




ЗАСЛАВСЬКИЙ О.Ю.
 голова ГО «Українська
 асоціація медичної освіти»

Навчальна програма

Тема заходу	Квінейджинг як філософія життя жінок 45+
Вид заходу (вказати один)	Майстер-клас
Цільова аудиторія	<ul style="list-style-type: none"> • Загальна практика - сімейна медицина close • Лікарські спеціальності спеціалізованого профілю close • Лікарські спеціальності нехірургічного профілю close • Алергологія close • Внутрішні хвороби close • Дерматовенерологія close • Дієтологія close • Ендокринологія close • Кардіологія close • Неврологія close • Лікарські спеціальності хірургічного профілю close • Акушерство і гінекологія close • Пластична хірургія close • Судинна хірургія close • Хірургічна дерматологія close • Хірургія close • Лікарські спеціальності психолого-психіатричного профілю close • Медична психологія close • Лікарські спеціальності медико-лабораторного профілю close • Генетика лабораторна close • Клінічна лабораторна діагностика close • Лікарські спеціальності медико-профілактичного профілю close

	<ul style="list-style-type: none"> • Гігієна харчування close • Інші лікарські спеціальності close • Генетика медична close • Організація і управління охороною здоров'я close • Ультразвукова діагностика close • Фізична та реабілітаційна медицина close • Функціональна діагностика close • Спеціальності фахівців у сфері охорони здоров'я close • Медсестринські спеціальності close • Акушерська справа close • Загальна практика - сімейна медицина close • Лікувальна справа close • Сестринська справа close
<p>Мета заходу</p>	<p>Метою майстер-класу «Квінейджинг як філософія життя жінок 45+» є підвищення професійної компетентності лікарів щодо сучасних підходів до збереження здоров'я, якості життя та активного довголіття жінок віком 45+, формування комплексного міждисциплінарного бачення перименопаузального та менопаузального періоду, а також удосконалення навичок консультування пацієнок з урахуванням біологічних, психологічних і соціальних аспектів здорового старіння.</p>
<p>Перелік компетентностей, що набуваються або вдосконалюються (результати навчання)</p>	<p>Після завершення заходу учасники зможуть:</p> <p>1. 1. Професійні (клінічні) компетентності</p> <ul style="list-style-type: none"> • Розуміти фізіологічні зміни в організмі жінки після 45 років. • Оцінювати гормональні, метаболічні та психоемоційні особливості перименопаузального та менопаузального періоду. • Визначати ризики розвитку серцево-судинних, остеопоротичних та метаболічних ускладнень. • Формувати індивідуалізовані стратегії профілактики та підтримки здоров'я. • Орієнтуватися в сучасних підходах до менопаузальної гормональної терапії та немедикаментозної підтримки. <p>2. Профілактичні компетентності</p> <ul style="list-style-type: none"> • Розробляти рекомендації щодо способу життя, харчування, фізичної активності. • Консультувати щодо профілактики вікових змін та хронічних захворювань. • Підвищувати прихильність пацієнок до регулярного медичного спостереження. <p>3. Комунікативні компетентності</p> <ul style="list-style-type: none"> • Будувати довірливу комунікацію з жінками 45+. • Пояснювати вікові зміни та можливості їх корекції доступною мовою.

	<ul style="list-style-type: none"> • Формувати позитивне ставлення до концепції активного та усвідомленого довголіття
Опис структури заходу	<p>Вступна частина (15 хв)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Актуальність теми активного довголіття жінок. • Поняття «квінейджинг» як сучасна концепція. • Мета та очікувані результати навчання. <hr/> <p>2. Теоретичний блок (75 хв)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Біологічні та гормональні зміни після 45 років. • Перименопауза та менопауза: клінічні прояви. • Серцево-судинні та метаболічні ризики. • Психоемоційні аспекти. • Сучасні підходи до профілактики та підтримки здоров'я. • Роль менопаузальної гормональної терапії. • Нутрицевтична та немедикаментозна підтримка. <hr/> <p>3. Практичний блок (60 хв)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Аналіз клінічних випадків. • Формування індивідуального плану ведення пацієнтки 45+. • Розбір типових запитів пацієнток. • Обговорення складних клінічних ситуацій. <hr/> <p>4. Дискусія та підбиття підсумків (30 хв)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Відповіді на запитання учасників. • Узагальнення ключових практичних рекомендацій. • Підсумкові висновки щодо впровадження концепції квінейджингу в клінічну практику.
Загальний обсяг навчального навантаження	Загальний обсяг навчального навантаження 3 астрономічні години / 4 академічні години
Форми організації та проведення заходу	<ul style="list-style-type: none"> • • Формат проведення: змішаний (у синхронному режимі) з використанням платформи для відеоконференцій (наприклад, Zoom / Microsoft Teams / інша). • Форма навчання: майстер-клас з елементами інтерактивного навчання.

	<ul style="list-style-type: none"> • Методи навчання: <ul style="list-style-type: none"> • Тематичні лекції з мультимедійним супроводом. • Демонстрація клінічних випадків та відеоматеріалів оперативних втручань. • Інтерактивне обговорення з учасниками (Q&A, опитування). • Аналіз клінічних сценаріїв у форматі "розбір випадку". • Оцінювання результатів навчання: <ul style="list-style-type: none"> • Участь в обговореннях та відповіді на контрольні запитання наприкінці заходу
Методи організації та проведення заходу	Презентації, групові дискусії та обговорення, практичні вправи, робота в малих групах, виконання рольових функцій і завдань, обмін досвідом, вирішення ситуаційних задач, діалог і рефлексія, тестування
Матеріально-технічне забезпечення освітнього заходу	Віртуальна зала відео-конференц-зв'язку з можливістю приєднання учасників, що приймають участь в дистанційному форматі; студійний відеокomплекc для онлайн трансляцій; процесор аудіоконференцзв'язку
Форми підсумкового контролю	Тестовий контроль (10 тестових завдань). Сертифікат отримують ті учасники, які наберуть 80% і більше правильних відповідей.