УДК 612.3
Штоковецька Н.Я.[1], Солтик І.Т.[2]
[1]студентка Хмельницького національного університету
[2]канд. техн. наук, доц. Хмельницького національного університету

РОЛЬ ВИБІРКОВОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ» У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ, ЕРГОТЕРАПЕВТІВ

Наказом МОН України від 19.12.2018р. №1419 [1] було затверджено стандарт вищої освіти за спеціальністю 227 “Фізична терапія, ерготерапія” для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти[2], в якому серед фахових компетентностей є здатність навчати пацієнта / опікунів профілактиці захворювань, здоровому способу життя. До загальних компетентностей також відносять здатність

використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. У цьому стандарті [2]зазначено, що фізичний терапевт / ерготерапевт серед усіх решти фахових компетентностейповиненвміти пояснити поняття «здоров'я» та шляхи його зміцнення в контексті потреб конкретного пацієнта / клієнта. Серед іншого фізичний терапевт / ерготерапевт повинен вміти пояснити анатомічну будову та функції людського організму; описати будову і функції органів та систем організму; пояснити зв'язок між будовою та функцією основних систем людського організму. Також згідно з цим наказом [1] фізичний терапевт є відповідальним за дотримання здорового способу життя і має відповідально відноситися до профілактики захворювань.

Для того щоб донести до пацієнта / клієнта або опікунів інформацію про здоровий спосіб життя, фізичний терапевт / ерготерапевт має володіти знаннями щодо науково обґрунтованого способу життя як основи фізичного здоров'я. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) — це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямах. До складових ЗСЖ відносять: достатню рухову активність, раціональне харчування, загартовування, культуру статевих відносин, психо-емоційну сталість. Тому вкрай важливо, щоб фізичний терапевт / ерготерапевт володів інформацією про усі складові ЗСЖ і зміг її донести своїм пацієнтам / клієнтам.

Усім відомо, що найважливішим при ЗСЖ є правильне харчування. Для того щоб випускники Хмельницького національного університету спеціальності 227 "Фізична терапія, ерготерапія" мали знання щодо здорового харчування їхніх пацієнтів, то вибірковою частиною дисциплін кафедри передбачений курс «Основи раціонального харчування». В результаті успішного вивчення цієї дисципліни студент повинен: уміло пропагувати основні положення та принципи раціонального харчування; здійснювати оцінку та корекцію раціону харчування; уміти відрізняти дієтичне харчування від лікувального; складати загальні рекомендації щодо дієтичного харчування; розраховувати енерговитрати, аналізувати добовий харчовий раціон, надавати рекомендації щодо його покращення для осіб різного віку, статі, в залежності від виду діяльності людини; формувати рекомендації щодо режиму харчування; розпізнавати основні ознаки надмірного або недостатнього споживання окремих компонентів їжі.

Дуже часто у своїй роботі фізичні терапевти / ерготерапевти стикаються з проблемами зайвої ваги. Як показали дослідження STEPS,

проведені в 2019 році в Україні, зайва вага серед дорослого населення зустрічається в 59%, серед яких майже 25% людей мають ожиріння[3]. А як відомо, ожиріння – це захворювання згідно МКХ (міжнародних кваліфікацій хвороб), яке виникає внаслідок неправильного способу життя, до якого відносять в тому числі і харчування. Таким чином, коли на реабілітацію потраплятимуть люди із зайвою вагою, то перш за все фізичний терапевт / ерготерапевт повинен рекомендувати корегування способу харчування, а саме оптимальні продукти та порції.

Часто фізичні терапевти / ерготерапевти мають справу з пацієнтами після інсультів, інфарктів. Частіше за все це люди зрілого і старшого віку, для яких має бути специфічним харчування і дієтична саплементація. В нашій країні люди пенсійного віку фінансово не можуть собі дозволити послуги дієтолога, які широко використовуються у високорозвинених країнах. Але майже завжди реабілітацією після інсультів, інфарктів займаються фізичні терапевти / ерготерапевти. Тому дуже важливим є той факт, що ці фахівці повинні мати базові знання щодо можливого харчового раціону для таких пацієнтів. І саме вони зможуть надати рекомендації щодо дієти після перенесеного захворювання. Слід розуміти, що харчові потреби у зрілому віці зумовлені комплексом факторів, включаючи наявні проблеми зі здоров'ям та асоційовані функціональні зміни, рівень фізичної активності і потреб в енергії, можливості придбати, приготувати, вжити і перетравити їжу, індивідуальні харчові уподобання та ін.

До захворювань, обумовлених неоптимальним харчуванням відносять серцево-судинні захворювання, хворобу Альцгеймера, захворювання нирок, ожиріння, остеоартрит, деякі види раку, діабет, остеопороз, патологію ШКТ. Як бачимо, з усіма перерахованими вище хворобами приходиться мати справу фізичним терапевтам / ерготерапевтам. Тому їм знадобляться знання отримані при вивченні дисципліни «Основи раціонального харчування».

Розлади харчування є у 75-80% дітей з аутизмом (РАС - розлади аутистичного спектра). Зрозуміло, що фізичні терапевти / ерготерапевти постійно повинні займатися з такими дітьми, надавати рекомендації поводження з ними їхнім батькам, в тому числі знати про специфічне харчування таких пацієнтів. Також фізичні терапевти / ерготерапевти повинні бути проінформовані про пікацизм у дітей із РАС, який являє собою розлад харчовоїповедінки, що характеризується прийомом в їжу неїстівних предметів, які не мають харчової цінності. Тому при роботі з такими пацієнтами фізичні терапевти / ерготерапевти мають прибирати з поля зору цих дітей всі дрібні предмети, щоб ті не потрапили до

їхнього рота. Більшість людей із РАС мають проблеми з харчуванням, які впливають на їх соціальну адаптацію та якість життя. В основі клінічних проявів можуть бути генетичні зміни, сенсорні та поведінкові особливості. Вчасне їх виявлення та корекція (зокрема, дієтична) можуть покращувати можливості до навчання та соціалізації. Підбір дієти дуже важливий при цьому, тому фізичні терапевти / ерготерапевти мають володіти цією інформацією.

Таким чином, отримання необхідних знань з основ раціонального харчування дозволить майбутнім фізичним терапевтам та ерготерапевтам формувати позитивне ставлення у своїх пацієнтів / опікунів до зміцнення здоров'я; формувати основи здорового способу життя і грамотної поведінки пацієнтів / клієнтіву побуті; мати здатність продемонструвати обізнаність із питань раціонального харчування з врахуванням захворювань своїх пацієнтів / клієнтів.

Список використаних джерел:

1.Про затвердження Стандарту вищої освіти за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти: наказ Міністерства освіти і науки 19.12.2018 р. №1419. Офіційний вісник України. 2018. Режим доступу: https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-standartu-vishoyi-osviti-za-specialnistyu-227-fizichna-terapiya-ergoterapiya-dlya-pershogo-bakalavrskogo-rivnya-vishoyi-osviti

2. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Видання офіційне. Міністерство освіти і науки України, Київ, 2018. 31 с.

3. Дослідження STEPS: поширеність факторів ризику неінфекційних захворювань в Україні 2019 року. м. Копенгаген, Європейське регіональне бюро ВООЗ, 2020 р. Режим доступу: https://ukraine.un.org/sites/default/files/2020-11/WHO-EURO-2020-1468-41218-56061-ukr.pdf