na aplikáciu nových vedomostí R – reflexia aktivity podporujúce ujasnenie, usporiadanie nových poznatkov, overenie naučeného.	
Cieľ hodiny	Pomôcky
Kognitívny – žiaci vedia charakterizovať spánok a odpočinok	Dataprojektor, PC, tabuľa, učebný materiál v textovej forme, POWER point prezentácia, pracovný list na overovanie získaných vedomostí žiakov
Afektívny – žiaci vedia identifikovať poruchy spánku u pacienta, vcítiť sa do jeho pozície a navrhnúť riešenia ovplyvňujúce spánkový deficit	
Psychomotorický – žiaci vedia prostredie a polohu pacienta na zlepšenie spánku, demonštrovať spánkové rituály a komunikovať s pacientom o možnostiach zlepšenia spánku	
Metódy	Metóda informačnoreceptívna - motivácia, riešenie problémovej úlohy riadeným rozhovorom Metódy samostatnej práce a autodidaktické metódy

	<ul style="list-style-type: none"> - práca s textom, - samostatné štúdium s využitím techniky - inscenačná metóda, rola pacienta trpiaceho nespavosťou <p>Metódy diagnostické</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozbor žiackych prác <p>Metódy vyhodnocovania a zovšeobecňovania diagnostických údajov</p> <ul style="list-style-type: none"> - hľadanie a vysvetlenie vzájomných súvislostí, podstaty, - proces sa završuje interpretáciou a zovšeobecním.
--	--

Štruktúra hodiny	
Organizačná časť	Oboznámenie žiakov s témou, cieľom hodiny, kontrola dochádzky, a zápis nového učiva – frontálne preskúšanie celej skupiny
Motivačná časť – motivačný rozhovor diskusia	Skúste sa vžiť do role pacienta. Ako reaguje na nedostatok spánku? Ako sa u neho spánkový deficit prejavuje? Aktualizácia obsahu učiva (učiteľ spája nové učivo s príkladmi z praxe)
Expozičná časť - oboznámenie s novými informáciami s podporou cieľavedomého pôsobenia a aktívnej účasti žiakov. Fixačná časť opakovanie nových poznatkov	<p><u>Metóda aktívneho učenia sa: PAR</u></p> <p>P- prezentácia nového učiva s aktívnym sa zapojením žiakov</p> <ul style="list-style-type: none"> – praktická ukážka – problémová úloha - práca s tabuľou – napísanie osnovy - príprava pomôcok, pacienta, prostredia - odprezentovanie nového učiva <p>A - aktivity zamerané na aplikáciu nových vedomostí - podľa výkladu skupina žiakov v dvojiciach vysvetlí prípravu pacienta a prostredia na spánok, získanie dôvery pacienta a nabádanie k spolupráci pri uplatňovaní spánkových rituálov, učiteľ so žiakom demonštruje edukácia pacienta pred spánkom,</p>

	<p>následne sa žiaci vystriedajú a vykonávajú nácvik edukácie a komunikácie s pacientom. Učiteľ na základe postrehov usmerňuje žiakov.</p> <p>R - reflexia – usporiadanie nových poznatkov, overenie naučeného - metódou opakovania a upevňovania učiva (ústne frontálne opakovanie) zhrnúť učivo vyučovacej hodiny a fixovať u žiakov vedomosti</p> <p>Pochvala, zhrnutie, zadanie domácej úlohy – vypracovať pridelený pracovný list</p>
--	---

