

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«АРЗАМАССКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Г.А. Трофимова

«22» сеп 2026 г.

Согласовано: работодатель –
главный врач ГБУЗ НО «ДГБ г. Арзамаса»



О.Ю. Курахтанов

М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
«ПОМОЩНИК ПО УХОДУ»
(профессия рабочих, должностей служащих)
Квалификация Помощник по уходу**

Арзамас, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- 1.1. Область применения программы
- 1.2. Связь Программы с Профессиональным стандартом
- 1.3. Цель программы
- 1.4. Назначение учебной программы «Помощник по уходу»
- 1.5. Категория обучающихся
- 1.6. Объем программы
- 1.7. Документ, выдаваемый после завершения обучения

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

- 2.1. Характеристика квалификации и связанных с ней видов профессиональной деятельности, трудовых функций и (или) уровней квалификации
- 2.2. Должностные обязанности
- 2.4. Планируемые результаты обучения

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

V. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ

VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

- 4.1. Требования к кадровому обеспечению программы профессионального обучения
- 4.2. Организация образовательного процесса.
- 4.3. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению программы профессионального обучения
- 4.4. Требования к учебно-методическому и информационному обеспечению программы профессионального обучения.

VII. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

- 7.1. Формы итоговой аттестации

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

- 8.1. Перечень контрольных вопросов, позволяющих оценить подготовку обучающихся.
- 9.2. Фонд оценочных средств для проведения итоговой аттестации
- 8.3. Оценка результатов освоения программы профессионального обучения
- 8.4. Эталон ответов на тестовые задания

IX. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ – ДОПУСК К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОФЕССИИ РАБОЧЕГО, ДОЛЖНОСТИ СЛУЖАЩЕГО «ПОМОЩНИК ПО УХОДУ»

- 9.1. Оценка уровня общительности. В.Ф. Ряховский.
- 9.2. Диагностика уровня эмпатии. И.М. Юсупов
- 9.3. Диагностика невротических расстройств. Опросник Александра

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Программа профессионального обучения «Помощник по уходу» составлена на основании требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (ред. От 28.12.2024), Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 декабря 2024 г. N 732 «О реализации в Российской Федерации в 2025 году Типовой модели системы долговременного ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами, нуждающимися в уходе», Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 26.08.2020 № 438 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения», Приказа Минобрнауки России от 01.07.2013г. №499 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»; Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 14 июля 2023 г. N 534 «Об утверждении перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение».

Программа профессионального обучения разработана с учетом профессионального стандарта «Помощник по уходу»; регистрационный номер 74144 (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31.05.2023 № 482н). Вид профессиональной деятельности: Предоставление услуг по уходу за лицами, нуждающимися в уходе.

Уровень квалификации: 4.

1.2. Связь Программы с Профессиональным стандартом

Профессиональный стандарт «Помощник по уходу»		
ОТФ	Трудовые функции	
	Код ТФ	наименование ТФ
А: Предоставление услуг по уходу за лицами, нуждающимися в уходе	А/01.4	Приготовление пищи, подготовка пищи к приему, кормление лиц, нуждающихся в уходе (помощь лицам, нуждающимся в уходе, при приготовлении пищи, при подготовке пищи к приему, при приеме пищи).
	А/02.4	Оказание гигиенических услуг лицам, нуждающимся в уходе (помощь лицам, нуждающимся в уходе, при оказании гигиенических услуг).
	А/03.4	Поддержание мобильности лиц, нуждающихся в уходе (помощь лицам, нуждающимся в уходе, при позиционировании, пересаживании, перемещении).
	А/04.4	Наблюдение за состоянием здоровья лиц, нуждающихся в уходе.
	А/05.4	Поддержание социального функционирования лиц, нуждающихся в уходе.

1.3. Цель программы профессионального обучения: формирование у слушателей компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности - предоставление услуг по уходу за в постороннем уходе: обеспечение помощи, позволяющей поддерживать интерес к жизни, здоровье, функциональность и социальные связи, гражданам в случае полной или частичной утраты способности либо возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, обеспечивать основные

жизненные потребности в силу заболевания, травмы, возраста или наличия инвалидности (далее - лица, нуждающиеся в уходе).

Основными компонентами программы профессионального обучения являются:

- общие положения, включающие цель программы;
- планируемые результаты обучения;
- учебный план;
- календарный учебный график;
- рабочая программа учебного модуля;
- организационно-педагогические условия;
- формы аттестации;
- оценочные материалы и иные компоненты;
- психологическое тестирование – допуск к профессиональной деятельности.

Реализация программы профессионального обучения направлена на удовлетворение образовательных и профессиональных потребностей, формирование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

Содержание программы профессионального обучения построено в соответствии с модульным принципом. Структурными единицами являются модули. Каждый модуль подразделяется на темы. Для удобства пользования программой в учебном процессе каждая структурная единица содержания кодируется. На первом месте ставится код раздела (например, 1), на втором — код темы (например, 1.1.)

В программе профессионального обучения предусмотрен перечень необходимых знаний, умений и навыков (практического опыта), составляющих основу профессиональных компетенций.

Планируемые результаты обучения по программе профессионального обучения направлены на получение новых профессиональных компетенций, предусматриваемых профессиональным стандартом.

Учебный план программы профессионального обучения определяет состав изучаемых учебных разделов с указанием их трудоемкости, объёма, последовательности и сроков изучения, устанавливает формы организации учебного процесса и их соотношение (лекции, практические занятия, в том числе симуляционное обучение), конкретизирует формы контроля знаний и умений обучающихся.

Рабочая программа формирует взаимосвязь теоретической и практической подготовки обучающихся.

Организационно-педагогические условия реализации программы профессионального обучения включают:

- учебно-методическую документацию и материалы по всем разделам;
- материально-техническую базу, обеспечивающую организацию всех видов занятий;
- кадровое обеспечение в соответствии с квалификационными требованиями и стажем.

При реализации программы профессионального обучения могут применяться различные образовательные технологии, в том числе электронное обучение.

Для проверки правильности поэтапного формирования знаний, умений и навыков (практического опыта) у обучающегося и оценки соответствия их теоретической и практической подготовки целям программы профессионального обучения проводится итоговая аттестация. Для проведения аттестации используются фонды оценочных средств, позволяющие оценить степень достижения обучающимися запланированных результатов обучения по программе.

1.4. Назначение учебной программы «Помощник по уходу»: - комплекс нормативно – методической документации, регламентирующей содержание, организацию и оценку качества подготовки обучающихся по должности «Помощник по уходу».

1.5. Категория обучающихся: к обучению допускаются лица, имеющие среднее общее (полное) образование, планирующие осуществлять профессиональную деятельность в

рамках должности служащего «Помощник по уходу», а также лица, ищущие работу в качестве помощников по уходу в организации социального обслуживания, независимо от организационно-правовой формы, которые предоставляют социальные услуги по уходу, входящие в социальный пакет долговременного ухода.

1.6. Объем программы: 42 академических часа.

1.7. Документ, выдаваемый после завершения обучения: в результате успешного освоения программы профессионального обучения, выдается документ установленного образца свидетельство о профессии рабочего, должности служащего.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Характеристика квалификации и связанных с ней видов профессиональной деятельности, трудовых функций и (или) уровней квалификации: Квалификационная характеристика по должности «Помощник по уходу» (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 декабря 2024 г. N 732 «О реализации в Российской Федерации в 2025 году Типовой модели системы долговременного ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами, нуждающимися в уходе»).

2.2. Должностные обязанности: оказывает услуги общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе, организует прием пищи и проведение кормления лицам, нуждающимся в постороннем уходе, повседневно наблюдает за самочувствием и состоянием здоровья лиц, нуждающихся в постороннем уходе, поддерживает санитарные нормы жизнедеятельности лиц, нуждающихся в постороннем уходе, обеспечивает досуг лицам, нуждающимся в постороннем уходе.

2.3. Должен знать: законы Российской Федерации и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие профессиональную деятельность, проверенные технологии содействия подопечным в осуществлении базовых повседневных активностей: перемещение, одевание, умывание, купание, приём пищи, пользование туалетом, основы гигиены, санитарной и инфекционной безопасности, понимать важность ведения записей, отражающих детали его деятельности, обладать необходимыми знаниями для реагирования на неотложные ситуации связанные с состоянием подопечных и чрезвычайными ситуациями.

