

MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
MALAZGİRT MESLEK YÜKSEKOKULU
SAĞLIK BAKIM HİZMETLERİ BÖLÜMÜ
YAŞLI BAKIMI PROGRAMI DERS İÇERİKLERİ

BİRİNCİ YIL 1.
DÖNEM

TIBBİ TERMINOLOJİ

Tıbbi terminolojiye giriş, Tıbbi terminolojide kullanılan terimlerin dilbilimi açısından değerlendirilmesi, Epidemiyolojik terimler, Kas ve iskelet sistemi ile ilgili terimler, Kalp ve dolaşım sistemi ile ilgili terimler, Nöroloji ve psikiyatri ile ilgili terimler, Solunum sistemi terimleri, Ürogenital sistem ile ilgili terimler, Sindirim sistemi ile ilgili terimler, Boşaltım sistemi ile ilgili terimler, Tıbbi ekipmanlarla ilgili terimler, Hasta başında yapılan uygulamalarla ilgili terimler.

TÜRK DİLİ-I

Yazım (İmla), Noktalama, Anlatımın Aşamaları, Kompozisyon, Anlatım Türleri, Konuşma ve Konuşma Türleri.

ATATÜRK İLKELERİ VE İNKILAP TARİHİ-I

Atatürk ilkeleri ve İnkılap Tarihi Dersini Okutmanın Amacı, İnkılap ve İnkılapla İlgili Kavramlar, Osmanlı İmparatorluğunun Yıkılışını ve Türk İnkılabını Hazırlayan Sebeplere Toplu Bakış, Osmanlı İmparatorluğunun Jeopolitik Durumu, Osmanlı İmparatorluğunda İslahat Hareketleri ve Bunların Başarısızlıkla Sonuçlanması, XIX. Yüzyılın Sonlarında ve XX. Yüzyılın Başlarında Osmanlı İmparatorluğunda Fikir Hareketleri, Osmanlı İmparatorluğunun Parçalanması, Birinci Dünya Savaşı, Mondros Ateşkes Antlaşması, İşgaller Karşısında Memleketin Durumu ve Mustafa Kemal Paşanın Tepkisi, Mustafa Kemal Paşanın Tepkisi, Mustafa Kemal Paşa'nın Samsun'a Çıkışı, Milli Mücadelede İçin İlk Adım: Kongreler Yoluyla Teşkilatlanma, Kuva-yi Milliye ve Misak-ı Milli, Meclis-i Mebusan'ın Açılması, Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin Açılması, Basında Milli Mücadele, TBMM'nin İstiklal Savaşının Yönetimini Ele Alması, Milli Cepheleler.

YABANCI DİL(İNGİLİZCE) -I

To be (present), nouns and pronouns, articles and numbers, prepositions, question words, adjectives and adverbs, simple present tense, present continuous tense, to be (past).


Öğr. Gör.
Binnur BAZTEL

MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
MALAZGİRT MESLEK YÜKSEKOKULU
SAĞLIK BAKIM HİZMETLERİ BÖLÜMÜ
YAŞLI BAKIMI PROGRAMI DERS İÇERİKLERİ

YAŞLI BAKIMI İLKE VE UYGULAMALARI-I

Yaşlanma ve yaşlılık, yaşlının temel gereksinimleri, yaşlı bakım uygulamalarında temel kurallar, hayati belirtiler, yaşlıda bireysel hijyen uygulamaları, rahat yatış pozisyonları, yaşlıda idrar inkontinansı ve bakımı, yaşlıda fekal inkontinans ve bakımı, yaşlıda beslenme ve takibi, yaşlıda fiziksel aktivite değişiklikleri, bası yaraları ve bakımı, yaşlıda ilaç kullanmanın takibi.

ANATOMİ

Anatomiye giriş, kemik, kas, eklem ve genel bilgiler, solunum sistemi, kalp ve dolaşım, sistemi sindirim sistemi, üreme sistemi, üriner sistem, santral sinir sistemi ve endokrin sistem anatomileri; göz ve görme yolları, kulak, işitme ve denge yolları.