Obsah učiva
<p>Porucha spánku ako ošetrovateľský problém</p> <p>Spánok a odpočinok</p> <p>- definícia, charakteristika</p> <p>Poruchy spánku</p> <p>INSOMNIA - nedostatok spánku, zlá kvalita spánku, môže byť porucha so zaspávaním, prebúdzenie sa zavčasu alebo časté prebúdzenie sa v noci príčinou môže byť : depresia, starosti, zima, hlad, bolesť, teplo, kašeľ, kofeín ...</p> <p>HYPERSOMNIA – nadmerné vyspávanie najmä cez deň</p> <p>NARKOLEPSIA – náhle upadnutie do spánku počas dňa (spánkový záchvat)</p> <p>SPÁNKOVÉ APNOE – periodické zastavenie dýchania počas spánku, trvá 10 sekúnd až 2 minúty</p> <p>PARASOMNIE – rozličné typy správania sa pri prebudení a v spánku</p> <p>SOMNABULIZMUS – NÁMESAČNÍCTVO – najmä u detí, v záťažových situáciách, po poraneniach, zvyčajne vymizne</p> <p>NOČNÝ DES (NOČNÁ MORA) - strašidelné sny</p> <p>ENURESIS NOCURNÓ – nočné pomočovanie</p> <p>ROZPRÁVANIE ZO SPÁNKU – v každom veku, nepríjemné pre iných</p> <p>NOČNÉ EREKCIE – v období dospievania</p> <p>BRUXIZMUS – škripanie zubami</p> <p>SPÁNKOVÁ INVERZIA – cez deň spí v noci bdie, vyskytuje sa u starých ľudí, prvé dni hospitalizácie</p> <p>SPÁNKOVÁ DEPRIVÁCIA – porucha vznikajúca z dlhotrvajúceho nedostatku spánku</p>

OŠETROVATELSKÉ INTERVENCIE (ZÁSAHY)

- 1) **úprava prostredia** – hluk, dvere, nočné svetlo, závesy, tichá hudba, TV, telefón, pokojní spolupacienti, vyvetrať, teplo, poloha, bezpečie, signalizácia ...
- 2) **relaxačné techniky** – pomalé, hlboké dýchanie, relaxácia svalstva, dýchania, regulované predstavy, meditácia, joga, prejaviteľ pochopenie, rozhovor ...
- 3) **spánkové návyky, rituály** – modlitba, čítanie, hudba, prechádzka, kúpeľ, sprcha, vyprázdnenie sa, tekutiny, jedlo (teplý čaj, mlieko), vankúše, rozprávka, hračka ...
- 4) **lieky na spanie** – hypnotiká, sedatíva
- 5) **vyhýbať sa :**
 - nadmernej fyzickej aktivite a duševnej stimulácii
 - kofeínu a teínu
 - alkoholu
 - nadmerné príjmu tekutín večer
- 6) **odstránenie bolesti**

Pracovné úlohy



1. Preštudujte si textový učebný materiál na tému: Porucha spánku ako ošetrovateľský problém

Pracujte v dvojiciach

Využite inovatívnu vyučovaciu metódu - Inscenačná metóda (hranie rolí): pacient – zdravotník

Úlohy:

- pripravte pacienta a prostredie na spánok,
- získajte dôveru pacienta a nabádajte ho k spolupráci pri uplatňovaní spánkových rituálov,
- demonštruje edukáciu pacienta trpiaceho nespavosťou

2. Vypracujte úlohy v pracovnom liste

+	PRACOVNÝ LIST - OSM	Porucha spánku ako ošetrovateľský problém
/	Poznámky	
	Kazuistika: <i>Oddelenie neurológie – 69 ročný pacient. Pacient bol hospitalizovaný pred 5 dňami, kvôli silnej prudkej bolesti hlavy, poruchám vedomia a zvracaním. Následne bola diagnostikovaná pravostranná hemiparéza – ACMP. Pacient je stabilizovaný. Pacient je milý, komunikatívny, pozitívne naladený a spolupracuje pri ošetrovacích výkonoch. Vyzáda pomoc pri obliekaní, stravovaní a vyprázdňovaní – presun na WC. Sťažuje sa na spánok v noci. Po komunikácii s pacientom a so zdravotníckym personálom pacienta ruší v noci hluk (príjem, ošetrovateľské výkony na izbe pacienta, spolupacienti,.....) Pacient cez deň ospáva.</i>	
	1. Doplňte odchýlky v potrebách pacienta a) Pohyb a poloha:	
	b) Hygiena:	
	c) Stravovanie:	
	d) Spánok:	

2.	Vypíšte všetky ošetrovateľské problémy pacienta z kazuistiky
a)	
b)	
c)	
d)	
e)	
f)	

3.	Vypíšte jednotlivé ciele pri ošetrovateľskom probléme – porucha spánku
krátkodobý	
strednodobý	
dlhodobý	

4.	Vypíšte príčiny vzniku poruchy spánku
Psychogénne faktory	
Faktory prostredie	
Telesné faktory	

5.	Vypíšte intervencie k ošetrovateľskému problému – porucha spánku
a)	
b)	
c)	
d)	
e)	
f)	