2.4. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Коды и наименование компетенций	Коды и наименование результатов обучения, соответствующих компетенциям		
		Знания (далее -з)	Умения (далее - у)	Практический опыт (далее - о)
1.	ПК 1. Способен организовать процесс обеспечения гигиены лиц, нуждающихся в постороннем уходе	1.31. Морально-этические нормы и правила в рамках профессиональной деятельности. 1.32. Принципы здорового питания. 1.33. Правила питьевого режима. 1.34. Принципы лечебного питания, диетические продукты и блюда. 1.35. Сроки и условия хранения скоропортящихся продуктов питания. 1.36. Способы кормления малоподвижных (обездвиженных) лиц,	1.у1. Строить общение с соблюдением морально-этических норм. 1.у2. Осуществлять наблюдение и сопровождение лиц, нуждающихся в уходе, при приеме пищи, соблюдении питьевого режима. 1.у3. Организовывать прием пищи лицами, нуждающимися в уходе, с соблюдением правил личной гигиены и санитарии. 1.у4. Проверять условия и сроки хранения продуктов питания.	1.о1. Согласование действий в процессе организации питания с лицом, нуждающимся в уходе 1.о2. Приготовление (помощь в приготовлении) пищи 1.о3. Подготовка и подача пищи, в том числе ее разогревание 1.о4. Подготовка лица, нуждающегося в уходе, к приему пищи за столом (в постели), накрывание стола, прикроватного столика 1.о5. Кормление, помощь при приеме пищи и соблюдении питьевого режима в

		<p>нуждающихся в уходе.</p> <p>1.37. Санитарные правила и нормы при приеме пищи (кормлении).</p>	<p>1.у5. Готовить пищу к приему согласно медицинским рекомендациям.</p> <p>1.У6. Организовывать место для приема пищи, воды.</p> <p>1.у7. Оказывать помощь лицам, нуждающимся в уходе, в принятии безопасной позы для приема пищи, воды.</p> <p>1.у8. Оказывать помощь при самостоятельном приеме пищи, в том числе с использованием адаптивной столовой посуды, адаптивных столовых приборов, нескользящих ковриков.</p> <p>1.у9. Осуществлять кормление лиц, нуждающихся в уходе, согласно медицинским рекомендациям.</p> <p>1.у10. Обеспечивать безопасность приема пищи, воды или кормления лиц, нуждающихся в уходе, оказывать помощь.</p>	<p>соответствии с медицинскими рекомендациями</p> <p>1.о6. Поддержание гигиены питания лиц, нуждающихся в уходе</p> <p>1.о7. Наблюдение и сопровождение лиц, нуждающихся в уходе, во время приема пищи (кормления)</p> <p>1.о8. Помощь при соблюдении питьевого режима</p> <p>1.о9. Уборка места приема пищи</p>
2.	<p>ПК 2. Способен оказать гигиенические услуги лицам, нуждающимся в уходе.</p>	<p>2.31. Морально-этические нормы и правила в рамках профессиональной деятельности.</p> <p>2.32. Особенности гигиенического ухода за различными категориями лиц, нуждающихся в уходе, в повседневной деятельности (поддержание личной гигиены, пользование ванной и туалетом, одевание (раздевание), передвижение).</p> <p>2.33. Риски падения, бытовой травмы и возникновения пролежней; правила, способы и средства адаптации жилых помещений для лиц, нуждающихся в уходе.</p> <p>2.34. Правила поддержания личной гигиены, проведения гигиенических процедур лицам, нуждающимся в уходе.</p> <p>2.35. Требования охраны</p>	<p>2.у1. Строить общение с соблюдением морально-этических норм.</p> <p>2.у2. Оказывать помощь в адаптации жилого помещения к потребностям лиц, нуждающихся в уходе.</p> <p>2.у3. Осуществлять наблюдение и сопровождение лиц, нуждающихся в уходе, при проведении гигиенических процедур с использованием технических средств реабилитации (без использования).</p> <p>2.у4. Осуществлять наблюдение и сопровождение лиц, нуждающихся в уходе, при осуществлении переодевания лиц, нуждающихся в уходе.</p> <p>2.у5. Оказывать помощь в умывании, причесывании, принятии душа, ванны, проводить влажное</p>	<p>2.о1. Согласование действий по оказанию гигиенических услуг лицам, нуждающимся в уходе</p> <p>2.о2. Умывание (помощь при умывании), включая гигиену ротовой полости, глаз, ушей, носа, расчесывание волос</p> <p>2.о3. Купание (обтирание), включая мытье головы, в кровати</p> <p>2.о4. Купание (помощь при купании), включая мытье головы (помощь при мытье головы), в приспособленном помещении/месте</p> <p>2.о5. Гигиена (помощь в гигиене) после опорожнения (подмывание / помощь при подмывании)</p> <p>2.о6. Гигиеническая обработка (помощь в гигиенической обработке) рук и (или) ног, включая стрижку</p>

		<p>труда и пожарной безопасности.</p> <p>2.36. Инфекционная безопасность и санитарные нормы и правила.</p>	<p>обтирание и другие гигиенические процедуры.</p> <p>2.у.6 Пользоваться специальными приспособлениями для проведения гигиенических процедур.</p> <p>2.у.7. Обеспечивать инфекционную безопасность и соблюдение санитарных норм и правил при оказании помощи лицам, нуждающимся в уходе.</p>	<p>ногтей</p> <p>2.о7. Бритье (помощь при бритье)</p> <p>2.о8. Одевание, раздевание (помощь при одевании, раздевании)</p> <p>2.о9. Смена (помощь при смене) нательного, постельного и абсорбирующего белья</p> <p>2.о10. Помощь при посещении туалета, при использовании кресла-стула с санитарным оснащением и (или) иных средств, используемых в качестве туалета, включая их обработку после использования</p> <p>2.о11. Помощь при замене мочеприемника и (или) калоприемника, включая уход за кожным покровом вокруг стомы и (или) катетера, замена расходных материалов, утилизация отходов</p>
3.	ПК 3. Способен поддерживать лиц, нуждающихся в уходе	<p>3.31. Морально-этические нормы и правила в рамках профессиональной деятельности.</p> <p>3.32. Риски падения, бытовой травмы и возникновения пролежней, правила, способы и средства адаптации жилых помещений для лиц, нуждающихся в уходе.</p> <p>3.33. Технические средства реабилитации, вспомогательные средства и приспособления для перемещения (передвижения) лиц, нуждающихся в уходе.</p> <p>3.34. Эргономичные методы и приемы размещения, перемещения, позиционирования малоподвижного (обездвиженного) лица, нуждающегося в уходе, в постели, смены нательного, постельного и абсорбирующего</p>	<p>3.у1. Строить общение с соблюдением морально-этических норм.</p> <p>3.у2. Оказывать помощь в адаптации жилого помещения к потребностям лиц, нуждающихся в уходе.</p> <p>3.у3. Оказывать помощь лицам, нуждающимся в уходе, при передвижении, включая прогулки, строить безопасные маршруты.</p> <p>3.у4. Применять эргономичные методы, приемы и средства при позиционировании и перемещении малоподвижных (обездвиженных) лиц, нуждающихся в уходе.</p>	<p>3.о1. Согласование действий в процессе организации лиц, нуждающихся в уходе</p> <p>3.о2Позиционирование, помощь в позиционировании, включая усаживание и пересаживание с использованием (без использования) технических средств реабилитации</p> <p>3.о3. Помощь при передвижении по помещению с использованием (без использования) технических средств реабилитации</p> <p>3.о4. Помощь в использовании технических средств реабилитации и изделий медицинского назначения</p> <p>3.о5. Сопровождение лица, нуждающегося в уходе, на прогулке с использованием (без использования)</p>

		<p>белья.</p> <p>3.35. Способы построения безопасных маршрутов для передвижения лица, нуждающегося в уходе.</p>		<p>технических средств реабилитации</p> <p>4.06 Адаптация жилого помещения к потребностям лиц, нуждающихся в уходе, содействие в организации безопасной среды</p>
4.	<p>ПК 4. Способен осуществлять за мобильности лицами, нуждающимися в уходе</p>	<p>4.31. Морально-этические нормы и правила в рамках профессиональной деятельности.</p> <p>4.32. Основы здорового образа жизни, факторы, способствующие сохранению здоровья.</p> <p>4.33. Понятие о двигательных режимах, режимах питания, сна, отдыха.</p> <p>4.34. Способы измерения артериального давления, частоты сердечных сокращений (пульс), насыщения крови кислородом (сатурация).</p> <p>4.35. Режим приема лекарственных препаратов в соответствии с медицинскими рекомендациями.</p> <p>4.36. Правила и порядок действий при оказании первой помощи.</p>	<p>4.у1. Строить общение с соблюдением морально-этических норм.</p> <p>4.у2. Оказывать первую помощь лицам, нуждающимся в уходе. Обеспечивать безопасность лицам, нуждающимся в уходе.</p> <p>4.у3. Проводить подготовку лица, нуждающегося в уходе, к визиту врача (при необходимости осуществление гигиенических процедур, смены постельного и абсорбирующего белья).</p> <p>4.у4. Проверять срок годности лекарственных препаратов и условия их хранения в соответствии с инструкцией по применению.</p> <p>4.у5. Производить измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений (пульс), насыщения крови кислородом (сатурация).</p> <p>4.у6. Осуществлять вызов врача и родственников при внезапном ухудшении состояния лица, нуждающегося в уходе.</p> <p>4.у7. Осуществлять наблюдение за состоянием здоровья лиц, нуждающихся в уходе.</p> <p>4.у8. Осуществлять заполнение дневников наблюдения за состоянием здоровья лица, нуждающегося в</p>	<p>4.о1. Согласование действий в процессе наблюдения за состоянием лиц, нуждающихся в уходе</p> <p>4.о2. Содействие лицам, нуждающимся в уходе, в поддержании здорового образа жизни</p> <p>4.о3. Содействие в соблюдении лицом, нуждающимся в уходе, медицинских рекомендаций по организации ухода, режиму питания, приему лекарственных препаратов, двигательному и питьевому режиму</p> <p>4.о4. Содействие в выполнении лицом, нуждающимся в уходе, медицинских рекомендаций</p> <p>4.о5. Ведение дневников наблюдения за состоянием здоровья лица, нуждающегося в уходе</p> <p>4.о6. Измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений (пульс), насыщения крови кислородом (сатурация)</p> <p>4.о7. Подготовка к приему (помощь при подготовке к приему) лекарственных препаратов, содействие в приеме лекарственных препаратов</p> <p>4.о8. Вызов врача при ухудшении состояния здоровья лица, нуждающегося в уходе, информирование его законного представителя и родственников</p>