PSİKOLOJİ

Psikolojinin tanımı ve diğer bilim dalları ile ilişkisi, davranış ve temel öğeler, insan ve öğrenme, güdüleme, duygu ve heyecanlar, algı, tutumlar ve önyargı, bellek, zeka, dikkat, kişilik ve gelişim dönemleri, savunma düzenekleri, ruh sağlığı, uyum ve davranış bozuklukları, davranış bozukluklarında tedavi ve koruyucu ruh sağlığı, hasta psikolojisi.

TEMEL GERONTOLOJİ

Yaşlılığın tanımı ve yaşlılık biliminin tarihçesi, Geriatri ve Gerontoloji tanımlamaları, Yaşlanma teorileri, Yaşlanmaya bağlı fizyolojik ve psiko-sosyal değişimler, Türkiye'de ve dünyada yaşlılığın demografik durumu ve epidemiyolojisi, Yaşlı bireylerde yaşam kalitesi, Yaşlılıkta sık görülen sorunlar, Yaşlılıkla ilgili yaygın inançlar ve yaş ayrımcılığı, Türk kültüründe yaşlılık ve yaşlıların durumu, Ulusal ve uluslar arası yaşlılık politikaları, Yaşlılarla ilgili dernek, kurum, kuruluşlar ve faaliyetleri, Türkiye'de yaşlılarla ilgili kanun ve yönetmelikler.

BİRİNCİ YARIYIL 2.

DÖNEM ATATÜRK İLKELERİ VE İNKILAP TARİHİ-II

1920 Yılıının Siyasi Olayları, Sakarya Zaferine Kadar Milli Mücadele, Sakarya Savaşı ve Büyük Taarruz,
Mudanya'dan Lozan'a Türk İnkılabı, Atatürk Dönemi Türk Dış Politikası, Atatürk İlkeleri

TÜRK DİLİ-II



MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
MALAZGİRT MESLEK YÜKSEKOKULU
SAĞLIK BAKIM HİZMETLERİ BÖLÜMÜ
YAŞLI BAKIMI PROGRAMI DERS İÇERİKLERİ

Konuşma becerilerinin geliştirilmesi ve değerlendirilmesi, Türkçenin doğru telaffuzunda önemli olan hususlar, diksiyon ve önemi, doğru imla, doğru vurgu, doğru tonlama, metin ağırlıklı uygulamalar, konuşma bozuklukları ve giderilmesi, diyalog, güzel konuşmaya yardımcı teknikler, önemli günler için konuşma hazırlama, konuşma içeriğinin düzenlenmesi, konuşmanın vücutla ilgili unsurları, konuşmayı etkileyen faktörler, şiir okuma teknikleri, münazara, açık oturum, panel, forum, sempozyum, konferans üzerine çalışmalar. Anlatma Teknikleri: Okuduğunu anlama, çeşitli okuma becerileri ve teknikleri, etkili okumayı engelleyen etkenler, okuma ve not alma, eleştirel okuma, okuduğunu transfer etme, okumanın diğer ilişkisi, okuma hızını ve verimliliğini artırma, dinlediğini anlama, çeşitli dinleme beceri ve teknikleri, etkili dinlemeyi engelleyen etkenler, dinleme ve not alma, eleştirel dinleme, dinlemenin verimliliğini artırma, dinlemenin diğer öğrenme biçimleriyle ilişkisi.

İNGİLİZCE- II

Simple Past Tense, Simple Future Tense, Present Perfect Tense, Revision of Tenses, Comparatives and Superlatives, Modals, Conjunctions, Sentence Structure, General Revision

YAŞLI BAKIMI İLKE VE UYGULAMALARI-II

Yaşlıda O₂ tedavisi ve aspirasyon uygulaması, Sıvı-elektrolit dengesi, Yaşlıda ayak sorunları ve ayak bakımı, Yaşlıda dermatolojik sorunlara yönelik uygulamalar, Kardiyovasküler sistem sorunları ve uygulamaları, Solunum sistemine ait sorunlar ve uygulamaları, Yaşlıda nörolojik hastalıklarda bakım ve uygulamaları, GIS hastalıklarında bakım uygulamaları, İskelet sistemi hastalıklarında bakım uygulamaları, Yaşlıda düşmeler ve bakım, Yaşlıda göz ve kulak hastalıkları ve bakımı, Üriner sistem hastalıkları ve bakım uygulamaları, Genital sistem hastalıkları ve bakım uygulamaları, İdrar inkontinansı ve bakımı, fekal inkontinans ve bakımı.

KİŞİLERARASI İLİŞKİLER

Sosyal bir varlık olan insan ve insanın temel gereksinimleri, iletişim ve iletişim teknikleri, meslek ilişkileri, kişilerarası ilişkilerin sağlık personeli için önemi, sağlık personelinin kullandığı iletişim becerileri, empati ve empatik yaklaşımlar, işitmek ve dinlenmek, beden dilinin iletişimdeki rolü, stresle başa çıkma çıkmanın yolları, hasta olma ve hastaneye yatmanın anlamı, özel durumlarda iletişim.



MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
MALAZGİRT MESLEK YÜKSEKOKULU
SAĞLIK BAKIM HİZMETLERİ BÖLÜMÜ
YAŞLI BAKIMI PROGRAMI DERS İÇERİKLERİ

GERONTOLOJİK SOSYAL HİZMETLER

Sosyal refah kavramı ve tarihçesi, Sosyal hizmetlerin tanımı ve kapsamı, Sosyal hizmetlerin tarihçesi, Bilim ve disiplin olarak sosyal hizmetler, Sosyal hizmetin mesleki nitelikleri, Sosyal hizmetin amaçları, Sosyal hizmetin işlevleri, Sosyal hizmetin ayırt edici özellikleri.

BULAŞICI HASTALIKLAR BİLGİSİ

Bulaşıcı hastalıklara giriş ve genel bilgiler, sindirim sistemiyle bulaşan hastalıklar (besin zehirlenmeleri, tifo, dizanteri, kolera, brusella), solunum yoluyla bulaşan hastalıklar (influenza, bronşit, pnömoniler, tüberküloz), deri ve mukozayla bulaşan enfeksiyon hastalıkları, kuduz, tetanos, menenjit, hepatit, AIDS, üriner sistem enfeksiyonları, hastane enfeksiyonları, parazit enfeksiyonları, enfeksiyon hastalıklarından korunma ve kontrol yöntemleri, yaşlılık ve immünoloji.

FİZYOLOJİ

Fizyolojiye giriş, hücre fizyolojisi, vücut sıvıları, aksiyon potansiyeli, kas fizyolojisi, nörofizyoloji, dolaşım fizyolojisi, solunum fizyolojisi, boşaltım fizyolojisi, sindirim fizyolojisi, endokrin sistem fizyolojisi, üreme sistemi fizyolojisi, kan hücreleri ve immün sistem fizyolojisi.


FARMAKOLOJİ

Farmakolojiye giriş ve tanımlar, farmakolojinin inceleme alanı, bölümler, farmasötik şekiller ve ilaç uygulama yolları, farmakokinetik özellikler; ilaç yan etkileri ve toksik etkiler, zehirlenmeler ve tedavileri, otonom sinir sistemi ilaçları, kardiovasküler sistem ilaçları, sinir sistemi ilaçları, psikiyatrik ilaçlar, solunum sistemi ilaçları, sindirim sistemi ilaçları, antibiyotikler, Endokrin sistem ilaçları, kanser tedavisinde kullanılan ilaçlar, antiviral, antifungal, antiprotozoal, antihelmintik ilaçlar, dezenfektanlar; reçete bilgisi.

İKİNCİ YARIYIL 3.

DÖNEM YAŞLI BAKIMI İLKE VE UYGULAMALARI -III

Yaşlıda nörolojik hastalıklarda bakım ve uygulamalar, gastrointestinal sistem hastalıklarında bakım uygulamaları, iskelet sistemi hastalıklarında bakım uygulamaları, yaşlıda düşmeler ve bakım, yaşlıda

DGR-62
Bülent BARTAL


MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
MALAZGİRT MESLEK YÜKSEKOKULU
SAĞLIK BAKIM HİZMETLERİ BÖLÜMÜ
YAŞLI BAKIMI PROGRAMI DERS İÇERİKLERİ

göz ve kulak hastalıkları ve bakım, yaşlı bakımında acil durum uygulamaları, yaşlıda üriner sistem hastalıkları ve bakım uygulamaları, yaşlıda genital sistem hastalıkları ve bakım uygulamaları.