5.	ПК 5. Способен социальное функционирование лиц, нуждающихся в уходе	<p>5.31. Морально-этические нормы и правила профессиональной деятельности</p> <p>5.32. Основы здорового образа жизни, факторы, способствующие сохранению здоровья</p> <p>5.33. Основы профилактики когнитивных нарушений</p> <p>5.34. Понятие о двигательных режимах, режимах питания, сна, отдыха</p> <p>5.35. Способы и средства коммуникации, в том числе цифровые</p> <p>5.36. Методы альтернативной и дополнительной коммуникации</p> <p>5.37. Способы мотивирования и поддержания интереса к осуществлению посильной деятельности</p>	<p>уходе.</p> <p>5.у1. Строить общение с соблюдением морально-этических норм</p> <p>5.у2. Оказывать помощь в адаптации жилого помещения к потребностям лиц, нуждающихся в уходе</p> <p>5.у3. Осуществлять наблюдение и сопровождение лиц, нуждающихся в уходе, при поддержании и реализации потребности в социальном функционировании</p> <p>5.у4. Оказывать помощь в выполнении посильных действий, значимых для лица, нуждающегося в уходе</p> <p>5.у5. Устанавливать контакт и общаться с лицами, нуждающимися в уходе, в том числе имеющими нарушения слуха, зрения, когнитивных функций</p> <p>5.у6. Использовать информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", средства и способы связи</p> <p>5.у7. Поддерживать (ограничивать при необходимости) социальные контакты лица, нуждающегося в уходе, с его законным представителем, близким окружением</p> <p>5.у8. Мотивировать, подбадривать лиц, нуждающихся в уходе, обеспечивать психологический комфорт при содействии их посильной занятости</p>	<p>5.о1. Согласование действий в процессе поддержания социального функционирования лиц, нуждающихся в уходе</p> <p>5.о2. Содействие лицам, нуждающимся в уходе, в поддержании посильной социальной активности (поддержание потребности в осуществлении социальных стремлений)</p> <p>5.о3. Содействие лицам, нуждающимся в уходе, в поддержании посильной физической активности (поддержание потребности в движении)</p> <p>5.о4. Содействие лицам, нуждающимся в уходе, в поддержании посильной бытовой активности (поддержание навыков ведения домашнего хозяйства)</p> <p>5.о5. Содействие лицам, нуждающимся в уходе, в поддержании когнитивных функций (поддержание навыков, способствующих сохранению памяти, внимания, мышления)</p> <p>5.о6. Содействие лицам, нуждающимся в уходе, в поддержании социальных контактов с родными и близкими</p> <p>5.о7. Наблюдение и сопровождение лиц, нуждающихся в уходе, при организации посильной занятости</p>
----	---	---	---	---

Результатом освоения учебной программы «Помощник по уходу» является овладение обучающимися видами профессиональной деятельности – обеспечение помощи, позволяющей поддерживать интерес к жизни, здоровье, функциональность и социальные связи, гражданам в случае полной или частичной утраты способности либо возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, обеспечивать основные жизненные потребности в силу заболевания, травмы, возраста или наличия инвалидности.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей и тем	Трудоемкость (Всего часов)	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	Симуляционное обучение	
1.	Модуль 1. Правовые основы предоставления социально-медицинских услуг.	2	2	-	-	зачет
1.1.	Правовое регулирование отдельных вопросов предоставления социальных услуг.	1	1			
1.2.	Оценка социально-медицинских потребностей лиц, нуждающихся в уходе.	1	1	-	-	
2.	Модуль 2. Морально-этические нормы и правила в рамках оказания трудовой деятельности.	2		2		зачет
2.1.	Морально-этические нормы и правила в рамках оказания трудовой деятельности.	2		2		
3.	Модуль 3. Приготовление пищи, подготовка пищи к приему, кормление лиц, нуждающихся в уходе (помощь лицам, нуждающимся в уходе, при приготовлении пищи, при подготовке пищи к приему, при приеме пищи)	6	2	2	2	зачет
3.1.	Принципы правильного питания, правила питьевого режима.	1	1			
3.2.	Продукты и блюда, разрешенные для питания лицам, нуждающимся в уходе	1	1	-	-	
3.3.	Способы кормления лиц, нуждающихся в уходе	4		2	2	
4.	Модуль 4. Оказание гигиенических услуг лицам, нуждающимся в уходе (помощь лицам, нуждающимся в уходе, при оказании гигиенических услуг)	10	2	4	4	зачет
4.1.	Особенности гигиенического ухода за категориями лиц, нуждающимися в уходе.	2	2	-	-	
4.2.	Правила поддержания гигиенических процедур лицам, нуждающимся в уходе, в том числе реабилитации.	4	-	-	4	
4.3.	Способы проведения гигиенических физиологических отравлениях	4	-	4	-	
5.	Модуль 5. Поддержание мобильности лиц, нуждающихся в уходе (помощь лицам, нуждающимся в уходе, при позиционировании, пересаживании, перемещении)	6	2	2	2	зачет
5.1.	Риски падения, бытовой травмы и возникновения пролежней, контактур, тромбозов, застойных явлений и др.	1	1	-	-	
5.2.	Технические средства реабилитации, вспомогательные средства и приспособления для передвижения лиц, нуждающихся в уходе.	1	1	-	-	
5.3.	Способы построения безопасных маршрутов передвижения лица, нуждающегося в уходе.	2	-	2	-	
5.4.	Эргономические методы, приемы и позиционировании и перемещении малоподвижных (обездвиженных) лиц, нуждающихся в уходе	2	-	-	2	
6.	Модуль 6. Наблюдение за состоянием здоровья лиц, нуждающихся в уходе	10	2	4	4	зачет
6.1.	Основы здорового образа жизни, факторы, способствующие сохранению здоровья	1	1	-	-	
6.2.	Режим приема лекарственных препаратов в соответствии с медицинскими рекомендациями и инструкцией по применению и способы их хранения.	1	1	-	-	
6.3.	Способы измерения основных показателей жизнедеятельности человека, наблюдения за	4	-	-	4	

	состоянием здоровья.					
6.4	Правила и порядок действия при оказании первой помощи. Случаи и порядок вызовов служб экстренной и неотложной помощи.	4	-	4	-	
7.	Модуль 7. Поддержание социального функционирования лиц, нуждающихся в уходе	4	2	2	-	зачет
7.1	Общее представление о снижении когнитивных функций, признаки и степени когнитивных нарушений.	2	2	-	-	
7.2	Современные информационные технологии и устройства.	2	-	2	-	
8.	Итоговая аттестация	2	-	-	-	экзамен
	Итого:	42	12	16	12	

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Наименование разделов и тем							
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
1.	Модуль 1. Правовые основы предоставления социально-медицинских услуг.	2						
2.	Модуль 2. Морально-этические нормы и правила в рамках оказания трудовой деятельности.	2						
3.	Модуль 3. Приготовление пищи, подготовка пищи к приему, кормление лиц, нуждающихся в уходе (помощь лицам, нуждающимся в уходе, при приготовлении пищи, при подготовке пищи к приему, при приеме пищи)	2	4					
4.	Модуль 4. Оказание гигиенических услуг лицам, нуждающимся в уходе (помощь лицам, нуждающимся в уходе, при оказании гигиенических услуг)		2	6	2			
5.	Модуль 5. Поддержание мобильности лиц, нуждающихся в уходе (помощь лицам, нуждающимся в уходе, при позиционировании, пересаживании, перемещении)				4	2		
6.	Модуль 6. Наблюдение за состоянием здоровья лиц, нуждающихся в уходе					4	6	
7.	Модуль 7. Поддержание социального функционирования лиц, нуждающихся в уходе							4
8.	Итоговая аттестация							2

V. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ

№ п/п	Наименование тем	Содержание	Коды формируемых компетенций
1.	Модуль 1. Правовые основы предоставления социально-медицинских услуг		
1.1.	Правовое регулирование отдельных вопросов предоставления социальных услуг.	Понятие правового регулирования профессиональной деятельности. Нормативно-правовые акты, регулирующие правоотношения в сфере профессиональной деятельности помощника по уходу	ПК 1, ПК 2, ПК 3, ПК 4, ПК 5
1.2.	Оценка социально-медицинских потребностей лиц, нуждающихся в уходе.	Требования профессионального стандарта к трудовой деятельности. Содержание требований охраны труда и пожарной безопасности. Содействие адаптации жилого помещения к потребностям лиц, нуждающихся в постороннем уходе.	ПК 1, ПК 2, ПК 3, ПК 4, ПК 5
2.	Модуль 2. Морально-этические нормы и правила в рамках оказания трудовой деятельности.		
2.1.	Морально-этические нормы и правила в рамках оказания трудовой деятельности.	Формирование умений общения с лицами, нуждающимися в постороннем уходе, в том числе имеющими нарушения слуха, зрения, памяти. Формирование умений развития морально-этических и личные качеств помощника по уходу. Формирование умений выхода из профессионального синдрома эмоционального выгорания.	ПК 1, ПК 2, ПК 3, ПК 4, ПК 5
3.	Модуль 3. Приготовление пищи, подготовка пищи к приему, кормление лиц, нуждающихся в уходе (помощь лицам, нуждающимся в уходе, при приготовлении пищи, при подготовке пищи к приему, при приеме пищи).		
3.1.	Принципы правильного питания, правила питьевого режима.	Основы физиологии пищеварения и гигиены питания. Принципы правильного питания. Правила питьевого режима.	ПК 1
3.2.	Продукты и блюда, разрешенные для питания лицам, нуждающимся в уходе.	Продукты и блюда, разрешенные для питания лицам, нуждающимся в постороннем уходе. Сроки и условия хранения скоропортящихся продуктов питания. Выявление продуктов с истекшим сроком годности, признаки порчи.	ПК 1
3.3	Способы кормления лиц, нуждающихся в уходе.	Отработка приемов и методов при оказании помощи в приеме пищи или проведении кормления в постели человека, который нуждается в постороннем уходе. Формирование умений обеспечения комфортного положение для лиц, нуждающихся в уходе (высота кровати, подушки или подголовники для поддержки головы и шеи). Формирование умений оказание помощи при реализации индивидуальной потребности человека (помощь с разжевыванием пищи, подачей напитков или очисткой полости рта).	ПК 1
4.	Модуль 4. Оказание гигиенических услуг лицам, нуждающимся в уходе (помощь лицам, нуждающимся в уходе, при оказании гигиенических услуг)		
4.1.	Особенности гигиенического ухода за категориями лиц, нуждающимися в уходе.	Особенности гигиенического ухода за различными категориями лиц, нуждающихся в уходе, в повседневной деятельности (поддержание личной гигиены, пользование ванной и туалетом, одевание (раздевание), передвижение). Правила поддержания личной гигиены, проведения гигиенических процедур лицам, нуждающимся в уходе. Инфекционная безопасность и санитарные нормы и правила. Способы проведения гигиенических процедур ухода при физиологических отправлениях, недержании мочи и кала (энурезе и энкопрезе); профилактика заболеваний кожи и ногтей; профилактика аспирации, дегидратации, инконтиненции, контрактуры, тромбоза, пневмонии,	ПК 2

		пролежней, падений.	
4.2.	Правила поддержания гигиенических процедур лицам, нуждающимся в уходе, в том числе реабилитации.	Формирование умений умывания (помощь при умывании), включая гигиену ротовой полости, глаз, ушей, носа, расчесывание волос. Формирование умений купания (обтирания), включая мытье головы, в кровати или в приспособленном помещении. Формирование умений в гигиенической обработке (помощь в гигиенической обработке) рук и (или) ног, включая стрижку ногтей. Формирование умений бритья (помощь при бритье). Формирование умений одевания, раздевания. Формирование умений смены (помощь при смене) нательного, постельного и абсорбирующего белья.	ПК 2
4.3.	Способы проведения гигиенических физиологических отравлениях	Отработка навыков помощи при посещении туалета, при использовании кресла-стула с санитарным оснащением и (или) иных средств, используемых в качестве туалета, включая их обработку после использования. Отработка навыков помощи при замене мочеприемника и (или) калоприемника, включая уход за кожным покровом вокруг стомы и (или) катетера, замене расходных материалов, утилизации отходов. Отработка навыков помощи в гигиене после опорожнения (подмывания/помощь при подмывании).	ПК 2
5.	Модуль 5. Поддержание мобильности лиц, нуждающихся в уходе (помощь лицам, нуждающимся в уходе, при позиционировании, пересаживании, перемещении).		
5.1.	Риски падения, бытовой травмы и возникновения пролежней, контактур, тромбозов, застойных явлений и др.	Понятие о двигательных режимах, режимах питания, сна, отдыха здорового и больного человека. Способы проведения активной и пассивной гимнастики лицам, нуждающимся в постороннем уходе. Профилактика падения, бытовой травмы и возникновения пролежней, контактур, тромбозов, застойных явлений и др., правила, способы и средства адаптации среды жизнедеятельности для лиц, нуждающихся в уходе/	ПК 3
5.2.	Технические средства реабилитации, вспомогательные средства и приспособления для передвижения лиц, нуждающихся в уходе.	Технические средства приспособления для перемещения (передвижения) лиц, нуждающихся в уходе. Способы адаптации жилых помещений для лиц, нуждающихся в уходе.	ПК 3
5.3.	Способы построения безопасных маршрутов передвижения лица, нуждающегося в уходе.	Формирование умений перемещения и размещения лиц, нуждающихся в постороннем уходе различными способами. Формирование умений построения безопасных маршрутов для передвижения лиц, нуждающихся в уходе.	ПК 3
5.4.	Эргономические методы, приемы и позиционировании и перемещении малоподвижных (обездвиженных) лиц, нуждающихся в уходе.	Отработка навыков позиционирования, помощи в позиционировании, включая усаживание и пересаживание с использованием (без использования) технических средств реабилитации; помощи при передвижении по помещению с использованием (без использования) технических средств реабилитации; помощи в использовании технических средств реабилитации и изделий медицинского назначения. Формирование умений сопровождения лица, нуждающегося в уходе, на прогулке с использованием (без использования) технических средств реабилитации. Отработка навыков оказания помощи при передвижении и изменении положения тела, пересаживание.	ПК 3
6.	Модуль 6. Наблюдение за состоянием здоровья лиц, нуждающихся в уходе		
6.1.	Основы здорового образа жизни, факторы,	Основы здорового образа жизни, факторы, способствующие сохранению здоровья. Понятие о	ПК 4

	способствующие сохранению здоровья.	двигательных режимах, режимах питания, сна, отдыха. Наблюдение за состоянием здоровья лиц, нуждающихся в уходе. Нормы основных показателей жизнедеятельности человека.	
6.2.	Режим приема лекарственных препаратов в соответствии с медицинскими рекомендациями и инструкцией по применению и способы их хранения.	Режим приема лекарственных препаратов в соответствии с медицинскими рекомендациями. Проверка сроков годности лекарственных препаратов и условия их хранения в соответствии с инструкцией по применению. Требования к комплектации аптечек для оказания первой помощи.	ПК 4
6.3.	Способы измерения основных показателей жизнедеятельности человека, наблюдения за состоянием здоровья.	Отработка навыков измерения артериального давления, частоты сердечных сокращений (пульс), частоты дыхательных движений, насыщения крови кислородом (сатурация). Отработка навыков заполнения дневников наблюдения за состоянием здоровья лица, нуждающегося в уходе.	ПК 4
6.4.	Правила и порядок действия при оказании первой помощи. Случаи и порядок вызовов служб экстренной и неотложной помощи.	Формирование умений оказания первой помощи при состояниях, требующих оказания неотложной помощи: обморок, кровотечения, ожоги, перелом, обструкция дыхательных путей инородным телом, клиническая смерть. Формирование умений осуществлять вызов врача и родственников при внезапном ухудшении состояния лица, нуждающегося в уходе.	ПК 4
7.	Модуль 7. Поддержание социального функционирования лиц, нуждающихся в уходе		
7.1.	Современные информационные технологии и устройства.	Общее представление о снижении когнитивных функций, признаки и степени когнитивных нарушений. Особенности и психология общения с лицами, живущими с деменцией, и организация ухода за такими людьми.	ПК 5
7.2	Общее представление о снижении когнитивных функций, признаки и степени когнитивных нарушений.	Формирование умений коммуникации с лицами, имеющими нарушение слуха, зрения, когнитивных функций. Формирование умений мотивирования к социальной, физической активности. Формирование умения обучения лиц, нуждающихся в уходе работе с современными информационными технологиями и устройствами (цифровые способы коммуникации, альтернативные средства коммуникации).	ПК 5
15	Итоговая аттестация		ПК 1, ПК 2, ПК 3, ПК4, ПК 5

VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

6.1. Требования к кадровому обеспечению программы профессионального обучения

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное, высшее педагогическое или высшее медицинское образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины.

6.2. Организация образовательного процесса.

В программе профессионального обучения используются следующие виды учебных занятий: лекция, практические занятия, аттестация в виде тестирования.

Лекции проводятся без ДОТ полностью с использованием мультимедийных устройств.

Практические занятия проводятся:

1. Без ДОТ полностью в виде практической работы для отработки умений и навыков в выполнении определенных технологических приемов и функций, процедур, методик, решения ситуационных задач для отработки умений и навыков, симуляционных занятий с использованием специализированных симуляторов/тренажеров для отработки умений и навыков, в виде проверки теоретических знаний - составляющее содержание учебных модулей, формирующих профессию обучающегося.

2. Для формирования профессиональных навыков, необходимых обучающимся, в программе профессионального обучения «Помощник по уходу» 12 академических часа отводится на симуляционное обучение. Отработка симуляционного обучения проводится в симуляционных кабинетах ГБПОУ НО АМК, оснащенных современными высококачественными материальными ресурсами, фантомами, моделями и тренажерами, необходимыми для отработки практических навыков.

6.3. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению программы профессионального обучения

Реализация рабочей программы предполагает наличие учебного кабинета «Сестринское дело», «Медико-социальная реабилитация», «Безопасность жизнедеятельности».

Оборудование учебных кабинетов:

- комплект изделий медицинского назначения;
- комплект муляжей;
- комплект бланков медицинской документации;
- комплект учебно-методической документации;
- наглядные пособия.

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест:

1. Столы
2. Стулья
3. Компьютер
4. Принтер
5. Кушетки
6. Стол инструментальный
7. Доска (интерактивная)

Тренажеры и фантомы

1. Тренажер - манекен взрослого пострадавшего для отработки приемов сердечно-легочной реанимации.
2. Тренажер для отработки навыков измерения артериального давления (АД).
3. Фантом постановки клизм и ухода за стомами.
4. Фантом кисти руки с предплечьем для обработки ожогов и ран, наложения и снятия швов.
5. Фантом руки для измерения артериального давления.
6. Фантом головы.

Наборы, медицинские приборы, шины

1. Набор имитаторов травм и повреждений.

2. Сумка и комплекты медицинского имущества для оказания первой помощи учебно-демонстрационные.
3. Фонендоскоп и тонометр.
4. Глюкометр.
5. Аппарат для измерения артериального давления автоматический.
6. Трости опорные и тактильные.
7. Кресла-коляски с ручным приводом.
8. Противопролежневый матрац.
9. Скользящая простыня.
10. Приспособления для одевания, раздевания и захвата предметов.
11. Судно медицинское.
12. Кувшин для воды.
13. Термометр водный.
14. Термометр.
15. Станок для бритья.
16. Ножницы маникюрные.
17. Калоприемник.
18. Мочеприемник.
19. Пульсоксиметр.
20. Ширма.
21. Роллатор.
22. Передвижные манипуляционные столики.
23. Жгут венозный.
24. Шины транспортные проволочные лестничные для верхних конечностей.
25. Шины транспортные проволочные лестничные для нижних конечностей.
26. Шина Дитерихса.
27. Шины транспортные иммобилизационные складные.
28. Шины иммобилизационные вакуумные.
29. Носилки бескаркасные для скорой неотложной помощи.

Расходные материалы

1. Аптечки первой помощи (автомобильная)
2. Табельные средства для оказания первой помощи: устройства для проведения искусственного дыхания различных моделей, кровоостанавливающие жгуты, перевязочные средства
3. Ланцеты одноразовые
4. Салфетки антисептические
5. Салфетки марлевые
6. Перчатки медицинские
7. Антисептический раствор: Перекись водорода 3%, Раствор йода 5%

6.4. Требования к учебно-методическому и информационному обеспечению программы профессионального обучения.

Нормативные документы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», статья 31, п.1 и 4.

Федеральный закон «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» от 28.12.2013 № 442-ФЗ.

Уголовный Кодекс РФ, ст. 124 «Неоказание помощи больному», ст.125 «Оставление в опасности», ст. 39 «Крайняя необходимость», ст. 109 «Причинение смерти по неосторожности» (с изменениями на 28 февраля 2025 года);

Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения, утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26 августа 2020 г. N 438;

Об утверждении профессионального стандарта "Помощник по уходу", утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31 мая 2023 г. N 482н;

Об утверждении перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение, утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14 июля 2013 г. N 534;

Квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих, утв. Министерством труда РФ от 21 августа 1998 г. N 37;

Об утверждении порядка оказания первой помощи, утв. приказом Министерством здравоохранения Российской Федерации от 3 мая 2024 г. N 220н;

О реализации в отдельных субъектах Российской Федерации в 2023 году Типовой модели системы долговременного ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами, нуждающимися в уходе, утв. приказом Минтруда Российской Федерации от 15.12.2022 №781;

СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней».

Учебники и пособия

Основные источники:

1. Обуховец Т.П. Основы сестринского дела / Т.П. Обуховец– Изд. 4-е, перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2022. - 686 с.
2. Мухина, С.А., Тарновская, И.И. Практическое руководство к предмету «Основы сестринского дела»: учебное пособие / С.А. Мухина, И.И.Тарновская – 2-е изд., испр.и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. – 512с.: ил.
3. Методические рекомендации по уходу за гражданами пожилого возраста и инвалидами с дефицитом самообслуживания. Методические материалы/ под редакцией М.М.Бубновой, М.А.Колосовой, Н.А.Цыганковой, СПб.: СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья», 2023 – 53 с.

Дополнительные источники:

1. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ М.Н. Мисюк. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 379 с.
2. Силуянова, И.В. Биомедицинская этика: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ И.В.Силуянова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 358 с.
3. Уход за ослабленными пожилыми людьми. Российские рекомендации. – М.:Человек, 2018.– 224 с., ил.
4. Информационно-методические материалы (методические рекомендации) по профилактике травматизма граждан пожилого возраста/ под ред. М.М.Бубновой. - СПб.: СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья», 2020. – 22 с.
5. Сестринское дело в терапии: учебник для среднего профессионального образования/ В.Н. Петров, В.А. Лапотников, В.Л. Эмануэль, Н.Г. Петрова; ответственный редактор В.Н. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 475 с.
6. Социально-трудовая реабилитация и адаптация инвалидов и лиц пожилого возраста: учебное пособие для среднего профессионального образования/ М.О. Буянова [и др.]; под редакцией М.О. Буяновой. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 133 с.
7. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация: учебник для среднего профессионального образования / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 333 с. — (Профессиональное образование).

8. Заварзина, О. О. Уход за пожилыми: основы геронтологии, геронтопсихологии и гериатрии: учебное пособие / О. О. Заварзина [и др.]. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 224 с.
9. Гребенев А.Л., Шептулин А.А., Хохлов А.М. Основы общего ухода за больными — Москва: ООО "Издательство "Медицинское информационное агентство", 2019. — 368 с.
10. Все по уходу за больными на дому /Л.Ф. Мосалова и др, под ред. Ю.П. Никитина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 664 с

Профильные web-сайты Интернета:

1. Министерство здравоохранения РФ (<https://minzdrav.gov.ru>)
2. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<https://www.rospotrebnadzor.ru>).
3. ФБУЗ «Федеральный центр гигиены и эпидемиологии» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<https://fcgie.ru>)
4. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения (<https://mednet.ru>)
5. Национальные проекты России WorldSkills Russia (<https://abilympicsmo.ru/onas/dvizhenie-worldskills/index.html>)
6. АНО ДПО "Мастерская заботы" (<https://dobro.ru/organizations/10013873/info>).

VII. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Формы итоговой аттестации.

Контроль результатов обучения проводится посредством тестового контроля письменно.

Лицам, успешно освоившим программу профессионального обучения и прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся свидетельство о профессии рабочего, должности служащего установленного образца.

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

8.1. Перечень контрольных вопросов, позволяющих оценить подготовку обучающихся.

1. Профессиональная этика, способы общения при работе с лицами, нуждающимися в постороннем уходе.
2. Нормативно-методическая база, регламентирующая работу: Гражданский кодекс РФ, Трудовой кодекс РФ, Уголовный кодекс РФ.
3. Документация и отчетность помощника по уходу.
4. Правила охраны труда, пожарной и электробезопасности, техники безопасности.
5. Соблюдение правил безопасности труда при работе с электрическими бытовыми приборами, иной бытовой и медицинской техникой, средствами реабилитации и передвижения.
6. Организация эвакуации получателя социальных услуг в зависимости от тяжести заболевания.
7. Особенности общения с лицами, нуждающимися в постороннем уходе, в том числе имеющими нарушения слуха, зрения, памяти.
8. Принципы эффективного общения с получателями социальных услуг, их родственниками: соблюдение физической и психологической дистанции в общении; конфликт, пути разрешения конфликтных ситуаций.
9. Основы физиологии и гигиены человека.
10. Особенности оказания первой помощи при непроходимости дыхательных путей у пожилого человека.
11. Алгоритм первой помощи при состояниях, требующих оказания неотложной помощи.
12. Признаки инсульта, инфаркта. Действие сиделки (помощника по уходу) при данных признаках.