SAĞLIK HİZMETLERİ YÖNETİMİ

Sağlık yönetimine giriş; Yönetim süreçleri; İletişim; Personel yönetimi; Türkiye'de sağlık örgütlenmesi; Birinci basamak sağlık hizmetleri; Yataklı sağlık kuruluşları; Sağlık Hizmetleri ile ilgili temel kanunlar, Devlet Personel Rejiminin temel hükümleri, hasta hakları, hasta hakları yönetmeliği, insan kaynakları yönetimi, toplam kalite yönetimi.

TIBBİ DEONTOLOJİ VE ETİK

Yaşlı bakım elemanı tanımı, tarihçesi, mevzuat ve tüzüklere göre yaşlı bakım elemanı, yaşlı bakım elemanının görevleri fonksiyonları, meslek, mesleği oluşturan unsurlar, meslek etiği, etik, ahlak, hukuk, değerler ve kavramlar, etik-değer çatışmaları, ikilemler, yaşlı bireye hizmet veren kurumlar, insan hakları, yaşlı bireyin hakları, yaşlı bakım elemanının sahip olması gereken özellikler, yaşlı bakım elemanlarının eğitim süresi, yaşlı bakım elemanlarının istihdam alanları.

HALK SAĞLIĞI

Halk Sağlığı Kavramı, Genel Kavramlar ve sağlık düzeyleri, Halk sağlığı hizmet alanları, Sağlık hizmetlerinin amacı, Anne ve çocuk sağlığı, Anne ve çocuk sağlığı istatistikleri, Aile planlaması, Ergen sağlığı, Yaşlı sağlığı, Okul sağlığı, Ruh sağlığı, Çevre sağlığı, İşçi sağlığı

YAŞLIDA KRONİK VE NÖROLOJİK HASTALIKLAR

Kronik Hastalıklar Tanımı, Özellikleri, Seyri ve Evreleri, Yaşlılığa Bağlı Kardiyovasküler Sistem Değişiklikleri, Kalp Yetmezlikleri, Koroner Arter Hastalıkları, hipertansiyon, periferik damar hastalıkları, Diabetes Mellitus ve diğer endokrin hastalıklar, Gastrointestinal sistemin kronik hastalıkları, Pulmoner sistemin kronik hastalıkları, Kronik böbrek hastalıkları, Yaşlılıkta hematolojik hastalıklar, Yaşlılık ve kanser ve Yaşlılığa bağlı nörolojik değişiklikler, Serebrovasküler hastalıklar, Demans oluşturan durumlar, Parkinson hastalığı, Epilepsi, Periferik nöropatiler, Vitamin B12 eksikliği, Baş ağrıları, Multipl skleroz, kas hastalıkları, Stupor ve koma.

YAŞLILARDA FİZİKSEL AKTİVİTE

Hücre yapısı ve insan vücudundaki sistem, fiziksel yapılar, metabolik enerji ve egzersiz, kaslar ve egzersiz, sinir sistemi ve egzersiz, solunum sistemi ve egzersiz, dolaşım sistemi ve egzersiz, hormonal sistem ve egzersiz, vitaminler ve mineraller, aşırı antrenmanlılık hali, hareket, germe ve eklem hareketleri, vücut mekaniği, su terapisi, havuz jimnastiği, ekstremiteler, bağ dokusu ve kas gelişmeleri, dirsek ve omuz yaralanmaları, önkol ve bilek yaralanmaları, kireçlenmeler.

Sağ. Böl.
Büyükmün BAYRAL


MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
MALAZGİRT MESLEK YÜKSEKOKULU
SAĞLIK BAKIM HİZMETLERİ BÖLÜMÜ
YAŞLI BAKIMI PROGRAMI DERS İÇERİKLERİ

TERMINAL DÖNEMDE BAKIM

Hastaların bakımında temel amaç, hastanın fiziksel ve ruhsal yönden rahatlığının sağlanması ve kalan yaşam süresinin kalitesinin artırılmasıdır. Hastaların korkularını, hastanın bireyselliğinin ve aile bütünlüğünün korunması, ailenin duygusal ve fiziksel olarak güçlenmesi için planlama yapma ve aileyi yas sürecine hazırlamaktır.

EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ VE YAŞLI JİMNASTİĞİ

Hücre yapısı ve insan vücudundaki sistemlerin fiziksel yapıları, Metabolik enerji, egzersiz ve toparlama. Kas fizyolojisi ve egzersiz, Solunum sistemi ve egzersiz, Sinir sistemi ve egzersiz, Dolaşım sistemi ve egzersiz, Endokrin sistem ve egzersiz, Beslenme metabolizması ve termoregülasyon, Vücut mekaniği, su terapisi havuz jimnastiği, Üst ekstremitte egzersizleri, Alt ekstremitte egzersizleri, Omurgaya yönelik egzersizler, Eklem yaralanmaları önleyici ve kas kuvvetlendirici egzersizler


YAZ STAJI 30 İŞGÜNÜ

Öğrencilere klinik bir ortamda teorik bilgilerini ve pratik becerilerini uygulama imkânı vermektir. öğrencilerimizin çeşitli kurumlarda kazanacakları deneyim, kuramsal bilgilerinin pekişmesi, değişik kurumlarda yapılan uygulamaları tanımaları ve çeşitli meslek gruplarının bir ekip olarak nasıl bir arada çalıştıklarını gözleyebilmeleri açısından çok önemlidir. Öğrencilerin ilgili kurumlarda, kuramsal eğitimlerinde öğrendikleri konuları bir danışmanın gözetimi altında gözlem ve uygulama yaparak pekiştirmeleridir.

İKİNCİ YARIYIL 4.

DÖNEM YAŞLI BAKIMI İLKE VE UYGULAMALARI-IV

Yaşlıların yakın çevresi ile olan sosyal ilişkilerini düzenlemesi, geliştirilmesine yardımcı olmak, gerektiğinde yakınları ile mesleki çalışma yapma. yaşlıların başvuru belgelerini düzenlemesi, sosyal incelemelerini yapılması ve verilecek hizmet türünü ve biçimini de içeren raporu hazırlama,

ÖĞR. GÖR.
BİNÜRİN BAYTEL


MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
MALAZGİRT MESLEK YÜKSEKOKULU
SAĞLIK BAKIM HİZMETLERİ BÖLÜMÜ
YAŞLI BAKIMI PROGRAMI DERS İÇERİKLERİ

başvuruları sıraya koyma, dosyalama, gerekli yazışmaları yapmak. Yaşlılarla birlikte oldukları süre içinde karşılaştıkları önemli olaylara çözüm üretebilme.

EVDE YAŞLI BAKIM HİZMETLERİ

Evde bakım kavramı, evde bakımda sağlık personelinin yeri ve önemi, Türkiye’de evde bakım hizmetlerinin kamusallaştırılması, hastane hizmetleri ile evde bakım hizmetlerinin organizasyonu ve koordinasyonu, hemiplejik hastanın rehabilitasyonu ve evde bakımı, diyabetli hastanın rehabilitasyonu ve evde bakımı, sürekli ayaktan periton diyalizinde rehabilitasyon ve evde bakım.

YAŞLILARDA REHABİLİTASYON

Geriatrik rehabilitasyona giriş, yaşlılığın sınıflandırılması, ortalama yaşam uzunluğu, yaşlılığın fizyolojisi ve yaşlılığın genel görünümü, yaşlanmanın sistemlere etkisi, hematolojik sistem, gastrointestinal sistem, endokrin sistem, kardiovasküler sistem, immünolojik sistem, sensory (duygusal) sistem, nörolojik sistem, kas iskelet sistemi, yaşla ilgili fizyolojik değişiklikler üzerine düzenli fiziksel aktivitenin etkileri, yaşlılarda rehabilitasyon uygulamaları, fiziksel aktivite, yaşlılarda fiziksel aktiviteye katılmanın getireceği riskler, yaşlılarda uygulanacak egzersiz programlarını düzenleme ilkeleri ve teknikleri, geriatride fiziksel rehabilitasyon, geriatride fiziksel rehabilitasyon.