13. Взаимодействие с врачом, законными представителями получателя социальных услуг о возможностях передвижения и самообслуживания (самостоятельно и (или) с приспособлениями) получателя социальных услуг.
14. Технические средства и приспособления для передвижения лиц, нуждающихся в постороннем уходе.
15. Осуществление сопровождения и оказания помощи лицам, нуждающимся в постороннем уходе, при передвижении самостоятельно и с приспособлениями, при транспортировке в инвалидных креслах-колясках и (или) на функциональных кроватях.
16. Взаимодействие сиделки (помощника по уходу) с поликлиниками, скорой и неотложной помощью, с экстренными и аварийными службами.
17. Санитарно-гигиенические нормы в повседневной жизнедеятельности лица, нуждающегося в постороннем уходе, санитарно-гигиенические правила ухода за лицами, нуждающимися в постороннем уходе.
18. Правила, методы и приемы поддержания личной гигиены. Помощь в оказании личной гигиены сиделкой (помощником по уходу) получателю социальных услуг.
19. Методы и приемы одевания, смены постельного и нательного белья.
20. Правила проведения и приспособления для проведения одной из гигиенических процедур (умывание, причесывание, протирание кожи лица, частей тела, полоскание полости рта, уход за ногтями, волосами, влажные обтирания, душ, пользование туалетом, ванной) лицам, нуждающимся в постороннем уходе.
21. Основы физиологии пищеварения и гигиены питания, особенности и способы приема пищи маломобильных и обездвиженных лиц, нуждающихся в постороннем уходе.
22. Оказание санитарно-гигиенических процедур гражданам частично или полностью утративших способность к самообслуживанию.
23. Продукты и блюда, разрешенные для питания лицам, нуждающимся в постороннем уходе.
24. Сроки и условия хранения скоропортящихся продуктов питания.
25. Специальные приспособления для облегчения приема пищи.
26. Безопасные позы для приема пищи.
27. Адаптация пищи к приему по назначению врача, накрытие стола (прикроватного столика) в соответствии с возможностями лиц, нуждающихся в постороннем уходе.
28. Основы здорового образа жизни. Факторы, способствующие сохранению здоровья, факторы, пагубно влияющие на здоровье.
29. Понятие о двигательных режимах, режимах питания, сна, отдыха здорового и больного человека.
30. Пределы рекомендованной двигательной активности.
31. Требование к лекарственным препаратам, медтехнике, медицинским средствам, использующих по назначению врача.
32. Виды и формы досуга для лиц, нуждающихся в постороннем уходе.
33. Пассивные виды досуга.
34. Виды прогулок, продолжительность, расстояние, физическая нагрузка, рекомендованные врачом.
35. Современные технические средства для организации прогулок лиц, нуждающихся в уходе, правила их эксплуатации.

8.2. Фонд оценочных средств для проведения итоговой аттестации.

Тестовые задания

Инструкция: выберите один правильный ответ.

1. Институт сердобольных вдов явился прототипом общин:
 - а) сестер милосердия
 - б) акушерок Красного Креста
 - в) сиделок

- г) помощников по уходу
- 2. Первая община сестер милосердия в России:
 - а) Георгиевская
 - б) Крестовоздвиженская
 - в) Покровская Свято-Троицкая
 - г) Николаевская
- 3. Термин «биоэтика» ввел:
 - а) Поттер
 - б) Вич
 - в) Петров
 - г) Бенгам
- 4. Наука, изучающая профессиональные отношения людей:
 - а) Этика
 - б) Деонтология
 - в) Биоэтика
 - г) Философия
- 5. Основные положения профессиональной медицинской этики в древности заложил:
 - а) Гиппократ
 - б) Авиценна
 - в) Перикл
 - г) Асклепий
- 6. Термин «деонтология» в России ввел:
 - а) Поттер
 - б) Пирогов
 - в) Петров
 - г) Бенгам
- 7.: Одна из проблем биоэтики:
 - а) эвтаназия
 - б) гуманизм
 - в) милосердие
 - г) эмпатия
- 8. Один из основных принципов биоэтики:
 - а) врачебная тайна
 - б) уважение к профессии
 - в) честность
 - г) гуманность
- 9. Способность чувствовать эмоциональное состояние другого человека:
 - а) сочувствие
 - б) внимание
 - в) понимание
 - г) эмпатия
- 10. Принцип уважения моральной автономии личности - один из принципов:
 - а) этики
 - б) деонтологии
 - в) биоэтики
 - г) философии
- 11. Главный этический принцип:
 - а) не навреди
 - б) честность
 - в) порядочность
 - г) милосердие
- 12. Неразглашение сведений о пациенте:

- а) эмпатия
 - б) медицинская тайна
 - в) соррогения
 - г) эгрогения
13. Пациент в сестринском деле - человек, нуждающийся в:
- а) реабилитации
 - б) лечении
 - в) уходе
 - г) профилактике
14. Физиологические отправления оценивают состояние пациента:
- а) эмоциональное
 - б) психологическое
 - в) социальное
 - г) физическое
15. Антропометрическое исследования включает определение:
- а) массу тела *
 - б) температуру
 - в) пульс
 - г) АД
16. Подвижность - состояние пациента:
- а) психическое
 - б) физическое
 - в) социальное
 - г) духовное
17. Повышение АД - это:
- а) гипотензия
 - б) гипертензия
 - в) тахикардия
 - г) брадикардия
18. Тахипноэ - это:
- а) урежение пульса
 - б) урежение дыхания
 - в) учащение пульса
 - г) учащение дыхания
19. Дезинфекция - комплекс мероприятий, направленных на уничтожение:
- а) микроорганизмов
 - б) грызунов
 - в) насекомых
 - г) членистоногих
20. Обработку кожи при попадании на нее дезинфектанта проводят:
- а) этиловым спиртом
 - б) проточной водой
 - в) раствором фурацилина
 - г) раствором анолита
21. Для предупреждения распространения инфекции проводят дезинфекцию:
- а) очаговую
 - б) текущую
 - в) заключительную
 - г) профилактическую
22. Генеральную уборку проводят:
- а) 1 раз в три дня
 - б) 1 раз в 7 дней

- в) 1 раз в 10 дней
 - г) 1 раз в месяц
23. При перемещении в постели лица, нуждающегося в уходе помощнику по уходу следует:
- а) придать постели горизонтальное положение
 - б) убрать подушку и одеяло
 - в) наклониться вперед
 - г) слегка присесть
24. Частота пульса у взрослого в норме (ударов в мин.):
- а) 100-120
 - б) 90-100
 - в) 60-80
 - г) 40-60
25. При недержании мочи у женщин в ночные часы желательно использовать:
- а) памперсы
 - б) резиновое судно
 - в) металлическое судно
 - г) съемный мочеприемник
26. Элемент ухода при рвоте:
- а) промывание желудка обильное
 - б) щелочное питье
 - в) применение пузыря со льдом на эпигастральную область
 - г) обработка полости рта
27. Пролежни - это повреждение тканей:
- а) некротическое
 - б) поверхностное
 - в) струпьевидное
 - г) глубокое
28. Факторы, способствующие образованию пролежней:
- а) психическая гармония
 - б) парализация пациента
 - в) высокобелковое питание
 - г) недержание мочи и кала
29. Возможная локализация пролежней на задней поверхности туловища - область:
- а) затылка
 - б) лопаток
 - в) голени
 - г) крестца
30. Возможная локализация пролежней на передней поверхности туловища - область:
- а) лобно-височная
 - б) тазовых костей
 - в) коленных суставов
 - г) локтевых суставов
31. Для профилактики пролежней используют специальные приспособления:
- а) валики
 - б) матрацы
 - в) клеенки
 - г) подушки
32. Профилактике пролежней способствуют:
- а) правильное питание
 - б) смена положения тела
 - в) неподвижность пациента

г) питьевой режим

33. Цель помощи пациенту в уходе за телом -обеспечение:

- а) чистоты и безопасности
- б) комфорта и защищенности
- в) независимости и адаптации к своему состоянию
- г) личной гигиены и ухода

34. Признаки инфекции мочевыводящих путей:

- а) увеличение частоты мочеиспускания в ночное время
- б) увеличение суточного диуреза на фоне редких позывов к мочеиспусканию
- в) боль и ощущение жжения при мочеиспускании
- г) моча прозрачная, соломенно-желтого цвета

35. Когда вы осознаете, что испытываете стресс, вам следует:

- а) прекратить всё, что вы делаете
- б) принять меры, чтобы устранить причину
- в) подождать несколько недель, чтобы посмотреть, как у вас идут дела
- г) ничего не делать

36. Как лицо, осуществляющее уход, ваша первая реакция в чрезвычайной ситуации должна заключаться в следующем:

- а) убедиться, что клиент в безопасности
- б) позвонить куратору/руководителю
- в) дождаться, пока вам кто-нибудь не поможет
- г) уйти в безопасное место одному

37. Наблюдать за кожей клиента нужно:

- а) каждый раз, когда вы занимаетесь личной гигиеной
- б) только когда клиент о чем-то беспокоится
- в) только если это указано в плане ухода за клиентом
- г) только по назначению врача

38. Чтобы помочь поддерживать хорошую функцию мочевыделения и кишечника, поощряйте клиента к:

- а) пить много жидкости каждый день
- б) изменять режим посещения туалета
- в) сильно тужиться, сидя на унитазе
- г) делать активную зарядку

39. Адаптивное оборудование применяется с целью

- а) улучшения коммуникации;
- б) снижения уровня боли;
- в) создания условий для улучшения функционирования;
- г) компенсации утраченных функций.

40. Базовая функциональная активность – это способность пожилого человека самостоятельно:

- а) выполнять элементарные действия по самообслуживанию;
- б) готовить пищу, выполнять работу по дому, стирать;
- в) контролировать финансы, пользоваться телефоном, контролировать прием лекарств, пользоваться транспортом, совершать покупки.
- г) выполнять активные действия по самообслуживанию.

41. Для организации долговременного ухода необходимо в первую очередь иметь данные

- а) о социальном положении;
- б) о психологическом климате в семье;
- в) ранее перенесенных заболеваниях;
- г) о функциональном статусе пожилого пациента.

42. К основным видам нарушений функций организма относятся:

- а) расстройства сознания, поведения, нарушение коммуникативных навыков;

б) хроническая сердечная, хроническая дыхательная недостаточность, хроническая почечная недостаточность, снижение иммунитета, нарушения пищеварения и всасывания;

в) нарушения психических, коммуникативных, сенсорных, двигательных функций и недостаточность функций внутренних органов и систем – сердечно-сосудистой, дыхательной, мочевыделительной, иммунной и др.;

г) снижение зрения, слуха, нарушения памяти, способности ориентироваться, планировать, нарушения передвижения и ходьбы.

43. В чём состоит опасность кормления пациента лёжа:

а) замечания руководства

б) неудобства для пациента

в) риск аспирации

г) замечания родственников

44. Безопасность пищевых продуктов определяется содержанием:

а) пищевых веществ

б) чужеродных веществ

в) воды

г) нутриентов

45. Срок хранения — это ...

а) период, по истечении которого сырьё и продукты считаются условно пригодными для их использования по назначению;

б) период, по истечении которого сырьё и продукты считаются непригодными для их использования по назначению;

в) период, в течении которого товар при соблюдении установленных условий хранения сохраняет свои свойства, указанные в нормативном документе

г) период, по истечении которого сырьё и продукты считаются пригодными для их использования по назначению

46. Принципы оказания медицинской помощи пострадавшим в момент клинической смерти:

а) обеспечить проходимость дыхательных путей привести в сознание

б) провести искусственную вентиляцию легких

в) выполнить компрессии в области грудины

г) все действия верны

47. Показатели проходимости дыхательных путей у пострадавшего без сознания:

а) наличие пульса

б) свистящее дыхание

в) экскурсия грудной клетки

г) наличие сердцебиения

48. Придание устойчивого бокового положения пострадавшему следует начать:

а) с расположения одной руки пострадавшего под углом к его телу

б) с поворота нижней части его тела на бок

в) с расположения руки пострадавшего тыльной стороной ладони к его щеке

г) с расстёгивания стесняющей одежды

49. Какое положение должен принять пострадавший с носовым кровотечением:

а) сидя, голова запрокинута

б) лежа на боку, валик под головой

в) сидя, голову слегка наклонить вперед

г) лежа на спине, голова запрокинута

50. При поверхностном ожоге необходимо оказать следующую первую помощь:

а) накрыть ожог влажной салфеткой, вызвать скорую медицинскую помощь, принять противошоковые меры

б) охладить место ожога, затем накрыть ожог влажной салфеткой

- в) охладить место ожога, затем наложить влажную повязку, вызвать скорую медицинскую помощь
- г) вызвать скорую медицинскую помощь, обработать пораженную область перекисью водорода

8.3. Оценка результатов освоения программы профессионального обучения.

Тестовые задания

Результаты тестирования оцениваются по системе «зачтено/не зачтено». Оценка «зачтено» ставится при правильном выполнении обучающимся не менее 70% тестовых заданий. Оценка «не зачтено» ставится в случае, если обучающийся выполнил правильно менее 70% тестовых заданий.

6.4. Эталоны ответов на тестовые задания

1.	а	11.	г	21.	г	31.	а	41.	г
2.	б	12.	б	22.	г	32.	б	42.	в
3.	в	13.	в	23.	а	33.	г	43.	в
4.	б	14.	г	24.	в	34.	в	44.	б
5.	а	15.	а	25.	а	35.	в	45.	в
6.	в	16.	б	26.	г	36.	а	46.	г
7.	в	17.	б	27.	г	37.	а	47.	в
8.	б	18.	г	28.	б	38.	а	48.	в
9.	а	19.	а	29.	г	39.	в	49.	в
10.	в	20.	а	30.	в	40.	а	50.	б

IX. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ – ДОПУСК К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОФЕССИИ РАБОЧЕГО, ДОЛЖНОСТИ СЛУЖАЩЕГО «ПОМОЩНИК ПО УХОДУ»

Профессиональная пригодность помощника по уходу за маломобильными гражданами

9.1. Оценка уровня общительности. В.Ф. Ряховский.

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли вас из колеи ее ожидание?
2. Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента?
3. Вызывает ли у вас смущение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-нибудь вопрос)?
7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть 10 рублей, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочтете ли вы отказаться от своего намерения...?
12. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-нибудь в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтете ли вы промолчать и не вступать в спор?
15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

9.2. Диагностика уровня эмпатии. И.М. Юсупов

Инструкция: Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из утверждений, приписывать ответам следующие числа: 0 — не знаю; 1 — нет, никогда; 2 — иногда; 3 — часто; 4 — почти всегда; 5 — да, всегда.

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей не раздражает забота старших.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных передач предпочитаю «Современные ритмы».
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, беспричинно обидчивы.
9. Когда я в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в свой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда все родителям прощал, даже если они были неправы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением птиц и животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызывать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных собак и кошек.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
26. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.

30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительных, конфликтных ситуаций человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда задумчивы.
35. Беспризорных домашних животных следует уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я перевожу разговор на другую тему.

9.3. Диагностика невротических расстройств. Опросник Александрова.

Инструкция: Вопросы этого опросника касаются недугов и трудностей, которые часто встречаются при неврозах.

Варианты ответов:

- Не было такого.
 - Было, но лишь незначительно тяготило.
 - Было средней тяжести.
 - Было и очень тяготило.
1. Страх, постоянно появляющийся во время пребывания на балконах, мостах, на высоте и т. д.
 2. Чувство печали, угнетенности.
 3. Сдавленность, чувство как бы кома в горле.
 4. Постоянное чувство беспричинной тревоги.
 5. Частые слезы.
 6. Чувство усталости, слабости после пробуждения утром, проходящее в течение дня.
 7. Неудовлетворенность сексуальной жизнью.
 8. Чувство, будто знакомые предметы стали странными и чужими.
 9. Рвота в ситуациях нервного напряжения.
 10. Плохое самочувствие в местах скопления людей.
 11. Кожный зуд, быстро появляющаяся и исчезающая сыпь.
 12. Многократная, затрудняющая жизнь проверка, все ли правильно сделано (закрыта ли дверь, выключен ли газ и т. д.).
 13. Судороги в мышцах, появляющиеся при выполнении только определенных действий (например, судороги в пальцах при письме, игре на музыкальных инструментах и т. д.).
 14. Головокружение.
 15. Недостаток самостоятельности.
 16. Чувство мучительного внутреннего напряжения.
 17. Обнаружение у себя признаков различных серьезных заболеваний.
 18. Навязчиво появляющиеся, мешающие упорные мысли, слова, представления.
 19. Страшные сны, ночные кошмары.
 20. Учащенное, сильное сердцебиение, не вызванное физическим усилием.
 21. Страх или другие неприятные переживания, постоянно возникающие, когда вокруг нет людей (например, в пустой квартире).
 22. Сильное чувство вины, самообвинение.
 23. Потеря чувствительности кожи в какой-либо части тела.
 24. Парализующий необъяснимый страх, делающий невозможным какое-либо действие.
 25. Глубокое, интенсивное переживание неприятных событий.
 26. Ухудшение памяти.
 27. Трудности в сексуальной жизни (например, отсутствие эрекции, преждевременная эякуляция у мужчин; спазмы мышц у женщин и др.).
 28. Чувство, будто мир, окружение как бы скрыто туманом.
 29. Головная боль, мешающая что-либо делать.