İLK YARDIM

İlk yardıma giriş, insan vücudu ve sistemler, solunum sistemi ve ilk yardım, dolaşım sistemi ve ilk yardım, kanama ve ilk yardım, şok ve ilk yardım, yaralanma ve ilk yardım, kırıklar ve ilk yardım, yanıklar, donmalar ve ilk yardım, elektrik çarpmaları ve ilk yardım, zehirlenme ve ilk yardım, bilinç kaybı ve ilk yardım, diğer acil durumlarda ilk yardım, geriatrik aciller ve ilk yardım.

GERİATRİK PSİKİYATRİ

Yaşlılıkta kişilik değişiklikleri, yaşlıda organik bozukluklar, yaşlıda affektif hastalıklar, yaşlıda anksiyete bozuklukları, yaşlılarda şizofreniye benzer paranoid durumlar.

YAŞLILARDA BESLENME

Genel beslenme tanımı ve önemi, toplu beslenme sistemlerinde menü yönetimi, yeterli ve dengeli beslenme, toplu beslenme yapılan kurumlarda gıda yönetimi ve organizasyonu, yaşlılık ve beslenme, beslenme ve kanser, şeker hastalığında beslenme, sağlıklı yaşam ve beslenme, besin ilaç etkileşimi, ilaç alan hastaların beslenmesi, toplu beslenme yapılan kurumlarda çalışan personel için sanitasyon, beslenmenin koruyucu ve iyileştirici sağlık hizmetindeki önemi, bireyin kendi yaşam şekline uygun

Öğr. Gör.
Benedikt BAYEL

MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
MALAZGİRT MESLEK YÜKSEKOKULU
SAĞLIK BAKIM HİZMETLERİ BÖLÜMÜ
YAŞLI BAKIMI PROGRAMI DERS İÇERİKLERİ

diyetin özellikleri, hastalıkların oluşmasında beslenme ile ilgili etmenler, hastalık anında diyetle yapılması gereken değişiklikler.

EPİDEMİYOLOJİ

Epidemiyolojinin tanımı, stratejileri, Epidemiyolojik araştırmaların sınıflandırılması ve genel özellikleri, Epidemiyolojinin tarihsel gelişimi, Epidemiyolojik yöntemlerin kullanım alanları, Tanımlayıcı epidemiyoloji, Analitik araştırmalar, Deneysel araştırmalar, Metodolojik araştırmalar, Epidemiyolojide "Neden" kavramı, Bulaşıcı hastalıklar epidemiyolojisi, Salgınların epidemiyolojik incelenmesi, Epidemiyolojik veri kaynakları, Epidemiyolojik ölçütler, Epidemiyolojik araştırma planlanması, Anket yöntemi, Örneklem, Kronik hastalıklar epidemiyolojisi, Klinik epidemiyoloji.

ERGOTERAPİ

İş-uğraşı terapisi kavramları-I, İş-uğraşı terapisinin önemi İş-uğraşı terapistlerin görevleri, Mesleki fonksiyon değerlendirmesi Çevre ve yeterlilik değerlendirmesi ve Ergoterapi uygulamaları, Mesleki fonksiyon değerlendirmesi; yetenek ve kapasitelerin değerlendirmesi: Eklem hareket açıklığı, kas kuvveti, ve Ergoterapi uygulamaları, Mesleki fonksiyon değerlendirmesi, Motor davranış değerlendirmesi ve Ergoterapi uygulamaları, Mesleki fonksiyon değerlendirmesi, duyu değerlendirmesi ve Ergoterapi uygulamaları, Mesleki fonksiyon değerlendirmesi, görsel algı ve praxis değerlendirmesi ve Ergoterapi uygulamaları, Mesleki fonksiyon değerlendirmesi, Çevre değerlendirmesi; Ev, toplum, işyeri değerlendirmesi ve Ergoterapi uygulamaları, Terapatik mekanizmalar Terepatik Mekanizmalar, Pediatrik iş-uğraşı değerlendirmesi ve Ergoterapi uygulamaları, Erişkinlerde ve geriatriklerde iş-uğraşı değerlendirmesi ve Ergoterapi uygulamaları

Ö.C.R. G.Ö.
B.Ö.Ö. B.Ö.Ö.
B.Ö.Ö. B.Ö.Ö.
B.Ö.Ö. B.Ö.Ö.