30. Мучительное чувство одиночества.
31. Вздутие живота, непроизвольное выделение газов.
32. Многократное повторение одних и тех же ненужных или бессмысленных действий.
33. Заикание.
34. Ощущение прилива крови к голове.
35. Затрудняющая жизнь неуверенность в себе.
36. Рассеянность, мешающая деятельности.
37. Отнимающие много времени действия и процедуры (ритуалы), целью которых является избежать болезни.
38. Постоянная борьба с навязчиво возвращающимися мыслями о желании нанести кому-либо вред, оскорбление и т. д.
39. Трудности засыпания.
40. Боли в сердце.
41. Страх, постоянно возникающий при нахождении в движущемся транспорте.
42. Потеря веры в свои силы.
43. Кратковременная обездвиженность, невозможность двигать руками или ногами.
44. Приступы панического ужаса.
45. Подверженность сильным, глубоким переживаниям.
46. Чувство, будто мышление значительно затруднено и менее ясно, чем обычно.
47. Нежелание вступать в сексуальные контакты с лицами противоположного пола.
48. Чувство, будто окружающий мир нереален.
49. Сухость во рту.
50. Избегание людей, даже близких знакомых.
51. Обмороки.
52. Не поддающаяся контролю внутренняя необходимость выполнения ненужных движений (например, многократного ненужного мытья рук, прикосновения к чему-либо...).
53. Резкие, произвольные движения (тики).
54. Отсутствие аппетита.
55. Беспомощность, жизненная «неумелость».
56. Нервность, хаотичность в движениях, снижающая эффективность действий.
57. Постоянная концентрация внимания на телесных функциях (например, на работе сердца, пульсе, пищеварении и т. д.).
58. Возникающие против воли навязчивые мысли непристойного или кощунственного содержания.
59. Приступы голода (например, необходимость еды ночью).
60. Чувство тепла и (или) холода без видимой причины.
61. Страх, появляющийся всегда во время нахождения на открытом пространстве, например, на большой площади.
62. Желание покончить с собой.
63. Периодические нарушения зрения и слуха.
64. Беспокойство.
65. Невозможность сдерживать свои чувства, невзирая на последствия.
66. Трудности в концентрации, сосредоточении внимания.
67. Значительное ослабление или утрата полового влечения.
68. Чувство чуждости собственного тела.
69. Понос.
70. Чувство стыда и скованности в присутствии лиц противоположного пола.
71. Страх и (или) другие неприятные переживания, появляющиеся только во время пребывания в закрытых помещениях.
72. Замедленность движений и мыслей, апатия.
73. Невозможность издать звуки, немота, внезапно появляющаяся и исчезающая.

74. Запоры.
75. Чувство, будто Вы хуже других людей.
76. Ломка, битье, уничтожение предметов от злости или при нервном возбуждении.
77. Опасение за свое здоровье (страх заболеть каким-либо серьезным заболеванием).
78. Упорное, навязчивое, ненужное пересчитывание, например, прохожих, фонарей, автомашин.
79. Частое пробуждение ночью.
80. Покраснение лица, шеи, груди.
81. Чувство страха, возникающее при нахождении в толпе.
82. Пессимизм, предчувствие неудач и провалов в будущем.
83. Недомогания, возникающие в трудных и неприятных ситуациях.
84. Необоснованное чувство опасности, угрозы.
85. Неожиданное бурное переживание радости, счастья, экстаза.
86. Постоянное чувство усталости.
87. Неприятные переживания, связанные с онанизмом.
88. Чувство, будто Вы живете как во сне.
89. Дрожь в мышцах рук, ног или всего тела.
90. Чувство, что Вы легко поддаетесь влиянию других людей.
91. Аллергические недомогания («сенная» лихорадка, быстро возникающие и проходящие отеки и др.).
92. Внутренняя необходимость выполнять какие-либо действия очень медленно и педантично.
93. Судороги мышц в различных частях тела.
94. Скопление чрезмерного количества слюны во рту.
95. Погружение в грезы наяву.
96. Не поддающиеся управлению взрывы злости и гнева.
97. Чувство, что Вы больны какой-то тяжелой, угрожающей Вашей жизни болезнью.
98. Чрезмерная жажда.
99. Бессонница.
100. Сильное чувство холода и (или) тепла, возникающее без видимой причины.
101. Сильный страх предметов, животных или мест, бояться которых нет причины.
102. Нехватка силы или энергии в какой-либо деятельности.
103. Затруднение дыхания (например, чувство недостатка воздуха или одышка, появляющиеся внезапно и быстро проходящие).
104. Чувство тревоги, беспокойства перед какими-то событиями, встречами и т. д.
105. Чувство, что Вас недооценивают.
106. Снижение быстроты мышления, потеря сообразительности.
107. Боли или другие неприятные ощущения в половых органах.
108. Впечатление, что Вы уже однажды видели то, что на самом деле видите сейчас впервые.
109. Неприятные ощущения или боль, возникающие под влиянием шума, яркого света или легких прикосновений и др..
110. Чувство, что люди относятся к Вам враждебно.
111. Непроизвольное мочеиспускание (например, во время сна).
112. Злоупотребление алкоголем.
113. Непроизвольное дрожание век, лица, головы или других частей тела.
114. Неприятное потение в моменты волнения.
115. Чувство, что Вы подчиняетесь (покоряетесь) другим людям.
116. Постоянное чувство злости, гнева.
117. Неопределенные, блуждающие боли.
118. Чувство протеста (бунта).

119. Чувство сонливости в течение дня, которое трудно преодолеть и которое вынуждает засыпать хотя бы на какие-то моменты, независимо от обстоятельств.
120. Чувство прилива крови к голове.
121. Тревога за близких людей, которым в действительности ничто не угрожает.
122. Чувство, что Вы хуже, чем другие люди.
123. Нарушение равновесия.
124. Страх, что с Вами что-то произойдет, или Вы сами сделаете себе что-либо ужасное (например, выброситесь из окна, или произойдет какая-то катастрофа и т. п.).
125. Чувство, что окружающие не интересуются Вами и Вашими делами.
126. Наплыв мыслей.
127. Нарушение месячных (у женщин).
128. Чувство бесцветности (бледности), малой интенсивности переживаний.
129. Чувство мышечного напряжения.
130. Потребность в одиночестве.
131. Жжение в пищеводе, изжога.
132. Учащенное мочеиспускание.
133. Судорога, вынуждающая постоянно вертеть головой.
134. Мышечные боли (например, боли в пояснице, грудной клетке и т. п.).
135. Шум в ушах.
136. Тошнота, предобморочное состояние.
137. Снижение половой потенции.
138. Впечатление, что уже был в каком-то месте или ситуации, в которой на самом деле сейчас находишься впервые.

9.4. Обработка и интерпретация результатов. Оценка уровня общительности. В.Ф. Ряховский

Для количественной обработки данных используются «Дешифраторы» (ключи), в которых указаны баллы за выбранный вариант ответа:

«да» – 2 очка, «иногда» – 1 очко, «нет» – 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

Классификатор теста:

30–32 очка. Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше всего вы сами. Но и близким вам людям тоже нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь стать общительнее, контролируйте себя.

25–29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, и поэтому у Вас, наверное, мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов, если и не ввергает вас в панику, что надолго выводит из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только недовольством – в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности вы обретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19–24 очка. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми сходите с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14–18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время вы не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

9–13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы можете себя заставить не отступать.

4–8 очков. Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя далеко не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской. Задумайтесь над этим!

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с вами. Да, вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего, воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительнее относитесь к людям; наконец, подумайте и о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

9.5. Обработка и интерпретация результатов. Диагностика уровня эмпатии. И.М. Юсупов

Подсчитывается сумма баллов. Но прежде нужно проверить степень откровенности обследуемого. Если он ответил «не знаю» на утверждения под номерами 3, 9, 11, 13, 28, 36 «да, всегда» на утверждения 11, 13, 15 и 27, то это свидетельствует о его желании выглядеть лучше и о недостаточной откровенности.

Результатам тестирования можно доверять, если опрашиваемый дал не больше трех неискренних ответов.

При сумме от 82 до 90 баллов у человека очень высокий уровень эмпатийности,

от 63 до 81 балла – высокий уровень,

от 37 до 62 баллов – средний уровень,

от 12 до 36

баллов – низкий уровень, 11 баллов и менее – очень низкий уровень эмпатийности.

9.6. Обработка и интерпретация результатов. Диагностика невротических расстройств. Опросник Александрова.

Ключ к тесту. Баллы начисляются по следующей схеме:

- «Не было такого» – 0 баллов.
- «Было, но лишь незначительно тяготило» – 4 балла.
- «Было средней тяжести» – 5 баллов.
- «Было и очень тяготило» – 7 баллов.

I. Страх, фобии – 1, 4, 21, 24, 41, 44, 61, 71, 81, 84, 101, 104, 121, 124.

II. Депрессивные расстройства – 2, 22, 42, 62, 75, 82, 122.

III. Беспокойство, напряжение – 16, 36, 56, 64, 76, 96, 112, 116, 118, 126.

IV. Нарушение сна – 19, 39, 79, 99, 119.

V. Истерические расстройства – 5, 25, 45, 65, 85, 105, 125.

VI. Неврастенические расстройства – 6, 26, 46, 66, 72, 86, 102, 106.

VII. Сексуальные расстройства – 7, 27, 47, 67, 87, 107, 137.

VIII. Дерезализация – 8, 28, 48, 68, 88, 108, 128, 138.

IX. Навязчивости – 12, 18, 32, 38, 52, 58, 78, 92.

X. Трудности в социальных контактах – 10, 30, 50, 70, 130.

XI. Ипохондрические расстройства – 17, 37, 57, 77, 97, 117.

XII. Психастенические нарушения – 15, 35, 55, 90, 95, 110, 115.

XIII. Соматические нарушения – 3, 9, 11, 13, 14, 20, 23, 29, 31, 33, 34, 40, 43, 49, 51, 53, 54, 59, 60, 63, 69, 73, 74, 80, 83, 89, 91, 93, 94, 98, 100, 103, 109, 111, 113, 114, 120, 123, 127, 129, 131, 132, 133, 134, 135, 136.